

## Tärkeimmät asiointinumerot ja soittoajat Tampereella

### Kun tarvitset apua terveyteen liittyviin asioihin

Ole ensin yhteydessä terveystalouteen digiklinikan kautta, OmaPirhassa tai puhelimitse. Tarvittaessa voit myös asioida sosiaali- ja terveysaseman tai lähiaseman palvelupisteellä. Tilanteesi kiireellisyys arvioidaan yhteydenottosi perusteella.

**Lääkärin ja hoitajan vastaanotto**, soittoajat ma–to klo 8–16, pe klo 8–15:

**Hatanpään sosiaali- ja terveysasema**, Hatanpäänkatu 24, p. **03 311 68210**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille  
040 806 3798 (ei puheluita)

**Hervannan sosiaali- ja terveysasema**, Insinöörinkatu 38, p. **03 311 68220**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille  
041 730 7689 (ei puheluita)

**Kaukajärven lähiasema**, Keskipolku 9, p. **03 311 68230**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille  
041 730 9327 (ei puheluita)

**Kämmenniemen lähiasiointipiste**, Taavankuja 1, p. **03 311 68250**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille  
040 806 3257 (ei puheluita)

**Lielahden sosiaali- ja terveysasema**, Antti Possin kuja 1, p. **03 384 5147**

– Tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 129 5420 (ei puheluita)

**Linnainmaan sosiaali- ja terveysasema**, Kirviälänkatu 2, p. **03 311 68250**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille  
041 730 9668 (ei puheluita)

**Tammelakeskuksen sosiaali- ja terveysasema**, Itsenäisyydenkatu 21 B, p. **03 311 68260**

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille  
040 129 5363 (ei puheluita)

**Tipotien sosiaali- ja terveysasema**, Tipotie 4, p. **03 311 68270**

– Tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille 040 806 2135 (ei puheluita)

**Hervannan lähiasema (Mehiläinen)** Pietilänkatu 2, p. **040 671 0004**

– Tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille 040 670 1371 (ei puheluita)

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

**Keskustan lähiasema (Mehiläinen) Polttimonkatu 4, p. 040 571 4222**

– Tekstiviestipalvelu puhe- ja kuulovammaisille, arkisin klo 8–15, 040 671 3031 (ei puheluita)

**Tesoman sosiaali- ja terveystasema (Mehiläinen) Tesomankatu 4 A, p. 040 663 4499**

**Kiirevastaanotto**, Hatanpäänkatu 24, ma–to klo 16–20, pe klo 15–20 sekä la–su ja arkipyhinä klo 10–18, soita ensin 116117 (Pirkanmaan päivystysapu)

**Hammashoito**

– kiireettömät asiat ma–pe klo 8–17, p. 03 384 5300

– kiireellinen hoito arkisin klo 8–15, p. 03 384 5333

– Ajan peruutus tekstiviestillä ja tekstiviestipuhelin puhe- ja kuulovammaisille **040 545 1707** (ei puheluita)

Kiireellinen hammaspäivystys ma–pe klo 15–21, la–su ja arkipyhisin klo 8–21 p. 03 384 5335 (Tampereen Acuta)

**Äitiys- ja lastenneuvolat**, ma–pe klo 8.30–11:

Hervanta, Insinöörinkatu 38, p. 044 749 7901

Kaukajärvi, Keskisenkatu 9, p. 044 749 7902

Klaava, Vuoreksen puistokatu 87, p. 044 749 7903

Koilliskeskus, Liikekatu 3, p. 044 412 2000

Kämmenniemi, Taavankuja 1, p. 040 800 7240

Lielähti, Antti Possin kuja 1, p. 044 749 7905

Linnainmaa, Kirviälänkatu 2, p. 044 412 2010

Mustametsä, Kuokkamaantie 14, 2.krs, p. 044 749 7900

Pellervo, Pellervonkatu 15, p. 040 806 4971

Peltolampi, Säästäjänkatu 16, p. 044 749 7903

Sarvis, Hatanpäänkatu 3 J, p. 044 749 7904

Tampella, Juhlatalonkatu 7A, p. 040 806 4971

Tesoma, Tesomankatu 4, p. 044 749 7907

Tipotie, Tipotie 4, p. 044 749 7906

Vuores, Rautiolanrinne 2, p. 044 749 7903

**Apuvälinepalvelut** ma–pe klo 8–13: **p. 03 311 59419.**

Käyntiosoite Tursonkatu 4.

<b>Apuvälineiden lainauspalveluiden aukioloajat</b>	<b>Apuvälineiden huoltopalveluiden aukioloajat</b>
maanantai klo 9–15	maanantai klo 9–15
tiistai klo 9–15	tiistai klo 9–15
keskiviikko klo 10–17	keskiviikko klo 10–16
torstai klo 9–15	torstai suljettu
perjantai klo 9–14	perjantai klo 9–14

**Diabeteshoitajat** (diabetesvastaanoton toimisto) ma–to 8–11, pe 8–10: **040 639 7060**

**Fysioterapian ja aikuisten toimintaterapian** ajanvaraus

– ma–to klo 8–16, pe klo 8–15: **03 311 68290**

**Hoitotarvikepalvelu** ma–to klo 8–12: **p. 03 311 68310**

– Tilauslomake: [pirha.fi/hoitotarvikkeet](http://pirha.fi/hoitotarvikkeet), hoitotarvikkeet toimitetaan Postin kautta.

**Mielenterveys- ja päihdepalvelut**

Ota yhteyttä digiklinikalle tai soita sote-asemasi lääkärin ja hoitajan vastaanottojen ajanvaraukseen.

Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushoidon neuvonta aikuisille ma–pe klo 9–15:

**chat** ja puhelin **040 840 4450**

Nuorisovastaanoton ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdetiimin neuvontapuhelimet

- 13–17-vuotiaat, ti–to klo 8.30–10: **p. 041 730 5165**

- 18–22-vuotiaat, ma–pe klo 10–11: **p. 041 730 9245**

**Työikäisten sosiaalipalvelujen neuvonta**

ma, ti, to ja pe klo 9–15 ja ke klo 12–17.30 **chat** ja puhelinpalvelu **03 384 5700**

## Lähitorit

– Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, josta saat neuvontaa erityisesti ikäihmisten ja vammaisten palveluihin ja muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Tule tapaamaan meitä paikan päälle. Voit osallistua avoimeen ryhmätoimintaan tai erilaisiin tapahtumiin. Neuvonta on maksutonta. Joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu. Katso oman paikkakuntasi lähitorin tiedot ja ohjelma osoitteesta [pirha.fi/lahitorit](http://pirha.fi/lahitorit)

Katso myös Digilähitori [pirha.fi/digilahitori](http://pirha.fi/digilahitori) - neuvoja ja ohjeita hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon sekä apua arkea helpottavien palvelujen löytämiseen.

**Hermiankadun lähitori**, Hermia 10, Hermiankatu 3, 1. krs, p. **040 129 6671** ja **040 129 67 87**

**Härmälän lähitori**, Toivonkatu 1, Härmälän koulun pohjakerros, p. **045 7820 4869**

**Insinöörinkadun lähitori**, kirjaston ja terveysaseman tiloissa, p. **040 129 6671**

**Kaukaharjun lähitori**, Keskisenkatu 13–15, p. **050 377 6072**

**Kauksun Kulman lähitori**, Keskisenkatu 5, p. **050 377 6072**

**Koilliskeskuksen lähitori**, Liikekatu 3, Koilliskeskuksen kirjasto, p. **040 801 6653**

**Kämmenniemen lähitori**, Aunessalmenkatu 23, Seurakuntatila Aunes, p. **040 801 6653**

**Lielahden lähitori**, Antti Possin kuja 1, p. **041 730 0138**

**Loutun lähitori**, Loutunkatu 1, Kotilinnasäätiön tiloissa, kerhuhuoneella, p. **040 801 6653**

**Messukylän kirjaston lähitori**, Hintsankatu 1, p. **050 377 6072**

**Pappilanpuiston lähitori**, Kourutaltankatu 2, p. **040 801 6653**

**Peltolammin lähitori**, Tilkonmäenkatu 4, Seurakuntakeskus p. **045 7820 4869**

**Pietilänkadun lähitori**, Pietilänkatu 2, Kauppakeskus Duo, p. **040 129 6671**

**Sarviksen lähitori**, Hatanpäänkatu 3 J, 1.kerros, p. **040 800 4420**

**Tammelan lähitori**, Itsenäisyydenkatu 21 B, 1.kerros, p. **040 129 5451** ja **040 129 6442**

**Tampellan lähitori**, Tampellan esplanadi 6, Liikehuoneisto katutasossa, p. **045 7820 4870**

**Tesoman lähitori**, Tesomankatu 4, hyvinvointikeskuksen 1. kerros, p. **040 733 6832**

**Tipotien lähitori**, Tipotie 4, hyvinvointikeskus, 5-kerros, sisääntuloaula, p. **045 7820 4870**

**Tuulensuun lähitori**, Hämeenkatu 28, p. **045 782 04870**

**Venlantuvan lähitori**, Teekkarinkatu 5 B, kerrostalon 1krs, p. **040 129 6671**

## Pirkanmaan yhteiset palvelut

**Huom!** Kaikkiin chat-palveluihin pääsee pirha.fi-sivuston jokaisella sivulla näkyvästä chat-painikkeesta.

**Puhelinvaihte 03 311 611** – avoinna joka päivä kello **7–23**.

**Pirhan neuvonta** ma–pe klo 8–16 p. **040 733 3949** ja chat. Yleistä neuvontaa hyvinvointialueen palveluista.

**Lähtör puhelin** ma–pe klo 9–14 p. **03 3116 8400**, chat sekä yhteydenottolomake. Ikääntyneiden ja vammaisten palveluihin liittyvää neuvontaa ja ohjausta.

**Mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushoidon neuvonta** ma–pe klo 9–15  
**chat** ja puhelinpalvelu **040 840 4450**

**Pyydä apua -palvelu perheille**, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Täytä digitaalinen lomake tai ota yhteyttä verkkosivujen chatissa. [pirha.fi/pyyda-apura](https://pirha.fi/pyyda-apura).

Katso myös [pirha.fi/digiperhe](https://pirha.fi/digiperhe) – tietoa ja tukea nuorille ja perheille

**Neuvolachat** avoinna arkisin klo 10–12

**Huoli-ilmoitus:** Ilmoita huoli aikuisesta tai iäkkäästä henkilöstä, myös omasta tilanteestasi: [pirha.fi/huoli-ilmoitus](https://pirha.fi/huoli-ilmoitus). Voit myös soittaa työikäisten sosiaalipalvelujen neuvontaan, katso kohdasta sosiaalipalvelut.

## Kiireellinen apu

**Päivystysapu** avoinna ympäri vuorokauden p. **116117**

– Jos tarvitset kiireellistä hoitoa ja mietit päivystykseen hakeutumista.

**Hätänumero 112** avoinna ympäri vuorokauden

**Sosiaali- ja kriisipäivystys** avoinna ympäri vuorokauden p. **050 062 5990**

## Asioi digitaalisesti

Monessa asiassa voit asioida digitaalisesti: [pirha.fi/asioidigitaalisesti](https://pirha.fi/asioidigitaalisesti)

**Digiklinikka** on avoinna joka päivä kello 8–22: [pirha.fi/digiklinikka](https://pirha.fi/digiklinikka).

Digiklinikan käyttöön tarvitset mobiilivarmenteen tai verkkopankkitunnukset.

**Pirkanmaan hyvinvointialueen palvelut ja niiden yhteystiedot**

löydät verkosta osoitteesta [pirha.fi](https://pirha.fi).

**Katso myös vinkit terveytesi ja hyvinvointisi tukemiseksi:**

[pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla](https://pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla)