



Apua kotiin



**Helsingin kotihoidon
palvelupaletti**



Apua kotiin

Helsingin kotihoidon
palvelupaletti

Liite

Kotihoidon asiakasmaksut 1.1.2012

Toimitus Kotihoidon johtotiimi

Kuvat Kimmo Brandt, Meri Jähi, Helsingin kaupungin aineistopankki/Mika Lappalainen

Taitto Meri Jähi

Kirjapaino Paintek Pihlajamäki Oy

1	Helsingin terveystieteiden keskuksen kotihoito	4
1.1	Lakisääteinen palvelutarpeen arviointi	6
1.2	Mitä tehdään, kun kotihoito ei enää riitä?	7
2	Terveyden ja sairaanhoitopalvelut	
2.1	Sairauksien vaatimat lääketieteelliset tutkimukset, hoito ja seuranta	8
2.2	Lääkehoito	10
2.3	Yökotihoito, kotisairaala ja saattohoito	11
2.4	Terveysriskien ehkäisy ja hallinta	12
2.5	Muistisairaahan hoito	12
2.6	Toipilasvaiheen hoito	13
2.7	Suun terveydenhoito	14
2.8	Omahoitotarvikkeet	15
3	Hoiva- ja kodinhoitopalvelu	
3.1	Puhtaus ja vaatehuolto	16
3.2	Ravitsemus	17
3.3	Kodin siisteys	18
3.4	Raha-asiat ja sosiaalietuudet	19
3.5	Turvallisuus	20
3.6	Asiointi- ja saattamispalvelut	21
4	Toiminta- ja liikkumiskyky	
4.1	Liikkumissopimus	22
4.2	Ulkoilu	22
4.3	Muut liikuntapalvelut	23
4.4	Apuvälineet	24
5	Ohjaus muiden hyvinvointipalvelujen käyttöön	
5.1	Muut terveystieteiden keskuksen palvelut	26
5.2	Kuljetuspalvelu	26
5.3	Kelan korvaamat matkakustannukset	27
5.4	Mukava yhdessäolo	28
5.5	Palvelu- ja virkistyskeskukset	28
5.6	Vanhusten päivätoiminta	29
5.7	Kotikirjasto Ilona	31
5.8	Kauneuteen ja hyvinvointiin liittyvät muut palvelut	31

1 Helsingin terveyskeskuksen kotihoito

Helsingin terveyskeskuksen **kotihoito** (kotipalvelu ja kotisairaanhoido) järjestää vanhusten, toipilaiden, pitkäaikaissairaiden ja yli 18-vuotiaiden vammaisten terveydentilan ja toimintakyvyn tuen ja sairauksien hoidon, seurannan ja kuntoutuksen sekä tarvittavat tukipalvelut. Tavoitteena on, että asiakkaalla on aktiivinen ja turvallinen elämä omassa kodissaan.

Kotihoitoa ja siihen liittyviä tukipalveluja saa henkilö, joka tarvitsee apua päivittäisissä toiminnoissa, esim. syömisessä, peseytymisessä, pukeutumisessa, sängystä ja tuolista siirtymisissä.

Kotisairaanhoido on lääkärin määräämää kotona tapahtuvaa sairaanhoido ja kuntoutusta. Kotisairaanhoido varten tarvitaan lääkärin lähete. Kotihoidon asiakkaat saavat tarvitsemansa terveyden- ja sairaanhoidon kotiin, mikäli sen järjestäminen muilla tavoin ei ole mahdollista.

Kotihoito-osasto jakautuu 1.1.2012 lähtien seitsemään kotihoidon palvelualueeseen eli eteläiseen, itäiseen, kaakkoiseen, keskiseen, lounaiseen, läntiseen ja pohjoiseen. Nämä alueet puolestaan jakautuvat noin 73 lähipalvelualueeseen, joissa kaikissa toimii 2–3 asiakkaita hoitavaa tiimiä.

Tarvitessaan kotihoitoa asiakas tai hänen läheisensä voi soittaa oman alueen kotihoidonohjaajalle soittoaikana klo 9–11 maanantaista perjantaihin.

Kotihoidon yhteystiedot saa puhelimitse terveysneuvontanumerosta **(09) 10023** tai terveyskeskuksen vaihteesta **(09) 310 5015**. Yhteystiedot löytyvät netistä **www.hel.fi** -> **Terveyspalvelut** -> **Kotihoito** -> **Palvelualueella** -> **Kotihoidon yhteystiedot palvelualueittain**.

Ensimmäiseksi tehdään ns. alustava arviointi, joka voidaan tehdä puhelinhaastatteluna. Jos tässä keskustelussa todetaan, että asiakkaalla on tarvetta laajempaan avun tarpeeseen, niin asiakkaan kanssa sovitaan kotona tehtävästä arviointikäynnistä.

Arviointikäynnillä arvioidaan yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa kotihoidon ja mahdollisten tukipalvelujen tarve (esimerkiksi kauppa-, ateria- ja turvapuhelinpalvelut).

Kotihoidon asiakkaalle tehdään yksilöllinen palvelu- ja hoitosuunnitelma, jossa sovitaan yhdessä asiakkaan ja hänen omaisensa/läheisensä kanssa kotihoidon antamat palvelut.

Suunnitelmassa selvitetään myös mahdollisuudet yksityisten palvelujen sekä sosiaaliviraston ja liikuntaviraston palvelujen käyttöön. Lisäksi selvitetään omaisten ja läheisten auttamismahdollisuudet. Palvelu- ja hoitosuunnitelma arvioidaan säännöllisin väliajoin ja tarpeen mukaan.



Kotihoito on maksullista ja maksu määräytyy asiakkaan tulojen, palvelujen määrän ja perheen koon mukaan. Kotihoitomaksuista on maksuesimerkkejä tämän oppaan liitteessä.

- *Tämän palvelupaletin tavoitteena on esitellä laajasti helsinkiläiselle kotihoidon asiakkaalle tarjolla olevia palveluja. Palvelupaletissa on esitetty sekä ne palvelut, jotka Helsingin kotihoito tarjoaa omana toimintanaan että muiden tuottajien tarjoamia palveluja.*

Palvelupalettia voidaan käyttää mm. palvelu- ja hoitosuunnitelman laatimisen apuna tai omatoimisesti tukemaan asiakkaan terveyttä, hyvinvointia ja kotona selviytymistä.

1.1 Lakisääteinen palvelutarpeen arviointi

Jokainen 75 vuotta täyttänyt ja iästä riippumatta jokainen Kelan erityishoitotukea saava on oikeutettu lain perusteella sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin seitsemän arkipäivän kuluessa pyynnön esittämisestä. Sosiaalipalvelujen tarpeen arvioinnin piiriin kuuluvat sosiaalihuoltolain mukaiset palvelut, joita Helsingissä annetaan sekä terveyskeskuksen kotihoidossa että sosiaalivirastossa. Samalla kartoitetaan myös terveydenhuollon palvelujen tarve.

Tarpeen arviointi koskee kotipalvelua ja tukipalveluja sekä sosiaaliviraston järjestämiä palveluja mm. omaishoidontukea, päivätoimintaa, asumispalvelua, ympärivuorokautista hoivapaikkaa, kuljetuspalveluja, asunnon muutostöitä ja toimeentuloturva.



- *Tarkempaa tietoa saa Seniori-infosta (09) 310 44556 tai oman alueen kotihoidon-ohjaajalta.*

1.2 Mitä tehdään, kun kotihoito ei enää riitä?

Kun asiakkaan kotona selviytyminen on vaikeutunut siinä määrin, että hoitoa pitää laajasti arvioida uudelleen, kotihoidon työntekijä kartoittaa yhdessä kotihoidon lääkärin ja vanhuspalvelun sosiaalityöntekijän kanssa asiakkaan terveydentilan, toimintakyvyn ja elämäntilanteen. Arvioinnin perusteella järjestetään mahdollisesti tarvittavat tutkimukset, kuntoutustoimet ja tukipalvelut sekä sovitaan seurannasta. Kun kotihoidon palvelut eivät enää riitä, selvitetään muita hoitovaihtoehtoja. Arvioinnin tuloksena on sijoitus asiakkaalle sopivaan ympärivuorokautiseen palveluasumiseen tai laitoshoitoon.

2 Terveyden ja sairaanhoitopalvelut

2.1 Sairauksien vaatimat lääketieteelliset tutkimukset, hoito ja seuranta

Tavoitteena on kartoittaa kotihoidon asiakkaan terveydentila ja mahdolliset sairaudet, sekä järjestää niiden hyvä hoito siten, että asiakkaan vointi ja toimintakyky säilyvät tai paranevat.

Hoitoon kuuluu:

- lääkärin kliininen tutkimus-, hoito- ja kuntoutussuunnitelma
- tarvittavat laboratorio- ja muut tutkimukset
- lääkärin ja terveyden-/sairaanhoitajan tarpeelliseksi arvioima seuranta, esim. yleisvointiin, kipuihin, muistiin tai mielialaan liittyen
- tarvittavien sairaanhoidollisten toimenpiteiden suorittaminen, esim. verenpaineen, verensokerin mittaaminen
- lääkehoidon seuranta
- tarvittaessa yhteydenpito muihin hoitoyksiköihin
- tarvittavat lääkärinlausunnot



Palvelua antavat kotihoidon ja terveysaseman lääkärit, kotihoidon työntekijät sekä terveysasemien terveydenhoitajat.

Palvelua saavat kotihoidon asiakkaat lääketieteellisen arvioinnin perusteella.



- *Kotihoidon lääkäri tekee kotikäyntejä sellaisten asiakkaiden luo, joilla on merkittäviä vaikeuksia asioida terveysasemalla esim. huonon liikkumiskyvyn vuoksi. Muut kotihoidon asiakkaat saavat lääkäripalvelut omalta terveysasemalta.*

2.2 Lääkehoito

Lääkehoidon toteutukseen saavat apua kaikki ne kotihoidon asiakkaat, jotka tarvitsevat apua turvallisen ja vaikuttavan lääkehoidon toteuttamiseen.

Palveluun kuuluvat:

- lääkehoidon tarpeen arviointi
- lääkehoidon toteutuksessa avustaminen
- resepteistä huolehtiminen apteekkiyhteistyö
- apteekin annosjakelun järjestämisessä avustaminen tai tarvittaessa lääkkeiden jakaminen dosettiin
- erilaisten injektioiden antaminen
- lääkehoidon ohjaus ja neuvonta sekä lääkkeiden vaikutusten ja sivuvaikutusten seuranta.



Palvelua antavat kotihoidon ja terveysasemien lääkärit ja terveydenhoitajat, tarvittavan pätevyyden omaavat kotihoidon työntekijät sekä apteekit.



- *Kotihoito huolehtii apteekkiannosjakelun yhteydessä asiakkaidensa lääkehoidon kokonaisuudesta.*

2.3 Yökotihoito, kotisairaala ja saattohoito

Mikäli sairauden hoito vaatii, on mahdollista saada myös yöllä kotisairaanhoidon käynti kotiin klo 22.00–7.30. Hoito on lähinnä akuuttia lääkehoitoa, erilaisia toimenpiteitä ja makuuhaavojen ehkäisemiseksi tehtävää asentohoitoa.

Kotisairaala antaa kotona asuville ja vaikeasti sairaille intensiivistä ja lyhytaikaista sairaanhoitoa. Palvelua saa vain lääkärin läheteellä. Kotisairaalan ja kotihoidon yhteistyönä on mahdollista saada tarvittava hoito kotiin elämän loppuvaiheessa. Asiakkaalle tarjotaan oireiden mukainen lievitys, sairaanhoidolliset toimenpiteet ja kiireetön hoito. Tavoitteena on mahdollisimman turvallinen ja asiakkaan ihmisarvoa kunnioittava hoito kotona elämän loppuvaiheessa.

2.4 Terveysriskien ehkäisy ja hallinta

Tavoitteena on tärkeimpien terveystarkkailuun seuranta ja ehkäisy.

Palveluun kuuluvat terveyttä uhkaavia riskitekijöitä koskeva neuvonta ja tarvittaessa hoitoon ohjaaminen: mm. ravitsemus, ylipaino, liikkumattomuus, tupakointi, päihteiden käyttö.

Palvelua antavat kotihoidon ja terveysasemien työntekijät. Päihteiden käytön osalta kotihoito voi ohjata asiakkaan myös sosiaaliviraston palveluihin.

2.5 Muistisairaiden hoito

Tavoitteena on muistiin liittyvien ongelmien varhainen tunnistaminen ja hoito.

Palveluun kuuluu:

- potilaan ja läheisen haastattelu
- muistin arviointi ja jatkotutkimukset
- kokonaisvaltainen muistiasiakkaan hoito ja kuntoutus
- kognition ja toimintakyvyn seuranta
- lääkityksen seuranta
- omaisten jaksamisen tukeminen.

Palvelua antavat kotihoidon ja terveysasemien lääkärit, hoitajat ja muistikoordinaattorit yhteistyössä kotihoidon geriatrien ja muistipoliklinikoiden kanssa.

2.6 Toipilasvaiheen hoito

Tavoitteena on asiakkaan normaalin terveydentilan saavuttaminen sairauden jälkeen, esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa.

Toipilasaikana asiakasta autetaan niissä toimissa, joihin asiakas ei itse sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi kykene. Palvelussa panostetaan sairauden hoitoon ja tarvittaviin hoidollisiin toimenpiteisiin, voinnin seurantaan sekä erilaisiin toiminta- ja liikkumiskykyä tukeviin harjoituksiin. Asiakasta avustetaan asioiden hoidossa ja esimerkiksi lääkärikäynneissä sekä tuetaan asiakkaan omaisia ja muita läheisiä.

Palvelua antavat kotihoidon työntekijät ja lääkäri yhteistyössä sairaalan ja omaisten kanssa.



2.7 Suun terveydenhoito

Tavoitteena on suun terveyden ylläpito ja sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito.

Palveluun kuuluvat suun limakalvojen ja hampaiden terveyden arviointi. Kotihoidon työntekijät avustavat tarvittaessa asiakasta päivittäisessä suunhoidossa ja ohjaavat tarpeen mukaan hammashoitoon.

Palvelua antavat vastuuhoitajat ja suunhoidon koordinaattorit yhteistyössä hammashuollon alueellisten suuhygienistien ja yksityisten palveluntuottajien kanssa.



2.8 Omahoitotarvikkeet

Helsingin terveyskeskus antaa kansanterveyslain 14 §:n nojalla hoitajan tai lääkärin lähetteellä kaupungin asukkaille omaan sairaanhoitoon tarvittavia hoitotarvikkeita, omahoitotarvikkeita. Sairauden tulee kestää vähintään kolme kuukautta. Poikkeuksena on pysyvästä sairaudesta johtuva tarve, esimerkiksi diabetes- ja avannepotilaat, joiden hoitoon omahoitotarvikkeita voidaan luovuttaa heti sairauden alusta. Omahoitotarvikkeita ovat mm. verensokerimittarit liuskoineen sekä insuliinin pistämisessä käytettävät neulat, avannetarvikkeet ja vaikeasteisempaan kasteluun tarvittavat vaipat.



Omahoitotarvikkeet ovat potilaalle maksuttomia. Terveystenhoitaja, diabeteshoitaja tai vastuuhoitaja sekä lääkäri arvioivat, mitä tarviketta ja kuinka paljon potilas tarvitsee omaan sairaanhoitoonsa.

Omahoitotarvikkeita luovutetaan potilaalle kerrallaan enintään neljän (4) kuukauden tarvetta vastaava määrä. Jos asiakas on käyttänyt tarvikkeita vuoden ajan ja tarve on vakiintunut sekä pysyvä, voidaan tarvikkeita luovuttaa puolen vuoden kuluusta vastaava määrä. Omahoitotarvikkeita jakelevista pisteistä saa tietoa omalta terveysasemalta tai kotihoidon työntekijöiltä.

3 Hoiva- ja kodinhoito- palvelu

3.1 Puhtaus ja vaatehuolto

Tavoitteena on turvata kotihoidon asiakkaan henkilökohtainen hygienia ja vaatehuolto.

Henkilökohtaisen hygienian hoitoon kuuluu avustaminen pesuissa (aamu- ja iltapesut), suihkutuksessa ja saunotuksen järjestämisessä. Peseytymisapuun liittyy myös ihon kunnan tarkkailu, rasvaukset, paranajo, hiusten pesu ja papiljottien laitto sekä kynsien leikkaus ja jalkahoidon tarpeen arviointi. Vaipojen yms. hygieniatuotteiden tarpeen arviointi ja tilaus kuuluvat myös tähän palveluun.



- *Asiakkasta avustetaan tarvittaessa pukeutumisessa ja riisumisessa. Vaatehuoltopalveluun kuuluu vaatteiden pesu ja huolto.*

Palvelua saavat asiakkaat, joilla on vaikeuksia selviytyä itse puhtauteen ja vaatehuoltoon liittyvistä tehtävistä. Saunapalvelua voidaan järjestää henkilöille, joiden peseytymismahdollisuudet kotona ovat huonot tai puutteelliset. Pesulapalveluja voidaan järjestää sotainvalideille terveyslautakunnan kulloinkin päättämien kriteerien mukaisesti.

3.2 Ravitsemus

Tavoitteena on varmistaa ja mahdollistaa asiakkaalle ravitseva, terveydentilaan sopiva ja riittävä ravinnon ja nesteiden saanti. Sopiva ja terveellinen ravinto ylläpitää terveyttä, hyvinvointia, toiminta- ja liikkumiskykyä ja mahdollistaa asiakkaan kotona asumisen.

Ravitsemukseen liittyviin palveluihin kuuluvat ateriapalvelu, kauppapalvelu ja välipaloista huolehtiminen. Asiakkaan tarpeiden mukaan ateriapalveluna on mahdollista saada päivittäin tai harvemmin lämmin tai kylmä valmisateria kotiin. On myös mahdollista hankkia kotiin toimitettava MENUMAT-ateria-automaatti, jossa on pakastinosa 18 aterialle sekä kiertoilmauuni aterioiden lämmittämistä varten. Kotihoidon työntekijä huolehtii tarvittaessa aamu- ja välipaloista sekä ruoan lämmittämisestä päivällä.

Kauppa-asiat hoidetaan pääsääntöisesti kauppapalveluna, jolloin asiakas ja kotihoidon työntekijä yhdessä laativat ostoslistan. Kotihoidon työntekijä välittää listan kilpailutetulle palvelun tuottajalle, joka toimittaa ostokset suoraan asiakkaalle kotiin.

Ateria- ja kauppapalvelut tuottavat yksityiset, kaupungin kilpailuttamat palveluntuottajat.

Muusta ruokahuollosta huolehtii kotihoito tai omaiset. Kotihoidon työntekijä käy lähikaupassa vain poikkeustilanteessa ja pääasiassa asiakkaan kanssa palvelu- ja hoitosuunnitelmassa sovitulla tavalla.

Ateria- ja kauppapalvelut on tarkoitettu henkilöille, joilla on itsellään vaikeuksia niiden järjestämisessä. Sotainvalidien ateriapalvelu järjestetään lounaseteleiden avulla. Lounaseteleillä sotainvalidi voi ruokailla itse valitsemassaan ruokapaikassa tai kilpailutettu yksityinen palveluntuottaja tuo lounaan kotiin.



3.3 Kodin siisteys

Siisteypalveluiden tavoitteena on varmistaa siisti ja terveellinen kotiympäristö. Asiakkaat, jotka tarvitsevat päivittäistä kotihoitoa, voivat saada ylläpitävää siistimisapua 1–2 kertaa kuukaudessa kotihoidon omana toimintana. Ylläpitävällä siistimisellä tarkoitetaan mm. imurointia ja tarvittaessa lattioiden nihkeäpyyhintää. Keittiön ja WC:n siisteys varmistetaan kotihoitokäyntien yhteydessä. Perusteellisempaan siivoukseen suositellaan yksityisiä palveluyrityksiä. Yksityistä siivouspalvelua voi kysyä internetosoitteesta www.elias.fi tai kotihoidon työntekijältä.

Kotihoito myös ohjaa asiakasta hankkimaan siivousta itsenäisesti (esim. omaisten tai ulkopuolisten palveluntuottajien avulla) ja käyttämään hyväkseen mahdollisuutta kotitalousvähennykseen. Kotitalousvähennys tarkoittaa, että kotona teetetyt työn kustannukset saa osittain (45 prosenttia) vähentää verotuksesta. Myös asiakkaan omaiset voivat käyttää omaa kotitalousvähennystään asiakkaan siivouksen järjestämiseen.

Siivouspalvelua järjestetään joko siivoussetelin avulla tai ostopalveluna sellaisille vähävaraisille henkilöille, jotka eivät enää itse tai omaisten avulla kykene huolehtimaan kodin siisteydestä. Palvelua järjestetään terveyslautakunnan kulloinkin hyväksymien kriteerien pohjalta tulorajojen ja määrärahojen puitteissa. Sotainvalideille järjestetään siivous ostopalveluna.

3.4 Raha-asiat ja sosiaalietuudet

Tavoitteena on seurata asiakkaan raha-asioiden hoidon sujumista ja ryhtyä tarvittaessa toimenpiteisiin edunvalvojan määräämiseksi. Tavoitteena on myös varmistaa asiakkaalle kuuluvien sosiaalietuuksien hakeminen (esimerkiksi eläkkeensaajan hoitotuki, Kelan asumistuki, Kelan rintamalisä, sotainvalideille tarkoitetut palvelut, toimeentulotuki, sosiaalihuoltolain mukainen kuljetustuki ja omaishoidontuki).

- *Kotihoidon työntekijät ja sosiaalityöntekijät avustavat tarvittaessa etuuksien hakemisessa.*



3.5 Turvallisuus



Tavoitteena on taata asiakkaan turvallinen elämä omassa kodissa ja liikkuminen lähiympäristössä. Kodin ja lähiympäristön turvallisuusriskejä arvioidaan palvelu- ja hoitosuunnitelman teon yhteydessä.

Palveluun voidaan tarvittaessa liittää turvapuhelin, jonka avulla asiakkaan on mahdollista saada ympärivuorokautisesti apua kotiin. Kotihoito järjestää asiakkaille turvapuhelimen yksityisen palveluntuottajan kautta. Vähävaraisille asiakkaille järjestetään turvapuhelin terveyslautakunnan määrittelemien asiakasmaksujen mukaisesti.

Turvallisuuteen liittyy myös kartoitus kodin turvallisuudesta ja selvitys tarvittavista apuvälineistä. Kotihoidon työntekijät järjestävät tarvittaessa fysio- ja toimintaterapeutin kotikäynnin sekä sosiaaliviraston työntekijän käynnin. Asiakasta ohjataan tarvittaessa myös asunnon muutostöiden hakemiseen sosiaalivirastosta.

Palveluja antavat myös yksityiset palveluntuottajat sekä kotihoidon työntekijät yhteistyössä terveysasemien fysio- ja toimintaterapeuttien kanssa.

3.6 Asiointi- ja saattamispalvelut

Tavoitteena on taata asiakkaalle mahdollisuus asiointiin esimerkiksi pankissa, postissa ja eri virastoissa. Palvelu ylläpitää asiakkaan itsenäisyyttä ja itsenäistä asioiden hoitoa.

Asioinnissa avustavat omaiset, kotihoidon tukiryhmät, ystävätoiminta ja muu vapaaehtoistyö sekä kotihoidon työntekijät.

Palvelua saavat ne kotihoidon asiakkaat, jotka eivät kykene itsenäisesti hoitamaan asiakaskäyntejä.



4 Toiminta- ja liikkumiskyky

Ikääntyneen asiakkaan elämänlaadun ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen edellytys on turvallinen liikkumiskyky. Itselle sopiva liikunta virkistää, tuo hyvää mieltä, pitää yllä lihasvoimaa ja liikkumiskykyä. Kotihoito kartoittaa asiakkaan liikkumiskyvyn, ulkoilutarpeen ja huolehtii tarvittavista apuvälineistä.

4.1 Liikkumissopimus

Liikkumissopimus on kotihoidon asiakkaan ja kotihoidon työntekijän yhdessä tekemä suunnitelma arkiliikkumisen tukemisesta.

Liikkumissopimus voi sisältää esimerkiksi:

- kotivoimisteluohjelman (esim. tuolista ylösnousu ja tasapainoharjoituksia)
- portaissa liikkumista
- kotiaskareita, esim. kukkien kastelua
- ulkoilua esim. vapaaehtoistyöntekijän kanssa
- tietoa ja ohjausta ryhmäliikuntaan

Liikuntaharjoitusten ja kotiaskareiden tarkoituksena on parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja toimintakykyä. Kotihoidon työntekijät opastavat liikkeiden valinnassa ja seurannassa. Tarvittaessa voidaan käyttää apuna fysioterapian ja toimintaterapian palveluja.

4.2 Ulkoilu

Ulkoilu ylläpitää liikkumiskykyä ja virkistää mieltä. Ulkoilussa avustavat kotihoidon yhteistyökumppanit mm. eri vapaaehtoisjärjestöt, seurakunta, kotihoidon tukiryhmät sekä mahdollisuuksien mukaan kotihoidon henkilöstö.



4.3 Muut liikuntapalvelut

Helsingissä on ikääntyneille tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Helsingin kaupungin liikuntavirasto tarjoaa kaupungin senioreille vesijumpaa, lihaskuntoharjoittelua ja ohjattua kuntosalitoimintaa (www.hel.fi/liikuntavirasto). Tarjolla on myös runsaasti yksityistä palvelutarjontaa. Yksityisten palvelutarjoajien lisäksi liikuntapalveluja tarjoavat mm. urheiluseurat, potilasjärjestöt ja seurakunnat.

4.4 Apuvälineet

Apuvälineillä mahdollistetaan kotihoidon asiakkaiden parempi selviytyminen kotona. Kotihoidon työntekijät avustavat erilaisten apuvälineiden valinnassa, käytön opastuksessa ja välineiden huollossa. Apuvälineitä lainaa maksutta terveyskeskuksen fysioterapian apuvälinelainaamo (puh. (09) 310 5015).

Lainattavissa on seuraavia perusapuvälineitä:

- Ammeaskelmat
- Ammeistuimet
- Ammekaitteet
- Ammelaudat
- Jääpiikit (kävelykkepeihin, kyynärsauvoihin)
- Kainalosauvat
- Kepinpääkumit
- Korkeat kävelytelineet
- Korotustyyny
- Kyynärsauvat
- Kävelykelkat, puiset
- Kävelykepit



- Kääntölevyt
- Kääntölevyt seisontatuella
- Nelipistekepit
- Nosto- ja talutusvyöt
- Nousutuet (sänkyyn kiinnitettävät)
- Peruspyörätuolit
- 2-pyöräiset rollaattorit
- 3-pyöräiset rollaattorit
- 4-pyöräiset rollaattorit
- Siirtymälaudat
- Suihkujakkarat
- Suihkutuolit
- Suihkutuolit, (seinään kiinnitettävät)
- Sukanvetolaitteet
- Sängynjalankorottajat
- Tarttumapihdit
- Tukikaitteet
- Tukikahvat
- WC-korokkeet
- WC-tuolit



Kotona tapahtuvan sairaanhoidon toteuttamiseksi terveyskeskus lainaa mm. seuraavia hoitovälineitä:

- Virtsapullot
- Alusastiat
- Portatiivit
- Virtsapussitelineet (sängynlaitaan kiinnitettävät)
- Pestävät vuodesuojat
- Nesteensiirtotelineet, jos tarve pitkäaikainen
- Kannettavat sähköimulaitteet
- Sairaalasängyt

5 Ohjaus muiden hyvinvointipalvelujen käyttöön



5.1 Muut terveystalvelut

Kotihoidon työntekijöiltä saa tarvittaessa tietoa kunnallisen terveysaseman ja hammashoitolan palvelusta sekä yksityisten lääkäri- ja hammaslääkäriasiemien palveluista.

5.2 Kuljetuspalvelu

Palvelu on tarkoitettu liikkumisen suhteen vaikeavammaiselle henkilölle, jolle julkisten joukkoliikennevälineiden käyttö tuottaa kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Palvelun tarkoituksena on, että henkilö voi liikkua ja toimia mahdollisimman aktiivisesti.

Hakijan palvelutarve arvioidaan lääkärintodistuksen ja sosiaalisen tilanteen kartoituksen perusteella. Tarvittaessa pyydetään fysioterapeutin arvio.

Palvelua haetaan oman asuinalueen vammaisten sosiaalityön toimipisteestä vammaispalvelun sosiaaliohjaajalta. Palvelun järjestää Helsingin kaupungin sosiaalivirasto (www.hel.fi/sosiaalivirasto -> aikuisten palvelut -> vammaisten palvelut -> vammaispalveluja -> kuljetuspalvelu).

Jouko-kaupunginosalinjat aloittivat liikennöinnin vuoden 2009 alussa. Jouko-linjoja on yhteensä 25, ja niistä kolme liikennöi kutsujen perusteella.

Kutsulinjat eroavat tavallisesta reittilinjasta siten, että niillä ei ole vakioreittejä tai aikatauluja. Sen sijaan kutsulinjat liikennöivät omalla alueellaan matkustajien ennakkoon puhelimella tekemien tilausten eli kutsujen perusteella. Kutsulinjan voi tilata kaikille sen liikennöintialueen pysäkeille. Tilaus tehdään Liikenneinfokeskukseen, numeroon (09) 4766 4000. Tarkempia tietoja saa HKL:stä.

5.3 Kelan korvaamat matkakustannukset

Kela korvaa sairauden, kuntoutuksen ja esimerkiksi apuvälineiden hakemisen vuoksi tehtyjen matkojen kuluja. Matkakustannuksia maksetaan omavastuun ylittävältä osalta. Matkakorvausta haetaan Kelasta. Korvaus on haettava 6 kk:n kuluessa matkan toteutumispäivästä Kelalta.

Hakemuksen liitteeksi tarvitaan terveydenhoitotoimen antama selvitys/todistus esim. taksikäytön tarpeesta ja kuitit matkan aiheuttamista kustannuksista. Lääkärin todistus taksikäytön tarpeellisuudesta terveydenhuollon matkaa tehtäessä voi koskea yhtä matkaa, olla määräaikainen tai pysyvä.

Lisätietoja Kelan puhelinneuvonnasta p. 020 692 204 tai www.kela.fi.

5.4 Mukava yhdessäolo

Palvelun tarkoituksena on ohjata kotihoidon asiakasta kiinnostuksen mukaan erilaisen toiminnan piiriin ja ylläpitää näin asiakkaan omaa aktiivisuutta ja harrastusmahdollisuuksia.

Sosiaalivirasto tarjoaa monenlaista päivä- ja virkistystoimintaa. Tarjolla on myös liikuntaviraston järjestämää toimintaa, järjestötoimintaa (esimerkiksi HelsinkiMissio, ks. www.helsinkimissio.fi ja Ystäväpiirit toiminta, ks. www.ystavapiiri.net sekä seurakuntien tarjoamaa toimintaa www.helsinginseurakuntayhtyma.fi). SPR ja sosiaalivirasto järjestävät ystäväpalvelua ja vapaaehtoistoimintaa.

5.5 Palvelu- ja virkistyskeskukset



Palvelu- ja virkistyskeskukset tarjoavat ikääntyneille helsinkiläisille kiinnostavaa toimintaa.

Tarjolla on erilaisia kädentaidon pajoja, kursseja ja liikuntapalveluja. Lisäksi on mm. ystäväpiirejä, vertaistukiryhmiä, kirjasto- ja atk-palveluja. Monissa keskuksissa on myös kahvila ja ateriapalveluja.

Palvelut tuottaa Helsingin kaupungin sosiaalivirasto www.hel.fi -> Sosiaali- ja perhepalvelut -> Sosiaaliviraston -> Vanhustenpalvelut -> palvelukeskukset). Tarkempia tietoja saa Seniori-infosta (09) 310 44556.

Helsingin kaupungin palvelu- ja virkistyskeskukset alueittain:

Eteläinen Helsinki

- Kampin palvelukeskus
- Kinaporin palvelukeskus
- Töölön palvelukeskus
- Virkistyskeskus Wirkkula (kesäisin)

Itäinen Helsinki

- Kontulan palvelukeskus
- Roihuvuoren palvelukeskus

Pohjoinen Helsinki

- Kustaankartanon palvelukeskus
- Malmin virkistyskeskus

Läntinen Helsinki

- Meilahden virkistyskeskus
- Munkkiniemen palvelukeskus
- Riistavuoren palvelukeskus

Toiminta on tarkoitettu kaikille iäkkäille kuntalaisille. Lisäksi palveluja tarjoavat yksityiset palveluntuottajat. Lisätietoja saa kotihoidon henkilöstöltä.

5.6 Vanhusten päivätoiminta

Päivätoiminta tarjoaa yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaista ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, jolla edistetään ikääntyneiden henkilöiden toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita.

Päivätoiminnan tavoitteena on tukea ensisijaisesti muistisairaiden asiakkaiden ja/tai omaishoidettavien kotona asumista, ylläpitää omatoimisuutta ja itsenäistä tai tuettua selviytymistä sekä tukea omaisten ja omaishoitajien jaksamista.



Päivään kuuluu aamupala, lounas, kahvi sekä pääsääntöisesti edestakainen ryhmäkuljetus.

Palvelut tuottaa Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Tarkempaa tietoa saa sosiaaliviraston internetsivuilta osoitteesta www.hel.fi/sosv -> Vanhusten palvelut tai puhelimitse kustakin päivätoimintayksiköstä.

Helsingin omat päivätoimintayksiköt alueittain:

Eteläinen Helsinki

- Päivätoiminta Ilonpilke
- Päivätoiminta Kinaporin kammari
- Päivätoiminta Touhula
- Päivätoiminta Töölö
- Dagverksamhet Solstrålen

Itäinen Helsinki

- Päivätoiminta Päivikki
- Päivätoiminta Ruskopirtti
- Päivätoiminta Pihla
- Päivätoiminta Sireeni
- Päivätoiminta Liina

Pohjoinen Helsinki

- Päivätoiminta Eloheinä
- Päivätoiminta Meripihka
- Päivätoiminta Louhi
- Päivätoiminta Näpsäkkä
- Dagverksamhet Svanebå
- Päivätoiminta Syysunelma (1.2.2012 alkaen)

Läntinen Helsinki

- Päivätoiminta Sinilintu
- Päivätoiminta Oravanpesä
- Päivätoiminta Urkuri

Lisäksi sosiaalivirasto on ostanut päivätoimintaa joiltakin yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Lisätietoja antaa myös kotihoidon henkilöstö.

5.7 Kotikirjasto Ilona

Kotikirjasto Ilonan palvelut on tarkoitettu kaikille helsinkiläisille, jotka eivät pysyvästi tai tilapäisesti pysty itse asioimaan kirjastossa esimerkiksi korkean iän, vamman tai sairauden vuoksi. Kotipalvelu on kirjaston peruspalveluna asiakkaille maksutonta.

Kotikirjasto Ilonan asiakkaaksi voi ilmoittautua puhelimitse päivystysaikaan arkisin klo 13–15 numeroon (09) 310 85214. Virkailija kirjaa ylös asiakastiedot, kartoittaa mahdolliset erityistarpeet ja kiinnostuksen kohteet.

Kotikirjasto Ilonan virkailijat keräävät asiakkaalle lähtevät lainat kasseihin. Ensimmäisen kassin mukana on ilmoittautumislomake. Kotikirjaston Ilona-autolla on viiden viikon aikana kaksikymmentäkaksi säännöllistä reittiä eri puolilla Helsinkiä.

Lisätietoja löytyy osoitteesta <http://www.lib.hel.fi/kotipalvelu/>

5.8 Kauneuteen ja hyvinvointiin liittyvät muut palvelut

Tavoitteena on ylläpitää asiakkaan hyvinvointia ja avustaa asiakasta tarvittaessa palveluihin hakeutumisessa.

Kauneudenhoitopalveluihin kuuluvat parturi/kampaaja-, jalkahoito- ja kosmetologipalvelut sekä muut asiakkaan tarvitsemat palvelut. Palvelun tuottavat pääosin yksityiset palveluntuottajat.

(09)10023
terveysneuvonta

www.hel.fi/terveyskeskus



Seniori-info (09) 310 44556

Ikääntyneille helsinkiläisille ja heidän läheisilleen suunnattu tiedotuspiste



S-info (09) 310 44000

Kaikille helsinkiläisille tarkoitettu sosiaalipalvelujen neuvontapiste



Elias – palveluja kotiin

www.elias.fi