



Helsinki

Kotihoitoa Helsingissä



Kuinka kotihoitoa haetaan?

Kotihoitoa ja tukipalveluja haetaan soittamalla

Helsingin Seniori-infoon
puh. 09 310 44556
ma-pe klo 9-15.

Asiakasohjaaja tulee tapaamaan sinua sovitusti kotiin. Tapaamisessa arvioidaan palvelujen tarpeesi sekä omaisten ja läheisten auttamismahdollisuudet. Samalla keskustellaan eri palveluvaihtoehtoista ja laaditaan yhdessä asiakassuunnitelma.

Kotihoidon asiakkaaksi voidaan tulla myös sairaalahoidon jälkeen.

Palvelu- ja hoitosuunnitelma

Kotihoidon alkaessa sinulle tehdään yksilöllinen palvelu- ja hoitosuunnitelma, jossa sovitaan yhdessä kotihoidon palvelut. Suunnitelmassa huomioidaan voimavarasi, omaistesi ja läheistesi auttamismahdollisuudet sekä muiden palvelujen käyttö.

Samalla kanssasi tehdään liikkumissopimus, joka on suunnitelma voimavarojesi ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Liikkumissopimus tarkoittaa arkiliikkumisen suunnitelmallista tukemista kotihoidon käyntien aikana ja välillä.

Kotihoitoa

Kotihoidon asiakkaana saat apua päivittäisissä toiminnoissa kuten syömisessä, peseytymisessä, pukeutumisessa, sängystä ja tuolista siirtymisessä, kävelyssä ja WC-käynneissä.

Kotihoidon asiakkaana saat myös tarvitsemasi terveyden- ja sairaanhoidon kotiin, mikäli sen järjestäminen muilla tavoin ei ole mahdollista. Kotihoidossa sairaanhoitoon kuuluvat esimerkiksi haavanhoito ja lääkehoito. Lääkkeiden jakaminen tehdään apteekin koneellisen annosjakelun avulla.

Jos sinulla on vaikeuksia asioida omalla terveysasemalla, kotihoitoon kuuluvat myös lääkärin kotikäynnit.

Etähoitoa

Osa kotihoidon käynneistä tehdään etähoitokäyntinä, jolloin olet yhteydessä hoitajaan kuvan ja äänen välityksellä.

Etäyhteydellä sinua voidaan muistuttaa esimerkiksi ruokailusta ja lääkkeiden otosta tai ohjata liikkumaan. Etähoitoon liittyy aina myös voinnin seuranta.

Kotihoidon tukipalveluja

Kotihoidon tukipalveluja ovat ateria- ja kauppa-palvelut, turvapalvelut (turvapuhelin, ovihälytin ja GPS-paikannin), siivouspalvelu ja saunapalvelu.

Kotihoito järjestää asiakkaiden ruokailun ensisijaisesti ateriapalveluna. Ateriapalvelun asiakkaana sinulle toimitetaan valmiit annospakatut ateriat kotiin.

Kauppapalvelu hoitaa tarvittaessa kauppa-asiasi.

Sinulle voidaan järjestää turvapuhelin, jonka avulla saat apua ympärivuorokautisesti.

Vähävaraiset asiakkaat, joiden toimintakyky on alentunut, voivat saada siivouspalvelua siivousetelillä tai ostopalveluna. Kotihoitokäyntiin kuuluu tarvittaessa ylläpitävää siistimisapua, esimerkiksi roskien vientiä ulos.

Maksut

Säännöllisen kotihoidon kuukausimaksu määräytyy saamasi palvelun määrän, bruttotulojesi ja perheesi koon mukaan.

Tukipalveluissa osa palveluntuottajista laskuttaa suoraan asiakasta. Tukipalveluista turvapuhelimen ja siivouspalvelun maksut ovat tulosidonnaisia.

Kun käytät yksityisiä palveluja, sinun kannattaa hyödyntää kotitalousvähennystä.

Kotihoitoa voi saada myös palvelusetelillä.

Vapaaehtoisia

Helsingin vapaaehtoistoiminnasta voit kysyä lisää numeroista 09 310 46940 ja 09 310 64884.

Palvelukeskukset

Palvelukeskukset ovat avoimia kohtaamispaikkoja, jotka tukevat kotona asumistasi ja edistävät hyvinvointiasi. Palvelukeskuksista saat neuvontaa ja ohjausta. Voit myös osallistua ryhmätoimintaan, harrastustoimintaan, erilaisiin tilaisuuksiin, retkille sekä käydä syömässä. Kysy lisää Seniori-infosta tai katso www.hel.fi/palvelukeskukset.



Tärkeitä puhelinnumeroita

Kysy lisää kotihoidosta

- **Seniори-info** ma–pe 9–15, p. 09 310 44556, seniори.info@hel.fi, www.hel.fi/seniорit
- **Oma kotihoidon ohjaaja tai sairaanhoitaja** (arkisin klo 9–15)

nimi

puhelinnumero

- **Kotihoidon tiimin yhteyspuhelin** (ma–su klo 7.30–22)

puhelinnumero

- **Kotiateriapalvelu**

puhelinnumero

- **Turvapuhelin ja etähoito (Palvelukeskus Helsinki)**, p. 09 310 70200
- **Terveyspalvelujen neuvontaa** helsinkiläisille 24 tuntia vuorokaudessa, p. 09 310 10023
- **Sosiaalipäivystys** arvioi kiireellisen sosiaalityön tarpeen ja antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa, p. 020 696 006 (24h)
- **Kriisipäivystys** antaa akuuttia apua äkillisissä kriisitilanteissa, p. 09 310 44222
- **Helsingin kaupungin yleisneuvonta**, p. 09 310 11111

Helsinki

www.hel.fi/seniорit
www.hel.fi/kotihoito