



**Tervetuloa
ikääntyneiden
ympäri vuorokautisen
hoivan asiakkaaksi**

Helsinki

Sisältö

Asunto ja hoitoympäristö	4
Harrastus- ja virkistystoiminta.....	5
Henkilöstö	5
Tukea ja hoivaa hoitotyön suunnitelmaan perustuen	6
Sinun näköisesi aktiivinen arki	7
Ateriapalvelu	8
Siivous ja vaatehuolto	8
Elämän loppuvaiheen hoito	9
Salassapito ja asiakastietojen käsittely	10
Seniorikeskukset ja palvelutalot	11

Kuvat Helsingin kaupungin aineistopankki:

Maarit Hohteri (kansi); Nilla Varpunen (sivu 5); Mika Lappalainen (sivu 6)

Ulkoasu: Innocorp Oy

Lukijalle

Haluamme tukea hyvinvointiasi, turvallisuuttasi ja hyvää elämänlaatuasi. Tässä palvelukuvauksessa kerromme palveluistamme, hoito- ja asuinympäristöstä sekä siitä, miten tuemme sinua yhteistyössä omaistesi ja läheistesi kanssa.

Voit myös tutustua omavalvontasuunnitelmaamme, joka löytyy sekä sähköisenä osoitteesta <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/asiakkaan-tiedot-ja-oikeudet/palveluiden-laadunvalvonta> että tulosteena jokaisesta seniorikeskuksesta ja palvelutalosta. Omavalvontasuunnitelmassa kerromme mihin lakeihin, asetuksiin ja laatuvaatimuksiin ympärivuorokautinen hoiva pohjaa, ja miten varmistamme palvelun laadun ja turvallisuuden.

Ympärivuorokautinen hoiva on yleensä palveluasumista. Kivelän ja Koskelan seniorikeskuksissa sekä osassa Kustaankartanon seniorikeskusta palvelu on vielä laitoshoidtoa. Palvelumuodot poikkeavat toisistaan joissain yksityiskohdissa, joista osaan viitataan myös tässä palvelukuvauksessa.

Asunto ja hoitoympäristö

Meillä asut palveluasumisessa yhden tai kahden hengen asunnossa, jonka yhteydessä on WC ja kylpyhuone. Asunnossa on valmiina sähkökäyttöinen sänky, patja ja yleisvalaistus.

Laitoshoidon yksiköissä voi olla myös useamman hengen huoneita. WC- ja kylpyhuonetilat voivat sijaita käytävällä. Laitoshoidon yksiköissä peruskalustus ja -varustus on palveluasumisen yksiköitä monipuolisempi.

Käytössäsi on myös yhteisiä tiloja. Ryhmäkodeissa on yhteiset ruokailu- ja oleskelutilat, osassa ryhmäkodeista on myös oma sauna. Kaikissa seniorikeskuksissa ja palvelutaloissa on ravintola, erilaisia ryhmä- ja kokoontumistiloja ja kuntosali. Joissain taloissa on myös saunatilat, kirjaston toimipiste tai esimerkiksi yksityisiä kampaamo- ja hierojapalveluja, joita voivat käyttää sekä talon asukkaat että palvelukeskuksen asiakkaat.

Voit tuoda asuntoosi omia tavaroita, mutta niiden huoltaminen on sinun ja läheistesi tehtävä.

Sisustamisessa on hyvä huomioida, etteivät tavarat lisää kaatumisriskiäsi vaan ympäristö säilyy turvallisena ja toimivana. Palveluasumisessa suosittelemme kotivakuutuksen ottamista.

Vastaamme vain henkilökunnan säilytettäväksi luovutetuista käteisvaroista (enintään 300 euroa) ja arvoesineistä. Ensisijaisesti toivomme, ettet tuo mukanas arvoesineitä. Huomaathan, että palveluasumisessa käteisvaroja tarvitaan myös mahdollisiin edestakaisiin KELA-taksimatkoihin (50 euroa). Hoitoyksikön vastuulle luovutetuista käteisvaroista ja arvoesineistä laaditaan erillinen luettelo ja niistä pidetään kirjannpitoa.

Hoitohenkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri. Yhteyden saamiseksi henkilökuntaan ja turvallisuutesi varmistamiseksi käytössämme on erilaisia teknologisia järjestelmiä. Tavallisimmin asukkaillamme on käytössä turvaranneke.

Harrastus- ja virkistystoiminta

Järjestämme monenlaista liikunta-, virkistys- ja kulttuuritoimintaa asukkaillemme. Ryhmätoiminta voi olla esimerkiksi muisti- ja muisteluryhmä, musiikki- tai kuvataideryhmä, keskustelupiiri tai toimintatuokio askartelun, ruoanlaiton, kädentaitojen tai puutarhanhoidon parissa. Sinulle ja muille asukkaille sekä omaisille voidaan myös järjestää yhteisiä

tilaisuuksia ja retkiä. Huomioimme toiminnassamme vuoden kierron ja erilaiset juhlapyhät. Voit osallistua yhteisön elämään ja toiminnalliseen arkeen.

Päivä- ja viikko-ohjelma on sinun ja omaistesi saatavilla. Olet tervetullut mukaan toimintaan ja yhteiseen tekemiseen!

Henkilöstö

Päivittäisestä hoidostasi vastaavat lähi- ja sairaanhoitajat. Hyvinvoinnistasia huolehtivat myös monet muut ammattilaiset, joita voivat olla esimerkiksi fysio- ja toimintaterapeutti, sosiaali- ja kulttuuriohjaaja sekä hoiva-avustaja. Lisäksi taloissa työskentelee kiinteistö- ja toimitilahuollon sekä vahtimestari- ja ravitsemuspalveluiden henkilökuntaa.

Sinulle nimetään heti tulovaiheessa oma vastuuhoitaja. Hän vastaa hoidostasi ja sen suunnittelusta ja arvioinnista yhdessä muiden ammattilaisten kanssa. Vastuuhoitajasi kanssa voit keskustella mielitäsi askarruttavista asioista ja hoitaa käytännön asioita

hänen kanssaan. Vastuuhoitajasi kanssa voit myös tehdä yhdessä mukavia, sinulle tärkeitä asioita. Huomaathan, että vastuuhoitajasi tekee vuorotyötä. Häntä ei kannata aina jäädä odottamaan, vaan voit asioida myös yksikön muiden työntekijöiden kanssa.

Henkilöstömme osaamisen kehittäminen on meille tärkeää. Kannustamme työntekijöitämme kehittämään ammatillista osaamista mahdollistamalla lisäkoulutuksen ja osallistumalla erilaisiin kehittämishankkeisiin.

Meillä on monista kulttuureista tulleita asiakkaita ja työntekijöitä. Olemme ylpeitä monimuotoisista yhteisöstämme, joissa käytämme muitakin kieliä kuin suomea. Työn-

tekijämme kehittävät tarvittaessa suomen kielen taitoaan kaupungin järjestämällä kielikursseilla. Ruotsinkielisissä palveluissa palvelemme ruotsin kielellä.

Seuraamme itse jatkuvasti henkilöstön riittävyyttä. Lisäksi Terveystien ja hyvinvoinnin laitos (THL) kerää kahdesti vuodessa tiedot henkilöstöstämme varmistaakseen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten riittävän määrän.

Tukea ja hoivaa hoitotyön suunnitelmaan perustuen

Saamasi hoito perustuu hoitotyön suunnitelmaan. Suunnitelman tukena käytämme toimintakyvyn arviointityökalua nimeltä RAI (Resident Assessment Instrument), joka sisältää kysymyksiä ja testejä toimintakykyä ja terveydentilasi arvioimiseksi.

RAI-arviointi auttaa laatimaan tarpeesi ja voimavarasi huomioivan hoitotyön suunnitelman. Hoitotyön suunnitelma laaditaan yhdessä sinun ja halutessasi myös läheistesi kanssa. Keskustelemme kanssasi näkemyksistäsi ja toiveistasi elämäsi ja hoitoosi liittyen. Haluamme oppia tuntemaan sinut ja elämänhistoriasi, jotta voimme auttaa sinua jatkamaan omannäköistäsi elämää uudessa elämäntilanteessa.

Seuraamme vointiasi ja sen muutoksia päivittäin ja kirjaamme huomioita asiakastietojärjestelmään. Näiden arviointien perusteella tarkennamme tarvittaessa hoitotyön suunnitelmaa.

Kotihoidon lääkäripalvelujen lääkäri vastaa lääketieteellisestä hoidostasi ja arvioi säännöllisesti terveydentilaasi. Lääkəriin saat yhteyden hoitohenkilökunnan

kautta. Palveluasumisessa lääkäripalvelut laskutetaan erikseen. Lääkitykseesi liittyvät asiat huolehdimme yhteistyössä yhteistyöapteekkimme kanssa.

Sinun näköisesi aktiivinen arki

Haluamme mahdollistaa sinulle omannäköisen arjen myös muutoksi jälkeen. Vaikka hoitoyksikön päivää rytmittävät esimerkiksi ruokailut ja henkilökunnan työvuorot, huomioimme henkilökohtaisen vuorokausi-rytmisi ja toiveesi päivän kulkuun. Toiveesi ulkoilun, harrastusten ja esimerkiksi saunomisen osalta kirjataan hoitotyön suunnitelmaan. Pyrimme mahdollistamaan toiveidesi toteutumisen haluamallasi tavalla.

Kannustamme ja aktivoimme sinua toimimaan mahdollisimman itsenäisesti esimerkiksi liikkumisessa, pukeutumisessa ja ruokailussa, jotta toimintakykysi säilyy vähintään nykyisellään tai jopa paranee. Varmistamme, että saat käyttöösi tarvitsemasi apuvälineet. Oikeanlaisten apuvälineiden avulla moni asia hoituu omatoimisesti ja turvallisesti, vaikka sinulla

olisikin terveyden tai liikkumisen kanssa haasteita. Tarvittaessa saat apua päivittäisistä toiminnoista selviytyäksesi.

Fyysisen kuntosi ylläpitämiseksi ohjaamme ja tuemme sinua erilaisten harjoitteiden tekemiseen. Kannustamme ja avustamme sinua osallistumaan myös toimintakykyäsi tukeviin ryhmätoimintoihin.

Toivomme, että omaiset ja läheiset ovat mukana elämässäsi tukemassa toimintakykyäsi kanssamme ja mahdollistamassa sinun näköisesi arjen. Meillä ei ole vierailuaikoja, mutta esimerkiksi myöhäisemmät ilta-ajat on hyvä rauhoittaa iltatoimille.

Järjestämme säännöllisesti esimerkiksi omaisten iltoja ja otamme mielellämme vastaan ehdotuksia tapaamisten teemoiksi.

Ateriapalvelu

Hyvä ravitsemus auttaa pysymään toimintakykyisenä ja toipumaan sairauksista. Maistuva ruoka ja yhdessä syöminen ovat monen mielestä päivän parhaita hetkiä. Haluamme järjestää ruokailutilanteet mahdollisimman miellyttäväksi ja omatoimisuuttasi tukeviksi.

Ateriakokonaisuudet on suunniteltu monipuolisiksi ja terveelliseksi ravitsemussuositusten mukaisesti. Ateriapäivään kuuluu aamiainen, lounas, päiväkahvi tai välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokailut on rytmitetty niin, että lämpimien aterioiden (lounaan ja päivällisen) väli on vähintään viisi tuntia, ja että yöpaasto ei ylitä 11 tuntia. Riittävä ravinnonsaantisi varmistuu, kun nautit kaikki päi-

vän ateriat. Jos et jaksa aterioilla syödä riittävästi ja painosi laskee, tarjoamme ylimääräisiä välipaloja. Ateriakokonaisuuteen voidaan suunnitella yksilöllisiä muutoksia esimerkiksi terveydentilasi vuoksi.

Ruokalistat ja ruokailuajat ovat nähtävillä hoitoyksiköissä ja seniorikeskusten ja palvelutalojen ravintoloissa. Ateriapalvelun tuottaja ottaa mielellään vastaan ruokatoiveitasi ja palautetta.

Useat seniorikeskusten ja palvelutalojen ravintolat ja kahvilat palvelevat myös läheisiäsi. Kysy tarvittaessa tarkemmin omasta hoitoyksiköstä, miten yhdessä ruokaileminen sinulle ja läheisillesi järjestyy.

Siivous ja vaatehuolto

Asunnot siivotaan 1–2 viikon välein, tarvittaessa useammin. Ylläpitosiivous sisältää lattioiden kosteapyyhinnän, mattojen imuroinnin, pintojen pyyhkimisen ja WC-tilojen siivouksen. Siivousten välillä huolehdimme asuntosi siistimisestä, esimerkiksi tahrojen poistamisesta, roska-astioiden

tyhjentämisestä ja tavaroiden paikoilleen laittamisesta. Ikkunat pestään vuosittain. Tarvittaessa asunnossasi tehdään myös perusteellisempi siivous. Laitoshoidossa siivousrytmi saattaa olla edellä kuvattua tiheämpi.

Olemme ottamassa käyttöön liina-vaatteiden vuokraamisen pesulasta.

Taloissa, joissa pesulapalvelua ei vielä ole, henkilökunta huolehtii asukkaiden omien liinavaatteiden pesusta ja kuivattamisesta kuivausrummussa. Ainoastaan pesulasta tulevat lakanat ovat mankeloituja.

Henkilökunta huolehtii käyttövaatteidesi pesemisestä. Arkojen ja muiden erityishuoltoa tarvitsevien tekstiilien huolto sinun tulee järjestää omalla kustannuksellasi.

Jos toimintakykyysi sallii, huolehdimme mielellämme siivouksesta ja pyykinhuollosta yhdessä kanssasi.

Elämän loppuvaiheen hoito

Voit asua ja elää seniorikeskuksessa/palvelutalossa elämäsi loppuun asti. Osataksemme hoitaa sinua mahdollisimman hyvin on tärkeää, että olemme etukäteen keskustelleet, miten terveydentilasi ja aikaisemmat sairaudet vaikuttavat hoitoosi esimerkiksi sairastuessasi äkillisesti. Meille on tärkeää tietää, mitä itse toivot hoidoltasi. Mahdollinen hoitotahosi ja lääketieteellisestä hoidos-

tasi vastaavan lääkärin hoitolinjat ohjaavat toimintaamme.

Elämä voi päättyä yllättäen, mutta usein lähestyvä kuolema on ennakoitavissa. Tällöin saattohoidon aloittaminen voi tulla ajankohtaiseksi. Lääkäri päättää saattohoidon aloittamisesta. Ennen päätöstä sinun, omaistesi ja hoitohenkilökunnan kanssa keskustellaan asiasta.

Saattohoito tarkoittaa vaikeasti sairaan ihmisen hoitoa silloin, kun parantavasta hoidosta on luovuttu, eikä taudin etenemistä pystytä hillitsemään eli kuolema on odotettavissa lähipäivinä tai viikkoina. Saattohoito voi olla osa palliatiivista hoitoa ja sen tarkoituksena on tukea ja hoitaa yksilöllisesti kuolevaa ihmistä ja hänen läheisiään parhaalla mahdollisella tavalla inhimillisiä arvoja kunnioittaen. Päätöksen saattohoidon aloittamisesta tekee asiakkaan hoidosta vastaava lääkäri.

Saattohoidon lähtökohtana on asiakkaan ja hänen omaistensa tiedollinen sitoutuminen parantavasta hoidosta luopumiseen. Päätös koskettaa asiakkaan ja omaisten lisäksi hoitohenkilökuntaa ja siksi kaikkien osapuolien tulisi olla mukana päätöksenteossa. Saattohoidossa korostuu kuolevan

oikeus riittävään oireenmukaiseen kivun- ja perushoitoon ja ihmisarvoa kunnioittavaan huolenpitoon sekä läheisten henkilöiden henkinen tukeminen (Lähde: Palliatiivinen hoito ja saattohoito. **Käypä hoito** -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Palliatiivisen Lääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki, 2019).

Kunnioitamme vakaumustasi ja pyrimme huolehtimaan hengellisesti hyvinvoinnistasi myös kuoleman lähestyessä. Rohkaisemme omaisiasi ja läheisiäsi olemaan läsnä ja osallistumaan hoitoosi myös saattohoitovaiheessa. Tarvittaessa järjestämme yhden hengen huoneen tai rauhallisen tilan.

Tuemme omaisiasi ja läheisiäsi saattohoitovaiheessa ja surussa. Järjestämme heille mahdollisuuden rauhalliseen keskusteluun hoitajan kanssa. Annamme myös tarpeelliset kirjalliset ohjeet asioiden hoitamiseksi kuoleman tapahduttua.

Salassapito ja asiakastietojen käsittely

Asiakastietosi ovat salassa pidettäviä. Voimme luovuttaa niitä ulkopuolisille, mukaan lukien omaisillesi ja läheisillesi, vain suostumuksellasi. Sinun pitää ymmärtää, mitä tarkoittaa, kun annat toiselle henkilölle luvan tarkastella tietojasi tai asioida puolestasi.

Voit tallentaa suostumuksesi suoraan Maisa-asiakasportaaliin osoitteessa maisa.fi tai toimittaa hoitoyksikköön valtakirjan, josta ilmenee, kenet valtuutat tarkaste-

lemaan tietojasi ja/tai asioimaan puolestasi. Maisa-asiakasportaalissa sinä tai valitsemasi henkilö voitte katsoa asiakastietojasi ja olla yhteydessä hoitoyksikön henkilökuntaan.

Salassa pidettävät asiakas- ja henkilötiedot voivat tavallista sähköpostia käytettäessä päätyä ulkopuolisille. Omaiset ja läheiset voivat tarvittaessa ottaa meihin yhteyttä puhelimitse, tekstiviestillä tai turvasähköpostilla.

Lisätietoja saat omasta hoitoyksiköstäsi.

Seniorikeskukset ja palvelutalot

Seniorikeskukset:

Kinaporin seniorikeskus

Kinaporinkatu 7–9

Puh. 09 3105 2910

Kivelän seniorikeskus

Sibeliuksenkatu 14

Puh. 09 3107 6667 ja 09 3104 6146

Kontulan seniorikeskus

Kontukuja 5

Puh. 09 3106 1800

Koskelan seniorikeskus

Käpyläntie 11

Puh. 09 3105 011

Kustaankartanon seniorikeskus

Oltermannintie 32

Puh. 09 3105 4776

Myllypuron seniorikeskus

Myllymatkantie 4

Puh. 09 3106 0627

Riistavuoren seniorikeskus

Isonnevantie 28

Puh. 09 3104 9200

Roihuvuoren seniorikeskus

Punahilkantie 16

Puh. 09 3106 0790

Syystien seniorikeskus

Takaniitynkuja 3

Puh. 09 3105 8413

Töölön seniorikeskus

Töölönkatu 33

Puh. 09 3104 4538

Palvelutalot:

Hopeatien palvelutalo

Hopeatie 14

Puh. 09 3104 3145

Itäkeskuksen palvelutalo

Voikukantie 6

Puh. 09 3106 2250

Kannelmäen palvelutalo

Urkupillintie 4

Puh. 09 3104 4006

Laajasalon palvelutalo

Rudolfintie 17–19

Puh. 09 3105 6330

Madetojan palvelutalo

Madetojankuja 3

Puh. 09 3105 8629

Munkkiniemen palvelutalo

Professorintie 3

Puh. 09 3106 4522

Puistolalan palvelutalo

Aksiisipolku 1

Puh. 09 3105 8722

Vuorensyrjän palvelutalo

Vuorensyrjä 7

Puh. 09 3102 9982

The logo for Helsinki, featuring the word "Helsinki" in white, bold, sans-serif font, centered within a white outline of a speech bubble or a stylized bracket shape. The background is a solid blue color.

Helsinki

A decorative horizontal line with a series of rounded, wavy peaks, colored in a light green shade, separating the blue upper section from the green lower section.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimiala

www.hel.fi/sote