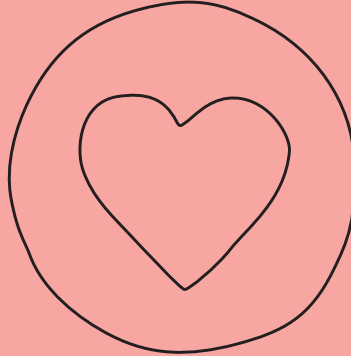


TERVETULOA ATTENDO-KOTIIN

Opas asukkaalle ja läheiselle



Tervetuloa Riihivainioon!

Haluamme, että voit elää uudessa kodissasi omien voimavarojesi mukaisesti omannäköistä, täyttää elämää. Me lupaamme, että saat parasta hoivaa, tukea ja turvallisen kodin. Muutto uuteen asuntoon ja ympäristöön on aina myös elämänmuutos. Haluamme tehdä muuttosi sinulle ja läheisillesi helpoksi ja sujuvaksi. Tästä oppaasta löydät käytännön vinkkejä muuttoon ja kotiutumiseen liittyen. Ja mikä tahansa mieltäsi askarruttaakin, kysy meiltä! Palvelemme sinua ja läheisiäsi mielellämme. Hyvinvointisi ja viihtymisesi on meille tärkeintä.

Kun saavut, olemme sinua vastassa ja autamme sinua kotiutumaan. Me Attendo-kodin työntekijät olemme hoiva-alan koulutettuja ammattilaisia. Olemme täällä sinua ja läheisiäsi varten. Niin yhteiset tilat kuin oma huoneesi ovat turvallisia ja esteettömiä, jotta sinun on hyvä asua ja elää. Saat tarvitsemasi avun, tuen ja hoivan meiltä. Läheiset ovat aina tervetulleita kyläilemään luoksesi.

Avoimuus, keskustelu ja yksilöllisyys luovat kotiisi hyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin. Toivotamme sinut sydämellisesti tervetulleeksi. Attendo-kodin ovet ovat aina avoinna läheisillesi.

Viihdyt varmasti kanssamme!

Ystävällisin terveisin,
attendolaiset



YHTEISÖLLISYYTTÄ JA OMA KOTI SINULLE

Yhteisöllinen asuminen sopii ikäihmisille, jotka kaipaavat tukea ja turvaa arkeensa, mutta eivät ole ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa. Avuntarvetta voi olla päivittäisissä asioissa, kuten lääkehuollossa, peseytymisessä tai ruoanvalmistuksessa. Attendo-kodissa asut omassa asunnossasi, mutta kuitenkin yhteisön ympäröimänä.

Yhteisöllisessä asumisessa asukkaiden yhteisö on tiivis ja käytössäsi on yhteiset tilat sekä palvelut tarpeesi mukaan. Hoitaja on paikalla joka päivä klo 7-21 välisenä aikana.

Järjestämme säännöllisesti erilaista ohjelmaa, kuten musiikki- ja jumppahetkiä tai erilaisia pelitukioita. Haluamme näin edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä.

Yhteinen tekeminen perustuu asukkaiden yksilöllisiin toiveisiin ja tarpeisiin, sillä jokaisen omannäköinen elämä on meille tärkeää.



MUUTTO

- 1** Muutat omaan, mieleiseksi sisustamaasi asuntoon sekä tutustut talon tiloihin ja toimintaan.
- 2** Tapaat omahoitajasi ja yhteisöllisen asumisen koordinaattorin, kun olet asettunut taloksi. Omahoitaja ja koordinaattori suunnittelevat kanssasi, millaiseen toimintaan olet halukas osallistumaan. Omahoitaja on luottohenkilösi, joka vastaa hoidostasi ja siitä, että toiveitasi kuunnellaan.
- 3** Henkilökohtainen hoito- ja palvelusuunnitelmasi laaditaan kanssasi viimeistään kuukauden sisällä muutosta.
- 4** Hoitotahdon laatiminen on tärkeä osa itsemääräämisoikeuttasi. Siksi hoitotahto kannattaa laatia kirjallisesti jo asumisen alkuvaiheessa.
- 5** Osallistut yhteiseen toimintaan oman vointisi, jaksamisesi ja halusi mukaan. Sinulla on aina päätösvalta omaan elämääsi ja arkeesi.



Uuden kotisi vuokrasopimus

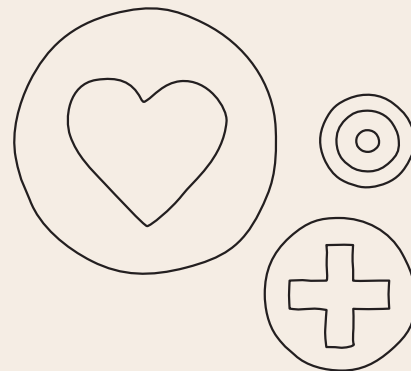
Yhteisöllisestä asumisesta tehdään vuokra- ja palvelusopimus. Palvelusopimus määräytyy hyvinvointialueen tekemän asiakassuunnitelman mukaan, jossa on määritelty palvelun sisältö ja määrä.

Vuokraan voi hakea asumistukea Kansaneläkelaitokselta: www.kela.fi

Muutto pois

Asunnon vuokranmaksuvelvoite yleensä päättyy, kun henkilökohtaiset tavarasi ja kalusteesi on siirretty asunnosta pois.

Muuttajan muistilista



Vuokra- ja palvelusopimus

Ennen muuttoa laadimme sinulle yhdessä vuokra- ja palvelusopimuksen. Teemme kanssasi yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman kuukauden sisällä muutostasi.

Tee muuttoilmoitus

Tee muuttoilmoitus heti kun muuttopäiväsi on varmistunut. Voit tehdä muuttoilmoituksen maistraatille ja Postille samanaikaisesti Postin verkkopalvelussa, puhelimitse tai Postin lomakkeella.

Käännä postisi uuteen osoitteeseen

Tee osoitteenmuutos Postiin ja ohjaa postisi uuteen osoitteeseen. Ilmoita uusi osoitteesi lehtitaloille ja muille yrityksille, joilta saat toistuvasti postia, kuten laskuja. Jos viralliset postisi hoitaa joku muu kuin sinä itse, käännä ne asianhoitajasi osoitteeseen.

Asumistuki ja eläkkeensaajan hoitotuki

Voit saada itsellesi KELAlta asumistukea tai eläkkeensaajan hoitotukea. Ole yhteydessä KELAan näitä tukia saadaksesi - autamme sinua hakemusten kanssa.

Ota kotivakuutus

Attendon kiinteistöissä on kiinteistövuokaus, mutta se ei korvaa asunnon irtaimistolle tapahtuvaa vahinkoa, joten oma kotivakuutus on tarpeen. Suosittelemme kotivakuutusta.

Oman huoneesi sisustus

Kyseessä on sinun oma kotisi, joten voit kalustaa huoneesi mielesi mukaan. Huoneissa on valmiina laadukas, sähkökäyttöinen hoivasänky, yöpöytä

sekä paloturvalliset verhot. Voit tuoda mukanasasi huonekalut, taulut, matot sekä haluamasi käyttöesineet. Huomioithan kuitenkin huoneen koon sekä esteettömyyden ja puhtaanapidon mahdollisuudet kalusteita valitessasi: on hyvä jättää riittävä tila kulkemiselle ja apuvälineille. Kiinnitäthän erityistä huomiota siihen, ovatko arvotavarat välttämättömiä.

Varaa muuttoapua

Huomioithan, että muuton järjestäminen ja toteutus ovat sinun tai läheistesi tehtävä. Attendo-kodin henkilöstöllä ei ole mahdollisuutta osallistua muuttoon. Olemme tietenkin sinua vastassa, mutta muuttokuorman purkamiseen emme pysty osallistumaan.

Vaatteet ja liinavaatteet

Ota mukaan henkilökohtaiseen käyttöösi tulevat tarvikkeet, kuten vaatteet ja jalkineet, jotka ovat nimikoitu sekaannusten välttämiseksi. Vaatteiden tulisi olla pesunkestäviä ja vaatteita pitäisi olla riittävästi. Vaatteet säilytetään omassa huoneessa, sillä erillistä tilaa kausivaatteiden säilytykselle ei ole. Tuo myös mukanasasi omat hygieniatuotteet, kuten suunhoidon välineet, partakone, kiharrin, hiusharja jne.

Televisio, radio ja puhelin

Voit tuoda omaan huoneeseesi television, tietokoneen, radion ja muuta kodin viihde-elektroniikkaa. Matkapuhelin sinulla voi luonnollisesti olla käytössäsi.

Muista myös nämä:

- KELA-kortti, mahdollinen kaupunkikortti ja muut tarvitsemasi kortit
- Lääkkeet ja käytössäsi olevat reseptit
- Omat apuvälineesi kuten rollaattori, kävelykeppi tai pyörätuoli

ASETUTAAN TALOKSI

Omahoitaja lähelläsi

Heti muuton jälkeen tutustut omahoitajaasi ja yhteisöllisen asumisen koordinaattoriin, joille voit kertoa toiveistasi, tavoistasi ja mieltymyksistäsi. Omahoitajasi yhdessä yhteisöllisen asumisen koordinaattorin kanssa vastaa siitä, että sinua kuunnellaan ja saat osallistua itseäsi koskevaan päätöksentekoon, he kutsuvat sinut ja läheisesi tapaamiseen, joka pidetään viimeistään kuukauden kuluessa muutostasi. Tapaamisessa keskustellaan sinun toiveistasi ja tarpeistasi, joiden suunnittelusta ja toteutumisesta omahoitajasi myös vastaa.

Sinulla on omahoitajasi kanssa henkilökohtaista yhteistä aikaa, jonka voit käyttää kuten haluat esimerkiksi ulkoiluun, ostoksilla käyntiin, muisteluun ja jutteluun, lukemiseen tai muuhun sinulle mieluiseen. Omahoitaja toimii myös yhteyshenkilönä läheisillesi.



Hyvä, omannäköinen elämä on jokaiselle erilainen

Yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma

Kaiken hoivan ja palvelun lähtökohta on sinun hyvinvointisi ja toiveesi. Arvostamme ja kunnioitamme elämäkokemustasi ja persoonaasi ja haluamme varmistaa, että voit säilyttää tuttuja arkirutiinejasi ja tuntea eläväsi omanlaistasi, laadukasta elämää.

Pyrimme tunnistamaan voimavarasi ja räätälöimme yhdessä sinun ja läheistesi kanssa hoito- ja palvelusuunnitelman, joka tukee ja edistää hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi. Yksilöllinen, joustava palvelukokonaisuus laaditaan viimeistään kuukauden kuluttua saapumisestasi. Sen tavoite on hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn edistäminen ohjauksella, tuella ja hyvällä hoidolla.

Hoitotahto on itsemääräämisoikeutta

Hoitotahto on tahdon ilmaisu sinua koskevissa hoitopäätöksissä siltä varalta, että et enää itse pystyisi osallistumaan hoitoratkaisuihisi. Hoitotahtosi voi sisältää muitakin asioita kuin vain lääketieteellisiä tai sairaanhoidollisia seikkoja. Hoitotahto tehdään kirjallisesti ja siinä on sinun allekirjoituksesi ja päiväys. Voit halutessasi koska vain muuttaa, täydentää tai peruuttaa hoitotahtosi.

Siivous

Henkilökuntamme huolehtii asuntosi siivouksesta. Ylläpitosiivous tehdään päivittäin. Muut siivouspalvelut ostettavissa erillisen hinnaston mukaisesti.

Vaatehuolto ja henkilökohtainen hygienia

Vaatteet ja liinavaatteet pestään kodin puolesta aina tarpeen mukaan.

Apuvälineet

Apuvälineiden tarpeen arviointi on osa hoitotyötämme. Voimme tiedustella apuvälineitä alueen apuvälinelainaamosta tai voit hankkia tarvittavat apuvälineet itse. Attendo-kotiin muuttaessasi omat apuvälineet kannattaa nimikoida jo etukäteen.

Lääkäripalvelut ja lääkehoito

Kodin omahoitajalta tai kodin sairaanhoitajalta voit kysyä lisää lääkehoidon toteutuksesta ja lääkkeiden hankinnasta.

Omaisuus ja raha-asiat

Mikäli et itse voi hoitaa raha-asioitasi, sinulla tulee olla edunvalvoja; joko läheinen tai muu nimetty henkilö, joka hoitaa ne puolestasi.

Ammattitaitoinen hoitohenkilökunta

Attendo-kodissa on riittävästi henkilökuntaa jokaisena viikon päivänä klo 7-21 aikana. Henkilökuntaan kuuluu muun muassa sairaanhoitajia, lähihoitajia ja hoito-apulaisia. Henkilöstömme on luotettavaa, koulutettua ja sitoutunutta. Pyrimme siihen, että vaihtuvuus on mahdollisimman pientä ja huolehdimme siitä, että hoitajat viihtyvät työssään.

Attendo-kodissa vietät oman makusi mukaista elämää viihtyisässä, turvallisessa kodissa, jossa apu on aina lähellä. Voit harrastaa ja osallistua arjen puuhiin oman kuntosi ja jaksamisesi mukaan. Mielekäs ja aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyäsi ja edistää hyvinvointiasi. Kannustamme sinua omatoimisuuteen ja tuemme itsenäistä toimintaasi.

KIIREETÖN JA MUKAVA ARKI

Attendo-kodissa vietät oman makusi mukaista elämää viihtyisässä, turvallisessa kodissa, jossa apu on aina lähellä. Voit harrastaa ja osallistua arjen puuhiin oman kuntosi ja jaksamisesi mukaan. Mielekäs ja aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyäsi ja edistää hyvinvointiasi. Kannustamme sinua omatoimisuuteen ja tuemme itsenäistä toimintaasi.



Pienetkin asiat ovat merkityksellisiä, kuten tarjoilemmeko ruoan pöytään vai haetko sen itse. Vaihtelu virkistää ja ilo syntyy jo pienistäkin asioista: yhteisistä lauluhetkistä tai vaikkapa juttutuokiosta iltapäiväauringossa. Meillä on aina aikaa sinulle.

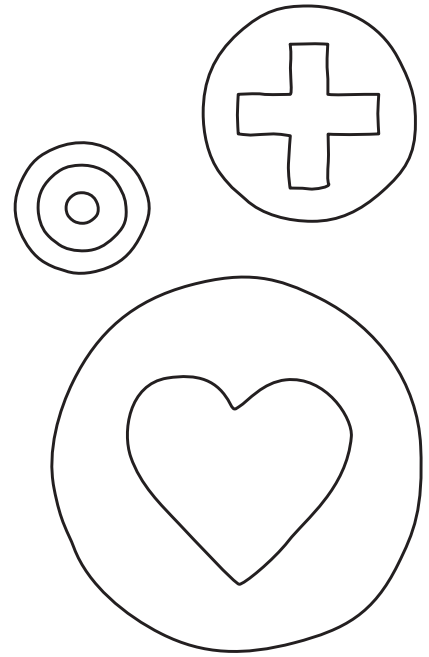
Hyvää ruokaa, hyvässä seurassa

Makujen maailma on arjen ja juhlan ilonlähde. Yhteinen ateria virkistää myös mieltä ja luo hyvän tunnelman. Yhdessä syöminen – ja myös yhdessä kokkaaminen – on mukavaa! Kuuntelemme mielellämme sinun ehdotuksiasi ruokalistalle ja pyrimme toteuttamaan toiveitasi parhaamme mukaan.

Ravinnon laatu on meille tärkeä asia, josta emme tingi. Ravitseva ja terveellinen ruoka on kaiken hyvinvoinnin edellytys. Yksilöllinen ravitsemushoito, painonvaihteluiden ehkäisy ja lihaskunnan ylläpito

ovat hyvän ravitsemuksen tavoitteita Attendo-kodissamme. Noudatamme ikäihmisille suunniteltuja ravintosuosituksia, tinkimättä hyvästä mausta ja asukkaiden toiveista





Toimintaa terveytesi hyväksi

Liikkuminen ja ulkoilu

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen parantaa ja ylläpitää toimintakykyäsi. Liikkuminen parantaa myös tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia. Attendo-kodissa pääset liikkumaan turvallisesti niin sisällä kuin ulkona. Kävely ja sauvakävely ovat monille suosikkilajeja, ja hyötyliikuntaa saat kodin askareissa. Voit ulkoilla kaikkina vuodenaikoina turvallisella ja viihtyisällä piha-alueella, josta löytyy hoidettavia kasveja, kävelyreittejä sekä miellyttäviä levähdysalueita. Toisinaan teemme yhdessä pidempiä retkiä joko luontoon tai kaupungille.

Musiikki ja kulttuuri

Onko musiikki sinulle tärkeää? Uudessa kodissasi voit nauttia lempimusiikista yksin tai yhdessä muiden kanssa. Musiikilla on terapeuttisia vaikutuksia, se herättää muistoja, vaikuttaa aisteihin ja tekee olon rauhallisemmaksi ja pirteämmäksi. Soitamme toivekappaleita, tanssimme ja järjestämme muun muassa yhteislaulutilaisuuksia, joihin myös läheiset ovat tervetulleita. Kirjallisuus ja elokuvat ovat myös tärkeitä virkistysmuotoja.

Aikaa yhdessä

Seurapelit, tarinatuokiot, yhdessä lukeminen, musiikkipiirit ja muu yhdessä tekeminen antavat arjelle merkityksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Kenenkään ei tarvitse olla yksin, jos ei halua, vaan asioita voi tehdä porukalla. Voit osallistua Attendo-kodin arkisiin askareisiin toimintakykyysi ja halusi mukaan. Yhteiset leivontatuokiot ovat erittäin suosittuja ja pidettyjä arjen kohokohtia.

Teemaviikot ja juhlat

Teeman ympärille rakennettu päivällinen on mukava piristys arkeen. Teema voi olla muun muassa sadonkorjuujuhla tai eri maiden ruokakulttuurit. Huomioimme erillisillä menuilla tavallisemmat juhlapyhät. Myös asukkaiden syntymäpäivät tuovat juhlia arkeemme.

Vierailut virkistävät

Attendo-koti on sinun oma kotisi ja vieraasi ovat tervetulleita aina, kun itse niin haluat. Ovet ovat avoinna läheisillesi ja ystävillesi.



HENKILÖKUNTAMME ON SINUA VARTEN

Henkilökuntamme on sinua varten. Kysy lisää toiminnasta, hoidosta, mieltäsi askarruttavista asioista ja anna meille palautetta. Kehitämme jatkuvasti toimintaamme ja palveluitamme. Kuulemme mielellämme sinun ajatuksia ja kehittämisideoita. Teemme vuosittain asukastyytyväisyyskyselyn, jonka kautta voi antaa palautetta ja joiden avulla kehitämme toimintaamme.

Palautetta voit antaa pitkin vuotta suoraan Attendo-kodin johtajalle, täyttämällä ja palauttamalla palautelomakkeen tai sähköisesti osoitteessa www.attendo.fi/annapalautetta



ARVOMME

Välittäminen

Saamme ihmiset tuntemaan olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Kunnioitamme jokaisen itsemääräämisoikeutta ja autamme asukkaitamme elämään omannäköistä, täyttää elämää. Kuuntelemme, kehumme, kiitämme, kannustamme ja korjaamme. Työskentelemme tiiminä ja tuemme työkavereita.

Osaaminen

Pyrimme aina ymmärtämään jokaisen ihmisen tarpeita ja toiveita. Teemme oikeita asioita oikeaan aikaan. Pienet asiat ovat ratkaisevia: pidämme huolta niistä. Kehitämme ja otamme opiksi: näemme ratkaisuja, emme ongelmia.

Sitoutuminen

Kun tulen tietoiseksi, tulen vastuulliseksi. Meillä on tekemisen meininki: pidämme lupauksemme ja tartumme toimeen ripeästi. Teemme aina työmme mahdollisimman hyvin. Olemme ylpeitä työstämme ja siitä, että olemme attendolaisia.

Ihmistä vahvistamassa

ATTENDO RIIHIVAINIO

Niuskalankatu 7
20380 Turku

Niina Mäntylä
Hoivakodin johtaja
niina-maria.mantyla@attendo.fi
p. 041 732 6236

attendo.fi/riihivainio



attendo.fi