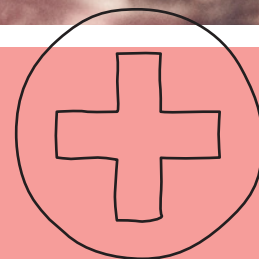
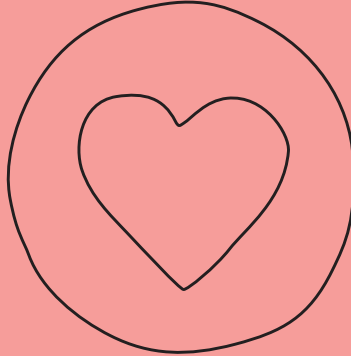


Attendo  
♥◎+



# TERVETULOA ATTENDO-KOTIIN

Opas asukkaalle ja läheiselle



# *Tervetuloa uuteen kotiisi!*

Haluamme, että voit elää uudessa kodissasi omien voimavarojesi mukaisesti omannäköistä, täyttä 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. Avoimuus, vuorovaikutus ja yksilöllisyys luovat kotiin luottamuksellisen ilmapiirin ja hyvä tunnelman.  
Viihdyt varmasti kanssamme!

***Ystävällisin terveisin,***  
attendolaiset



# HOIVA- PALVELUITA SINULLE

Attendo-kotimme palvelut joustavat elämäntilanteesi mukaan. Haluamme auttaa ja olla tukenasi arjen erilaisissa tilanteissa.

**Ympäri vuorokautinen hoiva (tehostettu palveluasuminen)** on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat ympäri vuorokauden hoivaa ja tukea liikkumisessa, ruokailussa, peseytymisessä ja muussa arkisessa toiminnassa. Tyypillisesti ympärivuorokautisen hoivan asukkaillamme on muistisairaus tai fyysisiä toimintarajoitteita, joiden vuoksi kotona asuminen ei ole enää mahdollista.

Ympäri vuorokautiseen hoivaan kuuluu myös lääkähoidosta huolehtiminen. Säilytämme ja annostelemme lääkkeitä turvallisesti ja oikein. Seuraamme lääkityksen vaikutuksia ja huolehdimme lääkkeiden hankinnasta sopimusapteekista.

Palveluun kuuluu perussairaanhoido, joka sisältää sairaanhoitajan suorittamat toimenpiteet, pitkäaikaissairauksien hoitotoimenpiteet ja terveydentilan aktiivisen seurannan. Ulkoilu ja monipuolinen virkistystoiminta ovat oleellinen osa toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävää hoitoa.

Ympäri vuorokautiseen hoivaan sisältyvät tarvikkeet ja välineet vaihtelevat alueittain. Lähtökohtaisesti hoiva ei sisällä lääkkeitä, hoitotarvikkeita, apuvälineitä, silmälasia tai vaatekuluja. Asukas vastaa itse mm. asiointimatkakuluista, pankkiasioiden hoidosta, lääkäri- ja erikoislääkärikuluista, fysioterapiasta sekä vapaa-ajan kuluista kuten teatteri- ja elokuvakäynneistä.

**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, yksiosassa tai kaksiosassa, mutta sinun ei tarvitse olla yksin. Ryhmämuotoisessa asumisessa asukkaiden yhteisö on tiivis ja käytössäsi on yhteiset tilat sekä asumisen palvelut tarpeesi mukaan. Yhteisöllisessä asumisessa hoitaja on paikalla klo 7-21. Järjestämme kodeissa säännöllisesti erilaista ohjelmaa, kuten musiikki- ja jumppa- tai erilaisia pelitunneita.

**Lyhytaikainen hoiva.** Meillä on mahdollista asua myös lyhytaikaisesti esimerkiksi omaishoitajan loman, leikkauksesta toipumisen tai oman kodin putkiremontin vuoksi. Kysy lisää haluamasi Attendo-kodin johtajalta!

**Vaativa ympärivuorokautinen hoiva** on tarkoitettu asukkaille, joilla on vaikea käytöshäiriö tai muu vaikea toimintakyvyn alentuminen, minkä vuoksi he tarvitsevat jatkuvasti kahden hoitajan apua päivittäisissä toiminnoissaan.

# MUUTTO UUTEEN KOTIIN

Muutto uuteen kotiin saattaa olla sinulle tai läheisillesi iso muutos. Haluamme kaikin tavoin auttaa sinua kotiutumaan ja vastata kaikkiin mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin.

- 1** Muutat omaan, mieleiseksesi sisustamaasi huoneeseen sekä tutustut talon tiloihin ja toimintaan oman kuntosi ja halusi mukaan.
- 2** Tapaat omahoitajasi, kun olet asettunut taloksi. Omahoitajasi 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

Hoiva- ja palvelukodissa asumisesta tehdään vuokrasopimus. Hyvinvointialueen sosiaalipalveluiden ohjauksessa lasketaan asukkaan oma osuus kustannuksista. Saat hyvinvointialueelta ilmoituksen, josta näkyy eriteltynä oman osuutesi määrä. Vuokraan sisältyy vesimaksu. Vuokra määräytyy oman huoneen koon lisäksi asukkaille yhtä suuresta osuudesta yhteisistä tiloista. Esimerkiksi oma huone 23,5 m<sup>2</sup>, yhteiset tilat 25 m<sup>2</sup>, neliövuokra 12 €. Laskelma (23,5 + 25) x 12 = 582 €/kk.

Vuokraan voi hakea asumistukea Kansaneläkelaitokselta: [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

## Sähkö

Vuokraan voi sisältyä myös käyttämäsi sähkö. Lisätietoja sähkölaskusta saat oman Attendo-kotisi johtajalta.

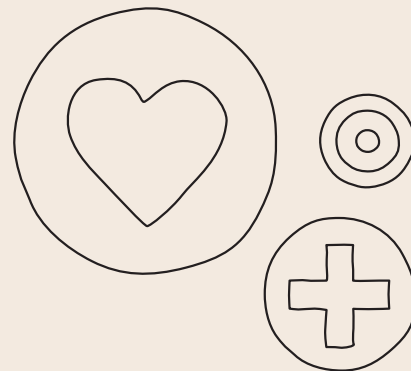
## Ateriamaksu

Ateriamaksu kattaa viisi ravitsevaa ja maistuvaa ateriaa päivässä: aamupala, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen sekä iltapala. Tarvittaessa sinulla on myös mahdollisuus pyytää yöpalaa.

## Pyykki- ja siivousmaksu

Henkilökuntamme huolehtii asuntosi siivouksesta. Ylläpitosiivous, johon kuuluu muun muassa lattioiden sekä wc- ja kylpyhuonetilojen pesu sekä pölyjen pyyhintä, tehdään kaksi kertaa kuukaudessa, kuten myös tarkistussiivous.

# Muuttajan muistilista



## Tee vuokra- ja palvelusopimus

Ennen muuttoa laadimme sinulle yhdessä vuokra-sopimuksen. 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 kiinteistövakuutus, mutta se ei korvaa asunnon irtaimistolle tapahtuvaa vahinkoa, joten oma kotivakuutus on tarpeen. Suosittelemme kotivakuutusta.

## 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.

## Oman huoneesi sisustus

Kyseessä on sinun oma kotisi, joten voit kalustaa huoneesi mielesi mukaan. Voit tuoda mukanaasi 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. Tehostetun palveluasumisen huoneissa on valmiina laadukas, sähkökäyttöinen hoivasänky. Kiinnitäthän erityistä huomiota siihen, ovatko arvotavarat välttämättömiä.

## Vaatteet ja liinavaatteet

Ota mukaan henkilökohtaiseen käyttöösi tulevat tarvikkeet, kuten vaatteet ja jalkineet, jotka on nimikoitu sekaannusten välttämiseksi. Hyvinvointialueen sopimuksesta riippuen pyyhkeet, liina- ja petivaatteet tulevat Attendo-kodin puolesta. Vaatteiden olisi hyvä olla helposti puettavia ja pesunkestäviä ja vaihtovaatteita pitäisi olla riittävästi. Vaatteet säilytetään omassa huoneessa, sillä erillistä tilaa kausivaatteiden säilytykselle ei ole. Tuo myös mukanaasi 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, jolle voit kertoa toiveistasi, tavoistasi ja mieltymyksistäsi. Omahoitajasi vastaa siitä, että sinua kuunnellaan ja saat osallistua itseäsi koskevaan päätöksentekoon. Omahoitajasi kutsuu sinut ja läheisesi hoivatapaamiseen, joka pidetään viimeistään kuukauden kuluessa muutostasi.

Hoivatapaamisessa sovitaan hoivasi tavoitteista, 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 elämäntapojen ja persoonasi ja haluamme varmistaa, että voit säilyttää tuttuja arkiarvotasi 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. Hoitotahotosi 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 hoitotahdotasi.

## **Siivous**

Henkilökuntamme huolehtii asuntosi siivouksesta. Ylläpitosiivous tehdään päivittäin ja kaksi kertaa kuussa perusteellisempi siivous, johon kuuluu mm. lattioiden ja kylpyhuone- ja wc-tilojen pesu sekä pölyjen pyyhintä.

## **Vaatehuolto ja henkilökohtainen hygienia**

Vaatteet ja linavaatteet pestään talon puolesta aina tarpeen mukaan. Mikäli tarvitset inkontinenssisuojia, henkilökuntamme huolehtii niin hyvin-

vointialueen maksamien ilmaisjakeluiden kuin itse maksamiesi suojien tilaamisesta. Lasku osoitetaan sovittuun laskutusosoitteeseen.

## **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**

Lääkäripalvelut toimivat osana laadukasta hoivaa ja ne tuotetaan hyvinvointialueen palvelusopimuksen mukaisesti. Tarvitsemasi lääkkeet, erikoislääkäripalvelut ja päivittäiset hoitotarvikkeet maksat itse. Hoitohenkilökuntamme huolehtii lääkkeiden hankinnasta, niiden jaosta ja antamisesta sekä reseptien uusimisesta. 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**

Hoiva- ja palvelukodeissamme on riittävästi henkilökuntaa ympäri vuorokauden, jokaisena viikonpäivänä. Henkilökuntaan kuuluu muun muassa sairaanhoitajia, lähihoitajia ja hoiva-apulaisia. Henkilöstömme on luotettavaa, koulutettua ja sitoutunutta. Pyrimme siihen, että vaihtuvuus on mahdollisimman pientä ja huolehdimme siitä, että hoitajat viihtyvät työssään.

# KIIREETÖN JA KIINNOSTAVA 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 tarjoilemme 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

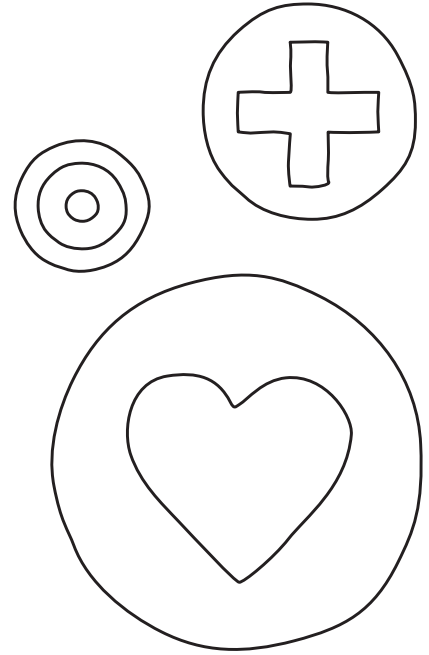
Makujen maailma on arjen ja juhlan ilonlähde. Yhteinen ateria virkistää myös mieltä ja luo hyvän tunnelman. Yhdessä syöminen – ja myös yhdessä kokkaaminen – on mukavaa! Kuuntelemme mielellämme sinun ehdotuksiasi ruokalistalle ja pyrimme toteuttamaan toiveitasi parhaamme mukaan.

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

## Vierailut virkistävät

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



# KUN TIEMME ERKANEVAT

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



## Anna palautetta, kysy lisää tai kerro ideoitasi!

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 kehittämisiä. 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](http://www.attendo.fi)



---

*Kiitos luottamuksestasi.*



## Välittäminen

Saamme ihmiset tuntemaan olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Kunnioitamme jokaisen itsemääräämisoikeutta ja autamme asukkaitamme elämään omannäköistä, täyttä 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.

Ps. Tämä opas asukkaalle ja läheiselle on laadittu tyypillisen hyvinvointialueen kanssa tehdyn palvelusopimuksen pohjalta. Palvelusopimuksessa voi olla aluekohtaisia eroja.

# *Inhimillisiä kohtaamisia*



attendo.fi