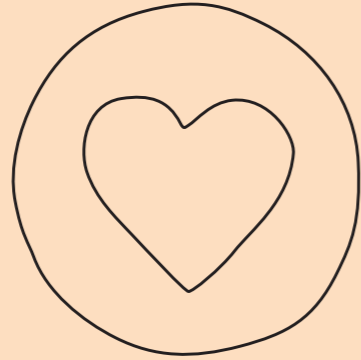


TERVETULOAA MEILLE!

Opas tutustujille ja muuttajille



Tervetuloa meille!

Muutto uuteen asuntoon ja ympäristöön on aina iso elämänmuutos. Tästä oppaasta löydät käytännön vinkkejä muuttoon ja meillä asumiseen liittyen. Ja mikä tahansa mieltäsi askarruttaakin, kysy meiltä!

Ennen muuttoa olet tervetullut tutustumiskäynnille, jonka aikana esittelemme sinulle Attendo-kodin tiloja ja toimintaa sekä pääset kertomaan meille myös itsestäsi jotain. Meille muuttaessasi sinulle nimetty omaohjaaja auttaa sinua kaikissa muuttoon tai asumiseen liittyvissä järjestelyissä. Viimeistään muuttopäivänä käydään myös läpi taustatietoja ja toiveitasi, jotta opimme tuntemaan toisemme paremmin.

Hyvinvointisi on meille tärkeää. Haluamme, että voit elää uudessa kodissasi omien voimavarojesi mukaista omannäköistä, täyttä elämää. Saat tarvitsemasi ohjauksen ja tuen meiltä, sillä moniammatillinen henkilökuntamme on koulutettu toipumisorientaatioilähtöiseen ajatusmalliin, jonka keskeisenä tavoitteena on painottaa asiakkaan omia voimavaroja, osallisuutta omassa elinympäristössään, elämän merkitykselliseksi kokemista sekä toiveikkuuden ylläpitämistä.

Attendo-kodissa luodaan yhteenkuuluvaisuuden tunne ja positiivinen luottamuksen ilmapiiri. Onnistunut vuorovaikutus on avain hyvään elämään koko kodissa, niin asiakkaiden, työntekijöiden kuin läheistenkin kanssa.

Toivotamme sinut sydämellisesti tervetulleeksi!

Ystävällisin terveisin,
Attendolaiset



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

Tuettu asuminen on yksilöllinen asumismuoto, jossa asiakas asuu omassa kodissaan ja hyödyntää sovitulla tavalla Attendo-kodin palveluita, esimerkiksi lääkehoito ja arjen aktiviteetit. Kotikäyntejä tehdään sovitusti.

Yhteisöllinen asuminen sopii heille, jotka kaipaavat tukea ja turvaa arkeensa, mutta eivät ole jatkuvan ympärivuorokautisen tuen tarpeessa. Avuntarvetta voi olla päivittäisissä asioissa, kuten lääkehuollossa, peseytymisessä tai ruoanvalmistuksessa.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen on tarkoitettu heille, jotka tarvitsevat tukea myös ilta- ja yöaikaan. Ympäri vuorokautisen palveluasumisen asiakkaillamme on arjen hallinnan haasteita (psykkiset haasteet tai päihteiden käyttö), joiden vuoksi kotona asuminen ei ole mahdollista. Yhteiset tilat ja oma huoneesi ovat turvallisia ja esteettömiä, jotta sinun on hyvä asua ja elää.

Attendo Aalto-kodit on nuorille (18-30 vuotiaat) mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja yksiköitä, joissa pystytään vastaamaan jälkihuollon tarpeisiin. Attendo Tyrsky-kodit on tarkoitettu päihdekuntoutujille.

Asumisesi meillä voi alkaa myös **intervalleilla, arviointijaksoilla tai määräaikaisella koeasumisella**. Voit näiden avulla tutustua meihin ja harjoitella, miten elämä Attendo-kodissa sujuisi.

Voit liikkua tuetummasta palvelusta kevyempään tai kevyemmästä tuetumpaan omien tarpeiden mukaan.

Ennen muuttoasi sovi vähintään tunnin kestoisen tutustumiskäynti Attendo-kotiin. Tutustumiskäynnin aikana tapaavat henkilökuntaa, muita asiakkaita sekä tutustut talon toimintaan, tiloihin ja arkeen. Voit myös kertoa omat toiveesi ja tarpeesi tulevasta asumisesta meillä.

MUUTTO UUTEEN KOTIIN

Muutto uuteen kotiin saattaa olla sinulle tai läheillesi 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** Sinulle on nimetty omaohjaaja, joka on luot-tohenkilösi. Hän tukee sinua arjessa ja siitä, että toiveitasi kuunnellaan.
- 3** Yksilöllinen asukaskohtainen toteuttamis-suunnitelmasi laaditaan kanssasi viimeistään kuukauden sisällä muutosta. Toteuttamissuunnitelman tekemisen yhteydessä hyödynnetään erilaisia arviointimenetelmiä ja keskusteluja yhdessä sinun kanssasi.
- 4** Osallistut yhteiseen toimintaan oman vointisi, jaksamisesi ja halusi mukaan. Sinulla on aina päätösvalta omaan elämäsi ja arkeesi.



Vuokrasopimus

Attendo-kodissa asumisesta tehdään sinulle vuokrasopimus. Vuokraan voit hakea asumistukea Kansaneläkelaitokselta: www.kela.fi

Vuokra määräytyy oman huoneen tai asunnon koon lisäksi asukkaille yhtä suuresta osuudesta yhteisistä tiloista. Esimerkiksi oma huone 23,5 m², yhteiset tilat 25 m², neliövuokra 12 €. Laskelma (23,5 + 25) x 12 = 582 €/kk.

Vuokrasopimuksen liitteeksi allekirjoitetaan mahdollisesti myös asumisen erillissopimus, jossa käydään läpi mm. yhteisiä pelisääntöjä ja arjen käytäntöjä.



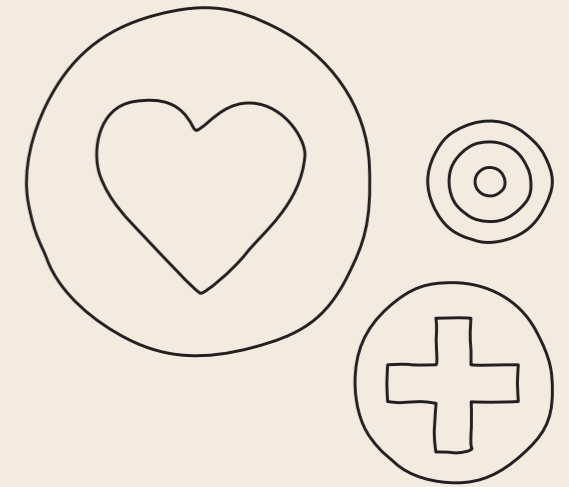
Sähkö- ja vesimaksut

Vuokran lisäksi saatat maksaa oman sähkö- ja vesilaskun asumismuodosta riippuen. Lisätietoja sähkö- ja vesimaksuista saat oman Attendo-kotisi johtajalta.

Ateriamaksu

Ateriamaksu ja sen sisältö vaihtelee asumismuodosta riippuen. Vuorokaudessa Attendo-kodeissa on tarjolla viisi ravitsevaa ateriaa: aamupala, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen sekä iltapala. Lisätietoja ateriapalveluista ja -maksusta saat oman Attendo-kotisi johtajalta.

Muuttajan muistilista



Tee vuokra- ja erillissopimus

Ennen muuttoa laadimme yhdessä vuokrasopimuksen ja asumisen erillissopimuksen, jonka aikana käymme läpi käytäntöjä meillä asumiseen liittyen.

Tee muuttoilmoitus

Tee muuttoilmoitus heti kun muuttopäiväsi on varmistunut - älä kuitenkaan vaihda kotikuntaasi. Voit tehdä muuttoilmoituksen maistraatille ja Postille samanaikaisesti Postin verkkopalvelussa 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.

Ota kotivakuutus uuteen kotiin

Attendon kiinteistöissä on kiinteistövakuutus, mutta se ei korvaa asunnon irtaimistolle tapahtuvaa vahinkoa, joten oma kotivakuutus on pakollinen.

Varaa muuttoapua

Huomioithan, että muuton järjestäminen ja toteutus ovat sinun tai läheistesesi tehtävä. Attendo-kotimme henkilöstöllä ei ole mahdollisuutta osallis-

tua muuttoon. Olemme tietenkin sinua vastassa, mutta muuttokuorman purkamiseen emme pysty osallistumaan. Ole tarvittaessa yhteydessä sosiaalityöntekijääsi tai edunvalvojaasi muuton suunnitteluun liittyen.

Oman huoneesi / asuntonsi sisustus

Kyseessä on sinun oma kotisi, joten voit kalustaa sen mieleesi mukaan. Voit luonnollisesti tuoda omaan huoneeseesi television, tietokoneen, radion ja muuta kodin viihde-elektronikkaa. Huomioithan kalustaessasi, että asuntoon jää riittävästi tilaa liikkua ja sitä on helppo siivota. Täytämme yhdessä omaisuusluettelon muuton yhteydessä.

Mikäli sinulla ei ole käytettävissä huonekaluja, keskustele tarpeestasi henkilökunnan kanssa.

Vaatteet ja liinavaatteet

Ota mukaan henkilökohtaiseen käyttöön tulevat tarvikkeet, kuten vaatteet, jalkineet ja liinavaatteet. Attendo-kodeissa sinulla on mahdollisuus pyykkihuoltoon joko yhteisellä pyykkikoneella tai voit mahdollisesti hankkia myös oman.

Mikäli sinulla ei ole käytettävissä liinavaatteita, keskustele tarpeestasi henkilökunnan kanssa.

Muista myös nämä:

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

ASETUTAAN TALOKSI

Muuton jälkeen autamme sinua kotiutumaan tutustumalla Attendo-kotiin ja sen lähiympäristöön. Kuntouttava työote on ohjauksemme perusta. Tavoitteena on, että sinä voit elää omannäköistä elämää, jonka voit saavuttaa yksilöllisen ja tarpeittesi mukaisen tuen avulla. Arjen suunnittelun tärkein työväline on sinulle laadittava asiakaskohtainen toteuttamissuunnitelma.

Asiakkaan oma viikko- ja päiväohjelma auttaa sinua jäsentämään ja rytmittämään arkeasi. Omaohjaajasi auttaa sinua viikkosuunnitelman teossa ja on henkilö, jolle voit kertoa toiveistasi, tavoistasi ja mieltymyksistäsi. Omaohjaajasi vastaa siitä, että sinua kuunnellaan ja osallistut itseäsi koskevaan päätöksentekoon. Omaohjaajasi toimii halutessasi myös yhteyshenkilönä läheisillesi.

Attendo-kodin yhteinen viikko-ohjelma antaa tietoa yksikön tapahtumista asukkaille ja vierailijoille. Viikko-ohjelma on esillä Attendo-kodin ilmoitustaululla yhteisessä oleskelutilassa.



Hyvä, omannäköinen elämä on jokaiselle erilainen

Asiakaskohtainen toteuttamissuunnitelma
Teemme kanssasi RAI-arvioinnin sekä asiakaskohtaisen toteuttamissuunnitelman ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana.

Kaiken lähtökohta on hyvinvointisi ja toiveesi. Arvostamme sinua ja haluamme varmistaa, että voit säilyttää tuttuja arkirutiinejasi ja tuntea eläväsi omanlaistasi, laadukasta elämää. Pyrimme tunnustamaan voimavarasi ja teemme kanssasi asiakaskohtaisen toteuttamissuunnitelman, joka tukee ja edistää hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi. Toimintamme keskiössä on toipumisorientaatiolähtöisestä ajatusmallista, jonka keskeisenä tavoitteena on painottaa asiakkaan omia voimavaroja, osallisuutta omassa elinympäristössään, elämän merkitykselliseksi kokemista sekä toiveikkuuden ylläpitämistä.

Siivous

Olet itse vastuussa oman huoneesi ja asuntosi siisteydestä, henkilökuntamme auttaa ja tukee sinua tarvittaessa siisteyden ylläpidossa.

Lääkehoito

Autamme sinua tarvittaessa lääkkeiden hankintaan, jakamiseen sekä reseptien uusimiseen liittyen. Varaamme myös kanssasi säännölliset laboratorio-tutkimukset. Lääkäripalvelut toimivat osana laadukasta hoivaa ja ne tuotetaan kunnan palvelusopimuksen mukaisesti. Lääkkeistä ja tarvittavista lääkäripalveluista aiheutuvat kustannukset maksat itse.

Omaisuus ja raha-asiat

Ohjaamme ja tuemme sinua talouden hoidossa. Mikäli et itse voi hoitaa raha-asioitasi, sinulla voi olla edunvalvoja - läheinen tai muu nimetty henki-

lö, joka hoitaa ne puolestasi. Attendo-koti ei säilytä omaisuuttasi eikä vastaa siitä.

Päihteettömyys

Tuemme asiakkaitamme päihteettömyyteen: mikäli Attendo-kotisi ei ole erityinen päihdeyksikkö, päihteyden käyttö ei ole sallittua. Sisätiloissa ei saa tupakoida, vaan tupakoinnin tulee tapahtua sille erikseen osoitetussa paikassa.

Kotilomat

Läheisten ja ystävien kanssa vietetty aika on tärkeää ja voit pitää kotilomia suunnitelmien mukaan. Ilmoitathan meille hyvissä ajoin, jos suunnittelet kotilomille lähtemistä?

Yökyläily

Yökyläilyihin liittyvät käytännöt vaihtelevat - keskustele niistä tarkemmin henkilökunnan kanssa.

Lemmikit

Jos sinulla on lemmikki, joka muuttaisi kanssasi meille, keskustele asiasta tarkemmin Attendo-kodin johtajan kanssa.

Apuvälineet

Mikäli tarvitset apuvälineitä, autamme sinua niiden hankkimisessa. Voimme tiedustella apuvälineitä kunnan apuvälinelainaamosta tai voit hankkia ne itse. Omat apuvälineet kannattaa nimikoida jo muuttovaiheessa.

Ammattitaitoinen henkilökunta

Attendo-kodissa on riittävästi henkilökuntaa, johon kuuluu muun muassa sairaanhoitajia, sosionomeja, lähihoitajia ja hoiva-apulaisia. Henkilöstömme on luotettavaa, koulutettua ja sitoutunutta.

MITÄ MEILLÄ TAPAHTUU?

Asumisen tavoitteena on vahvistaa sinun voimavarojasi, arjen taitoja, elämänhallintaa ja osallisuutta oman elämän aktiivisena toimijana. Meillä voit elää omannäköistä elämää kodissa, jossa apu on aina lähellä. Taustalla on toipumisorientaation mukainen lähestymistapa - itsemääräämisoikeuttasi kunnioitetaan, tarpeesi huomioidaan ja sinua tuetaan arjen toimissa. Voit harrastaa ja osallistua arjen puuhiin oman kuntosi ja jaksamisen mukaan – toivomme, että tuot omalta osaltasi toiveesi esiin. Mielekäs ja aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyäsi ja edistää hyvinvointiasi.

Attendo-kodit ovat erilaisia ja ryhmätoimintojen muoto ja sisältö vaihtelee. Tässä muutamia esimerkkejä Attendo-kotiemme arjesta.



Aikaa yhdessä

Ryhmätoimintojen kirjo on laaja. Osan taustalla on kuntouttava näkökulma ja osan tarkoituksena on viettää aikaa yhdessä. Osa ryhmistä pyörii säännöllisesti ja osa erikseen sovittavien aikojen mukaan.

Kenenkään ei tarvitse olla yksin, jos ei halua, vaan asioita voi tehdä porukalla.

Ryhmätarjontaa kehitetään jatkuvasti asukkaiden mielenkiinnon sekä tarpeen mukaan - voit siis vaikuttaa siihen, minkälaisia ryhmiä meillä on ja tulla halutessasi myös ohjaajaksi.

Mielenterveyttä luonnossa

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen parantaa ja ylläpitää toimintakykyäsi. Liikkuminen parantaa myös tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia.

Meillä voit ulkoilla kaikkina vuodenaikoina turvallisella ja viihtyisällä piha-alueella tai lähiympäristössä. Luonnossa liikkuminen edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, stressitaso laskee ja mieliala kohenee - hyödynnetään lähiseutujen nuotiopaikkoja ja retkipolkuja, nautitaan kiireettömyydestä ja tutustutaan luonnon elementteihin.

Pidetäänkö levyraati vai lauletaanko karaokea?

Onko musiikki sinulle tärkeää? Musiikki on isossa osassa Attendo-kodeissamme ja 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.

Hyvää ruokaa, hyvässä seurassa

Ravinnon laatu on meille tärkeä asia, josta emme tingi. Ravitseva ja terveellinen ruoka on kaiken hyvinvoinnin edellytys. Noudatamme ravintosuosituksia, tinkimättä hyvästä mausta ja asukkaiden toiveista. Tulevat ruoat on aina nähtävillä tulostetuilla ruokalistoilta. Kuuntelemme mielellämme sinun ehdotuksiasi ruokalistalle ja pyrimme toteuttamaan toiveitasi parhaamme mukaan.

Huomioimme ruokalistoiissa myös juhlapyhät, erilaiset teemat ja tapahtumat (esimerkiksi Halloween) ja syntymäpäivät.

Voit osallistua hoivakodin arkisiin askareisiin toimintakykyäsi ja halusi mukaan.

Vierailut virkistävät

Attendo-koti on sinun oma kotisi ja vieraasi ovatkin tervetulleita kyläilemään. Ovet ovat avoinna läheillesi ja ystävällesi.



Voit ideoida, antaa palautetta ja olla mukana päätöksenteossa

Kuulemme mielellämme sinun ajatuksiasi ja kehittämisideoitasi. Voit kysyä lisää mieltäsi askarruttavista asioista ja antaa meille palautetta suullisesti tai kirjallisesti.

Toteutamme vuosittain tyytyväisyyskyselyt asiakkaille ja läheisille - vastaathan niihin? Palautteesi on meille todella tärkeää ja auttaa meitä kehittämään toimintaamme.



KIVA KUN ASUIT MEILLÄ!

Toipumisen ja arjen hallinnan edetessä siirryt mahdollisesti kevyempiin asumismuotoihin tai itsenäiseen asumiseen. Ohjaajamme tukevat sinua kaikissa poismuuttoon liittyvissä vaiheissa ja vietämme toisinaan pienimuotoisia läksiäisjuhliakin!

Poismuuttajan muistilista

Irtisano asuntosi viimeistään kuukausi ennen muuttoa

Kerrothan meille hyvissä ajoin muuttoaikeistasi? Näin meille jää aikaa valmistautua yhdessä tulevaan muuttoon.

Varaa muuttopalvelu / apua muuttopäivälle

Huomioithan, että muuton järjestäminen ja toteutus ovat sinun tai läheistesi tehtävä. Työntekijöillämme ei ole mahdollisuutta osallistua muuttoon. Ole tarvittaessa yhteydessä sosiaalityöntekijäsi tai edunvalvojaasi.

Tee muuttoilmoitus uuteen asuntoosi

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.

Tee asumistukihakemus uuteen asuntoosi

Voimme tarvittaessa sinua hakemusten tekemisessä.

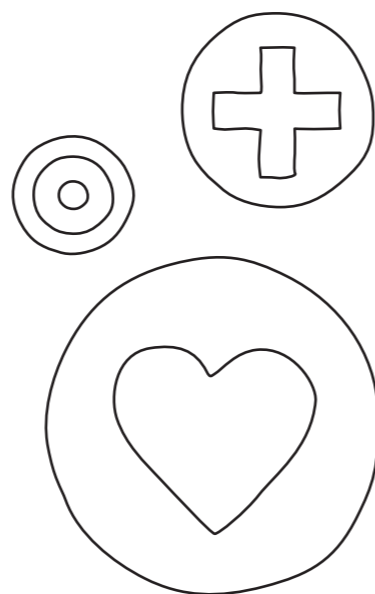
Varmista, että viet henkilökohtaisen omaisuutesi mukana muuttopäivänä

Ota mukaan kaikki henkilökohtaiset tavarasi poismuuttaessasi. Käymme yhdessä läpi muuttohetkellä täytetyn omaisuusluettelon.

Huolehdi asunnon loppusiivouksesta

Olet itse vastuussa oman huoneesi ja asuntosi siisteydestä, jolloin myös asunnon loppusiivous kuuluu sinulle.

ONNEA UUTEEN KOTIIN!



Attendon toimintaa ohjaa missiomme ”Vahvistamassa ihmistä” sekä arvomme osaaminen, sitoutuminen ja välittäminen.

Meille *Vahvistamassa ihmistä* tarkoittaa sitä,

että sinua kuunnellaan ja sinulla on mahdollisuus vaikuttaa
että sinua kohdellaan kunnioituksella ja lämmöllä
että sinua kannustetaan itsenäisyyteen
että tunnet olosi turvalliseksi
että elämänlaatusi paranee





www.attendo.fi