



Tuusula
Tuusulan kunnan
ikäihmisten tiedotuslehti

Aertta

Huhtikuu 2012, 10. vuosikerta

N:o 1

Sähköinen resepti

otetaan asteittain käyttöön
Tuusulan kunnassa huhtikuussa

Kaikkialla Suomessa siirrytään vaiheittain käyttämään sähköistä reseptiä eli eReseptiä. Sähköinen lääkemääräys helpottaa ja nopeuttaa potilaan asiointia julkisessa terveydenhuollossa ja apteekeissa sekä vähentää päällekkäisyyksiä.

Tuusulan terveysasemilla eResepti otetaan käyttöön huhtikuun aikana. Potilaiden informointi eReseptistä on jo aloitettu.

Terveyskeskuslääkäri Tove Laivuori odottaa innolla eReseptin käyttöönottoa. - Suuri joukko ihmisiä on tehnyt valtavan työn eReseptin eteen ja on hienoa saada se vihdoin käyttöön. eReseptin parhaina puolina pidän sitä, että reseptit ovat tallessa Reseptikeskuksessa, eivätkä enää häviä tai unohdu esim. kesämökille, kommentoi Laivuori.

Lääkkeet saa helposti

Lääkäri kirjoittaa eReseptin potilaalle ja antaa kirjallisen potilasohjeen, jossa on tiedot kaikista potilaalle sillä kertaa määräytyistä lääkkeistä annosteluohjeineen.

Lääkkeet voi hakea mistä tahansa apteekista. Asiointi nopeutuu, kun näyttää potilasohjeen ja Kela-kortin. Kela-korttia tarvitsee edelleen sairausvakuutuskorvauksen saamiseksi.

Lääkehoito on turvallisempaa

Kun potilaan kaikki reseptit on tallennettu Reseptikeskukseen, lääkäri voi potilaan suostumuksella

tarkistaa tämän kokonaislääkityksen ja ehkäistä lääkkeiden haitallisia yhteisvaikutuksia ja päällekkäisyyksiä. eReseptin käyttö parantaa hoidon jatkuvuutta ja tiedonkulkua. Potilas saa yhteenvedon resepteistään paperille niin halutessaan. Potilaalla on edelleen oikeus saada paperiresepti, jos hän kieltäytyy sähköisestä reseptistä.

Toisen asioidessa potilaan puolesta

Toinen henkilö voi hakea lääkkeen apteekista potilaan puolesta. Potilaan puolesta asioivalla pitää olla mukana kirjallinen suostumus potilaalta, potilaan saama potilasohje tai potilaan Kela-kortti, jolla hän todistaa oikeuden noutaa potilaan lääkkeet.

eReseptin käyttö palvelutalossa ja kotihoidossa

Palvelutalon asukas tai kotihoidon asiakas voi antaa kirjallisen suostumuksen kotihoidon tai palvelutalon edustajalle eReseptiä koskevien asioiden hoitamista varten.

Sähköisen reseptin uusiminen

Määrätyn lääkkeen ollessa lopussa tai reseptin vanhentuuessa voi pyytää sähköisen reseptin uusimista. Reseptin voi uusida joko terveydenhuollossa tai apteekissa.

Tieto sähköisen reseptin uusimisesta lähetetään potilaalle tekstiviestinä, jos hän on antanut matkapuhelinnumeron. Jos reseptin uusimispyyntö hylätään, terveydenhuolto ilmoittaa siitä.

Lääkärin tai sairaanhoitajan käsitellessä reseptin uusimispyyntöä, hänen pitää ehkä katsoa myös muita potilaan Reseptikeskuksessa olevia reseptejä. Tietojen katsomiseen hän tarvitsee potilaalta suullisen suostumuksen.

Potilas voi katsoa omia tietojaan

Potilas voi milloin tahansa katsoa sähköisiä reseptejään internetin kautta ja tulostaa niistä yhteenvedon Omien tietojen katselusta (www.kanta.fi). Palveluun kirjaututaan omilla pankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla.

Päivi Klami
hallinto- ja kehittämispäällikkö
sosiaali- ja terveystoimiala



Riku Niemi Orchestra puhalttaa keväistä tuulta Tuusulaan

Riku Niemi Orchestran puupuhallinkvartetti ja Riku Niemi konsertoivat vanhusten palvelutaloilla Hyrylässä, Jokelassa ja Kellokoskella toukokuussa.

Konsertit tarjoavat viihdemusiikkia niin kotimaisten kuin kansainvälisten suosikisävelten muodossa. Riku Niemi Orchestran puhaltajat esittelevät soitinrepertuaariaan saksofoneista klarinetteihin ja huiluihin. Riku Niemi Orchestra saapuu kuulijoiden luo palvelukeskuksiin, kouluihin ja muihin yhteisöihin. Tavoitteena on edistää kulttuuripalvelujen alueellista tasa-arvoa ja saavutettavuutta. Toukokuun Saapuvat konsertit toteutetaan yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa.

Konsertteihin on kaikille vapaa pääsy. Tilaisuuksiin ei voi ilmoittautua ennakoon. Riku Niemi ja Riku Niemi

Orchestran muusikot puhaltavat yhteen hiileen. Nähtäväksi jää, mitä, mihin ja miten puuskuttaa konsertissa vieraileva Ricku Horror.

Riku Niemi Orchestra (RNO) on vuonna 2005 perustettu rytmimusiikin ammattiorkesteri. Sen 25-henkisen peruskokoonpanon muodostavat big band ja jousisoitinryhmä.

Saapuvat konsertit:

14.5.2012 klo 11.00
Palvelukeskus Tuuskoto
Kotorannakuja 10, Tuusula

14.5.2012 klo 13.00
Mäntymäki
Luurikuja 1, Tuusula

15.5.2012 klo 13.00
Ester Matilda -koti
Konduktöörinkuja 2, Jokela

16.5.2012 klo 13.00
Kustaa Adolf -koti
Aurinkokuja 4, Kellokoski

Hyvää tuulta

Hyvän Tuulen Tuvilta

Tuusulan seurakunnan alueella toimii kolme kodinomaista kohtausta – Hyvän Tuulen Tupaa, joissa voi seurustella ja tutustua uusiin ihmisiin kahvikupposen äärellä. Tuville ovat tervetulleita kaikki ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pullantuoksussa voi jakaa elämän riemut ja surut.

Hyvän tuulen ohjelmaa ympäri Tuusulaa

Hyvän Tuulen Tuvat toimivat Roselius-säätiön tiloissa: Jokelassa Ester Matilda -kodissa, Kellokoskella Kustaa Aadolf -kodissa ja Hyrylässä Martta-Augusta -kodissa. Toiminnan tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja yhteisvastuun herättäminen.

Jokelassa tarjoillaan kahvia ja pullaa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10–13, jonka lomassa on yhteislaulua, senioritanssia ja kotialttarihartauksia.

Kellokoskella kokoonnutaan aina torstaisin klo 10–12. Myös siellä lauletaan, tanssitaan ja nauretaan yhdessä.

Hyrylässä tupa on auki maanantaista torstaihin klo 10–14 ja perjantaisin klo 10–13. Jokaiselle päivälle on omaa toimintaa, kuten Mies-ten maanantai, jonne naisetkin ovat tervetulleita. Tiistaisin kunnan liikunnanohjaaja vetää tuolijumppaa, jonka jälkeen Äiti Teresa -peittoryhmä kokoontuu kutomaan peittoja Intiaan ja nuttuja Etiopiaan.

Keskiviikkoisin ja perjantaisin ohjelmassa on seurustelua kahvikupposen ääressä ja torstaisin lauletaan Jaakko Sukulan johdolla. Kuukauden viimeisenä perjantaina on pastorin pitämä kotialttarihartaus. Hyvän Tuulen Tuvilla vierailevat Tuusulan seurakunnan työntekijät sekä

erilaisia esitelmien pitäjiä. Muusikkojen ja eri taitelijoiden vierailut tuovat iloa ja naurua tupiin. Vuoden aikana on myös erilaisia juhlia, kuten ystävänpäivä- ja äitienpäiväjuhla.

Työtä tarjolla vapaaehtoisille

Hyvän Tuulen Tuvat toimivat myös vapaaehtoistyön palveluiden tuottajina. Diakonia-työ ja Tuusulan kunnan sosiaalitoimi yhdessä ylläpitävät vapaaehtoistoimintaa, josta vastaa vapaaehtoistyön ohjaaja Soila Mäkinen. Hyvän Tuulen Tuvilla Hyrylässä, Jokelassa ja Kellokoskella Tupia pyörittävät vapaaehtoiset emännät ja isännät yhdessä vapaaehtoistyön ohjaajan kanssa.



Soila Mäkinen (vas.) ja Heidi Salminiityn mielestä vapaaehtoistyö antaa hyvän mielen. Se on mielekästä toimintaa ja autetuksi tulevista molemmin puolin, myötäelämistä ihmisten kesken.

Vapaaehtoiset toimivat ammattiauttajien rinnalla toimimalla lähimmäisinä ja ystävinä kotona ja laitoksilla asuville sekä osallistamalla erilaisiin työtehtäviin. Vapaaehtoinen voi toimia muun muassa saattajana kauppaan tai terveyskeskukseen, ulkoiluttajana, ääneen lukijana tai

osallistumalla Äiti Teresa -peittopiiriin toimintaan. Tarjolla on myös keikkaluonteisia töitä, kuten avustajana toimiminen virkistytymispäivissä ja leireillä.

Lisätietoja:
Diakoni Soila Mäkinen
p. 040 706 8706



Päivätoiminnan iloinen ryhmä aurinkoisena kevätpäivänä.

Mäntymäen päivätoiminnasta virkistystä arkeen

Tuusulan kunnan sosiaali- ja terveystoimen kotihoito järjestää päivätoimintaa Mäntymäellä muutaman kerran viikossa. Päivätoiminnassa keskustellaan yhdessä, vaihdetaan ajatuksia, voimistellaan, pelataan, lauletaan ja sään salliessa ulkoillaan. Kesäisin ohjelmassa on pieniä retkiä. Myös käden taitoja pyritään harjoittamaan ja ylläpitämään askarteluohjaajan johdolla.

Päivätoimintaa on järjestetty Hyrylässä kahden vuoden ajan ja toimintapaikkana on alusta alkaen ollut Mäntymäki. Sekä henkilökunta että asiakkaat ovat pitäneet tiloja mukavina ja toimivina. Erityisesti vanhat hirsiseinät tuovat vanhan ajan tunnelmaa. Talon historiaa onkin käsitelty useamman kerran ryhmäläisten kanssa.

Mäntymäellä toimintaa on maanantaisin ja tiistaisin sekä alkuvuodesta alkaen myös perjantaisin. Kellokoskella Kustaa Aadolf -kodissa järjestetään päivätoimintaa

keskiviikkoisin ja Jokelassa Ester Matilda -kodissa torstaisin.

Miten päivätoimintaan pääsee mukaan?

Päivätoiminta on tarkoitettu tuusulalaisille ikäihmisille, jotka tarvitsevat toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita edistävää toimintaa. Mukaan pääsee henkilö, jolla voi olla joko lievästi heikentynyt liikuntakyky, muistiongelmia tai vaikeuksia suoriutua päivittäisistä toiminnoista.

Päivätoimintaan hakeutuminen tapahtuu ottamalla yh-

teyttä päivätoiminnan tiimivastaavaan, sairaanhoitaja Anna-Kaisa Nupposeen, puh. 040 314 3616. Kotihoidon henkilökunnalta voi myös tiedustella päivätoiminnasta.

Mäntymäki sijaitsee Hyrylässä osoitteessa Luurikuja 1. Kävijät ovat kokeneet päivätoiminnan arjen piristykseksi ja viikon sopivasti katkaisevaksi. Heistä on mukava päästä kerran viikossa tapaamaan muita ihmisiä, jolloin omat sairaudetkin unohtuvat.

Anna-Kaisa Nupponen
sairanhoitaja, tiimivastaava
koti- ja laitoshoidon palvelut

Riihikallion Martat ry tarjoaa mukavaa yhdessäoloa

Suomessa on yli 45 000 marttayhdistyksen jäsentä eli marttaa. Riihikallion Martat ry on Marttaliiton jäsenyhdistys, johon kuuluu noin 50 jäsentä ympäri Tuusulaa.



Marttana pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin ja toimimaan yhdessä muiden marttojen kanssa.

Riihikallion Martat kokoontuvat Marttailtoihin Riihikallion vanhan ostoskeskuksen Sokurituvalle aina kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena maanantaina klo 18.00 alkaen. Marttailloissa tehdään käsitöitä, eikä unohdeta mukavaa yhdessäoloa, laulua ja leikkiä. Lisäksi illoissa on esityksiä eri aiheista, kuten muiden yhdistysten toiminnasta ja pankkiasioista.

Martat käyvät yhdessä teatterissa, tekevät tutustumisretkiä ja harrastavat myös liikuntaa. Vuoden aikana juhlitaan pyöreitä ja puolipyöreitä vuosia täyttäneitä jäseniä. Vuosi päätetään yhteiseen joulujuhlaan.

Hidastamalla hyvinvointiin

Marttaliiton kolmivuotinen teema vuosille 2011–2013 on

”Hidastamalla hyvinvointiin”. Teeman mukaisesti martat pyrkivät keskittymään oleelliseen, olemaan läsnä, ennakkoimaan ja suunnittelemaan helpottaakseen elämää, sekä tekemään viisaita valintoja ja luopumaan tarpeettomasta.

Tavoitteena on jäsenten hyvinvointi sekä kotien ja perheiden hyvinvoinnin vahvistaminen. Martat suosivat eettistä kuluttamista, lähiruokaa ja lähellä tuotettuja tavaroita, säästämistä ja kierrättämistä. Jäsenten toiveita ja tarpeita kunnioitetaan ja toiminnassa pyritään yhteisöllisyyteen ja avoimuuteen.

Vuokko Nyberg
puheenjohtaja
Riihikallion Martat ry
vuokko.nyberg@kolumbus.fi
puh. 040 503 0768

Tulevaisuus on jo täällä

Tuusulalaisten näkemyksiä tulevaisuuden vanhustalusta tiedusteltiin loppusyksystä verkossa toteutetulla kyselyllä, johon vastasi lähes 500 kuntalaista. Vastausten määrä ylitti kaikki odotukset.

Kyselyn tulokset tuovat merkittävää tukea ja näkemystä Tuusulaan suunniteltavalle hyvinvointipalvelukeskukselle. Tulosten pohjalta voidaan tehdä muutama keskeinen huomio siitä, mitä kunnalliset arvostavat ja pitävät tärkeänä. Terveyspalveluiden ja päivittäispalveluiden merkitys korostuu ikäihmisten palvelutarpeissa. Palveluiden ja asumisen läheisyys koetaan myös tärkeäksi. Tulevaisuuden vahva trendi kyselyn tulosten valossa näyttää olevan erilaisten aktiviteettien lisääntyvä tarve tulevan vanhusväestön keskuudessa.

Järjestöt tärkeä sidosryhmä hankkeelle

Syksyllä toteutettiin myös toinen kysely, jossa kysyttiin Tuusulassa toimivien järjestöjen näkemyksiä tulevaisuuden vanhustalusta ja tiedusteltiin järjestöjen omia suunnitelmia vanhustalun järjestämiseksi. Kyselyyn vastasi noin kolmannes tuusulalaisista järjestöistä, joten vastaukset ovat varsin kattavia. Järjestöt näkevät roolinsa merkittävänä erityisesti harrastuspalveluiden osalta, mikä voi tukea hyvinvointipalvelukeskuksen elinvoimaisuutta. Vastauksissa tuli esiin, että mahdollisuus mm.

erilaisten hyvinvointipalvelukeskuksessa sijaitsevien toimitilojen käyttöön tukisi hyvin järjestöjen toimintaa. Tämä toive onkin otettu huomioon hyvinvointipalvelukeskuksen alustavissa luonnossuunnitelmissa.

Hyvinvointipalvelukeskuksen kilpailutus etenee joutuisasti

Tuusulan kunta on talven aikana jatkanut tulevaisuuden vanhustalun toteutukseen tähtäävän hyvinvointipalvelukeskuksen suunnittelua ja hankintaa. Hyvinvointipalvelukeskuksen kilpailutus on alkanut ja tavoitteena on, että Tuusulan kunnanhallitus päättää hyvinvointipalvelukeskuksen toteutuksesta elokuussa.

Hyvinvointipalvelukeskukselta itse itseään tukeva yhteisö

Hyvinvointipalvelukeskusta suunnitellaan asumisen ja palveluiden kokonaisuudeksi, jossa asukkaat voivat asua itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään. Tavoitteena on luoda itse itseään tukeva yhteisö, jonka toteuttamiseksi haetaan ratkaisuja ja yhteistyökumppaneita. Hyvinvointipalvelukeskuksen perustuu Tuusulan kunnan sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämissuunnitelmaan.



Kurkistus tulevaisuuteen. Riihikallioon rakennettava palvelukeskus tarjoaa asuntoja ja palveluita ikäihmisille.

Riihikalliossa tapahtuu

Riihikallion alueelle on käynnistynyt vuoden 2010 – 2011 aikana Riihikallion palvelukeskuksen rakennushanke, jonka toteuttaa Yrjö ja Hanna -säätiö. Palvelukeskukseen tulevat kaksi taloa ovat osa isompaa kokonaisuutta, Riihikallion lähipalvelukeskusaluetta, jonne rakennetaan myös päiväkotitalo ja nuorisotalo. Tavoitteena on kestävä kehitys tukeva kokonaisuus, jossa esteettömyys on huomioitu.

Yrjö ja Hanna -säätiön, Kiinteistö Oy Riihikallion lähipalvelukeskuksen, Tuusulan seurakunnan ja Tuusulan kunnan yhteistyössä toteuttaman Riihikallion palvelukeskuksen ensimmäisen vaiheen julkisivukuvat ja tilaratkaisut ovat valmistuneet.

Palvelukeskukseen tulee tehostetun palveluasumisen asuntoja kolmeen kerrokseen. Katutasen tiloihin tulee seurakunnalle omat toimintatilat, kahteen osaan jaettavissa oleva 80-paikkainen monitoimitila yhteiskäyttöön, mahdollinen ruokaravintola, liikuntatiloja, fysioterapia-tiloja sekä R-kioski. Tavoitteena on tarjota keskitetysti mm. ruokapalveluita, siivousta, hoivaa ja hoitoa sekä kotipalvelua.

Toisesta talosta tulee viisikerroksinen palveluasuintalo, jos-

sa on vuokra-asuntoja vanhuksille, jotka tarvitsevat palvelua selvitäkseen itsenäisen asumisen piirissä. Lisäksi rakennuksen ensimmäiseen kerrokseen tulee liiketilaa. Talon on tarkoitus tukea valtakunnallista linjausta kotona asumisen edistämiseksi ja laitoshoidon vähentämiseksi.

Rakentaminen alkaa juhannuksen jälkeen

Hankesuunnittelun mukaisesti urakkatarjoukset hankitaan kevään kuluessa ja rakentaminen on tarkoitus aloittaa juhannuksen jälkeen.

Rakennusten valmistumisen ajankohta tämän hetken arvioiden mukaan on kesällä 2013. Nykyiset ostoskeskuksen tilat aletaan purkaa uusien tilojen valmistuttua. Palvelukeskuksen toinen vaihe ja Haukantienvarteen tulevat asuinkeuhkot toteutetaan vuosien

2014-2015 aikana. Hankkeen tavoitteena on Riihikallion palvelu- ja liikekeskuksen uudistaminen sekä laadukkaiden palveluasuntojen ja asuinrakennusten toteuttaminen. Uudet rakennukset muuttavat nykyistä varsin vaatimatonta ostoskeskusta hyvään suuntaan.

Erityisesti rakennusten väriytyä Riihikallion ytimeen näytävyyttä. Ensimmäisten palvelutaloasuntojen markkinointi käynnistyy, kun varmuus rakentamisesta saadaan. Palveluasuntoja tarvitsevien kannattaa seurata Riihikallio-hankkeen etenemistä.

Rakentavin ja palvelevin terveisin

Yhteistoimintajohtaja Matti J. Arola
Riihikallio-hankkeen projekti-ryhmän puheenjohtaja

Uusi osastonhoitaja terveyskeskussairaalaan

Katja Nordström on aloittanut Tuusulan terveyskeskussairaalan akuutti- ja pitkäaikaisosastolla osastonhoitajana helmikuun lopussa.



Katja Nordström on sisätautikirurginen sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Hän on työskennellyt sairaanhoitajana etupäässä vanhustyössä. Hän asuu perheineen Riihimäellä.

Terveyskeskussairaalaossa hoidetaan muun muassa sairaanhoitoa tarvitsevia pitkä- ja lyhytaikaisen laitoshoidon potilaita sekä kuntoutusta tarvitsevia potilaita.

Tuusulan terveyskeskussairaalaossa on 40 akuutti-paikkaa ja 30 pitkäaikaispaikkaa. Henkilöstöä osastolla on noin 60.

Tällä hetkellä Katja Nordström perehtyy mielenkiinnolla ja innolla uuteen työyhteisöön ja odottaa, että voi hyödyntää koulutuksesta ja aiemmista työsuhteista saamia tietoja ja taitoja sekä kehittää yhteistyötä terveyskeskussairaalan sisä- ja ulkopuolella.

Katja Nordström
Osastonhoitaja
Koti- ja laitoshoidon palvelut
Tuusulan terveyskeskus

Potilas- ja asiakasmaksujen maksukatto

Kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista perittävälle potilas- ja asiakasmaksuille on säädetty maksukatto.

Vuonna 2012 maksukatto on 636 euroa, jonka täyttymisen jälkeen kunnallaisella on oikeus anoa vapaakorttia. Vapaakortin myöntämisen jälkeen palvelut ovat maksuttomia lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidon, jonka hoitopäivämaksu putoaa 32,60 eurosta 15,10 euroon. Maksukaton kertymäkausi on kalenterivuosi.

Maksukaton piirissä olevat maksut:

- Terveyskeskusmaksu
- Poliklinikkamaksu
- Päiväkirurgisen hoidon maksu
- Sarjahoitomaksu
- Yksilökohtaisen fysioterapian maksu (ei kotona annettu)
- Yö- ja päivähoidon maksu
- Kuntoutus
- Lyhytaikaisen laitoshoidon hoitopäivämaksu
- Psykiatrian päiväsairaalamaksu
- Lyhytaikaisen laitoshoidon hoitopäivämaksu
- Vammaiselle annettu kuntoutushoito tai kehitysvammaisten erityishuolto annettu kuntoutus

Maksukaton piiriin eivät kuulu yksityiseltä palveluntuottajalta hankitut palvelut. Lääkekustannusten maksukatto hoidetaan Kelan kautta.



Miten toimia?

Asiakasmaksukaton ylittymisen seurannan vastuu kuuluu asiakkaalle. Tärkeintä on säilyttää kaikki maksukattoon kuuluvat laskut ja kuitit käynti-/hoitoajan mukaisessa järjestyksessä ja kertoa hoitoon tullessa myönnetystä vapaakortista.

Kun maksukatto ylittyy tai on ylittymässä Tuusulan kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas- ja potilasmaksujen kohdalla, tulee asiakkaan joko ottaa yhteyttä asiakaslaskutukseen, puh. 040 314 3612 tai lähettää kopiot laskuista ja maksutositteista osoitteella:

Tuusulan kunta /
Sosiaali- ja terveystoimiala /
Asiakaslaskutus,
PL 90, 04301 Tuusula.

Lisätietoja maksukatosta ja vapaakortista antaa toimitosihteeri Sirpa Viiru
puh. 040 314 3612.



Kirjaston viikottaiset käyttäjät Hilikka ja Eero Paakkola. Eerolla on toisessa silmässä heikentynyt näkö ja hän on tyytyväinen kirjaston monipuoliseen valikoimaan.

Tuusulan kunnankirjasto palvelee näkövammaisia

Tuusulan kunnankirjastosta voi lainata näkövammaisille sopivaa aineistoa äänikirjoista isotekstisiin kirjoihin. Palveluja tarjoavat kaikki toimipisteet: Hyrylässä sijaitseva pääkirjasto, Jokelan, Kellokosken ja Riihikallion lähikirjastot sekä kirjastoauto.

Äänikirjat ja isotekstiset kirjat

Tuusulan kirjastoista löytyy yli tuhat suomenkielistä aikuisien äänikirjaa sekä CD:llä että C-kasetilla. Kuunneltavaa kaunokirjallisuutta on jokaiseen makuun Lehvälaihosta Lehtolaiseen. Kokoelmassa on myös tietokirjoja ja vieraskielisiä äänikirjoja. Isotekstistä suomenkielistä kaunokirjallisuutta Tuusulan kunnankirjaston hyllyissä on lähes 300 kappaletta. Isotekstisten kirjojen kokoelmista löytyy myös tietokirjoja ja vieraskielisiä kirjoja, pääasiassa ruotsin- ja englanninkielisiä. Lisää vaihtelua

valikoimiin tuo mahdollisuus varata äänikirjoja ja isotekstisiä kirjoja ilmaiseksi Keski-Uudenmaan kirjastoverkosta Kirkesistä, joka kattaa Tuusulan lisäksi Järvenpään, Keravan ja Mäntsälän kirjastopalvelut.

Uudenmaan äänilehtikooste

Pääkirjaston tiloissa on myös mahdollisuus kuunnella keran viikossa ilmestyvää Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:n julkaisemaa Uudenmaan äänilehtikoostetta CD-ROM-muodossa. Äänilehtikooste sisältää tietoa yhdistyksen ajankohtaisista tapahtumista, lehtiartikkeleita Helsingin Sanomien Kaupunki-sivuilta sekä Kirkko ja kaupunki -lehdestä, sekä Hyvinkään Näkövammaisten julkaiseman Sukkulan, Keski-Uudenmaan Näkövammaisten Kupo-Vilkun ja Vantaan Näkövammaisten Vansetin.

Celia-kirjasto

Tuusulan kunnankirjastoa laajempia palveluita näkövammaisille tarjoaa Celia-kirjasto. Celia on valtion erikoiskirjasto, joka tuottaa ja välittää kirjallisuutta äänikirjoina, pisteikirjoina ja elektronisina kirjoina. Sekä kauno- että tietokirjallisuuden lainaaminen Celiasta on asiakkaille ilmaista. Celian kokoelmista löytyy tällä hetkellä yli 30 000 äänikirjaa. Lisätietoja osoitteesta www.celia.fi.

Tuusulan kirjaston henkilökunta opastaa mielellään palvelujen käytössä sekä paikan päällä että puhelimitse.

Yhteystiedot:
p. 09 8718 3444 (pääkirjasto)
www.tuusula.fi/kirjasto

Sirkku Glass
Kirjastonhoitaja
Tuusulan pääkirjasto

Terveyskeskuksen vastaanottojen kontrolliajanvarauksessa on käytössä omat puhelinnumerot

Tuusulan terveyskeskuksen vastaanottotoiminnassa otettiin käyttöön keskitetty ajanvaraus syksyllä. Alueittainen lääkärin ja sairaanhoitajien ajanvaraus poistui ja asiakkaita palvelee keskitetyn ajanvarauksen kautta.

Lääkärin ja sairaanhoitajan ajanvaraus ja hoidon tarpeen arvio tehdään eri numerosta kuin kontrolliaikojen ajanvaraus.

Kontrolliajanvaraus palvelee iltapäivisin

Vaikka asiakkaat ovat oppineet hyvin käyttämään uusia puhelinkäytäntöjä, ruuhkauttavat kontrolliaikojen ajanvaraukset edelleen aamulla, joka on tarkoitettu vain kiireelliseen ajanvaraukseen. Kontrolliaikoja jaetaan iltapäivällä, arkinen klo 12–15. Kontrolliajanvarauksesta tilataan ajat kiireettömiin tarkastuksiin. Kontrolliajanvarauksesta annetaan ajat mm. pitkäaikaissairaiden tarkastuksille ja jälkitarkastuksille.

Hyrylän kontrolliajanvaraus toimii numerossa 09 8718 3920, Jokelassa kontrolliajanvaraus palvelee numerossa 09 8718 4020 ja Kellokoskella kontrolliajanvaraus numerossa 09 8718 4220.

Ajanvaraus päivystyslousteisiin terveysongelmiin

Hyrylän, Jokelan ja Kellokosken terveysasemilla on käytössä ajanvarausnumerot, joista varataan vain kiireelliset

lääkärin ja sairaanhoitajan ajanvaraukset. Tavanomaisia päivystyslousteisia terveysongelmia, joiden hoitoon voi varata tästä numerosta ajan, ovat mm. hengitystietulehdukset, selkäkiput ja erilaiset nyrjähdykset.

Ajanvaraus tavanomaisiin päivystyslousteisiin terveysongelmiin palvelee arkinen klo 8–15, Hyrylässä p. 09 8718 3900, Jokelassa p. 09 8718 4000 ja Kellokoskella p. 09 8718 4200. Jonottaminen on maksullista ja puhelu maksaa normaalin paikallispuhelun verran.

Takaisinsoitto ajanvarauksessa

Ajanvarauksessa on käytössä takaisinsoitto, jolloin asiakkaan ei tarvitse jonottaa ruuhkaaikoina, vaan ajanvarauksesta soitetaan hänelle vielä saman päivän aikana. Takaisinsoitto tehdään ensisijaisesti siihen numeroon, josta asiakas on soittanut ajanvaraukseen. Asiakas voi antaa toisen numeron takaisinsoittoa varten. Salaisen numeron kautta tullessi puheluihin ei voida soittaa takaisin, ellei puhelinnumeroa anneta järjestelmään erikseen.

Liikuntapalvelut liikuttaa:

Iloa liikunnasta –kuntokampanja 1.6. – 31.8.2012

Tuusulan liikuntapalvelut järjestävät kuntokampanjan eläkeläis-, kansanterveys- ja vammaisyhdistyksille sekä yksityishenkilöille. Kuntokampanjassa kerätään pisteitä liikuntasuorituksista. Jokaisesta vähintään 30 minuuttia kestävästä liikuntasuorituksesta saa yhden pisteen. Päivää kohden hyväksytään kampanjaan vain yksi piste. Mukaan pääsee, kun on kirjannut kesän aikana vähintään 15 liikuntasuoritusta. Kaikki liikuntalajit hyväksytään.

Liikuntasuoritukset kirjataan Tuusulan uimahallilta saatavaan kuntopäivyyriin. Pisteet merkitään yhteensummautuneina kuntopäivyyriin yhteystietojen kanssa. Suoritukseen merkitään kunkin liikuntalajin ensimmäinen kirjain.

Esimerkiksi kävelystä merkataan K-kirjain, uinnista U-kirjain ja pyöräilystä P-kirjain. Joskus voi on tarpeen laittaa pidempi lyhenne, kuten sauvakävelystä SK ja vesijuoksu VJ. Myös ns. työliikunta, kuten pihatyöt, lasketaan liikuntasuorituksiksi. Kuntotalkoisiin voivat osallistua sekä yhdistyksiin kuuluvat että niihin kuulumattomat henkilöt. Yhdistykset kilpailevat myös keskenään. Kuntotalkoisiin osallistuminen on maksutonta.

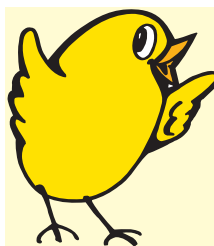
Kuntopäivyyri palautetaan 30.9.2012 mennessä osoitteen Tuusulan liikuntapalvelut, PL 60, 04301 Tuusula. Päivyyriin voi myös palauttaa Tuusulan uimahallille tai kuulumansa yhdistyksen liikuntavastaavalle.

Kaikkien liikuntatempaukseen osallistuvien kesken arvotaan 4 kpl 10 kerran lahjakortteja uimahalliin.

Lisätietoja liikunta-asioista saa soittamalla numeroon 040 314 2222.

Nurmikkojumbppaa järjestetään uimahallin takanurmikolla tiistaisin 29.5, 5.6 ja 12.6. klo 11.00 säävarauksella.

Ohjelmassa on rauhallista kuntojumppaa keppien kanssa. Osallistujien tulee ottaa omat jumppa-alustat mukaan. Nurmikkojumppa on maksuton.



Hyvää Pääsiäistä lukijoille!



Kysy tai anna palautetta Tuusulan ikäihmisten palveluista

Vanhuspalveluiden sosiaaliohjaaja Hilikka Kokkonen puh. 040 314 3354, sähköposti: hilikka.kokkonen@tuusula.fi
Kotihoidon osastonhoitaja Mirva Hyötynen puh. 040 314 3622, sähköposti: mirva.hyotynen@tuusula.fi

Hertta on nyt luettavissa myös sähköisenä osoitteessa www.tuusula.fi/hertta. Sivuilla voi myös antaa palautetta Hertasta sekä ehdottaa aiheita seuraavaan Herttaan.



Tuusulan kunnan ikäihmisten tiedotuslehti

Levikki: 5000 kpl.
Jakelu: Tuusulalaiset taloudet, joissa asuu yli 65-vuotias kuntalainen
Hertta-lehden vastaava päätoimittaja: Koti- ja laitoshoidon päällikkö Jari Luoma puh. 040 314 3379, sähköposti: jari.luoma@tuusula.fi
Hertan osoitteellisen jakelun pohjana on Tuusulan kunnan kuntarekisteri.
Taitto: Sari Rinne, graafinen suunnittelu, Tuusula.
Painopaikka: Suomen Lehtiyhtymä Oy, Tuusula