



Tuusula
Tuusulan kunnan
ikäihmisten tiedotuslehti

Hertta

Marraskuu 2012, 10. vuosikerta

N:o 2



Ikäihmiset vahvoja yhdessä nyt ja tulevaisuudessa

Ikäihmisten neuvoston pitkäaikaisella puheenjohtajalla ja monipuolisella kunnan ja seurakunnan vaikuttajalla, Raimo Mannerilla, on takanaan 12 vuotta IKNEssä. Mukaan mahtuu paljon valmistuneita asioita, mutta konkarilla on vielä mielessään asioita, joiden hän haluaisi tulevaisuudessa nähdä tapahtuvan.



"Ikäihmisten neuvoston tämän hetkinen koostumus ja toimintatapa ovat peruja yli 20 vuoden takaa, jolloin neuvostoja alettiin perustaa Suomessa. Espoon neuvosto nousi jälkeille ensimmäisenä, ja Tuusula seurasi pian perässä. Tällä hetkellä meidän neuvostoomme kuuluvat kaikki alueen seitsemän eläkejärjestöä, ja meillä on mukavaa yhdessä", Raimo Manneri kertoo.

Kaikki mukaan IKNE:n toimintaan

"Haluan muistuttaa, että toimintamme on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille kuntalaisille. Toiminnalla on lakisääteinen perusta kunnassa, ja meillä on esimerkiksi lausunto-oikeus itseämme koskeissa asioissa. Tällä hetkellä jäsenet hoitavat aktiivisesti vapaaehtoistoimintaa keskuudessaan, vaikkapa asiointi- ja ulkoiluapua. Vapaaehtoistyöhön olemme pyytäneet kunnalta koordinoitua tukea. Olen iloinen, että nämä asiat etenevät nyt kunnassa. Johtoryhmä on nimennyt asiaan työryhmän. Sen tehtävänä on tuoda

ehdotuksensa vapaaehtoistyön pelisäännöistä vuoden loppuun mennessä", Manneri selventää.

Olemme yhdessä vahvempia

"Kukaan ei saisi jäädä yksin. Ystävätuki on aivan ensiarvoisen tärkeää heti siitä saakka, kun ihminen jää pois palkkatyöstä", Manneri muistuttaa.

"Vanhusten viikon teema – yhdessä vahvempia – on itse asiassa Tuusulassa aina läsnä. Meillä on yhdessäoloon hyviä tiloja ympäri kuntaa. Olemme vaikuttaneet muun muassa Tuuskodon saneeraukseen. Itselleni tärkein voitto oli Mäntymäen tilojen saaminen eläkejärjestöjen käyttöön", hän kertoo.

Kun edustusvaatteet vaihtuvat vapaa-ajan vaatteisiin, villapaidassa viihtyvän Raimon löytää tärkeiden harrastustensa parista: kirjoittamiseen ja IKNE:n toiminnasta nauttimiseen jää enemmän aikaa. Monipuoliselle vaikuttajalle jäävät kuitenkin vielä toistaiseksi sotaveteraanien ja seurakunnan

luottamustehtävät. Iän karttuessa on pitänyt löytää uusi tasapaino itselle tärkeissä asioissa.

IKNE:n tulevaa työskarkaa

Raimo haluaa, että pitkään edistetyt asiat, kuten vanhuspalvelulaki saataisiin voimaan välittömästi: "Lakiesityksessä sanotaan, että lailla turvataan iäkkäiden henkilöiden oikeus laadukkaaseen ja tarpeenmukaiseen hoivaan. Vaikka julkisuudessa asia onkin pelkistynyt vain hoitajamäärän vatomiseen laitospaikoissa, niin laissa on paljon tavoiteltamisen arvoista. Tuusulassa vanhusten palvelut on mielestäni suhteellisen hyvät, mutta haluan tuoda esiin sen, että ikäihmisten ja vanhusväestön määrä on runsaasti kasvamassa", hän sanoo ja jatkaa: "Vanhusväestön lisääntyessä myös IKNE:n pitää olla tarkkana, että muun muassa tilojen mahdollisesti pieneksi jääminen ei estä ihmisten osallistumista toimintaan ja tapahtumiin".

Sanna Salmela
vs. tiedottaja, Tuusulan kunta

Ateriaalista Hyvää päivää!

Tuusulassa aloitti keväällä kotiateriapalvelu Ateriaali. Tällä hetkellä Ateriaali toimittaa ateriat noin 120 yksityiskotiin, sekä senioritaloihin Martta Augusta, Kustaa Aadolf, Ester Matilda, ja päivätoimintaan Luurikujalle. Palaute on ollut pääosin positiivista.

Ateriapalveluiden johtaja Teija Harjumäki kertoo, että asukkaat pitävät Ateriaalin hyvästä palvelusta ja kuljettajista. Tuusulassa Ateriaalilla on kolme vakiokuljettajaa. "Kuljettaja tuo sovitusti joko kylmän tai lämpimän aterian, minkä lisäksi hän voi auttaa pakkausten avaamisessa ja muissa pienissä avustustehtävissä, kuten roskien viemisessä." Ateriaalissa on tarjolla joka

päivä neljää eri pääruokaa sekä kahta eri jälkiruokaa ja salaattivaihtoehtoa. Ruoat toimitetaan joko kylmänä tai kuumana. Usein kotihoito ja omaiset, sekä tarvittaessa myös Ateriaalin kuljettaja auttavat aterioiden valitsemisessa. Osa asiakkaista käyttää myös Ateriaalin tarjoamaa kaupakassipalvelua. Kuljettaja käy poimimassa asiakkaan tilaamat tavarat Tuusulan

S-Marketista, ja toimittaa ne perille kotiin.

Tietoa ateriapalvelusta

Kotihoitajat osaavat vastata Ateriaaliin liittyviin kysymyksiin, jos ateriapalvelua tai kaupakassipalvelua ei ole vielä käytössä, mutta kiinnostusta olisi.

Sanna Salmela
vs. tiedottaja
Tuusulan kunta



Ateriaalin kuljettaja Teemu Huovinen

Uusia ja tuttuja Tuusulan terveydenhoidossa

Tuusula on saanut tänä vuonna palvelukseensa ammattilaisia, joilta ei puutu taitoa eikä kokemusta. Nyt esittäytyvät sosiaali- ja terveystoimialan johtajaylilääkäri Tuula Kock, koti- ja laitoshoidon päällikkö Jari Luoma sekä laitoshoidon johtava hoitaja Tarja Poikkeus.

Tuula Kock on paluumuuttaja sosiaali- ja terveystoimialalla. "Minulla on kokemusta Tuusulasta 20 vuoden ajalta kaikista ikäryhmistä lukuisista toimipisteistä, kuten Tuuskodosta, kotisairaanhoidosta, kouluista ja neuvolasta", hän kertoo. Johtajaylilääkärin työpäivät täyttyvät monenlaisesta suunnittelusta ja seurannasta, kuten hoitopäätösten parantaminen, hoidon porrastuksen kehittäminen, sekä uusien tilojen suunnittelu.

Kokemusta koti- ja laitoshoidossa

Helmikuussa työnsä aloittaneella Jari Luomalla on yli 20 vuoden kokemus Someron kaupungin sosiaalijohtajana, sekä perusturvan toimialajohtajana. Hänellä on siis varsin kattava kokonaisnäkemys kunnallisesta sosiaali- ja terveystoimesta.

Koti- ja laitoshoidon päällikkö katsoo työssään pitkälle tulevaisuuteen: "Haluan kehittää Tuusulan kunnan koti-

ja laitoshoidon palvelujärjestelmää tulevia vuosia silmällä pitäen niin, että se pystyy kohtamaan edessä olevan vanhusten lukumäärän kasvun tuomat haasteet. Tuusulan väestöennusteen mukaan nimittäin yli 75-vuotiaiden lukumäärä kaksinkertaistuu ja yli 85-vuotiaiden lukumäärä yli kaksinkertaistuu seuraavan kymmenen vuoden kuluessa.

Vanhustenhoidon osaamista kehitetään

Toukokuussa tänä vuonna aloittanut Tarja Poikkeus tuo myös Tuusulaan vankan 20 vuoden kokemuksen terveydenhoitoalalta. Hän on sitä mieltä, että tärkeintä hoitotyössä on turvata jokaiselle oikeus arvokkaaseen ikääntymiseen ja hyvään kohteluun asuin- ja hoitopaikasta riippumatta. "Tähän liittyen meillä on ajankohtaisena asiana palvelurakenteeseen ja henkilöstön osaamiseen liittyvä kehittäminen", hän kertoo.



Ytystä sosiaali- ja terveystoimialalle tuovat Tuula Kock (vas.), Jari Luoma ja Tarja Poikkeus.

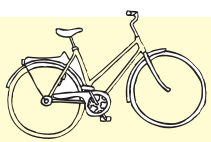
Terveisiä kunnan ikäihmisille

Tuula Kock, Tarja Poikkeus sekä Jari Luoma ovat yhtä mieltä siitä, että on monia keinoja oman hyvinvoinnin kasvattamiseen. "Ylläpitäkää terveellistä ruokavaliota, jossa on paljon hedelmiä ja marjoja. Omena päivässä pitää

lääkärin loitolla! D-vitamiinia suosittelemme päivittäin. Influenssarokote ja käsihuuhteen käyttö suojaavat infektioilta. Päivittäisen liikunnan saamiseksi löytyy pitkä lista aktiviteetteja, kävely, jumpa, kuntosali, päivätanssit, uinti, golf, tai muu, mikä vain mieleiseltä tuntuu, pitää tasapainon ja lihaskunnan hy-

vänä. Seurustelu ystävien kanssa, ristisanatehtävät ja sudokut sekä uusien asioiden opiskelu pitävät aivot vireinä. Niin sanottu kolmas ikä on ainutlaatuisia ja arvokasta aikaa!

Sanna Salmela
vs. tiedottaja
Tuusulan kunta



Liikuntapalvelut liikuttaa:

Iloa liikunnasta -kuntokampanjassa hienot tulokset

Tuusulan liikuntapalveluiden järjestämään kuntokampanjaan osallistui kesä – elokuun aikana 251 liikkuja, jotka kirjasiivat yhteensä huimat 19 167 liikuntasuoritusta. Jos liikuntakerrat jaettaisi tasaisesti osallistujien kesken, se tarkoittaisi 25 liikuntakertaa kuussa per osallistuja. Kyllä tuolla tahdilla kunto kohoaa. Eniten liikuntasuorituksia keräsi Tuusulan seudun eläkeläiset.

Selvästi suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävely ja pyöräily. Suosittuja olivat myös marjastus, työliikunta ja sauvakävely.

Tuusulan boccia-turnauksen voitto Jokelaan

Tuusulassa vaikuttavien eläkeläis- ja kansanterveysyhdistysten välinen 16. boccia-turnaus pelattiin sunnuntaina 14.10.2012. Hyrylässä. Kisaan osallistui 9 joukkuetta. Turnaus pelattiin kolmessa lohossa, joiden voittajat mittelivät loppusarjassa turnauksen kiertopalkinnosta. Voittoon yltäneessä Jokelan eläkkeensaajien joukkueessa pelasivat Kalle Kupiainen, Kalevi Syrjänen, Veikko Syrjä ja Leila Syrjä.

Boccia on eurooppalaisten kuulapeli, kuten petankin sukulaispeli. Sitä pelataan ulkona kovamuovisilla ja sisällä pehmeämmillä palloilla, joiden halkaisija on noin 8,5 cm.



1. Tuusulan Seudun Eläkeläiset

2. Jokelan Eläkkeensaajat
3. Hyrylän Eläkeläiset
4. Kellokosken Eläkeläiset
5. Tuusulan Eläkkeensaajat
6. Tuusulan Reuma ja Tules
7. Eläkeliitto Tuusula
8. Tuusulan Sydänyhdistys
9. Tuusulan Kansalliset Seniorit
10. K-U Hengitysyhdistys
11. Järvenpään Seudun Diabetesyhdistys

Omalääkäri helpottaa hoitoa

Noian 6 000 tuusulalaista sai lokakuussa kirjeen terveyskeskukselta, jossa heille tiedotettiin omalääkäristä. Hyrylän työparimallin kokeiluun kuuluville tiedotettiin sekä omalääkäristä että omahoitajasta, jotka yhdessä vastaavat potilaan hoidosta.

Omalääkäri on nimetty erityisesti pitkäkestoisesta hoitosuhteesta hyötyville henkilöille. Esimerkiksi säännöllistä seurantaan vaativan sairauden hoidossa, kuten diabetes tai sepelvaltimotauti, omalääkärin käytöllä pyritään parantamaan hoitotuloksia. Myös henkilöt, jotka tarvitsevat eri syistä paljon terveyspalveluja hyötyvät, kun yhdellä lääkäriä on kattava tieto potilaan vaivoista ja niihin annettuihin hoitoihin. Myös ikä on yksi peruste. Omalääkärin hoitoon pääsevät lisäksi kaikki 75 vuotta täyttäneet tuusulalaiset.

Henkilökunnan arvion perusteella ja harkiten potilaan pyynnöstä voidaan omalääkäri nimetä myös niille, joille ei nyt ole osoitettu omalääkäriä. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi säännöllistä seurantaan vaativat masennusoireet.

Niille, joille omalääkäriä ei ole nimetty, pyritään yhden hoitajakson asiointi kuitenkin keskittämään samalle ammattihenkilölle.

Susanna Pitkänen
avohuollon ylilääkäri
Tuusulan kunta



20.
juhlat

Sanna Salmela
vs. tiedottaja,
Tuusulan kunta
Kyllikki Samilan ja
Kaarina Hiltulan
tekstien pohjalta

Hyvän Tuulen Tuvalla

- muistelua osa 1/2

Artikkelin osa 2/2 julkaistaan
Hertan seuraavassa numerossa 1/2013.

Tuusulan ikäihmisten monenlaisen toiminnan keskeisenä paikkana on jo 20 vuoden ajan toiminut Hyvän Tuulen Tupa. Synttärjuhlat vietettiin monipuolisen ohjelman saattelemana 12.10.2012.

Juhlassa kuultiin oopperalaulua ja muita nautittavia esityksiä, sekä kiitettiin kukkasien vuosien varrella tärkeää vapaaehtoistyötä tehneitä henkilöitä.

Hyvän Tuulen Tuvan 20-vuotiseen taipaleeseen mahtuu paljon toimintaa. Hertta-lehti julkaisee Tuvasta kaksiosaisen kirjoituksen, joista tässä lehdessä luodaan katsaus ensimmäiseen 10 toimintavuoteen.

Toiminnan juuret vuodessa 1979

Tuusulan seurakunta ja SPR:n Tuusulan osasto olivat järjestäneet lähimmäis- ja ystäväläisyyden toimintaa Tuusulassa vuodesta 1979. Vuonna 1992 toiminta sai uuden muodon Hyvän Tuulen Tuvan käynnistäessä toimintansa. Kevääl-

lä 1992 innostunut joukko tuustui Mummonkammari-toimintaan Tampereella, ja Roselius-säätiön tultua mukaan rahoittajana ja tukijana, Hyvän Tuulen Tuvan avajaisia vietettiin 7. lokakuuta.

"Halusimme tehdä kamarin", johon olisi helppo tulla. Sen tuli olla kodikas, ja kävijöiden tuli kokea hyvää oloa, tulla hyvälle tuulelle. Siitä nimi Hyvän Tuulen Tupa", Kaarina Hiltula kertoo. Vuonna 1996 Tupa siirtyi torin laidalta toiselle, kun se sai suuremmat ja valoisammat tilat pankilta vapautuneista tiloista.

Toiminta vakiintui

"Hyvän Tuulen Tupa sai alusta alkaen aktiivisen joukon emäntiä, kun vapaaehtoisiksi toiminnan käyttäntekijöik-

si ilmoittautui 12 aktiivista naista. Yhdessä he suunnittelivat tuvan sisustuksen, aukioloajat ja tarjoilut", Kyllikki Samila muistaa. Tupa oli auki arkipäivisin neljä tuntia aamupäivällä. Vuonna 1993 tupa sai projektirahaa RAY:lta, ja sen turvin palkattiin Paula Tähtinen osa-aikaiseksi ohjaajaksi. Syksyllä 1997 palkattiin yhdessä kunnan kanssa toiminnanohjaajaksi diakonissa Eeva Ahdesmäki. Vuosina 1999-2000 ohjaajana toimi diakonissa Eija Ollila.

Emännät tuvan tekevät

Jokaisella emännällä oli aikaa ja halua olla mukana omalla persoonallaan. Yhteisinä ansioina heillä kaikilla olivat muun muassa seuraavat:
- emännät ovat halukkaita



Tuvan kantavia voimia muistettiin kukkasien.

antamaan omaa aikaamme kanssaihmiä hyväksi - he osaavat leipoa - heillä on taito seurustella vieraiden kanssa, jopa olla heille ystäviä. Vuonna 1997 tuvan toiminnassa oli jo 30 emäntää, ja muita vapaaehtoisia 170 henkilöä.

Toimintaa jokaiselle

Tuvan käynnistymisestä lähtien toiminta on tarjonnut

muun muassa rentoutumista, seurustelua ja kahvittelua sekä erilaisia käsityötempauksia. Alusta lähtien kudottiin Äiti Teresa -peittoja, hiljennettiin kotialttari-hartaushetkissä, ja kohotettiin yhteishenkeä laulupäivissä Kauko Koiviston ja Jaakko Sukulan johdolla. Myös bussiretkiä tehtiin eri kohteisiin.

Elinvoimaisessa Hyvän Tuulen Tuvassa oltiin mukana suurella sydämellä!

Upeita esityksiä ja maistuvat tarjoilut Vanhusten Viikon Juhlissa

Valtakunnallista vanhusten viikon juhlaa vietettiin juhlavissa ja hauskoissa tunnelmissa Tuusulassa Kellokosken Juhlatalolla, tiistaina 9.10. Viikon teemana oli - Yhdessä vahvempia.



Esko Huhtamäki säesti yhteislauluja.

Maistuvien kakkukahvien jälkeen ikäihmisten Neuvoston puheenjohtaja Raimo Manneri toivotti juhlavieraat tervetulleiksi Juhlatalolle. Sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtaja Lauri Untamo toi terveisensä Tuusulan kunnan puolesta, ja diakoni Kari Pätsi seurakunnan puolesta.

Vanhustenviikon juhlapuheen piti aktiivieläkeläinen, varatuomari Tuulikki Petäjaniemi.

"Ikäihmiset yhteiskunnallisena voimavarana on merkittävä, sillä he toimivat mm. lastenhoitoapuna, perinteiden vaalijoina, omaishoitajina jne. Senioreiden kohentunut terveydentila, toimintakyky ja varallisuus on lisännyt heidän yhteiskunnallista merkitystään voimavarana."

Ohjelma tempaisi mukaansa Juhlien hauska ohjelmasta vastasivat Kellokosken

Eläkeläiset. Ohjelmassa oli yhteislaulua häitarinsoiton siivittämänä, istumatanssia, eläkeläisten valmistelevaa räppiesitys sekä muotinäytös. Muotinäytöksessä esiteltiin mm. "liivihame", joka oli saatu aikaiseksi kokoamalla naisten rintaliivejä vyötäisille. "Pillifarkut" oli toteutettu ompelemalla mehupillejä housunlahkeisiin, ja "kellohame" ompelemalla rannekelloja hameeseen. "Teepaita" oli valmistettu ompelemalla teepusseja paitaan. Tässä vain osa hauskoista ratkaisuista muotinäytöksessä!

Ja lopuksi Lauri Untamon sanoin: Kiitos kaikille Teille, jotka jaksatte tehdä vapaaehtoista työtä yhteisen hyvän eteen!

Laila Hedenborg palvelukoordinaattori / Ikäihmisten neuvoston sihteeri koti- ja laitoshito



Anja Matikainen juonsi juhlassa iloisin muotinäytöksen.



Eläkeläiset laitoivat juhlaväen virallisen osuuden jälkeen "halimaan" itseään.

Suunhoito on hyvinvointia – ikäihmisellekin

Suun terveys tukee ikäihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Hampaiden ja suun kunnolla on suuri merkitys puhumiseen, syömiseen, makujen aistimiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä ulkonäköön. Puhdas suu lisää hyvinvointia ja hyvää oloa. Hyvät hammasharja ja tahna ovat suunhoidon perusvälineet.

Ikääntyminen ei itsessään heikennä hampaiden ja suun terveyttä, mutta fyysisen kunnan heiketessä suun ja hampaiden hyvinvoinnista voi olla työllämpää pitää huolta. Oma osansa on myös sairauksilla ja lääkkeillä, joiden käyttö saattaa aiheuttaa muun muassa suun kuivumista. Kuiva suu on puolestaan alttiimpi reikiintymään. Huono suun terveys vaikuttaa koko yleisterveyteen.

Päivittäinen suun ja hampaiden hoito on tärkeää. Säännöllinen ruokailu, vesi janojuomana sekä ksylitolituotteiden käyttö happohyökkäyksen estäjinä ja makeisten korvaajina ovat paikallaan jokaiselle.

Suun terveydenhoitoa kehitetään Tuusulassa

Kunnassa on laadittu uusi ikäihmisten suun terveydenhoidon suunnitelma. Tavoitteeksi suun hoidolle asetettiin jokaisen koti- ja laitoshoidon

piiriin tulevan ikäihmisen suun terveydentilan kartoittaminen ja tarvittavan hammashoidon järjestäminen. Hammaslääkäri tai suuhygienisti toteuttaa suunnitelman mukaan tulevaisuudessa laitoksissa sekä kotihoidossa säännöllisesti suun ja hampaiden terveystarkastuksen, laatii yksilöllisen hoitosuunnitelman ja järjestää tarvittaessa hammashoidon.

Hammashoitoon vai ei?

Ajoissa saatu apu ja neuvonta vähentävät tarvetta vaativiin hammashoidon toimenpiteisiin, jotka ovat usein liian suuri rasitus ikääntyneelle. Tarvittavan avun voi saada koti- ja laitoshoidon henkilökunnalta. Heitä koulutetaan säännöllisesti, jotta he pystyvät tukemaan ja opastamaan ikäihmisiä suun terveyshoidossa ja ongelmien tunnistamisessa.



Veikko Kautonen ja Anneli Gröndahl ovat hoitaneet hampaansa säännöllisesti.



Pirkko Letto johtava hammaslääkäri Tuusulan kunta

Leena Waltari suun terveydenedistämisestä vastaava suuhygienisti

Hammaslääkäri muistuttaa varatusta ajasta



Tuusulassa jää käyttämättä noin 2 000 varattua hammaslääkäriaikaa vuodessa.

Jotta varatut ajat tulisivat paremmin käytettyä, kunta lähettää muistutustekstiviestin asiakkaalle. Tekstiviesti tulee perille, jos asiakkaan kännykkänumero on hammashoidon potilasjärjestelmässä tiedossa. Asian voi tarkastaa soittamalla hammasuudon ajanvaraukseen.

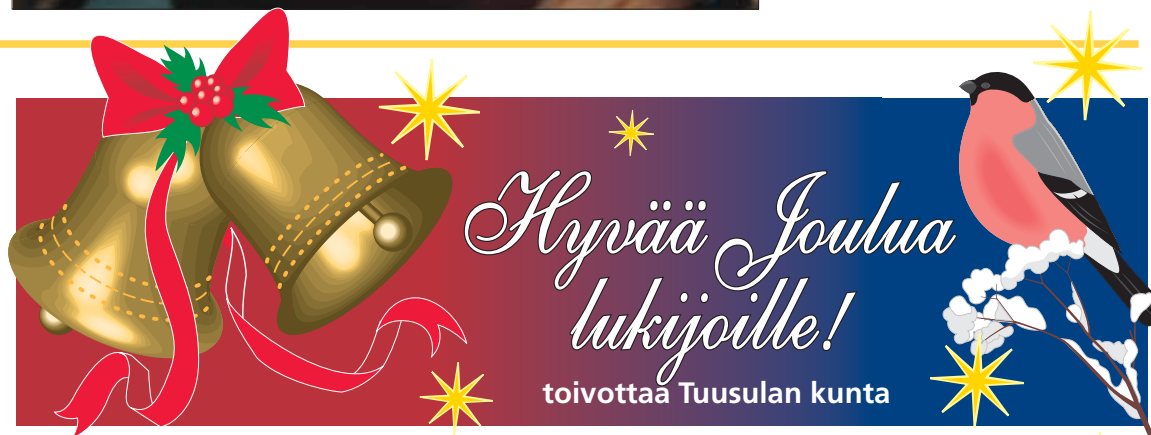
Hammashoidon keskitetty ajanvaraus numerossa 09 8718 3733 on avoinna ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14.

eReseptit otettu hyvin vastaan

Tuusulan kunnan terveysasemilla otettiin käyttöön sähköinen lääkemääräys eli e-resepti huhtikuussa 2012.

Siirtyminen paperisesta reseptistä sähköiseen on tapahtunut vaivattomasti, ja tällä hetkellä kaikista kirjoitetuista resepteistä 81 % on sähköisiä. E-resepti tallentuu Kelan ylläpitämään keskitettyyn tietokantaan, jota kutsutaan Reseptikeskukseksi. Apteekissa asioidessa voi pyytää itselleen

tulosten sähköisistä lääkemääräyksistä ja lääkkeiden toimitustiedoista. Kooste ei sisällä lääkkeitä, jotka on kirjoitettu tai uusittu paperisina, tai joiden uusimisesta on kulunut yli 2,5 vuotta. Apteekki ja hoitava lääkäri antavat aina lisätietoja e-reseptistä.



Kuulonhuollon neuvontaa Tuusulassa

Keski-Uudenmaan kuulo ry:n antamaa neuvontaa on tarjolla loppuvuodesta Kellokosken terveysasemalla (Kuntotaival 2) 19.11. ja 17.12. klo 10-11 sekä Hyvän tuulen tuvalla (Kievarinkaari 1) maanantaina 19.11. ja 17.12. klo 14.30-15.30.

Kuulolähipalveluneuvoja Raija Lehikoinen auttaa ja neuvoo kuulokojeiden ja apuvälineiden käyttäjiä, omaisia ja henkilökuntaa. Hänen kanssaan voi myös keskustella yleisistä kuuloasioista, ja tarvittaessa Raija ohjaa lääkäriin tai kuulontutkijalle.

Lisätietoja: www.keskiuudenmaan-kuulonhuolto.fi, tai Raija Lehikoinen 050 578 0878.

Kysy tai anna palautetta Tuusulan ikäihmisten palveluista

Vanhuspalveluiden sosiaaliohjaaja Mari Tapiola puh. 040 314 3378, sähköposti: mari.tapiola@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.

Hertta

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