



Tuusula

Tuusulan kunnan
ikäihmisten tiedotuslehti

Hertta

Marraskuu 2014, 12. vuosikerta

N:o 2



Tuusulassa järjestettiin ensimmäinen Siskojen ja Simojen Välittämisen keikka lauantaina 18.10. Lähes 60 vapaaehtoista ulkoili yhdessä palvelukotien asukkaiden kanssa. Suuri osallistujamäärä osoittaa, että ryhmässä tapahtuvalle keikkamuotoiselle vapaaehtoistoiminnalle on Tuusulassakin kysyntää.

Siskojen ja Simojen Välittämisen keikat käynnistyivät Tuusulassa

Tuuskodosta, Martta Augusta -kodista, Riihikalion Yrjö ja Hanna -kodista ja Tuusulan kunnan palvelukeskus Riihikodista liikkeelle lähti kaikkiaan huimat viitisenkymmentä asukasta. Vapaaehtoisina oli eri-ikäisiä naisia ja miehiä, pariskuntia sekä äitejä tyttäriin ja poikiin. Lisäksi tapahtumassa oli mukana tuusulalaisia päättäjiä.

Vapaaehtoiset tuusulalaiset kokoontuivat ulkoilun jälkeen Martta Augusta -kotiin kahvittelun merkeissä. Yhteinen näkemys oli, että ulkoilu aurinkoisessa syysässä ilahdutti palvelukotien asukkaita ja virkisti vapaaehtoisia. Välittämisen keikoille toivottiin yksimielisesti jatkoa Tuusulaan.

Seuraava Siskojen ja Simojen Tuusulan keikka järjestetään yhteistyössä kunnan kotihoidon kanssa tammikuun lopulla Tuuskodossa. Ohjelmallinen tilaisuus on tarkoitettu yksin asuville vanhuksille, sekä omaishoitajille ja heidän autettaviltaan.

Keväällä suunnataan todennäköisesti Kellokoskelle, myös Jokelan tapahtuma on suunnitteilla. Ajankohtaista tietoa seuraavista Välittämisen keikoista löytyy osoitteesta www.siskotjasimot.fi toimintaa-tuusulassa.

Välittämisen keikat ovat matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa

Siskot ja Simot -yhteisön perustaneen järvenpääläisen Eero Väisäsen ideoimat Välittämisen keikat ovat matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa, johon riittävät tavallisen ihmisen taidot. Etukäteiskoulutautumista ei edellytetä eikä osallistujien tarvitse liittyä mihinkään yhdistykseen. Keikat järjestetään yleensä lauantaisin. Keikkamuotoiseen ryhmätoimintaan voi osallistua itselleen parhaiten sopivana aikana. Järvenpäässä järjestettyjen keikkojen teemat ovat vaihdelleet, ja ulkoilutahtumien lisäksi teemoina ovat olleet mm. vappujuhlat, kesäiset lettukestit, syksyn makujen maistelutapahtumat, laulukeikat, pihatakkoot ja pikkujoulut. Jokaisen tapahtuman jälkeen vapaaehtoisille tarjotaan kahvit, ja samalla keskustellaan keikasta ja sen herättämistä ajatuksista. Näin myös vapaaehtoisten välille syntyy yhteisöllisyyttä.

Vapaaehtoistyö antaa iloa ja voimaa sekä autettaville että auttajille itselleen.

Siskojen ja Simojen toimintaan voi ilmoittautua mukaan lähettämällä sähköpostia tuulikki.petajaniemi@siskotjasimot.fi tai soittamalla p. 040 737 8819.

Tuulikki Petäjaniemi
Tuusulan Siskojen ja Simojen koordinaattori

Potilastiedon arkisto käyttöön Tuusulassa

Kaikkialla Suomessa siirrytään vaiheittain käyttämään sähköistä potilastiedon arkistoa eli eArkistoa. Potilastiedon arkisto tarjoaa kansalaisille mahdollisuuden tarkastella omia potilastietojaan tietokoneelta. Omia potilastietoja pääsee tarkastelemaan Omakanta-palvelussa, jonne pääsee kirjautumaan kanta.fi -sivujen kautta. Palvelussa voi myös asettaa suostumuksia ja kieltoja omien potilastietojensa käyttämisestä eri terveydenhuollon yksiköissä. Tuusulan kunta liittyi potilastiedon arkiston käyttäjäksi marraskuussa.

Potilastiedon arkisto on palvelu, jossa terveydenhuollon yksiköt tallentavat potilastietoja omista tietojärjestelmistään Kelan ylläpitämään arkistoon. Kansalaiset hyötyvät valtakunnallisesta palvelusta liikkeessään eri osissa maata tai käyttäessään useampien terveydenhuollon palvelunantajien palveluita.

Potilastiedon arkiston kautta potilastiedot ovat käytettävissä niissä terveydenhuollon toimintayksiköissä, jotka niitä potilaan hoidossa tarvitsevat.

Tietojen luovutukseen tarvitaan potilaan suostumus
Potilastiedon arkistoon tallennetut potilastiedot ovat tiedon tallentaneen terveydenhuollon palvelujen antajan käytettävissä. Tietojen luovuttaminen muille terveydenhuollon palvelujenantajille edellyttää potilaan antamaa suostumusta.

Suostumus on voimassa toistaiseksi ja käsittää kaikki järjestelmässä jo olevat ja myös siihen myöhemmin tallennettavat potilastiedot. Potilas voi kuitenkin rajata suostumuksen laajuutta erikseen tekemällään

kiellolla. Suostumuksen, kiellon tai niiden peruutuksen voi tehdä palveluun liittyneen terveydenhuollon palvelujen antajan luona tai Omakanta-palvelussa. Toivomuksena on, että kaikki kuntalaiset kävisivät merkityksessä informoinnin, suostumukset ja mahdolliset kiellot Omakanta-palveluun.

Tietoturvallinen järjestelmä

Palvelun käyttäminen on yhtä turvallista kuin verkkopankissa asioiminen, koska palveluun tunnustaudutaan ennen omiin tietoihin pää-

Lisätietoa:
www.kanta.fi

semistä. Arkistossa olevien asiakirjojen käyttäminen edellyttää, että ammattilaisen ja potilaan välillä on hoitosuhde tai muu yhteys, jonka perusteella käyttö on oikeutettua.

Kaikki tiedonsiirto terveydenhuollon ja potilastiedon arkiston välillä tapahtuu salattuna. Kaikesta potilastietojen käytöstä kirjataan lokitiedot, jotka mahdollistavat jälkivalvonnan.

Päivi Klami
hallinto- ja kehittämisspäälikkö
sosiaali- ja terveystoimiala

Arkiston hyötyjä:

- Omia terveystietoja voi seurata helposti Omakanta-palvelusta
- Voidaan hyödyntää aikaisempia tutkimustuloksia ja välttää turhia hoitotoimenpiteitä (pienentää potilaalle aiheutuvia kustannuksia)
- Potilastietojen käytettävyys tukee mahdollisuutta oman hoitoyksikön valintaan
- Toimintayksiköiden välisien toimivien hoitoketjujen mahdollistaminen
- Potilaalla mahdollisuus vaikuttaa siihen, kuka käyttää hänen potilastietojaan
- Ajantasainen tieto luo potilasturvallisuutta
- Tiedot ovat turvassa (suojattu tiedonsiirto, ammattikortit, lokitietojen seuranta)
- Tiedonkulku paranee

Palvelukeskus Riihikoti tarjoaa asukkailleen monipuolista viriketoimintaa

Huhtikuun alussa Riihikallion palvelukeskuksessa sijaitsevaan Tuusulan kunnan palvelukeskus Riihikotiin muutti 23 asukasta. Asukkaat muuttivat Tuusulan terveyskeskuksen sairaalasta, Kiljavan sairaalasta ja palvelukeskus Tuuskodosta. Syksyllä palveluasumisyksikön nimeksi vakiintui Riihikoti. Riihikoti tarjoaa ikäihmisille ympärivuorokautista hoivaa ja hoitoa. Riihikodissa panostetaan viriketoimintaan, ja asukkaille on tarjolla monipuolisia tapahtumia useita kertoja viikossa. Henkilökunta järjestää muun muassa leivonta-, musiikki- ja liikuntatuokioita, jotka ovat saavuttaneet suuren suosion asukkaiden keskuudessa.

Riihikodin tilat ovat viihtyisät ja valoisa. Jokaisella asukkaalla on oma, tilavalla kylpyhuoneella varustettu huone. Asukkaat sekä heidän omaisensa ovat voineet vaikuttaa huoneen valintaan Riihikotiin muutettaessa. Tilavaan ruokailutilaan kokoonnutaan syömään yhdessä. Lisäksi ruokailutila on suosittu ajanviettopaikka.

Riihikodissa järjestetään viriketuokioita asukkaille noin kolme kertaa viikossa. Asukkaille on pidetty muun muassa jumppa-, leivonta-, ja musiikkituokioita sekä tietovisoja. – Viriketuokiot ovat tykättyjä hetkiä asukkaiden keskuudessa, osastonhoitaja **Milla Kauppinen** kertoo.

– Kaikki yhteiset hetket ovat henkilökunnan järjestämiä – viriketoiminta ja sen järjestäminen kuuluu meillä henkilökunnan työnkuvaan, Kauppinen kertoo. Palvelukeskuksessa toimii muutama virikevastaava, ja yhteiset tuokiot suunnitellaan useaksi viikoksi eteenpäin. Suunnitellut tuokiot ja niiden aiheet ovat kaikkien nähtävillä ilmoitustaululla.

– Asukkaat osallistuvat viriketoimintaan kiinnostuksen mukaan, Kauppinen kertoo. Asukkaiden toiveet viriketuokioista kerätään kuukausittain pidettävissä asukaskokouksissa, jolloin kaikki voivat vaikuttaa tuokioiden sisältöön.



– Tällä hetkellä suunnitellussa ovat itsenäisyyspäivä- ja joulujuhlat, Kauppinen kertoo.

Leivontatuokiot suosittuja hetkiä asukkaiden keskuudessa

Riihikodin tilavassa keittiössä leivotaan yhdessä useita kertoja kuukaudessa. Leivontatuokioissa ovat valmiina omenapiirakat, pullat kuin sämpylätkin. Itse tehtyjä leipomuksia maistellaan päiväkahvin kera. Syksyllä järjestettiin omenankuorimistalkoot, joiden tuloksena syntyi maukas omenapiirakka työntekijän tuomista omenoista.

Helpoimman kautta ei leipomuksissa yritetä päästä – tänään on nimittäin vuorossa karjalanpiirakoiden leivontaa. Osa asukkaista osallistuu aktiivisesti muun muassa piirakoiden rypytykseen. Osa sen sijaan seuraa kiinnostuneina vierestä sekä nauttii yhdessä tekemisen tunnelmasta. Henkilökunta kaulitsee taikinasta sopivan kokoisia paloja ja täyttää

ne riisipuurolla. Asukkaat rypyttävät piirakoiden reunat. Kotoisan tunnelman kruunaa uunista nouseva vastaleivottujen piirakoiden tuoksu.

Riihikodin asukkaalle **Toimi Karviselle** leipomistuokiot ovat mieluisia hetkiä. – Saa itse tehdä, ja sitten vielä ihmiset tykkäävät meidän leipomuksista, Karvinen kertoo. Myös muu viriketoiminta saa kiitosta asukkaalta. – Musiikki ja voimistelu ovat asioita, joista itse tykkään, hän jatkaa.

Lopputuloksesta, eli yhdessä valmistettujen leipomusten syömisestä nauttivat varmasti kaikki. – Eikä haittaa, vaikka housut ja kädet peittyivätkin jauhoihin, niin kuin eräs asukas naureskellen totesi.

Lisätietoja: osastonhoitaja Milla Kauppinen, p. 040 314 4700

Oili Majuri vs. toimialasihteri sosiaali- ja terveystoimiala



Ota kausi-influenssarokotus

Kausi-influenssarokotus on maksuton jokaiselle 65 vuotta täyttäneelle sekä sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluville. Myös vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri saa maksuttoman kausi-influenssarokotuksen. Rokote annetaan henkilölle, jonka perheenjäsenen immuunipuolustus on heikentynyt sairauden tai lääkityksen vuoksi tai perheessä on ikääntynyt. Annettava rokote antaa suojaa myös sikainfluenssaa (H1N1) vastaan.

Tulevat rokotustilaisuudet:

• Jokelan sosiaali- ja terveysasema to 27.11.2014 klo 13.30–16.00

• Kellokosken sosiaali- ja terveysasema ke 19.11.2014 klo 13.30–17.00
ke 3.12.2014 klo 13.30–16.00

Rokotustilaisuuteen tulee pukeutua siten, että olkavarteen on helppo pistää.

Lisätietoa kausi-influenssarokotuksista ja lääketieteelliseen riskiryhmään kuulumisesta: www.thl.fi tai www.tuusula.fi

Huom!

Ikäautoilijakurssilta tukea turvalliseen autoiluun

Tuusulassa järjestetään ikäautoilijakurssi tammikuun aikana. Kurssi auttaa ikäihmisiä ylläpitämään ja kehittämään ajotaitoaan. Siellä kerrataan mm. liikennesääntöjä ja -merkkejä sekä paneudutaan risteysajamisen ongelmiin. Oma ajokyky on tärkeää pitää ajan tasalla!

Liikenneturva ja Tuusulan kunta sekä ikäihmisten neuvosto järjestävät tammikuussa ikäautoilijakurssin. Kurssi on jaettu kahteen kolmen tunnin kurssikokoukseen. Kurssin ensimmäinen osa pidetään 15.1. klo 14–17 ja toinen osa 22.1. klo 14–17. Kurssit järjestetään Hyökkälän koululla (Kirkkotie 9, Tuusula). Kurssille voi ilmoittautua 9.1. mennessä palvelukoordinaattori Laila Hedenborgille, laila.hedenborg@tuusula.fi

fi tai p. 040 314 3352. Kurssi on osallistujille maksuton.

Kurssin tavoitteena on turvallisen, ennakoivan ja taloudellisen ajotaidon ylläpitäminen ja kehittäminen. Kurssilla käsitellään muun muassa ikääntymisen vaikutuksia ajokykyyn ja ajamiseen, ajoneuvoteknisiä turvavälineitä sekä ikäautoilijoille tyypillisiä vaara- ja ongelmatilanteita. Lisäksi kerrataan liikennesääntöjä ja -merkkejä sekä paikallisia

risteysajamisen ongelmia. Tilaisuuden osanottajille jaetaan Liikenneturvan Ikäkuljettajan itsearviointi- ja ohjeita turvallisen autoilun jatkamiseen. Kurssi ei sisällä käytännön ajo-opetusta.

Tervetuloa mukaan ikäautoilijakurssille!



Sylvia Jarhia on vakituinen asiakas Riihikallion koululla.



Eeva Tamminen kertoo, että ruokailu on kiva päivittäinen tapahtuma ystävien tapaamiseen.

Missä?

Hyökkälän koululla

Kirkkotie 11
ma-pe klo 12.15–12.45

Jokelan yläkoululla

Jyväkuja 13
ma-pe klo 12.15–12.45

Riihikallion koululla

Pellavamäentie 7
ma-pe klo 12.00–12.30

Milloin?

Tänderuoan myyntikokeilu kestää 12.12. saakka

Mitä maksaa?

Ruoka maksaa 1,50 €/annos.

Tänderuoan myyntikokeilu käynnissä Hyökkälän, Jokelan ja Riihikallion kouluilla

Tuusulassa on kokeiltu syksyn aikana tänderuoan myyntiä ikäihmisille. Tänderuokaa on myyty Hyökkälän ja Riihikallion kouluilla. Nyt kokeilu on laajentunut myös Jokelaan. Ikäihmiset ovat olleet tyytyväisiä ruokailumahdollisuuteen. Samalla tavataan alueen muita ikäihmisiä ja vaihdetaan kuulumisia. Tänderuokaa myydään 12.12. saakka, jonka jälkeen päätetään ruoan myynnin jatkosta.

Riihikallion koululla on käynyt syömässä noin 70 ikäihmistä viikossa. Ikäihmiset ovat lämpimän syksyn aikana kerääntyneet koulun pihalle jo hyvissä ajoin istuskelemaan ja rupattelemaan. – Ikäihmiset ovat ottaneet iloisesti vastaan ruokailumahdollisuuden koulun ruokasalissa. Ruokailu kerää alueen ikäihmisiä yhteen, ja ruokasalissa vaih-

tuvat päivän kuulumiset, alue-esimies **Minna Tikka** Tuusulan ruokapalveluista kertoo. Kävelylenkki koululle ja tuttavien tapaaminen virkistää päivää. – Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä ja kehuneet ruokaa. Koululaisille tarjottava ruoka onkin vaihtelevaa ja monipuolista, Tikka sanoo.

Tänderuoan myynti on saavuttanut suuren suosion,

minkä johdosta myyntikokeilua laajennettiin syksyn aikana Riihikallion lisäksi myös Hyökkälän ja Jokelan kouluille. – Nyt on kerätty kokemuksia tänderuoan myynnistä ja kokemusten ja palautteen perusteella päätetään jatkosta ja tänderuoan myynnin mahdollisesta laajentamisesta, Tikka sanoo. Minna Tikka arvelee, että kokeilu saa todennä-

köisesti jatkoa myös ensi vuoden puolella.

Ruokailu tapahtuu koulun ruokasalissa. Ruokasaliin kuljetaan koulun pääovesta. Tänderuokaa myydään niin kauan kuin sitä riittää. – Mikäli ruokaa ei jäänyt, tiedotetaan siitä koulun pääovella, Tikka kertoo.

Ruoan hinta on 1,50€/annos. Ruokailut laskute-

taan kuukausittain. – Moni ikäihminen on toivonut käteismaksua, koska laskun maksaminen on koettu hankalana ja hintavana. Kokeilun aikana käteismaksu ei valitettavasti ole ollut mahdollista, Tikka sanoo.

Riikka Uusikulku viestintäpäällikkö Tuusulan kunta

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys tukee muistisairaiden ja heidän läheistensä elämää

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys järjestää toimintaa ja tapahtumia koko yhdistyksen toimialueella - Tuusulassa, Järvenpäässä, Keravalla ja Nurmijärvellä. Yhdistys toimii vapaaehtoistoimijoiden avulla. Sen toimintaan ovat tervetulleita kaikki muistisairauksista kiinnostuneet, muistisairaavat sekä heidän läheiset ja omaiset. Yhdistys tarjoaa muun muassa kahvila-, vertaistuki- ja rinnallakulkijatoimintaa, jotka mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen samassa elämäntilanteessa olevien tai vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa.

Muistikahviloissa juttuseuraa ja mahdollisuus tavata asiantuntijoita

Muistikahvilat kokoontuvat jokaisessa yhdistyksen toiminnassa mukana olevassa kunnassa kerran kuukaudessa. Kahvilat ovat ns. matalan kynnyksen paikkoja muistista, omasta terveydestä ja muistisairauksista kiinnostuneille. Kahvikupposen ääressä on mukava jutella ja tarinoida, sekä saada tukea, tietoa ja neuvoja. Erilaista toimintaa järjestetään kahviloihin mahdollisuuksien mukaan.

Kahviloissa voi tavata Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksen hallituksen jäseniä. Lisäksi alueen muistihoidajat ja muistikoordinaattorit ovat paikalla mahdollisuuksien mukaan. Tuusulan muistihoidaja **Anna-Kaisa Nupponen** on vuosia tehnyt tiiviistä yhteistyötä yhdistyksen kanssa ja hänet on

mahdollista tavata pääsääntöisesti Tuusulan muistikahvilassa.

Vertaistukitoiminta yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin mahdollistajana

Yhdistys järjestää myös vertaistukea muistisairaille, muistisairaana omaisille ja läheisille. Vertaistuen tavoitteena on lisätä arjen jaksamista, tuottaa hyvää oloa ja yhteisöllisyyden kokemusta. Etenevää muistisairautta sairastava tai hänen läheisensä voivat kokea olevansa elämäntilanteessa yksin. Myös muistisairas tarvitsee omien voimavarojen mukaista toimintaa, virkistystä, kokemusten vaihtoa, tukea ja yhteisöllisyyttä.

Vertaistukitoimintaa järjestetään Järvenpäässä Myllytien työ- ja toimintakeskuksessa (Myllytie 11) keskiviikkona 10.12. klo 17.30–19.30 ja Nurmijärvellä Heikkarin palvelutalossa

(Heikkarinkuja 4, ovi B) maanantaina 8.12. klo 16–18.

RinnallaKulkija-projekti tukemassa muistisairaiden sosiaalista elämää

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksellä on menossa RAY:n kolmevuotinen "RinnallaKulkija"-projekti. Projektissa on koulutettu vapaaehtoisia rinnallakulkijoita muistisairaille henkilöille, joiden avulla voidaan diagnoosista huolimatta tarjota mahdollisuus hyvään sosiaaliseen elämään. Rinnallakulkija voi toimia esimerkiksi kahvila-, luku-, ulkoilu-, uima-, kala- tai käsityökaverina.

Odotettu joulujuhla marraskuussa

Suuren suosion saavuttanut joulujuhla järjestetään lauantaina 29.11. klo 14–17 Viertolan palvelukeskukses-

sa. Juhlasta saa lisätietoa ja sinne voi ilmoittautua ottamalla yhteyttä Salme Laurilaan 20.11. mennessä, p. 050 357 3850. Juhlän jälkeen pidetään yhdistyksen syyskokous.

Pia Kytölä projektityöntekijä Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry, "RinnallaKulkija"-projekti

Jäseneksi voi liittyä osoitteessa www.muistiliitto.fi tai olemalla yhteydessä puheenjohtaja Terhikki Koskiseen p. 040 549 1046, terhikki.koskinen@kolumbus.fi

Lisätietoa: www.keski-uudenmaanmuistiyhdistys.net

Rinnallakulkijatoiminta: Pia Kytölä, p. 040 739 5146, pia.kytola@keski-uudenmaanmuistiyhdistys.net



Muistikahvilat

Muistikahvila Tammenlehti, Tuusula.

Hyvän tuulen tupa, Martta Augusta, Kievarinkaari 1. Ke 3.12. klo 15–17.

Muistikahvila Pihlajanmarja, Järvenpää.

Myllytien työ- ja toimintakeskus, Myllytie 11. Ma 24.11. ja ma 15.12. klo 14–16.

Muistikahvila Vätkky, Kerava.

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus, Aleksis Kiven tie 19. Ti 9.12. klo 15–17.

Muistikahvila Perenna, Nurmijärvi.

Heikkarin palvelutalo, Heikkarinkuja 4 (ovi B). Ma 17.11. klo 15–17 ja ma 1.12. klo 16–18.

Maksuton vertaislinja muistisairaana läheisille.

Päivittäin klo 17–21, p. 0800 9600.



Veikko ja Hilja Mattinen Hyrylästä pitivät juhlasta.



Vappu Taipale

Vanhustenviikon juhlaa vietettiin Väinölässä

Perinteistä vanhustenviikon juhlaa vietettiin seuratalo Väinölässä 8.10. Juhla järjestetään vuosittain valtakunnallisen vanhustenviikon yhteydessä. Juhlaan osallistui tänä vuonna runsaasti ikäihmisiä. Ohjelma sisälsi muun muassa musiikkia, puheita, runonlausuntaa, tanssia sekä näytelmäesityksen. Tapahtuman järjesti Tuusulan ikäihmisten neuvosto ja Tuusulan kunta.

Juhlan ohjelma alkoi Tuusulan kirkkokuoron esityksellä. Musiikkiesityksen jälkeen tervetulosanat lausui puheenjohtaja Timo Kalpio Tuusulan Seudun Eläkeläiset ry:stä. Tuusulan kunnan tervehdyksen toi sosiaali- ja terveyslautakunnan puheenjohtaja sosiaalineuvos Mauno Lehtinen ja Tuusulan seurakunnan tervehdyksen kirkkoherra Ulla Rosenqvist. Vanhustenviikon juhlan juhlapuheen piti professori

Vappu Taipale. Lisäksi ohjelmassa oli yhteislaulua, runonlausuntaa sekä laulu- ja senioritanssiryhmän esityksiä. Senioriteatteri Aikamoinen esitti näytelmän *Miltä tuntuu kun on vanha?* Juhla huipentui hyvinkääläisen tanssiryhtye Wivan tahdittamiin rytmeihin.

Valtakunnallista vanhustenviikkoa vietettiin 5.-12.10. teemalla Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina.



Kotihoidon toimintaohjeet uudistuneet

- kotitalousvähennyksellä edullisempia kotipalveluja

Kotihoidon toimintaohjeet ovat muuttuneet 2.5. alkaen. Uusien toimintaohjeiden avulla kotihoidon palveluja pyritään kohdentamaan paljon apua tarvitseville ja ohjaamaan kevyemmällä avulla toimeentulevia asiakkaita yksityisten palveluntuottajien palveluihin.

Kenelle myönnetään kotihoidon palveluja?

Kotihoidon palveluja myönnetään, kun henkilön toimintakyky on selkeästi alentunut eikä hän selviydy jokapäiväisistä toimista itsenäisesti, lähipiirin tai muiden palvelujärjestelmien avulla. Asiakkaan palveluntarvetta kartoitetaan haastatteluilla, havainnoinnilla ja asiakirjojen avulla, sekä erilaisilla toimintakykyä ja muistia tutkivilla mittareilla. Arviointi tehdään yhteistyössä asiakkaan ja omaisen/läheisen kanssa. Kokonaisarvio perustuu aina henkilön yksilöllisiin tarpeisiin.

Kenelle kotihoidon palveluja ei myönnetä?

Asiakas ohjataan yksityisten tai muiden palvelujen piiriin, kun avuntarve sisältää ainoastaan siivous-, asiointi- tai pesuapua, pyykkihuoltoa, kauppapalvelua, lääkkeenjakoja, verinäytteiden ottoa tai ompeleiden poistoa. Kotihoidon palveluja ei myöskään myönnetä voiminnan seuraamiseksi tai turvallisuuden takaamiseksi tarkoitetuille tarkastuskäynneille. Yksityisen palveluntuottajan käyttäjä on oikeutettu kotitalousvähennykseen.

Mirva Hyötynen
osastonhoitaja, kotihoito koti- ja laitoshoidon palvelut

Mikä kotitalousvähennys on?

Kotitalousvähennys on verotuksessa tehtävä vähennys. Kotitalousvähennystä saa kotona teetetyistä töistä. Enimmillään kotitalousvähennyksen suuruus on 2400 euroa henkilöä kohden. Samassa taloudessa asuvalle pariskunnalle tämä tarkoittaa jopa 4800 euron veroetua. Vähennykseen oikeuttaa tavallinen kotitalous-, hoiva- tai hoitotyö sekä asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyö.

Kuinka paljon kotitalousvähennystä saa?

Kotitalousvähennys on 45 % tehdystä työn osuudesta, jos työn on tehnyt ennakonperintärekisteriin merkitty yritys. Kotitalousvähennys on 15 %, jos työn on tehnyt palkattu työntekijä. Kotitalousvähennyksen omavastuu on 100 euroa/vuosi henkilöä kohden. Kotitalousvähennyksen enimmäismäärä vuodessa on 2400 euroa henkilöä kohden.

Lisätieto: Verohallinto, www.vero.fi

Tervetuloa Jokelan aseman olohuoneelle!

Jokelan aseman olohuoneella (Asemanraitti, Jokela) järjestetään avointa toimintaa tiistaisin ja torstaisin kello 10–14.

Tiistaisin vietetään aikaa käsitöiden parissa, jolloin sukkapuikot pistetään heilumaan ja virkkuukoukut viuhumaan. Torstaisin on vaihtuvaa ohjelmaa, joka voi sisältää esimerkiksi lautapelejä, mölkkyä, jumppaamista tai lukupiirejä.

Paikalle voi tulla vaihtamaan kuulumisia, lukemaan lehtiä, juttelemaan päivän polttavista asioista tai kahvittelemaan. Kävijät saavat tarjoushintaista kahvia Jokelan aseman Café Brunosta olohuoneen aukioloaikojen aikana. Paikalla on olohuoneen työntekijä, joten seuraa löytyy aina! Toiminnasta vastaa Setlementti Louhela, joka on yleishyödyllinen järjestö.

Kaikenkokoiset ja -ikäiset ihmiset ovat lämpimästi tervetulleita!

Liikuntapalvelut liikuttaa

Kuntosalin starttikurseja

Tuusulan uimahallin kuntosalilla (Rykmentintie 1) tammikuusta ja maaliskuusta alkaen keskiviikkoisin klo 9–10. Kurssilla tutustutaan kuntosalin laitteisiin ja niillä harjoitteluun. Lisäksi jokaiselle osallistujalle laaditaan oma harjoitusohjelma.

Ilmoita itsesi ja ystäväsi mukaan!

Starttikurssien ajankohdat: 14.1.–11.2.2015 & 4.3.–1.4.2015, keskiviikkoisin klo 9–10. Hinta: 5 kerran kurssi 32€. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 040 314 2222.

TUUSULA AVAA JOULUN!

- ★ Hyrylä 28.11. klo 18.00
- ★ Jokela 29.11. klo 13.30
- ★ Kellokoski 29.11. klo 9.00

Tervetuloa nauttiman jouluisesta tunnelmasta!

Lisätietoja: www.tuusula.fi/tapahtumat



Kaikille Hertan lukijoille

Rauhallista Joulua!

Toivottaa Tuusulan kunta

Kysy tai anna palautetta Tuusulan ikäihmisten palveluista

- Vanhuspalveluiden sosiaaliohjaaja Mari Tapiola p. 09 8718 3378, sähköposti: mari.tapiola@tuusula.fi
- Kotihoidon osastonhoitaja Mirva Hyötynen p. 040 314 3622, sähköposti: mirva.hyotynen@tuusula.fi

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

Tuusulan kunnan ikäihmisten tiedotuslehti Hertta

Levikki: 5 000 kpl
Jakelu: tuusulalaiset taloudet, joissa asuu yli 65-vuotias kuntalainen

Hertta-lehden vastaava päätoimittaja: Koti- ja laitoshoidon päällikkö Jari Luoma p. 040 314 3379, sähköposti: jari.luoma@tuusula.fi

Taitto: Sari Rinne graafinen suunnittelu, Tuusula
Painopaikka: Suomen Lehtiyhtymä Oy, Tuusula