

ASUKKAAN JA OMAISEN OPAS  
**VIERAILUHOITOJAKSO  
MAINIOKOTI KRISTIINASSA**

*Aina lähelläsi.*

 MEHILÄINEN



# TERVETULOA MAINIOKOTI KRISTIINAAN

Tervetuloa Mainiokoti Kristiinaan lyhytaikaisen hoivan jaksolle. Tarjoamme sinulle vierailusi ajaksi viihtyisän asuinhuoneen, asiantuntevia hoivapalveluja, liikuntaa, kuntoutusta ja monenlaista virikkeellistä toimintaa.

## VIIHTYISÄT TILAT

### Huone

Mainiokodissa asutaan viihtyisissä yhden hengen huoneissa, joissa on vuode, patja, yöpöytä, pöytä, nojatuoli ja säilytystilaa. Käytössä on peitto, tyyny, liinavaatteet ja pyyhkeet. Huoneessa on esteetön wc ja kylpyhuone.

### Yhteiset tilat

Molempien kerrosten kodissa on yhdistetty ruokasali ja olohuone, jossa voi viettää aikaa ja katsella televisiota. Yhteisiin tiloihin kokoonnutaan aterioille ja osallistutaan toimintaan. Mainiokodissa on sauna, joka lämpiää tiistaisin ja perjantaisin. Avustamme asukkaita saunomisessa ja peseytymisessä. Saunatilat ovat esteettömät ja turvakaiteilla varustetut.

Mainiokodissa on asiakkaiden omatoimiseen ulkoiluun varattu turvallinen aidattu sisäpiha, lasitettu parveke ja terassi.

## KODIN ARKI

Mainiokodissa on turvallista asua ja elää - apua on aina saatavilla. Meillä on kodikkaat tilat ja jokainen meistä on ainutlaatuinen osa yhteisöämme.

### Ruokailu

Tarjoamme päivittäin maukasta kotiruokaa, aamupalan, lounaan, päiväkahvin, päivällisen ja iltapalan sekä mahdollisuuden yöpalaan. Ateriasuunnittelu pohjautuu ikäihmisten ravitsemussuositukseen myös ruokailurytmin osalta. Huomioimme erityisruokavaliot, joista tulee ilmoittaa henkilökunnalle etukäteen puhelimitse tai oman kotihoidon ohjaajien kautta. Asiakas saa apua aterioimiseensa oman toimintakykynsä ja tarpeen mukaan.

### Harraste- ja liikunnallinen toiminta

Kodissa järjestetään päivittäin puuhaa viriketuokioiden ja kuntoutuksen eri muodoin,



huomioon ottaen asukkaiden toimintakyky ja tarpeet sekä toiveet. Hoitajat huolehtivat viriketoiminnasta, asukaskokousten järjestämisestä ja kalenterivuoden juhlien järjestämisestä yhdessä asukkaiden kanssa. Virike toiminta on päivittäistä ja ajoittain teemoitettua, esimerkiksi maailman maihin tutustumista musiikin, kirjallisuuden, ruoan ja kulttuuritekojen muodossa. Toimintaa mukautetaan asukkaiden hoivan tarpeen mukaan arkeen sopiviksi hetkiksi ruokailujen välisille ajoille.

Asiakkaiden päivään kuuluu lisäksi liikunnallinen ja toiminnallinen ryhmämuotoinen ohjelma. Asiantuntevat fysioterapeutit kannustavat liikkumaan jakson aikana liikuntaryhmissä ja kuntosalilla. Jaksoon kuuluu toimintakykyarvio ensimmäiselle jaksolla sekä kerran puoli vuosittain. Lisäksi fysioterapeutit ohjaavat liikkumisessa, siirtymisessä esim. vuoteelta ylösnousuun ja antavat kotiin vietäviä omatoimisen harjoittelun vinkkejä. Mainiokoti Kristiinassa toimii arkipäivisin geriatriseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti. Voitte tehostaa jakson aikana tapahtuvaa kuntoutumista halutessanne. Fysiogeriatria Oy:n kautta voi ostaa lisäpalvelua jaksolla, ikääntyneisiin erikoistuneen fysioterapeutin toteuttamana yksilöfysioterapian muodossa. **Voit varata kyseiset palvelut jo etukäteen numerosta (09) 39 22 302.**

### Palvelut

Mainiokoti Kristiinassa voidaan pyrkiä järjestämään kampaaja, jalkahoitaja tai hieroja palveluita paikalle jakson aikana. Näiden palveluiden tuottajat ovat yksityisiä yrittäjiä ja he tulevat paikalle, jos tilaajia on useampia ja tilaus on tehty riittävän ajoissa. Hoitajien kautta voi etukäteen soittamalla kysyä voisiko palvelu järjestyä tulevalle asumisjaksolle.

## LÄHEISTEN VIERAILUT

Läheiset ovat tervetulleita vierailemaan Mainiokodissa. Erityisiä vierailuaikoja ei ole, mutta iltaisin monet asukkaat haluavat rauhoittua iltatoimille ajoissa ja pyrimme mahdollistamaan levon sitä tarvitseville.

### Yhteydenpito läheisiin

Saapuessasi Mainiokotiin sovitaan mahdollisesta yhteydenpidosta kodin, asukkaan ja läheisten välillä. Tarvittaessa asukkaat voivat soittaa

hoitajien kautta läheisille. Asukkaat ja omaiset ovat tervetulleita mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan kodin toimintaa. Toivomme myös palautetta toiminnastamme ja palveluista, jota voi antaa suullisesti, kodista ja verkkosivuilta löytyvällä palautelomakkeella sekä sähköpostitse.

### Tutustumiskäynnit

Mainiokoti Kristiinassa voi käydä tutustumassa perjantaisin klo 13–14. **Käynneistä sovitaan etukäteen tiimivastaavan puh. 040 572 81 25 tai yksikön johtajan puh. 040 571 3483 kanssa.**

## ENNEN KUIN SAAVUT MAINIOKOTI KRISTIINAAN

Ota mukaan riittävästi vaatteita koko asumisjakson ajaksi sekä ulkoilua varten sään mukaiset varusteet. Vaatteiden tulee olla nimikoituja. Pesemme vaatteita vain tarvittaessa. On tärkeää turvallisuuden kannalta, että mukanasi on sekä sisä- että ulkojalkineet.

Tuo mukanasi käytössä olevat lääkkeet jaettuina dosettiin ja ajan tasalla oleva lääkeluettelo. Hoivakodilla ei ole omia lääkkeitä. Lisäksi on hyvä olla mukana omat henkilökohtaiset kuume- ja särkylääkkeet.

Muista ottaa mukaan asumisjakson aikana tarvitsemasi omat henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet, kuten hammasharja ja -tahna, deodorantti, shampoo, saippua, kosteusvoide, papiljotit, hiusharja tai kampa, parranajovälineet ja vaipat. Eli kaiken sen mitä tarvitset kotonakin päivittäin oman hygieniasii ylläpitämiseksi.

Tarvitset mukaasi myös henkilökohtaiset apuvälineet, kuten rollaattori, pyörätuoli, silmälasit, hammasproteesit, jalka- tai käsitetuet yms. Jos ihollasi on haavoja, joiden hoitoon tarvitaan sidetarvikkeita, ota myös omat sidetarvikkeet mukaasi.

Kun tulet asumisjaksolle ota mukaasi itsellesi tärkeät henkilökohtaiset tavarat kuten puhelin ja radio, tms.

Et tarvitse mukaasi isoja rahasummia tai arvoesineitä. Jos kuitenkin haluat tuoda mukanasi rahaa tai arvoesineitä, ne voi säilyttää omalla vastuulla asuinhuoneen lukollisessa kaapissa.

## NÄIN LÖYDÄT PERILLE

Mainiokoti Kristiina sijaitsee uusissa tiloissa Espoon Leppävaarassa osoitteessa Säterinkatu 14.

### Tuloaika

Klo 15.00 alkaen

### Lähtöaika

Klo 13.00

### Osoite

Säterinkatu 14, 02600 Espoo

### Yhteystiedot

#### Hoitajat alakerta

puh. 040 574 2806 tai 044 770 7140

#### Hoitajat yläkerta

puh. 040 571 4941 tai 044 714 7423

#### Tiimivastaava

puh. 040 572 81 25 (ark 8-15)

#### Yksikön johtaja

puh. 040 571 3483

