

Asukaslehti

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry | 02/2021

Joulu
Neulasaassa

Pyörön kotihoidon tiimi
auttaa asiakkaita arjessa

Toimiston kuulumisia

Vuosi lähenee loppuaan ja valmistaudumme joulun aikaan. Runsaat lumisateet ovat kuorruttaneet luonnon valkoiseen juhlavaan huntuun. Mutta maailmamme on muuttumassa ja ilmaston osalta muutosvauhti kiihtyneen entisestään, nähtäväksi jää, kuinka pitkään saamme nauttia näillä korkeuksillaan oikeista talvista. Kesäisin pitkään jatkuvat hellejaksot ovat monelle raskaita. Rakenuksissamme ei ole huomioitu huoneilman viilentämisen mahdollisuutta. Jälkikäteen asennettavilla kiinteistökohtaisilla ratkaisuilta ei saavuteta asumismukavuuden kannalta parhainta mahdollista viilennystasoa. Viilennys tulee olemaan yhdistyksen seuraavassa mahdollisessa uudisrakennushankkeessa yksi tärkeä uudistus.

Tässä lehdessä on juttu Pyörönkaari 28:n kotihoidon työstä. Emme aina muista arvostaa riittävästi hoitoalan henkilöiden merkittävää työtä. Heidän käsissään on monen ihmisen, päiväkotilapsista ikäihmisiin, arjessa selviytyminen.

Ikäihmisille palveluita tarjoavat yritykset ovat nyt Tarjoomo-nimisen osuuskunnan jäsenenä. Tarjoomon kautta löydettävistä yrityksistä tarkemmin tässä lehdessä.

Viritellään joulutunnelmaa mieliimme muisteloilla, hyvillä herkuilla, makoisilla laaticoilla ja läheisten ihmisten seuralla. Kiitokset kaikille asukkaille menneestä vuodesta!

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2022!

TOIMISTON VÄKI

PALAUTETTA ASUKASLEHTISESTÄ

Juttuvinkkejä ja palautetta voitte antaa suoraan Sirpalle, puh. 044 306 0007.



YHTEYSTIEDOT

Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry

www.vanhustenkotiyhdistys.fi

Untamonkatu 5, (postiosoite)

Kullervonkatu 16 (käyntiosoite), 70500 Kuopio

Yhdistyksen hallitus

Hallituksen puheenjohtaja Jukka Pulkkinen

Hallituksen varapuheenjohtaja Olli Jääskeläinen

jäsenet Pekka Lindell, Kirsi Hovinen,

Seija Hakola ja Kyllikki Nissinen

Asiakaspalvelu

klo 9.30–13.00

puh. 017 264 8400

asiakaspalvelu@kvky.fi

Toimistos sihteeri Jaana Markkanen

puh. 044 764 8402

Asuntos sihteeri Eija Ansela

puh. 044 764 8403

Toiminnanjohtaja Sirpa Luttinen

puh. 044 306 0007

etunimi.sukunimi@kvky.fi

Kiinteistöhuolto arkisin klo 7.00–15.00

puh. 044 764 8470 | Erkki Korhonen

puh. 044 764 8471 | Kimmo Pöyhönen

Kiireettömät huoltopyynnöt huoltomiesten postilaatikkoon

Iltaisin ja viikonloppuisin

Kuopion Talokeskus Oy

puh. 044 288 2580

(varalla 0500 670 223)

Asukaslehti 02/2021

Toimitus: Sirpa Luttinen

Taitto- ja painopaikka: Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Yhdistyksen vuokrakohteet ja vuokrat

Melankatu 15.....	11,90 €/m ²
Untamonkatu 3.....	11,70 €/m ²
Mailatie 3.....	11,50 €/m ²
Untamonkatu 5 D-F.....	10,80 €/m ²
Sammakkolammentie 10..	10,70–11,70 €/m ²

Pyörönkaari 28.....	10,20 €/m ²
Siikaniemenkatu 6	9,95 €/m ²
Maljalahdenkatu 7	11,70–12,70 €/m ²
Untamonkatu 5 A-C...	9,50–9,90 €/m ²

Yhdistyksen hallituksen päätöksiä

Talousarvio vuodelle 2022

Yhdistyksen hallitus käsitteli kokouksessaan 21.10.2021 talousarvion vuodelle 2022. Talousarvio laadittiin nykyisellä vuokratasolla, joten ensi vuodelle ei tehdä vuokrakorotuksia. Veden ja jäteveden hintaan tehdään mahdolliset Kuopion Veden hinnankorotukset vuoden vaihteessa.

Vuokraustoiminnan tuottoja sekä käyttökorvauksia arvioitiin kertyvän 3 158 800 euroa. Henkilöstökulut 178 900 euroa, kiinteistön hoitokulut 1 884 700 euroa. Hoitokuluissa suurimpina lämmityksen osuus on 310 000 euroa, vesi- ja jätevesimaksut 145 500 euroa, tonttien vuokrat 148 000 euroa, kiinteistövero 124 000 euroa sekä korjauksiin on varattu 500 000 euroa. Korkokuluja on 193 700 euroa. Poistoja tehdään noin 730 000 euron arvosta. Asuintalovarausta tuleviin korjauksiin arvioidaan tehtävän 100 000 euroa.

Yhdistyksen syyskokous

Yhdistyksen syyskokous 23.11.2021 hyväksyi talousarvion vuodelle 2022 hallituksen esityksen mukaisesti.

Hallituksen puheenjohtajana jatkaa Jukka Pulkkinen ja hallituksen jäsenenä Olli Jääskeläinen, Pekka Lindell, Kirsi Hovinen, Kyllikki Nissinen sekä Seija Hakola.

Tarjoomo Palveluita ikäihmisille

Tarjoomo on voittoa tavoittelematon osuuskunta, jonka keskeisenä tehtävänä on ikäihmisten kotona asumisen ja heidän hyvinvointinsa tukeminen. Tarjoomon kautta voi ottaa yhteyttä palveluntuottajiin. Yritysten kautta saa apua siivoukseen, kuljetuksiin, ateriapalveluihin, hoivaan, kaupassakäyntiin ja moneen muuhun arjen askareeseen. Tarjoomo löytyy netistä, osoitteesta tarjoomo.fi

Kutsumattomat vieraat

Kaupunkialueella on tehty rotta-havaintoja. Rotat saavat ruokaa mm. lintujen ruokintapaikkojen luota. On tärkeää, ettei maahan joudu mitään, mikä houkuttelisi jyrsijöitä. Myös jätekatoksen siisteydellä ja asianmukaisella käytöllä ehkäistään rottien lisääntymistä. Jyrsijät tekevät rakennuksissa merkittävää tuhoa lämmöneristeille, sähköjohdoille ja puurakenteille. Jyrsijäkannan kasvaessa voi eläimiä tunkeutua myös asuintiloihin.

Veden hintojen korotukset

Kuopion Vesi korottaa kylmän veden hintaa ja jätevesimaksua vuodelle 2022. Kylmän veden uusi hinta on 2,10 €/m³ ja jätevesimaksu 2,86 €/m³. Laskutettava kylmän veden hinta on siis 4,96 €/m³.

Kuopion Energian kaukolämmön hinnankorotukset ensi vuodelle vaikuttavat lämpimän veden hintaan. Energian hinnankorotus on 5 % ja perusmaksuja korotetaan 10 %.

Lämpimän veden hinnat määritellään kunkin talon energiakustannusten perusteella, joten eri talojen veden hinnat eivät ole yhtä suuria.

Väärin lajitellut jätteet aiheuttavat ylimääräisiä kustannuksia!

Jätteiden lajittelussa pienikin huolimattomuus johtaa jätehuollon kustannusten merkittävään nousuun. Sekajätepussin heittäminen muovinkeräysastiaan aiheuttaa koko muovinkeräysastian laskutuksen sekajätteenä. Muovinkeräysastian tyhjennys maksaa 4,60 euroa ja sekajäteastian 9,83 euroa, eliastian tyhjennyksen hinta kaksinkertaistuu. Jätekatoksen lattialla oleva pahvilaatikko aiheuttaa 9,86 euron lisäkustannuksen. Kustannusten kannalta on tärkeää, että jätteet lajitellaan oikein. Sekajäteastian tyhjennyksen hinta on kaksinkertainen verrattuna bio-, kartonki-, muovi-, metalli- ja lasijäteastioiden tyhjennykseen. Ympäristön kannalta on myös merkittävää, että materiaalit saadaan uudelleen käyttöön.

Kakkuohje Sirpan reseptivihkosta

Asuin aikoinani Länsi-Uudellamaalla ja niiltä ajoilta on reseptivihkossani ollut lohjalaisten Virkkalan Marttojen kehittämän **Vironperän kakun** ohje. Kuulemani mukaan Kyllikki Virolainen leipoi kakua usein. Kakku on helppo ja nopea valmistaa ja pysyy kosteana pitkään. Lohjalaisten pihojen omenapuut notkuivat syksyisin omenista, joten kakkuihin riitti omenasosetta. Omenasoseen sijasta voi käyttää myös puolukkasurvosta.

Seuraavat aineet sekoitetaan keskenään kulhossa:

- 4,5 dl vehnäjuhoa
- 2 tl soodaa
- 2 tl kanelia
- 1 tl neilikkaa ja inkivääriä
- 3 dl sokeria
- 1 dl omenasosetta
- 3 dl maitoa
- 1,5 dl voisulaa (3 rkl calvadosta)

Taikina kaadetaan korppujauhotettuun vuokaan ja paistetaan 175 asteisessa uunissa runsaan tunnin ajan.



Mäntylän neulekerho ahkeroi kaksi kertaa viikossa



Kyllikki Nissisen käyntiin polkaise- ma neulekerho on neulonut Mäntylän ja Mäntykodin asukkaille lahjoitettavaksi sukkaa ja lapasia. Lahjoitettaviin neuleisiin hankittiin langat sunnuntaikahveilla kerätyistä varoista.

Kerhossa on mahdollista neuloa myös omista langoista itselleen. Kerhon kokoontumisiin voi tulla ihan vain seuran vuoksikin, kuulumisten vaihto on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin neulominen. Jokainen osallistuu omien voimiensa mukaan.



Joulu Neulasaassa

Untamonkatu 5:ssä asuvan 76-vuotiaan **Anneli Karpin** (o.s. Pitkänen) lapsuuskoti on Neulasaassa Rönönsaaren ja Varvisaaren välissä, talo on 2000-neliöisen pikkusaaren ainoa. Talo on rakennettu 1920-luvulla.

TEKSTI JA KUVA: ANNA-LIISA PEKKARINEN

- Synnyin savusaunaan helmikuussa 1945, kovana pakkastalvena heti sodan jälkeen. Kun en ollut heti parkaissut, äiti oli pyöräyttänyt minua jäisessä vesikorvossa. Kuudesta lapsesta vain minä ja velipoika ollaan vielä elossa. Aarne, 81-vuotias koltiaainen, asuu edelleen lapsuuskodissamme, eikä varmasti lähde Neulasaaresta kuin jalat edellä.

Millainen oli Neulasaaren joulu Annelin lapsuudessa?

- Jouluaattoamuna haettiin kuusi torilta tai saatiin luvan kanssa harventaa hammaslääkäri **Sulamaan** kuusiaitaa Honkasaassa. Kuusen koristelu oli odotettu homma: Kuusi koris-

telttiin punakartonkisella latvatähdellä, kynttilät sidottiin villalangalla, punaiset paperijoulutontut ja muutama omena pantiin roikkumaan, ja kuudessa poltettiin äidin ostamia tähtisadetikkuja. Myöhemmin kynttilät olivat ”näpsyillä” kiinnitettävät, ja latvatähti ja koristenauhat kaupasta ostetut.

- Sähkövalo tuli meille vuonna 1956, mutta öljylampun ja tuvan uunin hohteessa tehtiin jouluaaton askareet. Oma sika kasvatettiin rannan vajassa ja siitä paistettiin kinkku aattoa vasten yöllä tuvan uunissa, oi sitä ihanaa tuoksua! Minä tein äidin kanssa porkkana- ja lantulaatikon, riisipuuron ja rusinasopan, ja pullat leivoimme.



Anneli Karppi kodissaan Untamonkadulla.

- Rannan savusaunassa saunoimme me naiset ensin, sitten isä ja veljet. Öljyvalo antoi valoa ikkunan takana muuten pimeään saunaan. Eteinen, jossa puettiin ja riisuttiin, oli jäisen kylmä. Äkkiä sieltä kipaistiin lämpimään tupaan.

- Jouluruuan jälkeen tuli joulupukki Rönöstä päin. Pukki oli pelottava, keppi ja vitsat kädessä, vitsoja minäkin sain. Isompana hokasimme, että **Karvosen Väinöhän** se pukki oli. Lahjapaljoutta ei ollut, vaan kaikki oli tärkeitä; villasukkia, käsineitä, paitoja, kerrastoja, mutta silti niitä odotettiin kovasti. Kaikkein paras lahja oli 5-vuotiaana saamani Peppi-nukke, jonka äiti oli tehnyt; vartalo oli sahajauhoista ja pää kuminen. Se on paras muistoni. Vaalin nukkea niin, että se meni puhki ja sahajauhohot valuivat ulos.

- Jouluaamuna kävelimme tuomiokirkkoon. Jouluaamun palvelus alkoi kuudelta, lämmössä meiltä lapsilta silmät lupsahelivät kiinni. Oli niin ihanaa jouluvalaistussa kirkossa laulaa jouluvirsiä kaiken kansan mukana.

- Joulupäivänä piti tavan mukaan pysyä kotona, mutta tapanina me kaikki seudun lapset

pelmusimme ulkona - lapsia oli monta joka talossa - ja vertailtiin lahjojamme. Meillä oli jäällä karuselli, luistinrata ja lumilinna. Isot lapsiperheet asumassa saarissa veneyhteyksien päässä ei ollut silloin mikään kumma.

Rönössä asui niin paljon lapsia, ettei leikkikavereista ollut koskaan puutetta. Koululaiset menivät kouluun suksella tai veneellä. Annelin isän homma oli olla jäävahtina, etteivät ihmiset menneet heikoille jälle.

- Isä sanoi, että kun kissa hipsii jäätä pitkin vastaiselle rannalle, silloin jää kestää meidätkin. Ei pitänyt paikkaansa! Kerran minä ja velli pudottiin avantoon. Onnistuttiin kipuamaan jäälle, ryömittiin rantaan ja juostiin uunin pankolle lämmittelemään. Kun isä sai tietää, saatiin molemmat selkäsauna, olihan uudet kumikengät jääneet avantoon, ja meillä oli rahasta niin tiukkaa.

- Isä sairastui sodassa fyysisesti ja henkisesti, eikä koskaan suostunut hoitoon. Äiti teki 3-vuorotyötä Savon Vanerilla ja elätti perheen. Äiti eli 83-vuotiaaksi eikä tarvinnut koskaan ulkopuolista apua, pieni ja hento ihminen.

Anneli asui Neulasaareissa 23-vuotiaaksi, vielä avioliittoon mentyäänkin, kunnes ensimmäinen lapsi oli varttunut 3-vuotiaaksi. Anneli ei hennonnut jättää äitiään, jolla oli niin paljon työtä. Sittemmin hän asui eri puolilla Kuopiota ja teki elämäntyönsä siivoojana.

- Nykyiseen kotiini tähän Untamonkadulle muutin vuonna 2015, mieheni kuoltua. Lapsia minulla on neljä, joista kaksi puolisoni edellisestä liitosta, ja 7 lastenlasta. Viime joulua lukuun ottamatta olen viettänyt jouluaaton täällä lapsieni ja heidän perheidensä kanssa. Näin pienessä asunnossa piti laittaa kaksi kattausta, että koko porukka mahtui syömään. Viime vuonna en enää jaksanut häärätä, vaan annoin itselleni periksi ja menin velivainajani tyttären kotonaan järjestämään puurojuhlaan. Niin teen tänäkin vuonna.

- En tiedä tarjotaanko meidän talon ruokalassa tänä vuonna jouluateriaa kuten Servican aikaan, mutta Kauneimmat joululaulut täällä lauletaan. Varmaan naapurini ja hyvän ystäväni **Kaisan** kanssa menemme laulamaan, jos vaan kykenen. Syksyn lonkkaleikkaukseni vaikeuttaa liikkumistani edelleen.

Pyörön kotihoidon tiimi auttaa asiakkaita arjessa

Petosella Pyörön toimintakeskuksen yhteydessä on 50 vanhusten vuokra-asuntoa, joiden asukkaista suurin osa tarvitsee apua päivittäisissä toimissaan. Siksi Kuopion kaupunki on järjestänyt taloon kotihoidon palvelut. Pyörön kotihoidon tiimissä on 12 lähihoitajaa, 1 sairaanhoitaja ja 1 palveluesimies.

TEKSTI JA KUVAT: ANNA-LIISA PEKKARINEN

Sairaanhoitaja **Katja Ruotsalainen** vastaa asiakkaan kokonaishoidosta; lääkehoidosta ja siitä, että kukin asukas saa tarvitsemansa, oli pa kyseessä fysioterapia, apuvälineet, sairaalakäynti tai mikä muu hyvänsä. Hän myös huolehtii, että asiakas pääsee osalliseksi lääkäriskierrosta, jos tarvetta on. Lääkäri käy Pyörössä kerran viikossa.

Palveluesimies **Pauliina Hintikka** vastaa hoitajatiimin päivittäisestä työn organisoinnista, hoitajamitoituksen riittävydestä ja muista henkilöstöasioista.

Tekniikka tuonut paljon helpotusta

Hoitajien toimenkuva on moninainen: hän voi auttaa asiakkaan sängystä ylös, käymään vessassa ja suihkussa, pukemaan ja riisumaan, ottamaan lääkkeitä. Hän rasvaa ihon, laittaa aamu- ja iltapalan, lämmittää ruoan tai saattaa heinäkuussa avautuneeseen ruokala Hilimaan syömään tai kahville. Hoitajat huolehtivat tarvittaessa myös ruokatilauksista tekemällä viikoittain sähköisen ruokatilauksen lähikauppaan. Kauppa tuo ostokset taloon ja jakaa ne asiakkaille jääkaappeihin.

Nykytekniikka on tuonut suuren avun kotihoidolle. Virtuaalipalvelut ovat kasvava trendi. Ketään ei valvota tietokoneitse, vaan autetaan.

Virtuaalinen kotihoitotiimi ottaa yhteyden asiakkaaseen hänen tablettitietokoneensa kautta ja esimerkiksi varmistaa, että aamupala on syöty ja lääkkeet otettu. Verenpainetta voidaan seurata niin, että asiakas mittaa verenpaineen itse ja ilmoittaa lukemat tabletin kautta hoitajalle. – Kun laite pöydällä soi, asiakas tie-

tää avata yhteyden koskettamalla näyttöä. Jos asiakkaalla on esimerkiksi huono näkökyky, voi hän antaa hoitajalle luvan avata yhteyden automaattisesti sovittuna ajankohtana, kuvaa Ruotsalainen. – Ja mitä varhaisemmassa vaiheessa uuden asian oppii, sitä kauemmin sen osaa, vaikka muistisairaus etenisikin.

Eivätkä kaikki pidä tekniikan tuloa huonona asiana. – Ihmiset ovat erilaisia. Toisista heidän itsemääräämisoikeutensa säilyy paremmin näin, koska kokevat hoitajan tulon kotiin kotirauhan rikkomisena. Toiset taas haluavat oikean hoitajan, vaikkei olisi tarvettakaan.

Tiettyä käyntiaikaa ei kotihoito voi luvata

Toinen tekninen uudistus on lääketurvallisuutta parantava ja hoitajien työkuormaa vähentävä lääkeautomaattien käyttöönotto. Hoitaja täyttää kahden viikon välein asiakkaalla olevan lääkeautomaatin, jonka jälkeen automaatti annostelee asiakkaalle lääkkeet lääkeohjeen mukaisesti. Laite hälyttää, kun on aika ot-

– Veri veti minut vanhustyöhön, halu välittää aidosti. Työni suola on asiakkaitteni sydämestä tuleva kiitos. Ikääntyvän ihmisen elämänselämä ja läsnäolo on voimauttavaa, Katja Ruotsalainen kuvaa.





– Hoitajapula vähenisi, jos palkkaus saataisiin kohdalleen, uskoo 34 työntekijän ja kahden tiimin esimies Pauliina Hintikka.

taa lääkkeitä ja ohjaa asiakasta suullisesti lääkkeenotossa. Muulloin kuin lääkkeenottoaikaan ei automaattista lääkettä saa otettua.

Jotkut pärjäävät ilman kotihoiton tukea turvalaitteiden ansiosta. Turvapuhelin ranteessa tuo avun hädässä, ovihälytys hälyttää esimerkiksi yöllä, jos muistisairas lähtee ulos ja vuodevahti hälyttää, jos asiakas ei palaa tietyn ajan kuluttua takaisin vuoteeseen ja on mahdollisesti kaatunut. Gps-kellon avulla asiakas voi ulkoilla turvallisesti tuttuja ulkoilureittejä pitkin. Jos asiakas poistuu ennalta määritellyltä alueelta, tekee kello hälytyksen.

Ruotsalainen muistuttaa, että kotihoito ei pysty lupaamaan käyntejä tiettyyn kellonaikaan, vaikka sitä toivotaankin usein. - Hoidamme asiakkaat kiireellisyyden mukaan. Omaistenkaan ei pidä jäädä yksin pohtimaan läheisensä pärjäämistä. Aina kannattaa ottaa yhteyttä, jos on kysyttävää. Me haluamme tehdä omaisten kanssa yhteistyötä, he usein tuntevat läheisensä parhaiten ja tietävät, jos hänen voinnissaan tai toimintakyvyssä tulee muutoksia.

Hoitajapula helpottaisi palkkausta kohentamalla

Hintikkaa henkilöstön riittävydestä vastaavana huolettaa, mistä työntekijöitä saadaan jatkossa. Hoitajapula on tosiasia jo monella seudulla, eikä sitä ratkaista vain ulkomaisella työvoimalla. - Ensin pitäisi laittaa hoitajien palkkaus kuntoon. Se auttaisi varmasti. Hoitajat tykkäävät työstään, mutta moni vaihtaa paremmin palkattuihin töihin, hän tietää.

Ruotsalaisen mielestä vanhustenhoidon taso ei saisi vaihdella, vaan kaikkien pitäisi saada tassa-arvoista kohtelua asuinpaikasta riippumatta.

- Ei pitäisi syntyä yksikköjä, jonne jonotetaan. Ikääntyvän pitäisi pystyä asumaan kodissaan ja saada sinne palvelut siihen saakka, kunnes tarvitsee tehostetun asumisen palveluja.

Millaisen vanhuuden itse haluatte?

- Tiettyjä asioita odottaa, kuten mahdollisia lapsenlapsia, saada olla eläkkeellä oleva mummo. Ei kukaan odota elämänlaatuun heikentäviä sairauksia. Siihen kuitenkin uskon, että varmasti minutkin joku hoitaa, Ruotsalainen summaa.

Hintikka odottaa teknologian tuovan mukanaan erilaisia keinoja helpottaa vanhuutta.

- On jännittävä nähdä, millaista kotihoito silloin on. Me olemme nyt kriisitilanteessa, kun teemme poliittisia ratkaisuja siitä, miten ikääntyvä väestö jatkossa hoidetaan. Toivon, ettei mentäisi Amerikan-malliin.

NÄIN PÄASEN KOTIHOIDON ASIAKKAAKSI

Kotihoidon asiakkaaksi pääsee, kun asiakas täyttää Kuopion kaupungin kotihoidon kriteerit, joiden arvioimisesta vastaa palveluohjaus. Hoidon tarvitsija itse tai hänen läheisensä voi pyytää palveluohjaajaa käymään tekemässä palvelutarpeen arvioinnin. Myös sairaala saattaa pyytää palveluohjauksen konsultaation potilasta kotiutettaessa.

Jos oman alueen kotihoito on täystyöllistetty, kaupunki voi antaa palvelusetelin, jolla asiakas saa ostaa tarvitsemansa palvelut yksityiseltä toimijalta. Pyörön toimintakukuksessa on mahdollisuus myös lyhyeen asumiskokeiluun. Kokeiluasumiseen asiakkaat ohjautuvat myöskin palveluohjauksen arvioinnin perusteella.

Jos tuntuu, että et enää pärjää kotona ilman apua, ota rohkeasti yhteys palveluohjaukseen, puhelin 017 183 245, arkisin kello 9–15.