

HOIVAKOTIELÄMÄÄ

HOIVAKOTIEN ARKEEN PEREHDYTTÄVÄÄ MATERIAALIA

S2-OPPIJALLE

HOIVAKOTIEN ARKEEN PEREHDYTTÄVÄÄ MATERIAALIA S2- OPPIJALLE

- hoivakodin päiväohjelma
- hoivakodin asukkaiden hoitotoimenpiteet
- hoivakodin ruokalista ja asukkaiden ruokailutottumukset
- lääkekuvauksia
- hoivakodin seinillä nähtyä
- hoivakodissa kuultua

Laadittu Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Saumaton – hankkeessa

HOIVAKODIN PÄIVÄOHJELMA

Aamuvuoro klo 7.00 – 14.30

7.00 - 7.15 aamuraportti

Klo 7.00 – 7.15 yöhoitajan raportti. Aamutöiden suunnittelua ja **jakautuminen osastolle**. Asukkaiden avustamista aamutoimissa.

7.15 - 9.00 aamutoimet

Herätellään asukkaita. **Kannustetaan ja ohjataan heitä aamupesuisissa** ja pukeutumisessa. **Pyritään asukkaiden omatoimisuuteen.**

Asukkaat tulevat ruokasaliin aamupalalle. Arkisin hoitoapulainen hoitaa tiskit ja **pöytien kattamiset**. Viikonloppuisin hoitajat hoitavat myös tiskit ja pöytien kattamiset sekä ruuan hakemisen sekä astioiden viemiset viereiseen (eri rakennus) keittiöön.

Aamupala ja **aamulääkkeitä jaetaan asukkaille**. Huolehditaan insuliineista, verensokerimittauksista ja mahdollisista silmä-, nenä- ja korvatipoista. Huomioidaan vatsanpehmikkeet/laksatiivit. Lista jääkaapin ovelta.

SEURATAAN LÄÄKKEIDEN OTTOA ASUKASKOHTAISESTI.

Asukkaiden päivälääkkeet säilytetään päiväsalin lukollisessa lääkekaapissa. Samassa kaapissa ovat myös verensokerimittaukseen tarvittavat tavarat.

9.00 - 9.30 henkilökunnan tauko

Aamupalan jälkeen vietetään aikaa ja ulkoillaan asukkaiden kanssa mahdollisuuksien mukaan. Silloin täytetään myös asukashuoneiden vessoihin tarvittavia tavaroita (vaipat, WC-paperit, pesulaput, pesuvoiteet ym.). Huolehditaan yleisestä siisteydestä, roskien vieniä yms. Tehdään muita tarvittavia hoitotoimenpiteitä.

Pyykkihuoltoa tehdään joka työvuorossa tarvittaessa (pyykin peseminen ja kaappeihin vieminen). **Likapyykki erotellaan pesulaan meneviin ja osastolla pestäviin**. Osastolla pestään asukkaan omat vaatteet -> pyykkikori pyykkihuoneessa. **Liinavaatteet** ja pyyhkeet menevät pesulaan (huomaa pyykkisäkkien värit):

normaali pyykki -> harmaa kangas**säkki**

infektio- ja eritepyykki -> oranssi säkki

Pesulaan menevät säkit viedään niille varattuun huoneeseen alakerrassa.

Asukkaat kylvetetään vähintään kerran viikossa joko saunaosastolla tai omassa suihkussaan. Halukkaat pääsevät saunaan löylyihin. Kts. suihkulista. **Saunavtien laitto** valmiiksi saunaa edeltävänä päivänä.

Tiistaisin sairaanhoitaja jakaa lääkkeitä ja tekee apteekkitilauksen. Sairanhoitaja hoitaa myös lääkärin käynnin sovittuna päivänä. Mikäli sairaanhoitaja on vapaalla, hoitajat jakavat lääkkeet ja hoitavat lääkärinkierron.

Tehdään esivalmistelut lounaalle, eli kattaus, ruokajuomat, voileivät yms.

Noin klo 11.00 lounas (viikonloppuisin n. 11.30)

Arkisin lounas tulee yhteiskeittiöltä. Yleensä hoitoapulainen hakee ruuan. Viikonloppuisin hoitaja hakee ruuan. Huomioitava mahdolliset erityisruokavaliot ja dieetit. Asukkaat syövät ruokasalissa. **Syötettävä tarvittaessa**. Lounashetkestä pyritään saamaan mukava sosiaalinen hetki.

Astiat korjataan ja tiskataan, ruoka-astiat viedään keittiöön. Tarkastetaan samalla, tarvitaanko iltaa, yötä tai seuraavaa aamua varten jotain ruokatarvikkeita keittiöstä. Keittiön lattia siistitään joka päivä lounaan jälkeen ja kahviastiat katetaan valmiiksi.

Asukkailla mahdollisuus päiväuniin tai omaehtoiseen ohjelmaan, esim. tv:n katselu tai radion kuuntelu.

Kirjalliset työt, esim. raportin kirjoittaminen (kirjaukset Efficaan).

Vuodepotilaiden asentohoito.

Noin 12.30 - 13.00 henkilökunnan ruokatauko

Klo 13.00 raportti iltavuorolaisille

Klo 14.00 - 14.30 asukkaiden iltapäiväkahvi + iltapäivälääkkeet.

Keittiöstä tulee tuoretta pullaa tiistaisin ja torstaisin, muina päivinä kahvipulla otetaan pakastimesta.

Päivällisen esivalmistelua mm. kattaus, ruokajuomat ja leivät.

16.30 - 17.00 päivällinen

Päivällisruoka haetaan keittiöstä. Päivällisen tarjoilu asukkaille ja syöttämistä tarvittaessa. Tarjoiluastiat tiskataan osastolla, **ruoka-astiat esipestään**.

Lista asukkaiden ruokailutottumuksista on jääkaapin ovelta.

Noin 17.00 - 17.30 iltavuorolaisten ruokatauko

Illalääkkeiden jakoa asukkaille, verensokerin mittauksia ja insuliinien antamista ym. Tarkista jokaisen asukkaan lääkkeiden annon kellonajat (**asukkaille voi mennä lääkkeitä pitkin päivää** eri aikoina). Muista myös erilaiset tipat ja hengityslääkkeet. Lääkkeiden antajat löytyvät lääkekorteista.

Asukkaiden kanssa seurustelua.

19.00 - 20.00 iltapala

Tarjota voi esim. mehukeittoa, kiisseliä, viiliä, jogurttia, kahvia, voileipää, hedelmän yms.

Keittiön siistiminen ja pöytien kattaminen aamuksi.

Asukkaiden laittaminen yölevolle. Asukkaita ohjataan ja **kannustetaan omatoimisiin iltatoimiin.** Avustetaan tarvittaessa iltapesussa.

20.45 - 21.00 raportti iltavuorolaisilta yöhoitajalle

20.45 - 07.15 yövuoro

Iltakierto 21.00 - 22.00, jolloin viimeiset iltala- /yölääkkeet. Muut kierrot n. klo 24.00 ja 04.00, **aamukierto** ennen aamuvuorolaisten tuloa.

Raportti Efficaan.

Pyykkitilaukset ma/ti ja ke/to välisenä yönä. **Pyykkikärryn purku** ke/to ja pe/la välisenä yönä.

Yöhoitaja **lataa kahvinkeittimet** ja tekee aamiaisvoileivät.

Sanomalehdet haetaan pääoven vieressä olevasta postilaatikosta. Osastolle tulee oma lehti.

Tehtäviä

1. Selitä, mitä seuraavat ilmaukset tarkoittavat (tekstissä punaisella).

- jakautuminen osastolle
- kannustetaan ja ohjataan heitä aamupesuissa
- Pyritään asukkaiden omatoimisuuteen.
- pöytien kattamiset
- aamulääkkeet jaetaan asukkaille
- Seurataan lääkkeiden ottoa asukaskohtaisesti.
- Likapyykki erotellaan pesulaan meneviin ja osastolla pestäviin.
- säkki
- infektio- ja eritepyykki
- liinavaatteet
- Asukkaat kylvetetään vähintään kerran viikossa.
- saunavatien laitto
- syötettävä tarvittaessa
- vuodepotilaiden asentohoito

- ruoka-astia esipestään
- lista asukkaiden ruokailutottumuksista
- asukkaille voi mennä lääkkeitä pitkin päivää
- asukkaiden laittaminen yölevolle
- kannustetaan omatoimisiin iltatoimiin
- iltakierto, aamukierto
- pyykkikärryn purku
- lataa kahvinkeitin

2. Vastaa kysymyksiin.

- Mistä löytyvät tiedot asukkaiden lääkkeitä?
- Mistä löytyvät tiedot asukkaiden ruokailutottumuksista?
- Mitä iltapalalla tarjoillaan?
- Mihin laitot normaalin pyykin?
- Missä lakanat ja tyynyliinat pestään?
- Saavatko asukkaat keskiviikkoisin tuoretta pullaa?
- Mitkä ovat lounaan esivalmistelut?
- Kuinka monta kertaa viikossa asukkaat käyvät suihkussa tai saunassa?

3. -minen

	-minen - substantiivi	verbi
avustamista	avustaminen	avustaa
pukeutumisessa		
kattamiset		
hakemisen		
viemiset		
syöttämistä		
siistiminen		
kirjoittamista		

Aamu- ja iltavuoron hoitotoimenpiteet osastolla

Tehtäviä

1. Lue ohjeet.
2. Varmista, että ymmärrät ne. Kiinnitä huomiota lihavoituihin ilmauksiin.
3. Kirjoita ohjeista kymmenen kysymystä. Kirjoita kysymykset vihkoon.

MUISTA!

tarvittaessa = kun tarvitsee, ei automaattisesti aina

syötettävä = täytyy syöttää eli antaa ruokaa

juotettava = täytyy juottaa eli antaa juomaa

1. Emma

Insuliini-diabeetikko!

Aamulla pestään kainalot, selkä ym. Avusta vaatteet päälle, verkkohousut ja muotovaippa aamulla. **Liikkuu avustettuna** rollaattorin kanssa. Käytä siirtovyötä, tarvittaessa pyörätuoli. **Tunnistaa vessahädän** ja pyytää sinne itse.

Illalla: Laitetaan **nallepuku** ja ultimavaippa, pese hampaat.

2. Anni

Aamupesut, kasvot, kainalot, selkä ja alapää. Aamulla vihreä vyövaippa. Kävelee rollaattorin kanssa.

Illalla: Vaihdetaan yövaatteet, **pestään proteesit** ja annetaan takaisin suuhun. Yöksi laitetaan ultima vyövaippa.

3. Hilma

Vuodeasukas! Hoidetaan vuoteessa. **Syötettävä, sosemainen ruoka.** Huom! Verensokerimittaukset tiistaisin ja tarvittaessa.

Illalla: Pese hampaat, vyövaippa

4. Kaarina

Avusta aamupesussa ja vaihda housuvaippa tarvittaessa. Kulkee rollaattorin kanssa. **Valittaa herkästi ”kauhuoloa”**. Katso lääkekansiosta lääkeohjeet!

Illalla: Avusta hampaiden pesussa (proteesit). Vaihda housuvaippa tarvittaessa. Käy itsenäisesti vessassa.

5. Eino

Parkkilääkkeet klo 8, 12, 16, 19, 22.

Tee pikkupesut. Hampaat pesee itse ja ajaa parran. Avusta vaipan vaihdossa. Soittaa, kun menee vessaan. Inkohousut ja muotovaippa.

Illalla: Yöksi laitetaan teippivaippa ja inkohousut.

6. Maija

Rintojen aluset ja nivuset sekä muut taipeet hoidettava päivittäin (tarvittaessa lakanataitokset rintojen alle), **talkkia saa laittaa taipeisiin**. Tarvittaessa hoidetaan lääkkeillä tms. Aamulla housuvaippa ja muotovaippa. Auta vessaan myös päivällä.

Illalla: Avusta iltapesussa. Ultima yöksi ja nallepuku yöksi.

7. Annikki

Avusta aamupesussa. Housuvaippa päivisin. Pukee itsenäisesti, mutta tarvitsee ohjausta.

Illalla: Muistuta hampaiden pesusta, iltapesut. Yöksi housuvaippa ja Ultima vyövaippa.

9. Hilma

Vuodeasukas! Hoidetaan vuoteessa. Syötettävä, sosemainen ruoka. Huom! Verensokerimittaukset tiistaisin ja tarvittaessa.

Illalla: Pese hampaat, vyövaippa

8. Uolevi

Omatoiminen.

Illalla: Omatoiminen. Tee alapesu ja auta alushousujen vaihdossa.

9. Helmi

Alapesu, avustetaan vaatteiden pukemisessa. **Vessatetaan** päivän aikana ruokailujen yhteydessä. Proteesit laitetaan suuhun (laita kiinnitystahna).

Illalla: alapesu, ultima teippivaippa, avustetaan yövaatteet päälle, ihon rasvaus (selkä, kädet, kasvot). Sunnuntai-iltaisoin hampaat Corega-veteen yöksi.

10. Maiju

Alapesut, pyyhi selkä ja kainalot. Yövaippa päivisin. Insuliini n. klo 8.30. Aamupalan syö vuoteessa. Syömisen jälkeen aamutoimet. Nousee seisomanojanosturin avulla istumaan pyörätuoliin.

Huom! Verensokerimittaukset tiistaisin ja tarvittaessa.

Illalla: Alapesu, yöksi ultimavaippa L. Yöksi rintaliivit pois, yöpuku ja sukat ylle. Vie iltapala n. klo 20 huoneeseen. **Syö laidan takana vuoteessa.**

11. Katri

Aamupala viedään vuoteeseen. Avustetaan pyörätuoliin ja käydään tekemässä aamutoimet. Päiväksi lila muotovaippa. **Päivälevolle lounaan jälkeen.** Haavat hoidetaan aamutoimien jälkeen (esim. lounaan jälkeen). Haavojen hoito-ohjeet huoneen seinällä. Hoidetaan ma, ke ja pe.

Illalla: Käydään tarvittaessa vessassa. Yöksi ultimavaippa. Vaihda yöpaita ja pese proteesit.

12. Elma

Syö aamupalan vuoteessa. Otetaan pyörätuoliin noin klo 10.00 ja käydään vessassa. Vihreä vyövaippa. Käytetään vessassa tarvittaessa.

Illalla: **Haluaa yleensä mennä ajoissa sänkyyn.** Pesee itse hampaansa, kun vie lavuaarin eteen. Yöksi laitetaan teippivaippa, silmätippoja voi laittaa aamuin illoin.

Hoivakodin ruokalista

	AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro Kermajuusto Täysmehu	Bolognealainen jauhelihakastike M, L Keitetty pasta M, L, G Tuore salaatti M, L, G Appelsiini-mangokiisseli L, G	Pinaattikeitto L Keitetty kananmuna M, L, G IP: Puuro
TI	Neljänviljanpuuro, luomu Palvikinkku Täysmehu	Makkarakastike M, L Perunasose L, G Lämmin kasvis M, L, G Tuore salaatti M, L, G Ananaskiisseli M, L, G	Broilerikeitto M, L, G IP: Puuro
KE	Ruishiutalepuuro Lauantaimakkara Täysmehu	Kolmenkalankeitto L, G Tuore kurkku M, L, G Marjakiisseli M, L, G	Kasvis-jauhelijalaatikko M, L, G IP: Puuro
TO	Vehnähiutalepuuro Keittokinkku Täysmehu	Smetana broileripata L, G Keitetty peruna M, L, G Tuore salaatti M, L, G Mansikka-raparperikiisseli M, L, G	Riisipuuro G Kinkkumakkara L IP: Sekamehukiisseli M, L, G
PE	Kauralesepuuro Kalkkunaleike Täysmehu	Lohta ja yrttijuureksia L, G Keitetty peruna M, L, G Tuore salaatti M, L, G Mustikkarahka L, G	Kasvisseikeitto L, G IP: Puuro
LA	Neljänviljanpuuro, luomu Keitetty kananmuna Täysmehu	Mangobroilerikastike M, L, G Kasvisriisi M, L, G Tuore salaatti M, L, G Vadelmakiisseli M, L, G	Lihakeitto M, L, G IP: Puuro
SU	Ruishiutalepuuro Balkanmakkara Täysmehu	Lihapyörökät tomaattikastikkeessa L, G Porkkana-perunasose L, G Tuore salaatti M, L, G Mansikkakiisseli L, G	Uniohrapuuro IP: Suklaavanukas

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Hoivakodin ruokavaliot

	ruokavalio	ruokajuoma	kahvi	huom!
Ritva	sose / laktoositon	la-maito, ajoittain juotettava	maitokahvi + Hermesetas	ei leipää, paitsi iltapalalla
Pentti	perus	kevytmaito / piimä	tee + Hermesetas kahvi + Hermesetas	runsaasti juotavaa
Pirkko	tehostettu sileä / laktoositon	la-maito, tarvittaessa sakeutettuna	kermakahvi + Hermesetas, tarvittaessa sakeutettuna	pieni lusikka, juomien sakeutus -> lusikoi juomat
Marja	perus + lisäsalaatti	la-maito / piimä	musta kahvi	
Terhi	sose perus / laktoositon	maito vesi / la-maito /piimä	kermakahvi + sokeri kermakahvi + sokeri	
Arvo	perus	täysmaito	musta kahvi + sokeri viereen	
Pekka	sose ei puuroa aamulla, kahvi ja leipä	vesi, olut, mehu	musta kahvi + sokeri	ajoittain syötettävä
Matti	perus lisäsalaatti	kevytmaito	musta kahvi + sokeri	pienet annokset, paljon salaattia -> paino noussut
Olli	tehostettu pehmeä ei: sipuli, tomaatti, banaani	täysmaito	musta kahvi + sokeri erikseen	juo itse nokkamukista, syö itse leivän
Kauko	sose, tehostettu	täysmaito / piimä	kermakahvi + sokeri	pieni lusikka
Lilja	perus	täysmaito / piimä	kermakahvi + sokeri	

Mitä seuraavat muistutukset ja ohjeet tarkoittavat? Missä ne voisivat olla? (potilashuoneessa, eteisessä, keittiössä, perehdytyskansiossa, pyykkikärryssä, ilmoitustaululla, huuhteluhuoneessa...)

Jalkojen liikuttelu joka kerta huoneessa käydessä!

Ethän tuo tuoksuvia kukkia osastolle, kiitos!

Ystävällisesti toisitko uudet verkkopussit roikkumaan, kun laitat vanhat pesulaan. Vähintään kaksi verkkopussia aina kärryissä.

Erillisiin pusseihin laitettava:

- Saunaessut
- Sukat (ei putkisukat)
- Villasukat
- Lonkka- ja tenahousut
- Rintaliivit
- Apuvälineet (haaravyöt, nostoliinat yms.)
- Huivit

Muista ottaa Maijan nitrolaastari pois aamulla!

Muista sulkea väliovi ennen kuin avaat Dekon luukun! Kuuma vesihöyry voi laukaista katossa olevan hälyttimen.

Katso, että ovi sulkeutuu! Osastolla karkailevia asukkaita.

Huom!

Vahvat kipulääkkeet

- Kuittaa antamasi kipulääke erilliselle kulutuslomakkeelle!
- Tabletit ja kapselit, jotka menevät joka päivä, kuittaa aina ennen kuin annat (lomake lääkekansiossa)

Kipulaastarit kuitataan lomakkeelle, kun otat ne "myrkkykaapista".

- Se, joka laittaa laastarin asukkaalle, kuittaa sen Efficaan!

Huom! Kun tyhjennät kuivausrummun, imuroi alusta.

Tämä kone laitoshuoltajien käytössä arkisin.

Käytetyt keittiöpyyhkeet tähän!

Huom! Easydesi haihtuu, jos pullon korkki on auki. Sulje siis korkki!

Tehostamme käsihygieniaa

Käytä käsidesiä ohjeen mukaan mennessäsi osastolle ja pois lähtiessäsi.
Kiitos yhteistyöstä!

Asukkaan asioista huolehtiva omainen: Kysy hoitajilta saapunutta postia.

Huom! Merkitse evääsi, jotka laitat jääkaappiin!

Älä työnnä ovea, kysy ovikoodi hoitajalta, kiitos!

Hyvä tietää viikolla 47

Ma 20.11. Koirakaverit vierailee yläkerrassa klo 14.15

Ke 22.11. Bingo Päivänkakkarassa klo 10.15

Pe 24.11. Senior Shop –vaatemyynti B-aulassa klo 10-14

marraskuu 2017

keskiviikko 22. päivä

Onnea: Silja, Seela, Selja

Lounas: Perunat ja makkarakastike, lämmin kasvissalaatti ja mustikkakiisseli.

Päivällinen: Kirjolahikiusaus ja punajuuri

Noudatathan sovittuja pelisääntöjä!

- Noudata työvuoroja ja työaikoja.
- Sairastumisesta mahdollisimman nopeasti ilmoitus työpaikalle.
- Siisti työasu ja omasta hygieniasta huolehtiminen.
- Vältä voimakkaita tuoksuja, riippuvia koruja, lävistyskorujen käyttöä ja kynsilakkaa.
- Sormukset ja rannekellot eivät kuulu asialliseen työasuun.

MUISTA AINA HYVÄ KÄSIHYGIENIA!

MUISTA AINA VAITIOLOVELVOLLISUUS!

Lääkekuvauksia

Lääkekansiossa kuvaillaan sanallisesti, millainen mikäkin lääke on.
Ymmärrätkö kuvaukset?

- beigenvärinen
- hennon vaaleanpunainen
- hieman kaksoiskupera
- isohko
- kaksoiskupera
- kalvopäällysteinen tabletti
- kellertävän ruskea
- merkintä ?10? toisella puolella
- pitkulainen
- pitkänomainen
- pyöreä
- soikea
- Tabletti voidaan puolittaa.
- tabletti, jonka halkaisija noin 9,3 mm
- tabletti, jossa jakouurre molemmilla puolilla
- tabletti, jossa jakouurre tabletin toisella puolella
- tasainen
- tiilenpunainen
- täplikäs
- vaaleankeltainen
- valkoinen tai melkein valkoinen
- viistoreunainen

Hoivakodissa kuultua!

Ymmärrätkö, mitä puhekieliset ilmaukset merkitsevät?

1. Tuleks jeesaan!
2. Matti pitäis viedä fyssarille.
3. Vien Liisan pehkuihin.
4. Älä passaa asukasta liikaa!
5. Pyykkikärry on tuolla kongilla.
6. Mauri menee partsalle tupakille.
7. Osastolle tulee bingolaisia. (bingo-peli)
8. Hän menee huilaamaan (huilata).
9. Liisa väsähtää nopeasti.
10. Pekka käy kävelyllä tiuhaan.
11. Maija pistää hanttiin pukemista.
12. Maija pistää vastaan.
13. Täytyy tehdä vähän väkisin.
14. Hänet nostettiin istumaan.
15. Maija hinkkaa selkäänsä koko ajan.
16. Pekka kerkesi menemään ohi.
17. Hän on tosi klaari.
18. Hän on harhainen.
19. Ota kulaus!

20. Ota ryyppy!
21. Laita suuhun!
22. Liimaa itse!
23. Toinen käsi tonne, toinen käsi tohon!
24. Nouses laidan viereen seisomaan!
25. Ota sarvista kiinni!
26. Maija huusi ja mylvi yöllä.
27. Työssä ollaan toista liki.
28. Purut = mahanpehmitteet
29. nallepuku
30. toukka