



## Esperi Hoivapalvelukeskus Tilkka

Asumista ikääntyneille historiallisessa ympäristössä

# Huolenpitoa ja turvaa

Esperi Hoivapalvelukeskus Tilkka sijaitsee Helsingin Huopalahdessa historiallisella paikalla, entisessä keskussotilassairaala Tilkassa. Tilkka tarjoaa ympärivuorokautista asumispalveluja yhteensä noin 100 ikääntyneelle neljässä ryhmäkodissa; Tilkantaika, Tilkantoivo, Tilkantupa ja Sarakoti. Hoivapalvelukeskus Tilkka on ollut toiminnassa vuodesta 2009 lähtien.

## LÄMMINHENKINEN JA MIELEKÄS ARKI

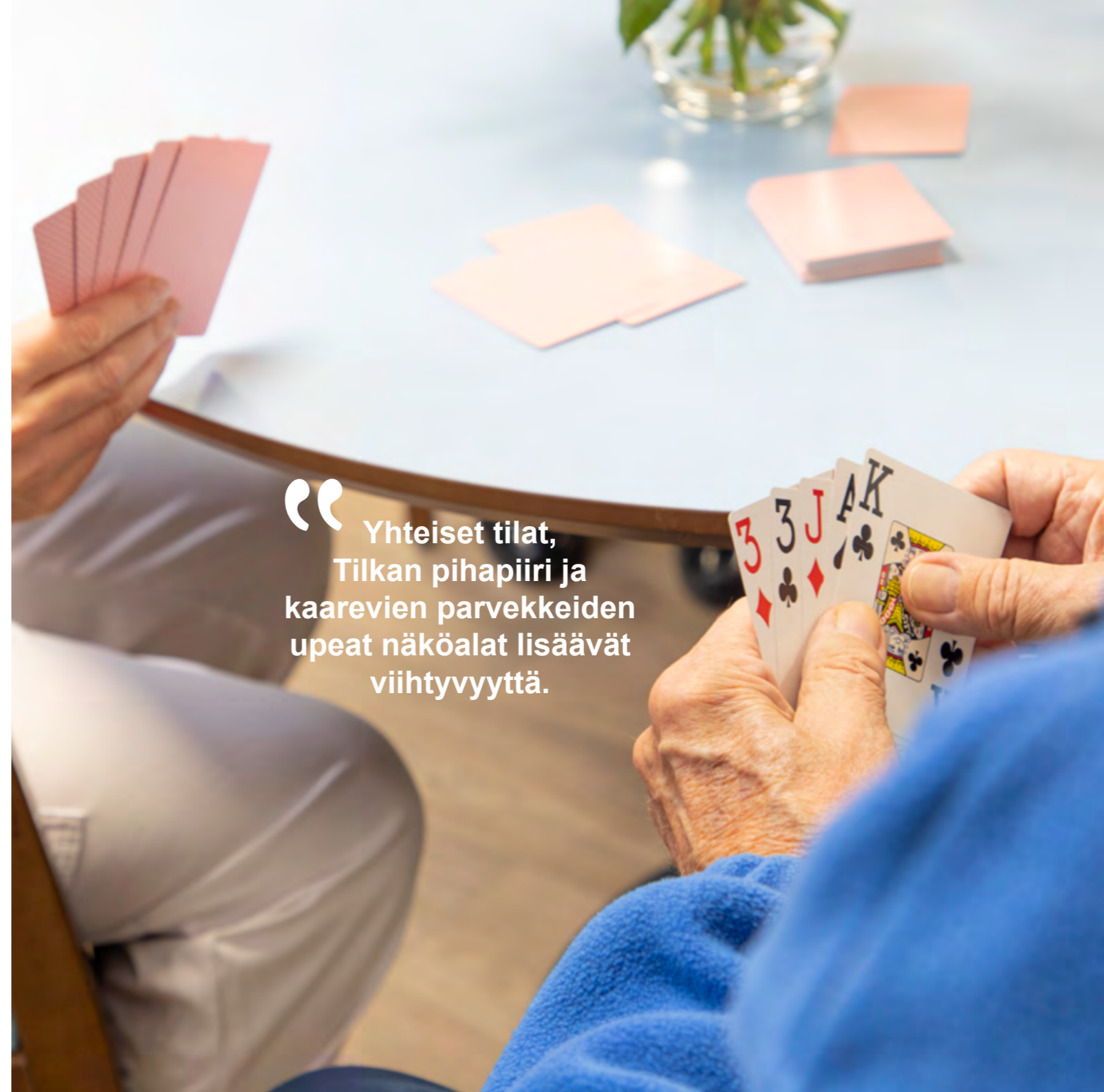
Tilkassa vietetään lämminhenkistä asukkaiden toiveiden mukaista arkea. Jokaiselle asukkaalle laaditaan henkilökohtainen hoito-, palvelu- ja kuntoutussuunnitelma. Toiminta perustuu kuntouttavaan ja osallistavaan työotteeseen.

Moniammatillinen henkilöstö fysioterapeutteineen ja virikeohjaajineen luo asukkaille mielekkään ja aktiivisen arjen. Asukkaita kannustetaan osallistumaan hoivakodin arjen askareisiin, yhdessäoloon ja harrastustoimintaan. Tilkassa käy usein myös erilaisia ulkopuolisia viriketoiminnan järjestäjiä, muun muassa seurakunta, kaverikoirat, erilaiset kuorot ja muut esiintyjät. Kodissa järjestetään juhlia, jumppatuokioita, tapahtumia sekä paljon muuta mukavaa aktivoivaa tekemistä. Omaiset toivotetaan aina lämmöllä tervetulleeksi.

Kaikki tilat ovat esteettömät ja asukkaille turvalliset. Asukkaat voivat halutessaan sisustaa oman huoneensa mieleisekseen omilla tutuilla tavaroilla. Kaikille yhteisiä tiloja ovat viihtyisä olohuone, tilava ruokasali, uusi kuntosali, ulkoterassi sekä sauna.

## KUNTOUTUS

Tilkan oma fysioterapeutti pitää jokaisessa kodissa säännöllisesti ryhmäliikuntaa sekä avustaa ulkoiluissa. Asukkaiden kuntoutus on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Kuntoutuksen tavoitteita ovat liikkuvuuden- ja lihasvoiman ylläpitäminen ja kehittäminen sekä tasapainon parantaminen. Fysioterapiaharjoitteet tukevat myös puhetta, muistia ja hahmottamista. Henkilökohtainen yksilöfysioterapia on saatavilla lisäpalveluna.



“ Yhteiset tilat,  
Tilkan pihapiiri ja  
kaarevien parvekkeiden  
upeat näköalat lisäävät  
viihtyvyyttä.



## HISTORIALLINEN YMPÄRISTÖ

Hoivakoti Tilkan alueella on pitkä historia hoivapalveluissa. Alueella toimi lepokoti ja parantola jo vuodesta 1818. Olavi Sortan suunnittelema komea funkishelmi, Tilkan sotilassairaala, kohosi Tilkanmäelle vuonna 1936. Tilkka ennätti toimia 70 vuotta sotilassairaalana, kunnes puolustusvoimat päätti luopua rakennuksesta vuonna 2005. Haastavassa peruskorjausprojektissa Tilkasta tehtiin nykyaikainen ikääntyneiden hoivakoti, tinkimättä rakennuksen historiallisesta tunnelmasta.

## MONIPUOLISET PALVELUT LÄHETTYVILLÄ

Tilkassa toimii lounasravintola ja kahvila. Myös hammas-, silmä- ja muita lääkäripalveluita on saatavilla samassa talossa. Lähistöltä löytyy muita tarpeellisia palveluita, muun muassa kauppa, pankkiautomaatti ja apteekki. Tilkka sijaitsee Mannerheimintien varrella, bussi- ja raitiovaunupysäkki (raitiovaunu 10, pysäkin nimi Tilkka) ovat aivan vieressä.

## TUTUT LÄÄKÄRIT HOIVATYÖN TUKENA

Esperin omat lääkärit ovat erikoistuneet ikääntyneiden sairauksiin, muun muassa muisti- ja neurologisiin sairauksiin. He osaavat arvioida oikean hoivatarpeen ja suunnitella hoidon, jossa ylläpidetään toimintakykyä ja terveyttä.

## KUINKA TILKKAAN VOI PÄÄSTÄ ASUMAAN?

Hoivakoti Tilkkaan voi hakeutua joko pääkaupunkiseudun kuntien ohjaamana, palvelusetelillä tai ottamalla itse yhteyttä Esperiin.

Vakituinen palveluasuminen Tilkassa perustuu yksilölliseen hoito-, palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaan sekä vuokrasopimukseen. Palvelupaketti koostuu hoivasta, ateriapalvelusta ja vuokrasta.

KELA:lta on mahdollista hakea eläkkeensaajan hoito- ja asumistukea. Asukas voi olla myös oikeutettu kotitalousvähennykseen.

## TILKANTUPA

Tilkantupa on muistisairaiden ikäihmisten koti, jossa asukkaat saavat asiantuntevaa ja hyvää huolenpitoa ympäri vuorokauden. Tilkantupa tarjoaa turvallisen kodin 34 ikäihmiselle hoivapalvelukeskuksen kolmannessa kerroksessa.

## TILKANTAICA

Tilkantaika tarjoaa ympärivuorokautista palveluasumista 14 vaativahoitoiselle asiakkaalle Hoivapalvelukeskuksen neljännessä kerroksessa. Henkilökunta on asukkaiden apuna ympäri vuorokauden.

## TILKANTOIVO

Tilkantoivo sijaitsee hoivapalvelukeskuksen 5.-6. kerroksissa tarjoten ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista 26 asukkaalle.

## SARAKOTI

Sarakoti tarjoaa ympärivuorokautista asumispalvelua ikäihmisille. Kodissa asukaspaikkoja on 14 ja se sijaitsee hoivapalvelukeskuksen 8. kerroksessa.

## LÄHEISEN KOKEMUS HOIVAKOTI TILKASTA

*Henkilöstö on ystävällistä, ammattitaitoista ja osaavaa. Henkilöstön monikulttuurisuus näkyy rikkautena; siinä missä sanat eivät riitä, asenne hoivatyöhön ja empaattisuus auttavat. Asukkaita kohdellaan yksilöinä, välillä hiuksissa on papiljotit, hienot kampaukset ja kynnet on lakattu.*

*Omaisemme oli aina rauhallinen ja tyytyväinen oloonsa. Selvästi hän koki olonsa turvalliseksi. Hän ei ollut ahdistunut eikä hän kaivannut muualle. Ruoka oli hyvää, sitä oli riittävästi - näin hänen omin sanoin. Hän oli aina siisti kuten huonekin, peseytymiset ja vaatehuolto hoituivat säännöllisesti.*

*Saattohoidon alkaessa myös meitä tuettiin kaikin tavoin ja loppuun asti hän sai kokea huolenpitoa ja arvokasta kohtelua tuttujen hoitajien hoidossa. Esperit tekee ja on tehnyt paljon hoivakotien kehittämiseksi. Myös omaisten mielipiteitä kuullaan.*

*Leila Pohjolainen, Marjut Törhönen Paananen, Jouko Sipiläasukkaan läheiset*



# Kysy lisää palveluistamme

Kerromme mielellämme lisää Hoivapalvelukeskus Tilkan palveluista.  
Soita ja kysy lisää!

## TILKANTUPA

Tiimiesihenkilö  
Jenni Ediale  
050 599 9067 (ark. 7-15)  
jenni.ediale@esperi.fi

## TILKANTAIKA

Tiimiesihenkilö  
Jenni Ediale  
050 599 9067 (ark. 7-15)  
jenni.ediale@esperi.fi

## TILKANTOIVO

5-6.krs Tiimiesihenkilö  
Hanna Roimola  
050 569 2647 (ark. 7-15)  
hanna.roimola@esperi.fi

## SARAKOTI

Tiimiesihenkilö  
Hanna Roimola  
050 569 2647 (ark. 7-15)  
hanna.roimola@esperi.fi

