

Palveleva DIAKONIALAITOS



Länsi-Suomen Diakonialaitoksen lehti 1/2013



**Siivouspalvelusta
helpotusta lapsi-
perheen arkeen**

s. 3

**Pikantti tarjoaa ruokaa
rakkaudella ja palvelua ilolla**

s. 4 - 5

**Muistisairaudet vaivaavat
myös työikäisiä**

s. 7

Palveleva Diakonialaitos

Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Ymmärrämme, että siinä on arvokkuus ja merkitys. Jumalan kuvana ihminen on arvokas. Ihmisen arvoa emme voi mitata tai emme voi asettaa kyseenalaiseksi. Jokaisella on ihmisarvo ja ihmisen oikeudet myös silloin kun on vanha.

Vaalimme Diakonialaitoksella yhteisöllisyyttä. Yhdessä olemisen on ihmisyyteen kuuluva ja luomiseen liittyvä elämän peruspiirre.

Yhteenkuulumisessa ei ole kyse vain vuorovaikutuksesta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä, vaan paljon tärkeämmästä ja käytännöllisistä. Jeesus opetti kerran: ”Mitä tahdotte toisten tekevän teille, tehkää te samoin heille”. On hyvä olla yhdessä ja oppia toisiltamme.

On hyvä tavata vanhuksia mahdollisimman paljon, silloin voi oppia sitä mitä vanhus tarvitsee. Se ei ole uteliaisuutta, vaan kunnioitusta. Meidän



Aku Keltto,
säätiön johtaja

PDL-Palvelut Oy 35 vuotta

PDL-Palvelut Oy on toiminut nyt 35 vuotta. Vuosien mittaan osakeyhtiö on kasvanut merkittäväksi Diakonialaitoksen palvelujen tuottajaksi Porin, Rauman ja Turun alueilla. PDL-Palvelut Oy työllistää 140 työntekijää ja liikevaihto on 6,3 miljoonaa euroa.

PDL-Palvelut Oy:n koko osakekannan omistaa Diakonialaitoksen säätiö.

Osakeyhtiö syntyi alun perin hautauspalveluiden toteuttamiseen. Toiminta on laajentunut hautauspalveluiden ohella kuntoutus-, koti-

jokaisen on hyvä välillä käydä vanhainkodissa tai tehostetun palveluasumisen paikoissa. On hyvä katsella ja kuunnella. On hyvä nähdä, miten elämä on muuttuvainen. On hyvä nähdä, miten vanhus tulee riippuvaiseksi toisten ihmisten avusta. Meistä kaikista tulee aikanaan vanhoja, joilla on oikeus katsella elämää kokonaisuutena ilman turhaa yrittämistä ja vaatimuksia.

Diakonialaitos keskittyy ikäihmisten palveluihin. Koko toimintamme mahdollistaa ikäihmisten palvelualueen, jossa kaikki elämän perustarpeet ovat saatavissa. Oma koti tarjoaa mahdollisuuden nauttia elämästä arjessa. On hienoa, jos voi olla yhdessä toisten kanssa. Osana luomakuntaa ihmiselle on hyväksi säilyttää kosketuskohta myös luontoon. Ihmisellä on tarve toteuttaa itseään arjen elinympäristössä. Diakonialaitoksella tämä on mahdollista. Olemme rakentaneet kokonaisvaltaisen ikäihmisten palvelualueen.

Aku Keltto

hoito-, siivous-, ateria- ja juhlapalveluiden tuottamiseen. Toiminnan tuotto ohjataan kokonaisuudessaan Diakonialaitoksen kehittämiseen.

Siivouspalvelu helpottaa lapsiperheen elämää

”On ihana tulla kotiin, kun oven avatuaan näkee, että täällä on siivottu”, ihailee porilainen **Paula Wahlberg-Eklund**.

DiaSiivous on hoitanut heidän kotinsa perussiivouksen jo yli kymmenen vuoden ajan. Lapsiperheen elämään siivouspalvelu on tuonut helpotusta ja se on lisännyt perheen yhteistä aikaa.

”Mieheni ehdotti siivouspalvelun ostamista, lastemme ollessa 4- ja 6-vuotiaita. Hänellä oli hyvin kiireinen työ ja minä tein osa-aikaista työtä.”

Paula Wahlberg-Eklundilla kodin siivoamiseen kului ennen paljon aikaa.

”En saanut viikkosiivousta valmiiksi, kun oli aloitettava taas alusta. Olin tuolloin aika stressaantunut, kun koko ajan oli siivottavaa odottamassa.”

Kotitalousvähennys on auttanut heitä siivouspalvelun käyttämisessä.

Luottamus on tärkeää

Aluksi Eklundit kokeilivat myös siivousrinkiä, jossa yksi siivoaja kiertää



Paula Wahlberg-Eklund ja DiaSiivouksen palvelupäällikkö Marjo Hartikainen ovat tyytyväisiä sekä siivouspalvelun että vuorovaikutuksen sujuvuuteen. asiat luistavat, kun tarpeet ja toiveet ilmaistaan rohkeasti.

ringissä olevia koteja. Hankalaa oli se, kun siivoajan sairastuttua koti jäi siivoamatta.

”Meille on tärkeää, että voimme luottaa siivouspalveluun. DiaSiivous on siivousalan yritys, jossa on useita työntekijöitä. On myös turvallista tietää, että jos jotain vahinkoa sattuu, siitä vastaa yritys.”

DiaSiivous hoitaa heidän kotinsa perussiivouksen sovittuna arkipäivänä joka toinen viikko. Kesällä pidetään vähän taukoa ja joskus on sovittu erikseen ikkunoiden pesusta.

”Olemme olleet todella tyytyväisiä DiaSiivoukseen. Meillä siivoukseen kuuluu imurointi, pölyjen pyyhkiminen, vessojen siivous, petivaatteiden tuuletus ja lakanoiden vaihtaminen.”

DiaSiivouksen ammattitaitoiset työntekijät osaavat hoitaa vaativimmatkin kodin pinnat ja he tuovat mukanaan siivousvälineet ja -aineet.

”Ihmettelen aina, miten ihmeessä he saavat parkettilattiamme niin kiiltäväksi”, Paula Wahlberg-Eklund kehuu.

Osaavat, fikset ammattilaiset

25-juhlavuottaan viettävän DiaSiivouksen palvelupäällikkö **Marjo Hartikainen** kiittelee osaavaa ja koulutettua henkilökuntaansa. Neljässä toimipisteessä: Pori, Ulvila, Rauma ja Noormarkku sekä näiden lähikunnissa, toimii yhteensä 40 työntekijää.

”Työntekijämme ovat saaneet hyvää palautetta työstään, työmenetelmien hygieenisyydestä ja asiakaspalvelusta”, hän kertoo.

DiaSiivouksen palveluesimies **Ulla Simulalle** on tärkeää ihmisen kohtaaminen myös puhelimen kautta.

”Asiakkaan toiveiden kuuleminen on tärkeää. Aluksi siivousavun ostaminen ja siivoajien päästäminen omaan kotiin voivat jännittää. Työntekijämme osaavat kuitenkin siivoamisen lisäksi kunnioittaa asiakkaan toiveita ja hänen kotiaan.”

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVAT: TIINA HYVÄNEN



Julkaisija: Länsi-Suomen Diakonialaitos

Päätoimittaja: Aku Keltto

Toimittaja: Johanna Sointula **Toimitussihteeri:** Tiina Hyvönen

Toimituskunta: Aku Keltto, Marketta Heinikangas, Sanna-Mari Pudas-Tähkä, Tarja Pääkkönen

Kannen kuva: Tiina Hyvönen

Taitto: Tiina Hyvönen

Painopaikka: Brand ID

Palveleva
DIAKONIALAITOS

Pikantilla on jo monta tykkääjää!

Ruoka on hyvää! Palvelu on ystävällistä! Häjäuhlatkin onnistuvat!

Diakonialaitoksen Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantin ravitsemispäällikkö **Terhi Mäkinen** on tyytyväinen internetissä toimivan Facebook-yhteisöpalvelun mahdollisuuksiin tavoittaa työikäisiä ja nuoria asiakkaita.

”Nyt meillä on ajanmukainen kanava, missä voimme muun muassa viikoittain julkaista lounaslistamme. Siellä on myös mahdollisuus kertoa sanoin ja kuvin juhlapalveluistamme.”

Osoitteesta www.facebook.com/Diakonialaitoksenpikanti löytyvät sivut ovat tavoittaneet Pikantin palveluista tykkäviä ja niistä kiinnostuneita. Facebook on Suomessa suosituin sosiaalinen media. Sitä käyttää päivittäin yli kaksi miljoonaa suomalaista.

”Facebook tuo markkinointiimme uusia ulottuvuuksia ja nykyaikaisia mahdollisuuksia”, Terhi kertoo.

Pikantin fb-sivuilla on kuvia muun muassa Pihlajasalissa, juhlapöytien kattauksesta ja suussa sulavan näköisistä kakuista. Yhdessä kuvassa henkilökunta hymyilee aurinkoisesti patojen keskellä.



Ruokaa rakkautella, palvelua ilolla. Pikantin keittiössä raikuu usein hersyvä nauru, hyvällä porukalla homma toimii.

Ensi kesänä useat häät

Terhi Mäkinen kertoo fb:n kautta tavoittavansa myös henkilöitä, jotka vierailivat Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantin osastolla talvella järjestetyillä Häämessuilla.

”Osastomme oli todella suosittu! Hääkakkua ja juhlapöydän somistusta

kävi ihailemassa ja kuvaamassa ennätysyleisö”, Terhi muistelee tyytyväisenä.

”Asiakkaat ovat ihastuneet kauniin Pihlajasalin mahdollisuuksiin. Ne kasvavat entisestään, kun salin edustalle rakennetaan avoterassi, jonne iltapäivän aurinko paistaa kauniisti.”

Juhlien suunnitteluun ammattilaisen apua

Lounas- ja Juhlapalvelu Pikanti järjestää kaikenlaisia tilaisuuksia ja perhejuhlia. Asiakas voi myös tilata juhlapalvelun järjestämään juhlat haluamiinsa tiloihin. Terhin kanssa työalasta vastaa juhlapalvelun hoitaja **Merja Salmi**.

Monessa tasossa olevaa hääkakkua käytiin ihastelemassa ahkerasti Pikantin osastolla tammikuussa 2013 Porissa järjestetyillä Hää- ja Juhlamessuilla.

”Meillä on pitkä kokemus erilaisien tilaisuuksien järjestämisestä ja seuraamme jatkuvasti alan kehitystä ja uusia trendejä”, Terhi kertoo.

Terhi myöntää katselevansa jatkuvasti ympärilleen ”sillä silmällä” esimerkiksi juhlakattauksia ja -somisteita.

”Se on elämäntapani. Olen tosi kiinnostunut ja innostunut työstäni.”

Asiakkaat ovat olleet yllättyneitä siitä, että Pikantin kautta on mahdollista saada kaikki valmiina.

”Asiakkaankin tiloissa meillä on valmiudet hoitaa tarjoilu alusta loppuun asti. Voimme tuoda mukaan kaiken tarvittavan lautasliinoista ja astioista lähtien. Katamme, tarjoilemme ja huolehdimme siitä, että tarjottavat riittävät kaikille ja lopuksi siivoamme jälkemme.”

Asiakaslähtöisen palvelun lisäksi heidän valttejaan on myös se, että tarjottavat tehdään suurimmaksi osaksi alusta alkaen itse. Kakkupohjatkaan eivät ole teollisesti valmistettuja.

Mitä tänään syötäisiin?

Lounas- ja Juhlapalvelu Pikanti tarjoaa Diakonialaitoksen asukkaille päi-



Ravitsemispäällikkö Terhi Mäkinen nauttii työstään Pikantissa. Idearikas nainen seuraa mielenkiinnolla alan uusia tuulia ja kulkee vapaa-ajallakin silmät auki hyvien somistus- ja kattausideoiden varalta.

vittäiset ateriat. Ateriapalvelun kautta voi tilata lämpimän ruuan kotiinsa.

”Ateriapalvelumme reipas työntekijä on saanut hyvää palautetta ystävällisyydestään”, Terhi kertoo.

Diakonialaitoksen Pihlajasalissa käy päivisin noin 200 lounasvierasta. Lounas on tarkoitettu myös Diakonialaitoksen ulkopuolisille asiakkaille ja erilaisille ryhmille. Lounas tarjotaan klo 10.30–13.00.

Maittavaan lounastarjoiluun sisältyy kolme valinnaista lämmintä ruokalajia, runsas salaattipöytä, juomat, leivät ja kahvi. Lounaan hinta on 7,90 ja 10-kortin systeemillä joka 11. ateria on ilmainen.

Lounasvieraille järjestetyt teema- viikot ovat olleet suosittuja. Sadonkorjuu- ja Pohjoisen ruoat -teemat ovat näkyneet myös Pihlajasalin somisteissa.

”Visuaalinen puoli on tärkeää. Vaihtelu virkistää myös työntekijöitä”, Terhi vinkkaa.

Käypä kurkkaamassa Facebookista ”Diakonialaitoksenpikanti”-sivuilta Pihlajasalin lounaslistaa!

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVAT: TIINA HYVÄNEN,
TERHI MÄKINEN,
MERJA SALMI



Diakonialaitoksen Pihlajasali on kaunis ja valoisa paikka juhlien järjestämiseen. Kolmeen suuntaan avautuvat ikkunat tuovat luonnon lähelle.

Kunnon kuntoremontissa tuli hyvä olo

DiaVire, eli Diakonialaitoksen tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalvelut ovat suunnitelleet ja toteuttaneet kuntoremonttikurssin Bolidenin työntekijöille, joilla on tuke- ja liikuntaelinten ongelmia ja tarvetta varhaisvaiheen kuntoutukselle.

Kurssivastaava fysioterapeutti **Emma Niemi** kertoo kurssiin kuuluvan kolme jaksoa. ”Tarkoituksena on selvittää henkilön työ- ja toimintakykyä sekä terveydentilaa. Tavoitteena on tukea hänen fyysistä- ja henkistä työssä jaksamistaan ja ennaltaehkäistä yleiskunnon heikkenemistä.”

Kurssilaiset ovat osallistuneet ohjelmaan aktiivisesti. He ovat olleet tyytyväisiä ”eri tavalla toteutettuun” liikuntapainotteisen kurssin sisältöön.



Kuntorykkeilytunnilla riitti vauhtia, kun fysioterapeutti Emma Niemi ja kurssilaiset pistivät hanskat heilumaan.

Henkilökohtaiset ohjelmat

Kuntoremonttikurssin vetäjinä on fysioterapeutteja, joista yksi on työfysioterapeutti, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja ja liikunnanohjaaja.

”Osallistujan yleiskuntoa testamme mm. lihaskuntotestillä ja terveydentilasta saamme tietoa mittamalla verenpainetta ja lepo-EKG:tä”, Niemi kertoo.

Ensimmäisellä kerralla tehdään testaukset ja mittaukset, joiden tuloksia myös lääkäri tulkitsee. Niiden pohjalta laaditaan henkilökohtaiset ohjeet, joiden mukaan tulisi kotona liikkua ja harjoitella.

”Ohjeissa on huomioitu kunkin henkilökohtainen kuntotilanne. Liikuntaohjeet suunnitellaan auttamaan kurssilaista peruskunnon kohottamisessa ja ylläpitämisessä.”

Tietoiskuja hyvän elämän tukipilareista

Toinen kokoontumiskerta on seuran tapapäivä. ”Henkilökohtainen ohjelma käydään silloin läpi, annetaan lisäohjausta ja mietitään, miten tästä jatketaan eteenpäin.”

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, kuten vesijump, spinning-kuntopyöräily, hankipallo, sauvakävely, kuntorykkeily, kahvakuula ja vesijuoksu. DiaVireen toimintatilat ja lähiympäristö metsäpolkuineen tarjoavat monipuoliset puitteet harjoittelulle.

”Kyllä tuli hyvä olo! ovat kurssilaiset kehuneet liikuntahetkien jälkeen. Tavoitteena on, että jokainen innostuisi harrastamaan jotain liikuntalajia. Tietoiskuissa on kerrottu liikunnan vaikutuksista ja terveellisistä elämäntavoista. Pääpaino on ollut erilaisten liikuntalajien kokeilemisessä.”

Terveelliset ateriat

Viimeisellä kurssikerralla tehdään uudet testaukset. Jos tavoitteita ei ole vielä saavutettu, mietitään yhdessä miten niihin päästäisiin.

Kurssin aikana kiinnitetään huomiota myös ruokavalioon, mm. välipalojen tärkeyttä korostetaan. Terveellistä lautasmaalia harjoitellaan käytännössä. ”Ruokailemme yhdessä ja katsomme, miten jokaisen aterista tulisi terveellinen ja ravitseva”, Emma Niemi kertoo.

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVA: TIINA HYVÄNEN

Työikäiselläkin voi muisti pettää

Suomalaisista työikäisistä 6–7 000 sairastaa etenevää muistisairautta.

Diakonialaitoksen muistineuvolan, DiaMuistin työntekijä, terveydenhoitaja **Aila Seppä** suosittelee ottamaan muistioireet vakavasti, jos ne ovat toistuvia.

”Muistin toiminnot saattavat kuormittua tilapäisesti esimerkiksi stressin, uupumuksen, masennuksen tai aineenvaihduntahäiriön vuoksi. Tutkimuksiin kannattaa hakeutua, jos ilmenee toistuvaa tärkeiden asioiden unohtelua, tuttujen nimien muistaminen on vaikeaa, töissä alkaa tulla vaikeuksia selvittää työtehtävistä tai kun uusien asioiden omaksuminen tuntuu työläältä.”



Muistineuvolan tiloissa keskustelevat DiaMuistin työntekijä Aila Seppä ja DiaVireen osastonsihtööri Maarit Lindeman toivovat, että ihmiset kokisivat muistineuvolaan tulemisen kynnyksen matalaksi.

Diamuistin palveluihin voi hakeutua ilman lähetettä

DiaMuistissa tehdään CERAD-muistitutkimus, joka on kansainvälinen ja Suomen oloihin mukautettu. Tarvittaessa konsultoidaan Diakonialaitoksen lääkäriä, geriatri Markus Halmista ja ohjataan hänen vastaanotolleen. Laboratoriokokeilla selvitetään, onko taustalla esimerkiksi aineenvaihduntahäiriö tai vitamiinipuutos.

Seppä kertoo Suomen Lääkäri-lehdessä julkaistusta tutkimuksesta, joka toteutettiin Oulun Yliopistollisessa sairaalassa vuosina 2010–2011. Tutkimukseen osallistui 189 alle 66-vuotiasta työssäkäyvää henkilöä. Neurologian poliklinikalle suunnatuissa läheteissä esitetyt ongelmat liittyivät 28 %:lla muistiin, 6 %:lla oli muita kognitiivisia ongelmia, 7 %:lla oli masennusta ja 5 %:lla persoonan muuttuminen.

Muistisairauksia voidaan ehkäistä

”Ravinto, uni ja liikunta ovat tärkeitä myös ihmisen muistitoiminnoille. Kaikki mikä tekee hyvää sydämelle, tekee hyvää myös aivoille”, Seppä sanoo.

Jos sairastaa verenpainetauti, diabetesta, tai kolesteroliarvot ovat korkealla, tulisi huolehtia terveydestään erityisellä tavalla ja pyrkiä näiden ongelmien lääkehoidossa hyvään hoitotasapainoon.

Tutkimuksissa todettiin 23 prosentilla etenevän muistisairauden vahva epäily, 11 %:lla elimellinen alkoholisairaus, 15 %:lla psykiatrinen sairaus, 11 %:lla unen ja vireystilan ongelmia, 14 %:lla työuupumus ja 11 %:lla ei ollut enää muistiongelmia.

Sairauksien hyvä hoito, aktiivisuus ja aivojen käyttäminen ovat ihmiselle hyväksi.

”Aivot narikassa on huono vaihtoehdo. Mielekäs puuhastelu, uusien asioiden opettelu, musiikin kuuntelu, piirtäminen, ristisanat, kirjallisuus ja käsityöt ovat aivoille mieluusaa tehtävää.”

Sosiaalinen kanssakäyminen on aivoja suojaava tekijä.

”Esimerkiksi tanssimisessa yhdistyy monia aivoja aktivoivia tekijöitä: toisen ihmisen läheisyys, liikunta ja musiikki”, Aila Seppä kertoo.

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVA: TIINA HYVÄNEN

Länsi-Suomen Diakonialaitos

Metsämiehenkatu 2, 28500 PORI
www.pdl.fi
Vaihde (02) 624 2100, fax (02) 624 2247

Asumispalvelut 044 705 2101

Palvelukoti Honkala (02) 624 2151

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus

Kuntoutusvastaava 044 705 2180

Fysioterapian ajanvaraukset (02) 624 2208

Neuvontapalvelu sotaveteraaneille (02) 624 2227

Sotainvalidien asukaspaikat (02) 624 2207

DiaVire

CorusCardio -sydäntuntoutus,
DiaMuisti muistineuvola, hemmottelu-
hoidot, liikuntaryhmät, sosiaaliohjaaja
ajanvaraus

(02) 624 2208

Geriatrin ajanvaraus (02) 624 2184

Kotihoitopalvelu

Pori & Ulvila, Metsämiehenkatu 2 (02) 624 2161

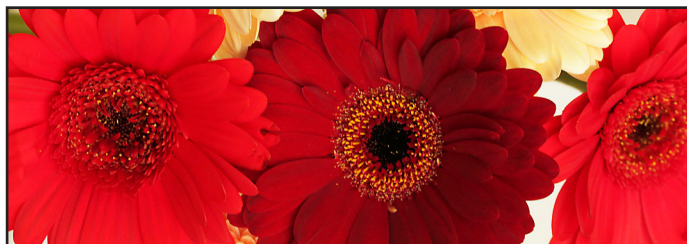
Rauma, Luostarinkatu 3 (02) 822 6450

Turku, Kunnallissairaalanatie 38 C (02) 232 0510

DiaFysio

Pori, Yrjönkatu 23 (02) 624 2266

Ulvila, Lauttaranta 5 044 705 2269



Diakonialaitoksen lahjakortilla läheiselle
hyvää mieltä ja oloa...

- DiaSiivous (02) 624 2260
- Kotihoitopalvelu (02) 624 2161
- DiaFysio (02) 624 2266
- DiaMuisti (02) 624 2208
- DiaVire (02) 624 2208
hemmotteluhoidot,
allasjumppa-, kuntosali-,
CorusCardio-ryhmät

DiaSiivous

Pori, Metsämiehenkatu 2 (02) 624 2260

Ulvila, Lauttaranta 5 044 705 2261

Noormarkku 044 705 2259

Rauma, Luostarinkatu 3 044 705 2265

Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantti (02) 624 2251

Vuokrattavat juhlatilat (02) 624 2251

Diakonialaitoksen Hautauspalvelut

Pori, Eteläpuisto 10 (02) 624 2271

Ulvila, Lauttaranta 5 (02) 538 9090

Harjavalta, Harjavallankatu 15 (02) 674 1505

Rauma, Kirkkokatu 2 (02) 822 3824

Laitila, Vihtorinkatu 2 044 705 2290

Projektit

PoVeTu, veteraanien tukiprojekti Pori (02) 624 2141

RaVeTu, veteraanien tukiprojekti Rauma (02) 821 1587

Kätevä, työvalmennusta työnhakijoille 044 705 2276

DIAK Länsi, Porin toimipaikka

Metsämiehenkatu 2, opintotoimisto 020 690 438

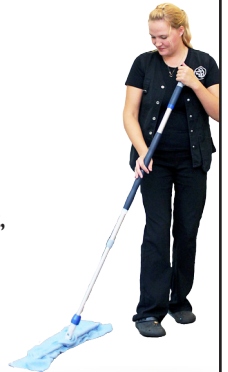
opintotoimisto.pori@diak.fi

www.diak.fi

AMMATTITAITOISTA, LUOTETTAVAA APUA ARKEEN JO 25 VUODEN AJAN

DiaSiivous

- Siivouspalvelua yrityksille, asunto-
osakeyhtiöille sekä kotitalouksille
- Sopimus-, remonti- ja uudis-
rakennusten siivoukset, peruspesut,
ikkunoiden pesut, kotisiivoukset
- Kotitalousvähennysmahdollisuus
- Pori, tilaukset: (02) 624 2260



Kotihoitopalvelu

- Kotisairaanhoido, koti- ja
kotihoitopalvelut, asiointi-
saatto- ja ulkoilupu ym.
- Kotitalousvähennys-
mahdollisuus
- Pori & Ulvila,
(02) 624 2161

