

Palveleva

DIAKONIALAITOS



Länsi-Suomen Diakonialaitoksen lehti 1/2015



**Kuntoutusta saa
myös kotiin**

s. 3

**Oma koti ja oma elämä
DiaVillassa
Diakonialaitoksen alueella**

s. 4 - 5

**Luonnon keskellä
DiaPuistossa mielikin lepää**

s. 6

Hyvä ja huolehtiva ilmapiiri

Elämän eri vaiheissa tarvitsemme turvallisuutta, hyväksyntää ja ystävyyttä. Lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin turvallisen ihmisen läsnäolo antaa rakennuspuita elämää varten. Lapsuudessa olemme riippuvaisia aikuisista. Työ- ja perhe-elämän vuodet ovat aktiivista aikaa monine kiireineen. Huomaamattamme elämän sosiaalinen verkosto rakentuu työn ympärille.

Eläkkeelle siirryttäessä on aikaa ihmissuhteiden hoitoon ja kanssakäymiseen enemmän kuin aikaisemmin. Tämä ns. kolmas ikä on parhaimmillaan vireää toiminnan aikaa. Vanhuudessa korostuvat turvallisuus ja yhteenkuuluminen. Tässä lehdessä Diakonialaitoksen asukas sanoo: ”Kun olin talvella sairaana, asuintoverit olivat olleet minusta huolissaan”. Yhteen kuulumisen koetaan näin tärkeäksi osaksi hyvää ja huolehtivaa ilmapiiriä.

Yli 65-vuotiaiden joukko kasvaa nopeasti valtakunnallisesti. Maakuntamme kuuluu ikääntyneiden maakuntien joukkoon. Viime vuonna sai lainvoiman vanhuspalvelulaki, jossa yhteiskuntamme määrittelee jokaisen vanhuksen oikeudeksi saada riittävät palvelut. Kuntien vanhuspalveluiden työntekijät tekevät henkilökohtaisia palvelusuunnitelmia, jotka mahdollistavat oikean palvelun

kotona selviytymisen tueksi. Välttämättömät peruspalvelut on yhteiskunnassamme turvattu. Paljon jää kuitenkin yksityisen vanhuksen ja hänen omaistensa vastuulle. Erityisesti sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus ovat osa-alueita, joita ei lailla voida turvata tai edes mitata.

Diakonialaitoksen asumispalvelut kehittyvät, kun uudet asukkaat muut-

tavat DiaLinnaan elokuun alussa. 51 uutta asuntoa mahdollistavat ison joukon asettumisen Diakonialaitoksen palvelualueelle. Tällä alueella on erityinen tehtävänsä mahdollistaa itsenäinen asuminen turvallisesti ja yhteisöllisesti. Yli 65 vuoden aikana Diakonialaitos on kehittynyt tarjoamaan elämän perustarpeita. Toivomme uudet ystävät joukkoomme.

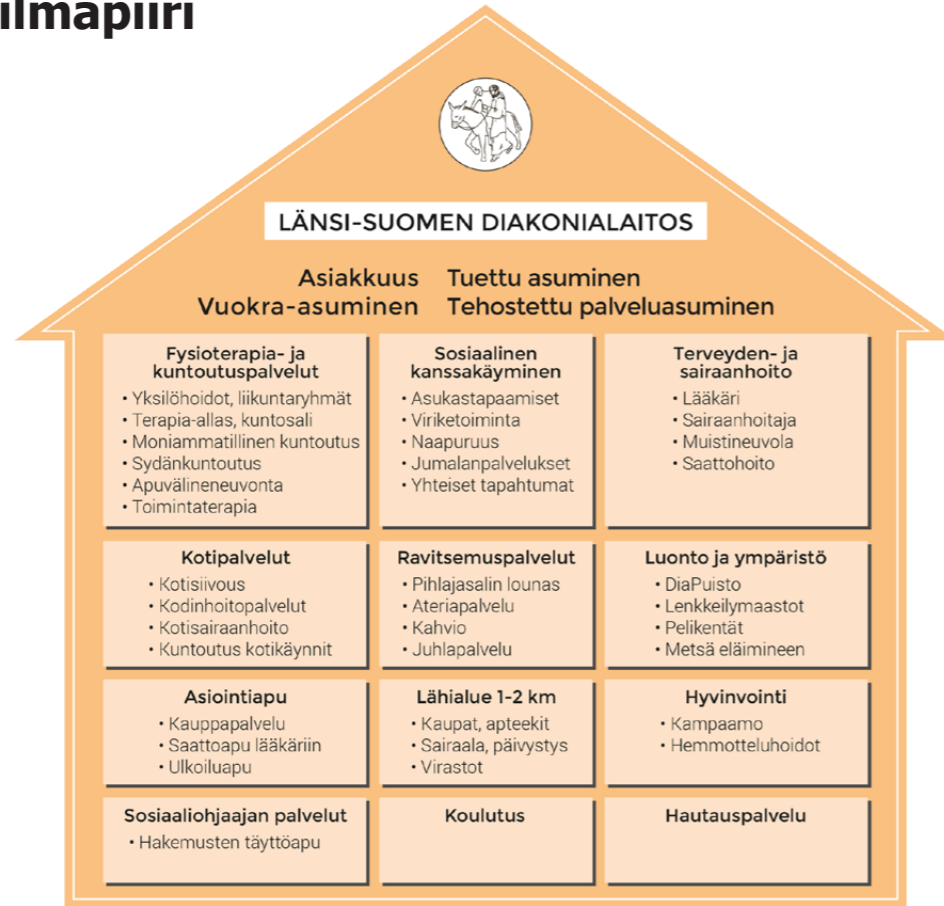
Aku Keltto,
säätiön johtaja

Nimi vaihtui Kuntoutuskeskus DiaVireeksi

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen nimi vaihtui keväällä Kuntoutuskeskus DiaVireeksi. Toiminta ei muuttunut - Kuntoutus-

keskus DiaVire kuntouttaa edelleen sotiemme veteraaneja ja heidän puolisoita, ja myös muita hoitoa ja kuntoutusta tarvitsevia henkilöitä.

Kuntoutuskoti DiaVireessä toimii kaksi osastoa: DiaKuntoutus ja DiaKoti.



Jumppa pitää yllä toimintakykyä

Tuula Mikkola istuu hyväntuulisena kauniissa kodissaan Porin Sampolassa. DiaFysion yksikönjohtaja, fysioterapeutti **Kari Johansson** on tullut kuntoutuskäynnille.

”Jos en jumppaisi Karin ohjauksessa, en varmaan pääsisi enää itse vessaankaan”, Tuula toteaa.

Kari ja Tuula aloittivat yhteistyön 13 vuotta sitten, silloin Tuula ei pääsyt omin voimin sängystä ylös. Puolen vuoden säännöllisen jumppatreenin jälkeen hän käveli jo ulkonakin.

Parkinsonin taudin lisäksi Tuulalla on muitakin sairauksia, joiden seuraukset ja lääkkeiden vaikutukset otetaan jumppassa huomioon.

Tuula istuu nojatuolissa, missä hän viettää päivittäin aikaansa tv:tä katsellen. Aluksi kuulostellaan vointia ja sitten Kari pyytää Tuulaa taivuttamaan päätään polvia kohden.

”Tuulalla on aina sykemittari, josta seuraamme sykettä. Toisinaan voimme tehdä harjoitteita myös korkealla sykkeellä”, Kari kertoo.

Tuula näyttää yhden sellaisen liikkeen. Hän ottaa käsillään tukevan otteen nojatuolin käsinojista ja asettaa jalkapohjansa tuolin edessä olevalle rahille, ja punnertaa sitten itsensä puolittaiseen siltaan. Hiki nousee Tuulan otsalle.

”Olemme nimenneet tämän superliikkeeksi!”, Kari ja Tuula naureskelevat.

Omassa ympäristössä oikeat liikkeet

Kotikäyntityö on DiaFysion toiminnassa keskeistä. Asiakkaan toimintakykyä on hyvä harjoituttaa hänen arkiympäristössään.



Tuula näyttää kotikäynnille tulleen DiaFysion Karille, että superliikekin sujuu!

Kotona treenataan esimerkiksi vuoteesta nousua asiakkaan omassa vuoteessa ja vessanpytyltä nousua vessassa. Samalla nähdään, mitä apuvälineitä kodissa tarvitaan. Kipujen lievittäminen käsittelyn avulla on mahdollista myös kotikäynnillä.

”Meillä on pitkä kokemus kotikäyntityöstä. Työntekijöillämme on taitoa ja herkkyyttä työskennellä myös toisen kotona”, Kari kertoo.

Kotikäynnit virkistävät

Jos Tuulalla on kivuton päivä, hän tekee Karin ohjeistamana reippaan puolen tunnin jumpan käyttäen hyväkseen nojatuolia ja pyörätuoliaan.

”Kahvakuula on ainoa urheiluväline, mitä Tuula käyttää”, Kari kertoo. Näytteeksi Tuula nappaa nojatuolin vierestä pinkin kahvakuulan ja näyttää liikesarjan.

Kari antaa koko ajan palautetta Tuulalle. Palaute kannustaa, mutta myös antaa asiakkaan kaipaamaa täsmällistä tietoa omasta kunnostaan.

”Karin käynnit tuovat minulle myös sosiaalista virkistystä. Kun tiedän, että Kari on tulossa, treenaan vähän itsekseeni”, Tuula kertoo.

”Onneksi hyvän palautteen ja tarveharkinnan jälkeen sain 12 kertaa kontrolloivaa kuntoutusta tälle vuodelle. Toki se on vähän verrattuna tarpeeseeni, koska uhkana on joutua laitoshoidon. Toivoisinkin voivani saada hieman lisää kuntoutusta”, Tuula hymyilee.

TEKSTI JA KUVA: JOHANNA SOINTULA

DiaFysio

ULVILA (02) 624 2266
PORI 044 705 2269

Oma koti ja oma elämä DiaVillassa!

Oili ja Erkki Muuri sekä **Pirkko Mäkelä** ovat tyytyväisiä uuteen asumismuotoonsa DiaVillassa. Noin kaksi vuotta sitten he muuttivat sinne ensimmäisten joukossa ja kertovat kotiutuneensa hyvin.

”Joka aamu me iloitaan siitä, että päätimme muuttaa tänne”, kertoo Muurin pariskunta viihtyisässä kodissaan.

Muutto Harjavallasta Poriin tehtiin, koska DiaVilla tuntui olevan vastaus heidän kysymyksiinsä.

”Me olemme vielä hyväkuntoisia, mutta yli 80-vuotiaita. Näimme läheltä, millaista on vanhusten huolto tämän päivän yhteiskunnassa. DiaVillan asukkaina meillä on mahdollisuus saada monipuolisia ja laadukkaita palveluja, se on meille tärkeää.”

Keltaiset kevät kukkaset pilkistävät parvekkeelta, mistä avautuu upea näköala.

”Lämmin parveke on ihana. Istuskelemme siellä usein”, Oili Muuri kertoo.

Luonnon rauha virkistää

DiaVilla sijaitsee Diakonialaitoksen rauhallisella alueella. Luonnon läheisyys merkitsee Muureille ja Pirkko Mäkelälle paljon.



Pirkko Mäkelä on tyytyväinen DiaVillassa asumiseen. Yhteiseen toimintaan on mukava lähteä mukaan ja naapurit huolehtivat toisistaan!

Lähimetsästä poimitut mustikan varvut vihertävät hennosti Mäkelän yksión pöydällä olevassa tulppaanikimpussa.

”Asuin Pomarkussa rivitalossa ja nautin puutarhanhoidosta, kunnes voimani hiipuivat.”

Syntyperäisenä porilaisena Mäkelä halusi tulla tuttuun kaupunkiin, lähelle veljensä lapsia. Diakonialaitoksen palveluihin hän oli tutustunut jo aiemmin allasjumpan myötä.

Mäkelän kodin parveke on kohti Porin stadionia. ”Halusin tämän asunnon, koska olen urheilun ystävä. Minulla onkin nyt aitiopaikka ensi kesän Kalevan kisoihin!”

Yhteisö ei jätä yksin

DiaVillan asukkailla on paljon yhteistä toimintaa. Yksin ei tarvitse olla kenenkään.

”Joskus me nauretaan ihan hiki päässä!”, Mäkelä kuvaa mukavaa yhdessäoloa.

Hän kehuu ilmapiiriä hyväksi ja huolehtivaksi. ”Kun olin talvella sairaana, asuintoverit olivat olleet minusta huolissaan.”

Asukaskerho kokoontuu DiaVillan yhteisissä tiloissa joka viikko.

Pirkko Mäkelä on mukana puistonikkareissa, jossa tehdään nyt linnunpönttöjä DiaPuistoon.

Muurit ovat tutustuneet DiaVillan asukkaisiin erilaisissa kerhoissa ja kertovat saaneensa paljon uusia ystäviä.

”Me asukkaat vedämme itse hengellistä kerhoa ja kerran kuukaudessa Teljän seurakunnasta on työntekijä mukana. Virkistyskerhossa on toiminnallista ohjelmaa ja Lauluköörissä lauletaan ja jutellaan.”

Jumalanpalvelukseen voi halutessaan osallistua kerran kuukaudessa Martintalossa ja joinakin pyhinä on bussikuljetus Teljän seurakunnan messuun.

Ulkoilumahdollisuudet DiaVillan ympäristössä ovat Muurien ja Mäkelän kokemusten mukaan loistavat. Muurit lähtevät usein kävelylle DiaPuistoon.

”Viime keväänä seurasimme, miten nopeasti linnunpöntöt asutettiin. Lintujen laulua oli kiva kuunnella polun varrelle sijoitetuilla penkeillä. Talvella olemme käyneet kodalla.”

Aikaa hyvälle elämälle

DiaVillan parhaimpia puolia on Muurien ja Mäkelän mukaan asumismuodon helppous ja turvallisuus.

Ainoa asia, mitä he kaipaavat on lähikauppa. Erkki Muuri lähtee toisinaan reppu selässään kävelylenkille lähimpään, noin kilometrin päässä olevaan kauppaan. Muurit käyvät myös viikoittain bussilla kaupungilla.

DiaVillan palvelutarjonta on monipuolinen. Asukkaiden peruspalveluihin kuuluu mm. viikoittainen sai-



Oili ja Erkki Muuri muuttivat DiaVillaan ensimmäisten joukossa talon valmistuessa kaksi vuotta sitten. Heille tärkeää on myös luonnonläheisyys, Diakonialaitoksen alueella olevassa DiaPuistossa luonnosta on helppo nauttia ympäri vuoden.

raanhoitajan vastaanotto talon alakerassa sekä erilaista virkistystoimintaa omassa talossa ja Diakonialaitoksen alueella.

”Sairaanhoitaja tekee meille muun muassa tarvittavat marevan-kokeet”, Oili Muuri kertoo.

Diakonialaitoksen tuottamia palveluja on saatavilla tarpeen mukaan.

Siivous- ja lounaspalvelut ovat tulleet haastateltaville tutuiksi. Muurit nauttivat lounaan arkisin Pihlajasalissa. Viikonloppuisin he valmistavat ruuan itse tai käyvät kaupungilla syömässä.

”Täällä saa apua ja täällä kuunnellaan asukkaita”, Pirkko Mäkelä toteaa.

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVAT: TIINA HYVÄNEN

DiaPuisto kutsuu ulkoilemaan

Diakonialaitoksen tontille on rakennut kaikille avoin DiaPuisto. Puiston kehittämisestä vastaa kolmevuotinen RAY:n rahoittama Diakoniapuistohanke, joka kuuluu Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä-avustusohjelmaan. Hankkeessa työskentelevät hankevastaava **Harriet Haavisto** ja palveluohjaaja **Hanna-Liisa Kotsalo**.

Turvallisesti ulkoilemaan

DiaPuistossa on esteetön 530 metriä pitkä ulkoilureitti, jolla iäkkäämmänkin ulkoilijan on hyvä kulkea. Puistossa on runsaasti punaisia penkkejä, joilla voi levähtää matkan varrella.

”Penkit ovat normaalia korkeampia ja niihin on iäkkäämmän hyvä istua. Seuraava penkki näkyy aina edelliseltä, joten reitille on turvallista lähteä”, kertoo Hanna-Liisa.

Puistossa on myös kota ja pöytä-alue, johon voi pysähtyä vaikka nauttimaan eväitä luonnonhelmaan. Myös yhdistykset voivat varata kotaa omiin tapahtumiinsa.

”Yhdistysten ja eri toimijoiden ideoita otetaan mielellään vastaan, monipuoliset tapahtumat ovat kovasti tervetulleita”, kannustaa Harriet.



Hanna-Liisa ja Harriet toivottavat kävijät tervetulleiksi tutustumaan DiaPuistoon.

Porukassa on voimaa

Puistossa on tapahtunut monenlaista keväästä 2014 alkaen. Tutustumassa on käynyt ryhmiä, maanantaisin on lähdetty säästä riippumatta yhteisulkoiluun ja tuli on lämmittänyt kotaa makkaranpaistoa ja yhteenkokoontumista varten.

Puistonikkarit, eli ikäihmisten nikkarointi- ja kädentaitopaja, johon kaikki halukkaat voivat osallistua, on kokoontunut joka toinen viikko. Porukalla onkin tehty jo vaikka mitä! Jouluksi reitin alussa olevalle puistokodolle syntyi joulumaailma, pääsiäi-

seksi se sai keväisen ilmeen – kukat, perhoset, luudalla lentävät noidat ja keltaisena loistava kuu toivat piristystä kulkijoille.

Harriet toivoo, että DiaPuiston ympärille kokoontuisi erilaisia harrasteryhmiä ja niihin saataisiin mukaan myös vapaaehtoistoimijoita avustajiksi ja ohjaajiksi.

”Riittää että on kiinnostunut ja innostunut, ei tarvitse olla ammattilainen, jokainen tekee omien kykyjensä mukaan. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja mukaan lähteminen!”

Puistossa tapahtuu

Puistoon rakentuu kesän aikana myös pihapeli- ja kuntoilualue sekä esteetön puucee.

Puistoreitin alkuun on istutettu omenapuita ja marjapensaita sekä perustettu kukkamaa, jota kaikki halukkaat voivat hoitaa. Kukkamaahan voi myös istuttaa kukkia oman miensä mukaan! Harriet ja Hanna-Liisa toivovatkin saavansa jatkossa puistoon kasveja lahjoituksina.

DiaPuisto on avoin kaikille - tervetuloa tutustumaan, osallistumaan ja nauttimaan luonnosta!

TEKSTI JA KUVAT: TIINA HYVÄNEN



Uvilan toimipisteessä monipuoliset palvelut

Diakonialaitoksen vuonna 2008 avatussa Ulvilan toimipisteessä palvelevat DiaFysio, Hautauspalvelu ja DiaSiivous.

Asiakkaan parhaaksi

Fysioterapeutti **Katja Aaltonen** on ollut aamupäivällä asiakkaan kanssa Ulvilan Kaskelotissa, missä voi toteuttaa allasterapiaa ja tehdä kuntosaliharjoitteita. Toimipisteen omissa tiloissa on kolme hoitohuonetta ja yksi saliharjoitteluun tarkoitettu tila, jossa on monipuolinen harjoitteluvälineistö.

DiaFysion Ulvilan asiakkaista huolehtii Katjan lisäksi **Sami Nieminen**. Tarvittaessa myös Porin yksikön työntekijät ovat käytettävissä.

”Palvelemme niin itse maksavia kuin läheteellä tulevia asiakkaita sekä sopimusasiakkaita kaikilla diagnooseilla ja teemme myös kotikäyntejä. Tällä hetkellä nuorin asiakkaani on 2-vuotias ja vanhin yli 90 vuotta”, kertoo Katja.

Uvilassa aloitettiin vuoden alussa pienryhmätoiminta. Määrämittaisen ryhmän tavoitteena on tukea työkykyä.

Asiakkaan toiveet huomioidaan

DiaSiivouksen Ulvilan toimipiste tarjoaa luotettavaa siivouspalvelua yrityksille, asunto-osakeyhtiöille sekä kotitalouksille.

”Meillä on täällä keskimäärin kymmenen koulutettua työntekijää”, palveluohjaaja **Arja Lindgren** kertoo.

Toiminta-alueeseen kuuluu Ulvilan lisäksi Kullaa, Nakkila ja Harjavalta. Harjavallassa on oma toimipiste Diakonialaitoksen Kukka- ja Hautauspalvelun tiloissa.



Katja, Mika ja Arja palvelevat asiakkaita Diakonialaitoksen Ulvilan toimipisteessä.

”Huomioimme asiakkaan toiveet, tavoitteenamme on tyytyväinen asiakas. Työntekijöillämme on monipuolinen osaaminen ja meillä on käytössämme nykyaikaiset siivousaineet ja -välineet.”

DiaSiivouksen vahvuutena on myös työvoiman liikkuvuus. Tarvittaessa työntekijöitä saadaan Porin yksiköstä.

”Juhlasiivoukset ja ikkunanpesut kannattaa kuitenkin sopia hyvissä ajoin”, kehottaa Arja.

Luotettavaa palvelua

Mika Lehikoinen vastaa Diakonialaitoksen Hautauspalvelun toimipisteestä Ulvilassa. Hän on tavattavissa Ulvilassa arkipäivisin klo 9-13 välisenä aikana. Puhelimesta voi tavoitella

milloin vaan, koska Hautauspalvelun puhelinpäivystys toimii läpi vuorokauden.

”Palvelemme kaikissa hautausjärjestelyihin liittyvissä kysymyksissä ja käytännön asioissa asiakkaan yksilöllisiä toiveita kunnioittaen vuosien tuomalla kokemuksella. Tarvittaessa teemme myös kotikäyntejä”, Mika kertoo.

Hautausjärjestelyihin on saatavissa kaikki tarvittavat palvelut. Järjestelyt tehdään asiakkaan toiveiden mukaan räätälöidysti. Palveluihin voi tutustua kaikessa rauhassa myös nettissä.

”Alueen isoimpana toimijana pystymme toimimaan joustavasti ja järjestämään myös pidemmät kuljetukset”, Mika toteaa.

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

Kuntoutuskoti DiaVire

Kuntoutus- ja laitospaikat (02) 624 2184
Neuvontapalvelu (02) 624 2227
Sotainvalidien asukaspaikat (02) 624 2207
Diakonialaitoksen Saattohoitokoti 044 705 2223

DiaVire

CorusCardio -sydänkuntoutus,
DiaMuisti muistineuvola, hemmottelu-
hoidot, liikuntaryhmät, sosiaaliohjaaja,
fysioterapia ajanvaraus (02) 624 2208
Lääkärien ajanvaraus (02) 624 2184

Kotihoitopalvelu

Pori & Ulvila, Metsämiehenkatu 2 (02) 624 2161
Rauma, Kirkkokatu 2 (02) 822 6450
Turku, Kousankatu 1 (02) 232 0510

DiaFysio

Pori, Yrjönkatu 23 (02) 624 2266
Ulvila, Lauttaranta 5 044 705 2269

DiaSiivous

Pori, Metsämiehenkatu 2 (02) 624 2260
Ulvila, Lauttaranta 5 044 705 2261
Noormarkku 044 705 2259
Rauma, Kirkkokatu 2 044 705 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
Diakoniapuisto -hanke 044 705 2175

DIAK Länsi, Porin toimipaikka

Metsämiehenkatu 2, opintotoimisto 020 690 438
www.diak.fi

FYSIOTERAPIAA AMMATTITAITIDOLLA

- Fysioterapia
- Painotuettu kävelykuntoutus
- Hieronta
- Asentohuimaushoidot
- Kotikäynnit

DiaFysio

- Pori (02) 624 2266
- Ulvila 044 705 2269

DiaVire

- Pori (02) 624 2208

LUOTETTAVAA APUA ARKEEN JO 25 VUODEN AJAN

DiaSiivous

- kotisiivoukset, ikkunanpesut
- sopimussiivoukset yrityksille ja asunto-osakeyhtiöille
- Pori (02) 624 2260
Rauma 044 705 2265
Ulvila 044 705 2261

Kotihoitopalvelu

- Kotisairaanhoidot, verinäytteet, hoiva- ja kodinhoitopalvelut, asiointiapu ym.
- Pori (02) 624 2161
Rauma (02) 822 6450
Turku (02) 232 0510

Muista kotitalousvähennys!

