

Palveleva DIAKONIALAITOS



Länsi-Suomen Diakonialaitoksen lehti 2/2011



**Uusi CorusCardio
-sydäntuntoutus
nostaa hien pintaan**

s. 3

**Apua DiaFysion paino-
tuetusta kuntoutuksesta**

s. 4 - 5

**Lääkäri Kristiina Halminen
aidosti potilaan asialla**

s. 6

Palvelu on arjen toimintaa



Aku Keltto, johtaja

Alkuvuoden aikana radiomainos toisti useaan kertaan, että palvelu on trendisana. Toivon, että näin todella olisi. Palvelu voisi parhaimmillaan täyttää elämämme. Luterilaisen uskonkäsityksen mukaan työ ja koko ihmisen elämä on tarkoitettu toisen palvelemiseksi.

Diakonialaitos on sitoutunut palvelutehtävään omassa toiminnassaan. Vuosikymmenten aikana on syntynyt geriatrisen osaamisen keskus, joka kykenee palvelemaan ikäihmisiä monipuolisesti. Asumispalveluissa korostetaan turvallisuutta ja yhteen kuulumista. Hoivaosastoilla autetaan silloin, kun ei itse enää selviä päivittäisistä rutiineista omassa kodissa. Kotiin tuodaan monipuoliset palvelut niin kuntoutuksen osalta kuin kotihoidon ja siivouksenkin merkeissä. Ateriapalvelu valmistaa herkullisen aterian tarvittaessa vuokra-asuntoihimme tai kaupungin kerrostaloihin.

Palvelumme kattaa ikäihmisten tarpeet, mutta myös aikuisväestön

elämäntilanteet on huomioitu. Diakoniaprojekteissa on syntynyt palvelutoimintaa, kun pitkäaikaistyöttömät ovat uusina työntekijöinäme koulutettu toimimaan veteraanitalouksissa. Veteraanipalvelutyöntekijämme tekevät yli 7 000 pitkää kotikäyntiä vuosittain kotihoitopalvelujen rinnalla.

Syksyn kuluessa alkoi uusi palvelumuoto työikäisille ja ikäihmisille. Turvallinen sydäntuntoutus mahdollistui Satakunnassa, kun otimme käyttöön CorusCardio -konseptin uudessa liikuntasalissamme.

Toivon, että palvelu olisi oikeasti trendisana meidän maailmassamme. Palvelumme ns. laitosiakonia nousee kristillisestä arvopohjasta etsien jatkuvasti uusia muotoja. Diakonia, palvelu, on arjen elämää ja elämän makuista. Parhaimmillaan tämä toteutuu silloin, kun ihminen kohtaa toisen ihmisen arkisen elämän keskellä.

Aku Keltto

Honkala 50 vuotta

Honkalan historia vanhainkotina alkoi 1.3.1961, kun ensimmäinen asukas muutti sisään. Jo vuosikymmenten ajan Honkala on tarjonnut ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa ikäihmisille.

Alkuvaiheessa vanhainkodissa työskenteli vain johtaja ja muutama hoitoapulainen, mutta ikäihmisten hoidontarpeen lisääntyessä työntekijäjoukko on kasvanut. Vuodesta 2000

alkaen Palvelukotina toiminut Honkala onkin tällä hetkellä koti 24 ikäihmiselle ja työpaikka 15 hoitoalan ammattilaiselle.

Juhlavuotta on vietetty erilaisin tapahtumin, esimerkiksi Vanhustenviikolla lokakuussa. Sunnuntaina 11.12. vietetään yhteistä Honkalan 50 -vuotisjuhlahetkeä ja omaistenpäivää. Tilaisuus alkaa klo 15 Jumalanpalveluksella Martintalossa.

TEKSTI: SARI HAAPALAINEN



Palveleva
DIAKONIALAITOS

Julkaisija: Länsi-Suomen Diakonialaitos

Päätoimittaja: Aku Keltto

Toimittaja: Johanna Sointula **Toimitussihteeri:** Tiina Hyvänen

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

Kannen kuva: Tiina Hyvänen

Taitto: Tiina Hyvänen

Painopaikka: Kehityksen Kirjapaino Oy

Sydämen asialla

- DiaVireessä uusi sydäntuntoutusohjelma

”Joka kerta tuntuu paremmalta”, kertoo **Ritva Ojala**. Tyytyväisenä hän naurahtaa sydäntuntoutusohjelman nostavan hien hyvin pintaan.

CorusCardio-Sydäntuntoutus aloitettiin elokuussa Diakonialaitoksella DiaVireen uudessa liikuntasalissa. Tuntoutus on turvallinen, Suomessa kehitetty ohjelma, joka sisältää sopivassa suhteessa kestävyys- ja voimaharjoittelua.

”Liikunnallinen sydäntuntoutus on tarkoitettu sepelvaltimotauti- ja diabetespotilaille sekä henkilöille, joilla on kohonnut riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Lääkärin tutkimuksen ja rasiuskokeen perusteella laaditaan yksilölliset harjoitusohjelmat”, kertoo kehittämisvastaava **Ulla Joopi**.

Hapenottokyky paremmaksi

Ritva Ojalalla, 59, todettiin sepelvaltimotauti vajaa vuosi sitten. Diagnostiikka ei tullut yllätyksenä, sillä hänellä on sydän- ja verisuonisairauksiin sukurasitusta molemmilta vanhemmiltaan. Terveellistä elämää viettävälle Ojalalle oireet tulivat kuitenkin yllätyksenä.

”Hengästyin rappusissa ja tunsin myös outoa närästystä, jota aluksi hoidettiin närästyslääkkeillä, mutta ne eivät auttaneet. Kun sitten eräänä työpäivänä vasen käteni alkoi puuttua, aloitettiin tarkemmat tutkimukset.”

Tutkimuksissa sepelvaltimotauti todettiin lieväksi, mutta koska tauti on etenevä, lääkkeitäkin määrättiin.

”Isäni menehtyi sydäninfarktiin 26 vuotta sitten 66 vuoden ikäisenä. Kuudesta sisaruksestani neljällä on todettu sepelvaltimotauti”, Ojala kertoo.



Ritva Ojala käy CorusCardio -tuntoutusryhmässä kaksi kertaa viikossa. Vajaa vuosi sitten todettu sepelvaltimotauti sai hänet hakeutumaan tähän ryhmään. Hän on tyytyväinen yksilölliseen harjoitteluohjelmaansa ja turvalliseen harjoitteluun asiantuntijoiden seurannassa.

toutujille yksilölliset ohjeet, millä sykkeellä he polkevat pyörää.

Tämä aerobinen osuus kestää ohjelmasta riippuen 20-30 minuuttia. Kuntosalilaitteilla vahvistetaan eri lihasryhmiä oman ohjelman mukaisesti ja lopuksi venytellään. Harjoitusviikkojen edetessä henkilökohtaiset ohjelmat muuttuvat tehokkaammiksi.

”Harjoittelussa käytetään ns. älypaitaa, joka mittaa ihoelektrodien avulla kuntoilijan EKG:n ja siirtää sen langattomasti tietokoneelle, jota ryhmänohjaaja seuraa koko harjoittelun ajan”, Ulla Joopi kertoo.

CorusCardio-kuntoutusmuotoa on tutkittu kehittäjän toimesta Jyväskylässä. Tutkimuksessa ilmeni, että oikea yhdistelmä aerobista- ja lihasvoimaharjoittelua parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön tilaa, kestävyyskuntoa sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Merkittäviä positiivisia muutoksia saadaan aikaan jo 3 - 6 kuukauden säännöllisellä, kahdesti viikossa tapahtuvalla harjoittelulla.

TEKSTI: JOHANNA SOINTULA
KUVA: TIINA HYVÄNEN

Yksilöllistä, tutkittua ja valvottua

CorusCardio-harjoituksessa lämmitellään ensin spinning-pyörillä. Lämmitteilyn jälkeen ohjaaja antaa kun-

Tästä tulee hyvä olo!

- DiaFysion painotuettu kuntoutus on tehokasta

”Vaikka valssiksi pistäisi!”, Marja-Leena Turunen hihkaisee innostuneena.

”Sepä tehdään joku kerta!”, toteaa fysioterapeutti **Katja Aaltonen**, joka ohjaa Turusen painotuettua kuntoutusta DiaFysiossa.

Viisi vuotta sitten kaulasta alas-päin halvaantunut Marja-Leena ottaa tukevien valjaiden varassa hitaasti askelia. Täysin tunnottomat jalat tottelevat hänen katsettaan Katjan säätäessä vieressä painotukea.

Tukivaljaat on kiinnitetty katossa oleviin kiskoihin. Yhdessä ne mahdollistavat monipuolisen ja turvallisen liikkumis- ja tasapainoharjoittelun. Lisää tehoja saadaan kävelymatolla askeltamalla.

Tällä kuntoutusmuodolla on ollut Turusen elämässä käänteentekevä vaikutus.

”Nyt pääsin oikeaan paikkaan!”, hän muistelee neljän vuoden takaista iloista kokemustaan, kun kokeili ensimmäisen kerran painotuettua kuntoutusta.

DiaFysioon tullessaan hän ei päässyt omin voimin tukea vasten ylös, eikä liioin pystynyt tuettuna liikkumaan. Sairaalassa Turunen oli ollut pitkään hengityskoneessa, eivätkä lääkärit olleet antaneet hänelle juuri-kaan toivoa kuntoutumisesta.

”Vähitellen mentiin eteenpäin. Oli aloitettava siitä, että sai liikutettua

etusormea”, muistelee Marja-Leenan aviomies **Hemppa Reunanen**.

”Minulla on sellainen luonne, että en anna helposti periksi”, Marja-Leena lisää.

Enkkoja ja hyvää oloa

Painotuetusta kuntoutuksesta hyötyvät fysioterapeutti Katja Aaltonen mukaan parhaiten neurologiset sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutujat.

”Tässä kuntoutuksessa voidaan harjoitella staattista ja dynaamista tasapainoa, pystyasentoa ja kävelemistä. Harjoittelulla on merkittävä vaikutus kuntoutujan aineenvaihduntaan, luustoon, verenkiertoon ja lihasvoimaan”, hän kertoo.

Marja-Leenan harjoittelu aloitettiin totuttelemalla ensin pystyasentoon ja hakemalla tasapainorefleksejä. Painotuettua kävelyä opeteltiin pikkuhiljaa.

”Innostuin tästä harjoittelusta heti. Kävelyvauhtini matolla oli aluksi 0,5 km tunnissa. Nyt vastaava luku on 1,8 km tunnissa.”

Hän pitää päiväkirjaa harjoittelutuloksistaan ja kertoo ennätyksensä olevan 650 metriä kävelyä yhden harjoituksen aikana!

Katja kehuu Marja-Leenaa, jonka kuntoutusohjelmaan DiaFysiossa kuuluu painotuetun lisäksi allasharjoittelu, motivoituneeksi harjoittelijaksi.

Marja-Leena huolehtii kunnostaan myös kotona. Omaishoitajana toimiva aviomies auttaa vaimoaan mm. liikkumaan rollaattorilla ja yhdessä he käyvät kuntosalilla.

DiaFysion työ perustuu ihmisen kunnioittamiseen

DiaFysion yksikönjohtaja **Kari Johansson** pitää kuntoutuksella saavutettuja Marja-Leenan tuloksia esimerkillisinä. Hän haluaa rohkaista muitakin kokeilemaan painotuettua kuntoutusta.

DiaFysion yksikönjohtajana aloitti 30 vuotta sitten **Anneli Rimpelä**. Tällä hetkellä työntekijöitä on 13, joista muutama on ollut työsuhteessa yrityksen perustamisesta asti.

Laaja-alainen palvelu kattaa asiakkaat vauvasta vaariin ja jokaisella työntekijällä on omat erikoistumisalueensa. Ulvilan toimipisteen vastaava on Katja Aaltonen.

”Laadukkaita kuntoutus- ja fysioterapia palveluita tuottava DiaFysio on vuosien aikana kasvanut. Peruslähtökohtana on edelleen asiakkaan kohtaaminen ja palvelu”, Johansson sanoo.

Yksi kysytyimmistä DiaFysion palveluista on kotikäynnit. ”Oma koti on hyvä kuntoutumisympäristö, kun kuntoutujan vointi on huono. Fysioterapeutin avulla harjoitellaan esimerkiksi sängystä nousua ja vessassa käyntiä. Niillä tuetaan kuntoutujan kotona selviytymistä.”

DiaFysion kehittämisessä on Johanssonin mukaan panostettu laatu- ja työtyytyväisyyteen. ”Työhön haetaan myös yhtenäistä linjaa, ns. DiaFysion mallia, jota työntekijät toteuttavat asiakastyössään oman persoonansa kautta.”

Yksikönjohtaja Kari Johansson korostaa lähtökohtana olevan aina asiakkaan. ”Työmme lähtee liikkeelle ihmisen kuuntelemisesta, kivun syiden etsimisestä ja toimintakyvyn parantamisesta.”



Hauskaakin pitää olla! Marja-Leena pallotelee ilmapalloa Hempan kanssa. Painotuetussa kuntoutuksessa voi harjoitella staattista ja dynaamista tasapainoa, pystyasentoa ja kävelemistä.

Hikeä otsalla ja hymy kasvoilla

Marja-Leenan painotuettu kuntoutus on tällä kertaa päättymässä ja Katja hieroo vielä hänen jalkojaan. Harjoittelu on nostanut hikeä otsalle ja punan poskille.

Pyörätuolissa kuormittuva alaselkäkin on saanut pystyasennossa ja kävelyssä rentouttavaa liikettä.

”Marja-Leenan kuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää hyvää terveyttä, toimintakykyä ja tukea hänen kotona selviytymistään”, fysioterapeutti Aaltonen kertoo.

”Kaiken muun lisäksi tästä tulee hyvä olo!”, Turunen hymyilee.

TEKSTI JA KUVAT: JOHANNA SOINTULA



Marja-Leena Turunen halvaantui viisi vuotta sitten. DiaFysion painotuetulla kuntoutusmuodolla on ollut käänteentekevä vaikutus hänen elämässään. Aviomies Hemppa Reunanen ja fysioterapeutti Katja Aaltonen auttavat harjoittelussa alkuun.

DiaFysio 30 vuotta

AVOIMET OVET

Porissa

Yrjönkatu 23
Ke 23.11.2011 klo 9 - 17

Uvilassa

Lauttaranta 5
Ti 29.11.2011 klo 9 - 17

TERVETULOA!

Tämä on unelmatyöpaikkani

Lääkäri **Kristiina Halminen** sitoutuu mielellään työpaikkansa arvoihin. Ihmisen kunnioittaminen on hänen elämänsä lähtökohtia.



Lääkäri Kristiina Halminen reippailee mielellään ulkona. Käsityöt ovat myös hänen harrastuksensa, joista usein on hänen pirteän värinen piponsa.

Raikkaana tiistaiamuna Kristiina Halminen ihailee työpaikkansa Sotainvalidien Sairaskodin ja Kuntoutuskeskuksen pihamaalla syksyn hohtavia värejä. Neulomansa pipo päässään ja iloinen hymy kasvoillaan hän sopiikin hyvin lokakuun väriloistoon.

Halminen on toiminut kolmisen vuotta osa-aikaisena lääkärinä Sotainvalidien Sairaskodissa ja Kuntoutuskeskuksessa. Kolmen lääkärin tiimissä on hänen lisäksi äitinsä **Mirja Koivunen** ja aviomiehensä **Markus Halminen**.

”Yhteistyömme sujuu hienosti ja joustavasti, koska tunnemme toistemme toimintatavat. Henkilökunta kokonaisuudessaan muodostaa toimivan tiimin, jonka yhteinen tavoite on potilaan paras”, hän kertoo.

Arvostan vanhuksia

Työpaikkansa arvot saavat Halmiselta kiitosta. Potilaslähtöisyys ja ihmisen kunnioittaminen ovat arvoja, joihin hän sitoutuu mielellään.

”Meillä on kunnianhimoiset tavoitteet hoitaa jokainen potilas hyvin ja kokonaisvaltaisesti. Työ on antoisaa, kun saa paneutua perusteellisesti ihmisen asioihin, vaikeisiin ja toiveisiin ja pyrkiä vastaamaan niihin.”

Työpaikan erityispointti, sotaveteraanit, on myös hänelle tärkeää. ”On hienoa, jos voin tehdä jotain hyvää sodan eläneiden hyväksi”, Kristiina sanoo aurinkoisesti hymyillen.

lääkkäiden ihmisten elämän asenteesta olisi hänen mielestään paljon opittavaa. ”Vanhuksen kertoessa elämänsä vaiheistaan, olen usein ihme-

tellyt, miten hän on selvinnyt kaikista vastoinkäymisistä ja silti säilyttänyt tyytyväisyytensä.”

Kristiina Halminen suunnittelee geriatrian erikoistumisopintoja. ”Arvostan vanhuksia, työssäni pääsen lähemmäs ihmistä. Olen luonteeltani hoivaajatyyppi.”

Perhe on tärkein

Hoivattavaa Kristiinalla riittää kotonakin kolmen tyttären äitinä. Kaksi vanhempaa lasta käyvät jo koulua ja 4-vuotias kuopus on äidin työpäivinä hoidossa.

”Haluan olla mahdollisimman paljon kotona, koska lapset ovat niin vähän aikaa pieniä.”

Kotiäitihommat ja lasten kuljettaminen harrastuksissa vievät paljon hänen aikaansa. Liikuntaharrastuksesta hän ei ole kuitenkaan luopunut.

”Käymme mieheni kanssa juoksemassa Isometsässä ja tulemme sieltä tänne kuntosalille. Työpaikkani on loistava myös siksi, että työntekijän etuihin kuuluu kuntosalin käyttö.”

TEKSTI JA KUVA: JOHANNA SOINTULA

DIAKissa opitaan myös aidoissa työelämän ympäristöissä

Työelämän oppimisympäristöillä tarkoitetaan Diakonia-ammattikorkeakoulussa työelämän, koulutuksen sekä tutkimustoiminnan sopimukseen pohjautuvaa järjestelmällistä ja yhteisöllistä toimintaa.

Työelämän edustajat, Diakin henkilöstö ja opiskelijat työskentelevät yhdessä tasavertaisesti ja vastuullisesti.

Työelämän oppimisympäristöissä yhdistyvät tutkimus, kehittäminen sekä oppiminen.

Eri osapuolet oppivat vuorovaikutuksessa

Oppimisympäristöissä opiskelijat tekevät erilaisia oppimistehtäviä, harjoitteluita sekä opinnäytetöitä. Sisältö voi vaihdella hieman myös sen

mukaan, mitä työelämätahon kanssa sovitaan.

Suuri osa työelämän oppimisympäristötoiminnasta tapahtuu työelämän luonnollisissa ympäristöissä aitojen kehittämis- ja innovaatiotarpeiden pohjalta.

Työelämässä olevat henkilöt tuovat oman asiantuntijuutensa ja osaamisensa yhteiseen työskentelyyn sekä opiskelijoiden ja Diakin henkilöstön ohjaamiseen.

Työelämätahot puolestaan saavat lisää resursseja omaan kehittämistyöhönsä opiskelijoiden ja opettajien panoksen kautta.

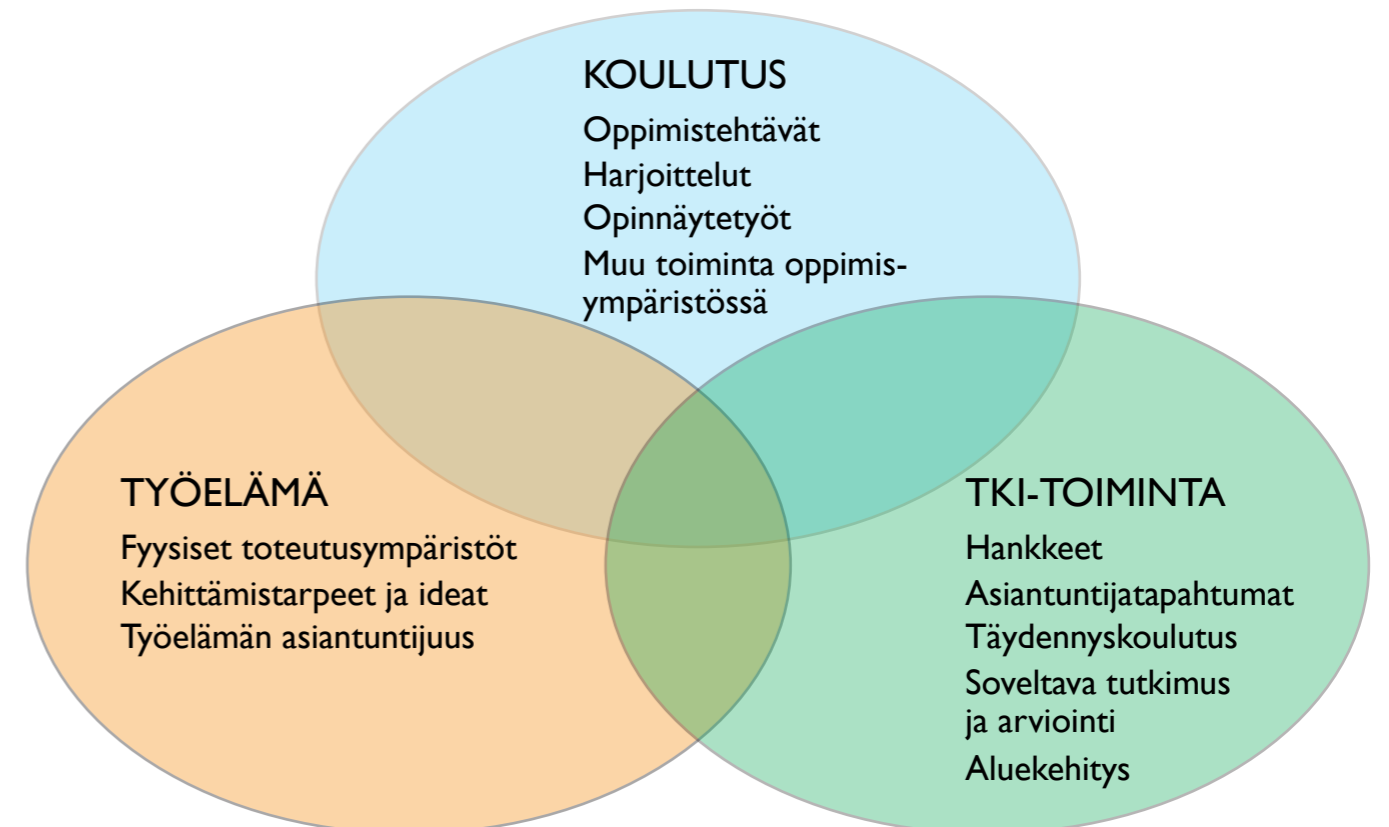
Oppimisympäristötyöskentely onkin osoittautunut toimivaksi uusin toimintamallien kehittämisessä ja tärkeää on myös sen kautta tapahtuva

kokemusten vaihtaminen sekä henkilöstön osaamisen kehittäminen.

Diakonialaitos oppimisympäristönä

Länsi-Suomen Diakonialaitos toimii Diakissa yhtenä keskeisenä työelämän oppimisympäristönä. Monipuolinen toiminta samassa pihapiirissä antaa hyvät mahdollisuudet sekä työelämän että koulutuksen kehittämiseksi niin, että kummatkin osapuolet hyötyvät. Molempien arvojen mukaisesti kaikki kehitystyö tehdään ihmisten, asiakkaiden parhaaksi.

TEKSTI: KIRSI SIROLA



Länsi-Suomen Diakonialaitos

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

Palvelukoti Honkala (02) 624 2151

Palveluasuminen ja palvelutalot 044 705 2167

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus

Kuntoutusvastaava 044 705 2180
Fysioterapian ja geriatrian ajanvaraukset (02) 624 2208
Neuvontapalvelu sotaveteraaneille (02) 624 2227
Sotainvalidien asukaspaikat (02) 624 2207

DiaVire

Ajanvaraus CorusCardio -sydän-
kuntoutus, Lääkäripalvelut, DiaMuisti
muistineuvola, Hemmotteluhoidot (02) 624 2208

Kotihoitopalvelu

Pori & Ulvila, Metsämiehenkatu 2 (02) 624 2161
Rauma, Luostarinkatu 3 (02) 822 6450
Turku, Kunnallissairaalan tie 38 C (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, Luostarinkatu 3 044 705 2265

Juhla- ja lounaspalvelu Pikantti (02) 624 2251

Vuokrattavat juhlatilat (02) 624 2251

Diakonialaitoksen Hautauspalvelut

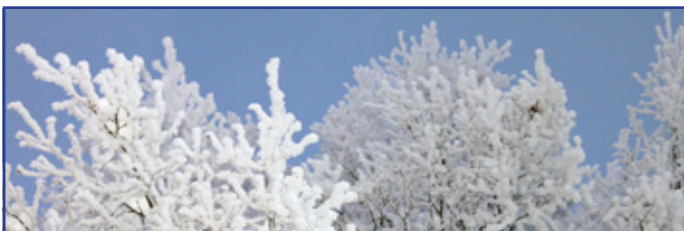
Pori, Eteläpuisto 10 (02) 624 2271
Ulvila, Lauttaranta 5 (02) 538 9090
Rauma, Kirkkokatu 2 (02) 822 3824
Laitila, Vihtorinkatu 2 044 705 2290

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.pori.diak.fi



Diakonialaitoksen lahjakortilla läheiselle
lämmintä mieltä ja hyvää oloa jouluna...

- ★ 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



KELAN KUSTANTAMAT KUNTOUTUS- JA SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2012

- Omaishoitajien kuntoutuskurssit
- Työelämästä poissaolevien monisairaiden yli 65-vuotiaiden kuntoutuskurssit
Erityisesti tules, sydän- ja hengityselinsairaille
- Sopeutumisvalmennuskurssi muistisairausperheille Kuntoutuja alle 65-vuotias & omainen

Lisätietoja, hakulomakkeet:

044 705 2180, johanna.porkka@pdl.fi

KELAN VAIKEAVAMMAISTEN LÄÄKINNÄLLINEN AVOKUNTOUTUS



ISO 9001

- Fysio-, allas- ja toimintaterapia (02) 624 2211
- Päiväkuntoutus (5 h/pv) (02) 624 2212

LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOKSEN
SOTAINVALIDIEN SAIRASKOTI JA KUNTOUTUSKESKUS