

Palveleva DIAKONIALAITOS



LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOKSEN ASIAKASLEHTI 1/2018

**"Täällä on
mukava asua."**

– PEKKA SAHA, SIVU 3

4 MONIPUOLISET KOTIHOITOPALVELUT
län myötä avuntarve kasvaa

10 PIKANTTI-KAUPAN ASIAKAS KIRSTI LAAKSONEN:
"Täältä saa kaikkea, mitä tarvitsen"



LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOS

Lähellä ihmistä - lähellä sinua

SISÄLLYS 1/2018

- 2 Koti on paras paikka
- 3 "Olen löytänyt täältä hyviä ystäviä"
- 4 Iän myötä avuntarve kasvaa
- 6 Diakonialaitoksen OmaLääkäri on lähellä
- 7 On kunnia-asia ottaa vastaan siivousapua
- 8 Toimintakykyä palauttamassa
- 9 Liikunta auttaa kipuihin enemmän kuin lääkkeet
- 10 Pikantti-kauppa on toiveiden täyttymys
- 11 Yhteistyössä ja yhdessä
- 12 Yhteystiedot

JULKAISIJA:

Länsi-Suomen Diakonialaitos
www.pdl.fi

PÄÄTOIMITTAJA:

Aku Keltto

TOIMITUSKUNTA:

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

KANNEN KUVA:

Heidi Valtonen, Vida Design Oy

TAITTO:

Heidi Valtonen, Vida Design Oy

PAINOPAIKKA:

Brand ID Oy



Koti on paras paikka

Diakonialaitoksella toteutetaan unelmaa parhaasta ikäihmisen asumisesta.

Tavoitteemme on jatkuvasti kehittyä ikäihmisten asumisen ja palvelujen tuottajana. Kehitämme tavoitetta asumisen, palvelujen ja yhteenkuulumisen keinoin. Perustan kehittämiseksi antaa Diakonialaitoksen tehtävä ja arvopohja.

Diakonialaitoksen alueelle on vuosikymmenten aikana syntynyt monipuolinen vuokra-asuntokanta. Ikääntyneiden erityistarpeet on otettu huomioon asuntojen suunnittelussa. Esteettömyys on huomioitu rakenteina, väreinä ja turvallisuutta lisäävinä järjestelminä. Jokaisessa asunnossa on kiinteä turvavahelinjärjestelmä. Paloturvallisuutta on vahvistettu asunnoissa olevalla automaattisella sammutusjärjestelmällä. Erityishuomio on kiinnitetty yhteisten tilojen toimivuuteen.



Paljon mukavia hyviä "ystäviä", naapureita, seuraa yksinäisille.

- ASIAKASPALAUTE

Asumispalveluohjaajan ja kiinteistöhuollon työntekijöiden avulla saavutetaan turvallinen arki silloin, kun muilla palveluilla ei ole vielä suurta roolia. Palvelutarpeen kasvaessa asukkailla on mahdollisuus saada kotiinsa palvelut,



Tuntuu omalta kodilta.

- ASIAKASPALAUTE

jotka tukevat kotona asumista laitoshoidon sijaan. Tutuilta Diakonialaitoksen työntekijöiltä on mahdollista saada kotihoidon ja sairaanhoidon palvelut, kotisiivouksen ja tarvittavan ravinnon. DiaViren lääkärit voi tavata helposti vastaanotolla tai kotikäynnillä.

Kehitämme jatkuvasti yhdessä toimimista ja yhteenkuuluvuutta. Yhdessä asukkaiden kanssa on valittu asukasneuvosto, joka koostuu neljän kerrostalon asukkaiden valitsemista "asukasneuvoksista". Asukasneuvosto kokoontuu neljä kertaa vuodessa käsittelemään asukkaiden näkökulmasta nousevia kehittämissasioita. Näissä kokouksissa sovitaan myös yhteisestä toiminnasta ja tapahtumista.

Ihminen on tarkoitettu elämään kumppanina toinen toisilleen. Vuoro vaikutus on tärkeässä roolissa toiminnassamme. Lupaamme, että kukaan ei joudu olemaan yksin, ellei hän ehdottomasti niin halua. Naapuruus ja yhdessä toimiminen ovat avaintemoja.

Aku Keltto
toimitusjohtaja



Täällä on mukava asua.

Pekka Saha nauttii auringosta Mäntyrinne-kotinsa edessä yhdessä Asumispalvelujen yksikönjohtaja Sari Haapalaisen kanssa.

”Olen löytänyt täältä hyviä ystäviä”

TEKSTI: Johanna Sointula KUVA: Heidi Valtonen

Tää on mun paikkani. Oon neuvonut tänne muitakin, toteaa **Pekka Saha**.

Iloisena hän muistelee seitsemän vuoden takaista päivää, kun kävi katsomassa Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Mäntyrinteessä sijaitsevaa nykyistä kotiaan. Päätös muuttamisesta syntyi oitis.

Viihtyisässä kaksiossa on tilaa kaikelle tarpeelliselle ja naapurit ovat lähellä.

Vaikka polvi onkin tehnyt viime aikoina kiusaa, ja kävelylenkkejä Porin metsässä on pitänyt lääkärin määräyksestä vähentää, on elämässä paljon ilonaiheita. Saha kertoo alueella asuvien yhteisistä tapahtumista.

– Ukkokerhossa keskustelemme vanhoista asioista. Sitten keskiviikon kerhossa meillä on kuntoutusjuttuja, tieto-

kilpailuja ja kerran kuussa bingo.

Huolenpitoa ja virkistystä

Diakonialaitoksella on Porin Tiilimäen kaupunginosassa, luonnonläheisessä ympäristössä neljä asuinkerrostaloa, joissa on kaikkiaan 160 vuokra-asuntoa.

Asumiseen liittyvä palvelumaksu sisältää sairaanhoitajan vastaanoton kerran viikossa, monipuolista virkistystoimintaa, kuten viikoittaiset toimintatuokiot, sekä uima-allas- ja kuntosalivuoroja. Lisäksi yksikönjohtaja ja laitospäivät ovat asukkaiden käytävissä erilaisissa asumiseen liittyvissä asioissa.

– Hyvät peruspalvelut tuovat asukkaille turvallisuutta ja yhteinen toimin-

ta luo yhteisöllisyyttä, kertoo yksikönjohtaja **Sari Haapalainen**.

– Kuuntelemme mielellään asukkaiden toiveita. Viimeksi ideoimme yhdessä Ukkokerhon ja Lauluryhmän.

Pekka Saha kehuu asukkaiden yhteishenkeä.

– Kesällä istumme juttelemassa tuossa sisäpihan terassilla. Mulla ei ole koskaan ollut sellaisia ystäviä kuin on nyt täällä.

Diakonialaitoksen asumispalvelut

Tiedustelut ja asunnon haku:

Yksikönjohtaja **Sari Haapalainen**

044 705 2101

sari.haapalainen@pdl.fi



Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelun työntekijä Arja Anttila on tullut tapaamaan Signe Peltosta.

län myötä avuntarve kasvaa

TEKSTI JA KUVA: Johanna Sointula

Signe Peltonen kertoo tyytyväisenä saaneensa nukuttua viime yönä vähän paremmin. Aamun askareissa on auttanut Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelun työntekijä, lähihoitaja **Arja Anttila**.

– Monet sairaudet alkavat tuntua iän myötä ja tarvitsen aina vaan enemmän apua, Signe Peltonen, 92, kuvailee elämänsä.

Aamutoimien ohessa on vaihdettu kuulumisia. Peltonen kertoo nukku-neensa yönsä aika hyvin.

– Yöt tahtovat olla yhtä tahkoamista, kun en saa nukuttua, sitten päivät-kin ovat välillä hankalia.

Apua arjen toimiin

Anttila on jakanut Peltosen lääkkeitä dosettiin. Tarpeen vaatiessa mitataan myös verenpaine.

Signe Peltoselle on tärkeää, että am-

mattilainen hoitaa lääkkeiden jakamisen, koska hän ei siinä enää luota itseensä.

Aamupäivän aurinko kurkistelee parvekkeen oven raosta. Peltonen kertoo DiaSiivouksen työntekijän käyvän hänen luonaan säännöllisesti tekemässä kodin siivouksen.



Kotihoitopalvelun työntekijät ymmärtävät vanhaa ihmistä.

– Ajattelin viime syksynä, että näitä verhoja ei enää vaihdeta, mutta nyt tuntuu siltä, että kesäksi taas vaihdetaan.

Signe Peltosella on käytössä myös turvapuhelin. Arkipäivisin päiväsai-kaan hälytykseen vastaa Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelun työntekijät.

Muina aikoina turvapuhelimen hälytykset menevät 247 Satakunnan Turvapalveluihin.

Diakonialaitoksen pihapiiristä löytyvät myös geriatrian erikoislääkärien vastaanotot. Peltonen kertookin käyneensä Markus Halmisen vastaanotolla.

Kuntoutuskoti DiaVireessä Peltonen on saanut veteraanien kuntoutusta. Hän toimi lapsena kotikylällään ilma-valvonta-aseamalla.

Ymmärtävät vanhaa ihmistä

Peltonen muutti DiaLinnaan ensimmäisten joukossa elokuussa 2015. Hän on tyytyväinen uuteen kotiinsa ja kertoo käyvänsä talon yhteisissä tiloissa iltaisin tämän tästä tapaamassa muita asukkaita.

– Jokainen tulee sinne vointinsa mukaan. Siellä voi mukavasti tutustua talon asukkaisiin.

Hän arvostaa asumismuodon turvallisuutta ja palvelujen helppoa saataavuutta. Kotihoitopalvelun työntekijät saavat häneltä runsaasti kehuja.

- He ymmärtävät tällaista vanhaa ihmistä ja tulevat päivittäin, jämäptisti luokseni.

Signe Peltonen alkaa suunnitella kauppaan lähtöä.

- En uskalla enää yksin lähteä kaupungille kauppoihin. Jos on sievä ilma, niin mennä tupsuttelen tuplapotkurilla Pikantti-kauppaan.

Kiireetön apu on lähellä

Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelun toiminnan perustana on asiakkaan arvostaminen ja kunnioittaminen.

- Käynnit suunnitellaan asiakkaan tarpeen mukaan joko säännöllisinä

käynteinä tai tilapäiseen avuntarpeeseen. Palveluja on saatavilla viikon jokaisena päivänä aamusta iltaan ja tarvittaessa järjestämme myös yöhoitoa, kertoo yksikönjohtaja **Satu Säike**.

Kotihoitopalvelu tarjoaa hoiva- ja kodinhoitopalveluja, hoitopalveluja sekä asiointi- ja ulkoiluapua.

Perushoivapalvelujen tavoitteena on tukea asiakkaan itsenäistä selviytymistä arjessa. Hoitopalveluihin kuuluvat kotisairaanhoido, jalkahoidot ja kotikuntoutus. Näistä palveluista vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset. Tarvittaessa hoitajat voivat pyytää asiakkaan suostumuksella lääkärin tai fysioterapeutin kotikäynnille. Mikäli asiakas on lääkärille ennestään tuttu, voidaan hoito-ohjeita saada myös puhelimitse hoitajan tekemien mittaus-ten ja arvioiden perusteella.

Kotihoitopalvelun työntekijä voi auttaa ulkoilussa, asioida mm. kaupassa ja apteekissa tai saattaa lääkäriin.

- Toimistomme on tässä Diakonialaitoksen pihapiirissä, joten voimme tarvittaessa toimia nopeasti ja joustavasti. Palvelumaksuihimme on saatavissa kotitalousvähennys ja veteraanit voivat saada maksusitoumuksen, Satu Säike kertoo.

Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelu

044 705 2161

Kotihoitopalvelun yksikönjohtaja

Satu Säike

044 705 2164

satu.saike@pdl.fi

MONIPUOLINEN KOTIHOITOPALVELU TUO LÄÄKÄRIT JA JALKAHOIDOT KOTIISI

Yksilöllistä hoitoa

Diakonialaitoksella toimii geriatrician ja yleislääketieteen erikoislääkärin vastaanotot. Lääkärit tekevät myös kotikäyntejä. Sairaanhoidoja voi yhdessä lääkärin kanssa selvittää vointiin ja lääkitykseen liittyviä asioita.



AJANVARAUS: 044 705 2184

Hyvinvointia edistävät jalkahoidot

Kotihoitopalvelun jalkahoitoja on saatavilla kotiin. Jalkojenhoito on ihmisen perusterveydenhoitoa. Jalkojen kunnosta huolehtiminen on tärkeää kaikille, erityisesti mm. diabeetikoille. Jalkahoitaja tuo tullessaan tarvittavat välineet mukanaan pesuväliaineita lukuun ottamatta.



AJANVARAUS: 044 705 2161 (PORI)



On tärkeää, että lääkäri tuntee asukkaan ja asukas luottaa lääkäriin.



↑ Lääkäri Pirjo Santala vastaanottotyössään.

← Lääkäri Pirjo Santala keskustelemassa Alarik ja Kaino Eurenin sekä heidän tyttärensä Oili Ketolan kanssa.

Diakonialaitoksen OmaLääkäri on lähellä

TEKSTI: Sanna-Mari Pudas-Tähkä KUVAT: Riitta Pöysti ja Sanna-Mari Pudas-Tähkä

Lääkäri **Pirjo Santala** on ihana vanhusten kanssa, sanoo **Oili Ketola**, jonka vanhemmat **Alarik** ja **Kaino Euren** ovat Palvelukoti Honkalassa geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri Pirjo Santalan hoidossa.

– On tärkeää, että lääkäri tuntee asukkaan ja asukas luottaa lääkäriin. Lääkäriin kiireetön läsnäolo ja sydämellinen kohtaaminen ovat vanhukselle tärkeitä asioita. Vaikka olisi kiirettä, niin lääkäri ei sitä vanhukselle eikä omaiselle näytä koskaan, korostaa Oili Ketola.

Palvelukoti Honkalassa asukkaiden lääkäripalvelut on järjestetty Diakonialaitoksen OmaLääkäreiden toimesta runsaan vuoden ajan. Vastuulääkäri Pirjo Santala käy säännöllisesti tapaamassa asukkaita heidän terveydentilaan liittyvissä asioissa ja henkilökunta voi olla tarvittaessa häneen yhteydessä. Joustavuus lääkäripalveluissa on tärkeää, koska vanhukselle voi tulla tarvetta lääkäriin nopeasti.

Tuttu lääkäri luo turvallisuutta

– Hoidan ikäihmisiä mielelläni, ja tuntuu hyvältä, kun Honkalassa voi hoitaa samoja asukkaita pidempään, kertoo Pirjo Santala.

Kaikki tarpeellinen hoito pystytään järjestämään paikan päällä, jotta vanhus ei tarvitsisi kuljettaa paikasta toiseen, muuten kuin erikoistilanteissa. Hoito tapahtuu tiiviissä yhteistyössä hoitajien kanssa ja se sujuu mukavasti. Puhelimitse saa monta asiaa hoidettua.

– Pysin tapaamaan myös omaisia mahdollisuuksien mukaan. Hoitaja järjestää tapaamisaikoja ja tarvittaessa myös soittoaikoja, kertoo Pirjo Santala.

Omalääkäreiden vastaanotolle joustavasti

Diakonialaitoksen OmaLääkärien vastaanotolle Kuntoutuskoti Diavireen tiloihin voi tulla ajanvarauksella joustavasti 1–2 viikon kuluessa kuka tahansa,

jolla on tarvetta ikääntymiseen liittyvien asioiden selvittelyyn. Nämä asiat voivat liittyä mm. lääkitykseen, kaatumiseen, kuntoutustarpeen tai muistipulmien selvittelyyn, kivun hoitoon tai kotona selviytymisen arviointiin. Diakonialaitoksen OmaLääkärit ovat kokeneita geriatreja, yleislääketieteen erikoislääkäreitä ja yleislääkäreitä. Heillä on laaja näkemys ikäihmisten terveyden ja sairauden selvittelyyn liittyvissä asioissa.

Omalääkärit tekevät kotikäyntejä

Omalääkäreiden kautta on mahdollisuus saada laboratoriotutkimukset, jotka otetaan Diakonialaitoksella. Laajan terveyden ja sairauden selvittelyn lisäksi mm. ajokyvyn arviointi, erilaiset lausunnot.

Vastaanotot:

Kuntoutuskoti Diavireen tiloissa, Metsämiehenkatu 2 G, 28500 Pori
Ajanvaraus: 044 705 2184



On kunnia-asia ottaa vastaan siivousapua

DiaSiivous palvelee asiakkaan toiveiden mukaan.

– Nautin toisen tekemästä työstä, onhan siivoaminen raskasta työtä, sanoo DiaLinnan asukas Ulla-Greta Ketola.

TEKSTI JA KUVA: Johanna Sointula

Ulla-Greta Ketola istuu kauniissa kodissaan DiaLinnassa, missä hän on nyt asunut kolme vuotta. Sopeutuminen uuteen ympäristöön on sujunut hyvin, vaikka muuttaminen vaatikin oman kypsyttelyaikansa.

93-vuotias Ketola sanoo nauttivansa olostaan uudessa kodissaan. Muutamia kertoja hän on tilannut DiaSiivouksesta kotinsa siivouksen.

– Siivoaja on käynyt kerran kuukaudessa ja minä olen itse siivonnut sitten väliajat, Ulla-Greta Ketola kertoo tyytyväisenä.

Hän sanoo nauttivansa toisen tekemästä työstä, onhan siivoaminen raskasta työtä.

– Minulle on kunnia-asia ottaa vastaan siivousapua. On ihanaa, kun toinen on siivonnut kodin puhtaaksi.

Ulla-Greta Ketola sanoo suunnittelewansa myös parvekkeen lasien pesun tilaamista DiaSiivouksesta.

Asiakkaan toiveiden mukaan

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen DiaSiivouksen ammattitaitoinen henkilökunta tekee niin ylläpitosiivoukset, suursiivoukset kuin myös vaikka ikkunanpesut. Kotisiivouksen tilaaminen hoituu vaivattomasti.

– Kuuntelemme tarkasti asiakkaan toiveita, kun hän tilaa siivouspalvelujamme. Asiakas määrittelee sen, mitä me teemme. Jos hän haluaa pyyhkiä pölyt itse, mutta tarvitsee apua raskaampiin tehtäviin, toimimme hänen toiveidensa mukaan, sanoo palveluesimies **Ulla Simula**.

– Monet Diakonialaitoksen asuin-kerrostalojen asiakkaat ovat meille

tuttuja jo heidän aiemmista kodeistaan, kertoo yksikönjohtaja **Marjo Hartikainen**.

DiaSiivouksen työntekijät hoitavat myös asuin-kerrostalojen yhteisten tilojen siivouksen.

– Tuttu henkilökunta luo turvallisuutta ja lämpöä. Kodeissa syntyy usein työn lomassa tärkeitä keskusteluhetkiä, kertoo Hartikainen.

DiaSiivous

Kotisiivoustilaukset ma–pe klo 8–14
044 705 2191
diasiiuous.pori@pdl.fi

Palveluesimies **Ulla Simula**
044 705 2258
ulla.simula@pdl.fi

Yksikönjohtaja **Marjo Hartikainen**
044 705 2260
marjo.hartikainen@pdl.fi



On ihanaa, kun toinen on siivonnut kodin puhtaaksi.



↑ Fysioterapeutti Marjaana Vitikka ohjaa Pirjo Tyykilälle tasapainoharjoituksia.

← Ruoan valmistaminen on yksi mieluisimmista toimintaterapian harjoitteista Pirjo Tyykilän mielestä.

Toimintakykyä palauttamassa

TEKSTI JA KUVAT: Päivi Pöykiö

Neljä vuotta sitten äitienpäivänä kaikki muuttui. Ulvilan robottitehtaalla henkilöstöpäällikkönä työskennellyt Pirjo Tyykilä sai aivoverenvuodon eikä muista neljän vuoden takaisesta äitienpäivästä ja sen jälkeisistä kuukausista mitään. Pirjoa hoidettiin aluksi TYKS:ssä, jossa hän oli tajuttomana hengityskoneessa. Pian Pirjo siirrettiin Poriin kaupunginsairaalaan, jossa kuntoutus aloitettiin. Pirjon vasen puoli kehosta oli halvaantunut aivoverenvuodon seurauksena. Aluksi harjoiteltiin perusliikkumista, vuoteesta ylösnousua ja pukeutumista. Liikkumisen apuvälineenä oli noin vuoden ajan pyörätuoli.

Fysioterapialla liikuntakykyä paremmaksi

Noin vuosi sairastumisesta alkoi Kelan kustantama yksilöllinen fysioterapia ja toimintaterapia DiaFysiossa. Pirjo käy kaksi kertaa viikossa fysioterapiassa, jossa keskitytään lihasvoiman parantamiseen, kireyksien vähentämiseen sekä tasapaino- ja kävelyharjoituksiin.

– Nautin erityisesti voimaharjoittelusta ja venyttelyistä, Pirjo kertoo.

Fysioterapeutin rakentamia tasapainoratoja Pirjo kuvaa agilityradoiksi. Hän kokee ne erittäin haastaviksi, mutta tietää tasapainoharjoittelun olevan tärkeää. Kävely on parantunut viimeisten kolmen vuoden aikana huomattavasti. Nyt Pirjo käyttää kävellessä yhtä kyynärsauvaa. Tasapainon kehittymisen myötä kaatumiset ovat vähentyneet.

Toimintaterapiaa DiaFysiossa ja kotona

Toimintaterapia Pirjolla toteutuu kerran viikossa. Osa käynneistä toteutetaan DiaFysion tiloissa, osa kotikäynteinä. Toimintaterapiassa on keskitytty arjessa tarvittavien taitojen harjoitteluun, muun muassa ruoanlaittoa ja kotitöitä. Halvaantuneen käden toiminta on parantunut kuntoutuksen aikana niin paljon, että muun muassa avaimen käyttö ja ruoanlaitto onnistuvat.

Pirjo haluaa esittää kiitoksensa Kelalle, Diakonialaitoksen henkilökunnalle, kuntouttajilleen ja tukijoukoilleen kotona.

DiaFysion palvelut

- fysioterapia (lähetteellä ja ilman)
 - painoettu kävelykuntoutus
 - toimintaterapia
 - lymfaterapia
 - allasterapia
 - liikuntaryhmät
 - hieronta
 - kotikäynnit
- Meiltä myös Kelan ja muiden tahojen myöntämää kuntoutusta.
- Pori / Yrjönkatu
044 705 2266
- Pori / Metsämiehenkatu
044 705 2208

Liikunta auttaa kipuihin enemmän kuin lääkkeet

TEKSTI: Päivi Pöykiö & Sanna-Mari Pudas-Tähkä **KUVA:** Päivi Pöykiö

Liikunta auttaa kipuihin enemmän kuin lääkkeet, näin kertoo **Johanna Tella**. Hän on 40-vuotias laitoshuoltaja, joka tuli Diakonialaitokselle Kelan kustantamalle tuki- ja liikunta-elinsairaiden kurssille vuosi sitten.

– Selkä oli oireillut sitä ennen jo kaksi vuotta. Kipu oli niin kovaa, että jalat menivät alta, hän kuvailee.

Hänen työterveyshoitajansa suositeli hänelle tällaista kuntoutuskurssia.

– Oli hyvä, kun sai kokeilla eri liikuntalajeja. Ryhmästä sai vertaistukea ja muiden ryhmäläisten kanssa oli kivaa, Johanna kertoo.

Johanna sai kuntoutuskurssista apua kipuihinsa. Nimenomaan liikunta ja siihen kipinän saaminen on ollut parasta.

Motivaatio lähtee itsestä

Johannan puoliso **Pekka Nurmento** myhäilee vieressä ja voi allekirjoittaa puolisonsa kertomuksen myös omalta kohdaltaan. Pekka on tehnyt koko elämänsä raskasta työtä teollisuuden kunnossapidossa. Hänen selkänsä on kiipuillut jo 10 vuotta. Myös muita tuki- ja liikuntaelinvaijoja mieheltä löytyy.

– Aikaisemmin en välittänyt itsestäni. Liikuin vain vähän, poltin tupakkaa, paino nousi ja särkylääkkeitä kipuihin kului, Pekka kertoo.

Työterveyslääkäri suositteli Pekalle yksilöllistä Kelan kustantamaa tules-reumakuntoutusta, johon Pekka tuli vuosi sitten. Kuntoutuksessa löytyi nivelistävällisiä lajeja. Ammattilaisten kanssa yhdessä etsittiin avaimia siihen, että hän voisi paremmin. Terveys ja elämäntilanne tutkittiin laajasti.

– Sain kuntoutuksesta jopa enemmän, mitä osasin odottaa. On tärkeää

kuntoutukseen hakeutuessa olla motivoitunut muuttamaan elämäänsä ja pyrkii sitten saavuttamaan kaiken hyödyn. Nyt osaan arvostaa omaa terveyttäni, Pekka korostaa.

Kuntoutuksesta muutosta elämäntapoihin

Kuntoutuksen jälkeen Johanna ja Pekka alkoivat käydä yhdessä DiaFysion sisäpyöräilytunnilla, mutta he tekevät pyörälenkkejä myös luonnossa. Liikuminen ryhmässä on mukavaa, koska se on tavoitteellista ja on joku, joka käskää jatkamaan.

– Yhteinen liikuntaharrastus on myös hyvää parisuhteen hoitoa, saa aikaa itselle ja toiselle, he kertovat.

Kumpikin on lopettanut tupakoinnin ja kipulääkkeiden käyttö on lähes kokonaan jäänyt. Elämänlaatu on parantunut huomattavasti.

Tavoitteellinen kuntoutus on hyödyllistä

– Johannan käymän kuntoutuskurssin ja Pekan yksilöllisen kuntoutuksen vaikutukset ovat olleet todella huikat, kuvailee DiaFysion yksikönjohtaja **Päivi Pöykiö**.

– Kuntoutuksen avulla he molemmat oppivat hallitsemaan kipujaan ja lisäksi he molemmat tekivät kokonaisvaltaisesti elämänlaatuunsa positiivisesti vaikuttavia muutoksia kuntoutuksesta saamansa tuen avulla. Tämä vaatii kuntoutujalta itseltään hyvää motivaatiota.

– On hienoa, että he molemmat rohkaistuivat kokeilemaan liikkumista kuntoutuksen aikana ja liikuntainnoston jatkuu. DiaFysio tarjoaa ammattilaisten



Johanna Tella sisäpyöräilemässä.

ohjaamia liikuntaryhmiä, joihin uskaltaa tulla kokeilemaan liikkumista, vaikka olisi kipuja tai vaivoja, Päivi toteaa.

Kuntoutuspalvelut

- Kelan kustantamat tuki- ja liikuntaelinsairaiden avomuotoiset kuntoutuskurssit.
- Kurssin toteutus: 3 avokuntoutuspäivää + 10 käyntikertaa + 2 avokuntoutuspäivää.
- Kelan kustantama yksilöllinen tules- ja reumakuntoutus laitos- tai avomuotoisesti. Kuntoutuksen kesto 15 arkipäivää jaksotettuna useampaan jaksoon.

Tiedustelut: kuntoutusvastaava
Eija Palomäki 044 705 2219 tai
palveluesimies **Johanna Porkka**
044 705 2180

DiaFysion Liikuntaryhmät: ajantasainen
lukujärjestys www.pdl.fi ja tiedustelut
044 705 2208



DiaVillan asukas Kirsti Laaksonen on tyytyväinen Pikantti-kaupan asiakas.

Pikantti-kauppa on toiveiden täyttymys

TEKSTI JA KUVA: Johanna Sointula

Kirsti Laaksonen poikkesi aamulenkiltään Pikantti-kauppaan ostoksille.

– Täältä saa kaikkea, mitä tarvitsen, hän kertoo hymyssä suin.

Viisi vuotta sitten Kirsti Laaksonen muutti DiaVillaan. Tyytyväinen asukas ihastelee Diakonialaitoksen palveluja.

– Tämä on ihan kuin pieni kaupunki! Kaikki palvelut ovat lähellä, hän jatkaa.

Vuoden päivät toiminnassa ollut Pikantti-kauppa oli asukkaiden toivelistalla pitkään ja nyt se on asiakkaiden ahkerassa käytössä.

Kauppa on myös siitä mukava paikka, että siellä tapaa usein tuttuja, joiden kanssa on kiva vaihtaa kuulumisia.

Ruokaa rakkaudella

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen

Lounas- ja juhlapalvelu Pikantti vastaa kaupan toiminnasta.

– Pikantti-kauppa sijaitsee Pihlajasalin yhteydessä ja se palvelee arkipäivisin myös lähialueen asukkaita, kertoo yksikönjohtaja **Terhi Mäkinen**.

Kauppareissulla voi poiketa myös lounaalle. Pihlajasalissa tarjoillaan Diakonialaitoksen Lounas- ja juhlapalvelu Pikantin valmistama lounas arkipäivisin klo 10.30–13.00. Viikon lounaslista on Pikantin Facebook-sivuilla.

– Kaikki ovat tervetulleita lounaalle, Terhi Mäkinen sanoo.

Palvelua ilolla

Pikantin ammattitaitoinen henkilökunta suunnittelee ja toteuttaa asiakkaan toiveiden mukaan myös juhlat, niin häät, syntymäpäivät, valmistujaiset



Tämä on ihan kuin pieni kaupunki! Kaikki palvelut ovat lähellä.

kuin muistotilaisuudetkin. Nykyaikaiset tilat kauniin luonnon keskellä ovat osa onnistunutta tapahtumaa.

– Meiltä voi myös tilata maistuvat ja näyttävät täyttekakut ym. herkut juhliin tai muihin tilaisuuksiin, Mäkinen kertoo.

– Palvelemme myös yritystilaisuuksien ja kokousten järjestelyissä. Vuokraamme 40–160 hengelle monipuolisia juhla- ja kokoustiloja erilaisiin tarpeisiin.

Diakonialaitoksen Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantti

Tiedustelut ja varaukset:
Yksikönjohtaja Terhi Mäkinen
044 705 2251
terhi.makinen@pdl.fi

Yhteistyössä ja yhdessä

TEKSTI: Johanna Sointula KUVAT: Haastateltavien kotialbumit

Ammattiopisto Luovi, Diakonia-ammattikorkeakoulu sekä Luonto- ja ympäristöpäiväkoti Farelma toimivat Länsi-Suomen Diakonialaitoksen alueella. Mitä se merkitsee heidän toiminnalleen?



Eveliina Kononen

**Yksikönjohtaja
Ammattiopisto Luovi**

– Diakonialaitos tarjoaa Luoville hyvät toimivat tilat ja ennen kaikkea ympäristön, jossa on monipuolisesti oppimismahdollisuuksia opiskelijoillemme.

Kiinteistöalan opiskelijat hoitavat osana opiskelua piha-alueita ja tekevät erilaisia tehtäviä Diakonialaitoksen kiinteistöissä Luovin opettajan ja ohjaajan ohjauksessa.

Puhtaanapidon opiskelijat harjoittelevat alaansa Diakonialaitoksen tarjoamissa oppimisympäristöissä. Työssäoppimisessa ja näyttöjen tekemisessä on myös tehty yhteistyötä.

Useana kesänä Diakonialaitos on työllistänyt yhden opiskelijan kesätyöhön. Tämä on todella hieno mahdollisuus opiskelijoillemme.



Ritva Piisi

**Aluekoordinaattori
Diakonia-ammattikorkeakoulu**

Diakin opiskelijat kasvavat ammatillisesti osana Diakonialaitoksen palvelualueen yhteisöä ja pääsevät hyödyntämään sitä opiskelijaprojekteissaan, harjoitteluissaan ja opinnäytetöissään.

Molempien toiminnat perustuvat kristillisiin arvoihin, korostamme yhteisöllisyyttä, kohtaamista ja vuorovaikutusta.

Vuosittain opiskelijat toteuttavat jonkin yhteistyöprojektin Diakonialaitoksen kanssa, esimerkiksi palvelukartoituksia, tapahtumia kokoontumistila Kotinurkassa ja messuja Martintalossa.

Peräkonttikirppis ja siihen liittyvä #ikäihmisillekaveri-kampanja toteutetaan taas. Tavoitteena on lievittää vanhusten yksinäisyyttä ja vähentää nuorisotyöttömyyttä: tuotoilla palkataan satakuntalaisia nuoria vanhusten ystäviksi Diakonialaitokselle.



Maija Myllyniemi

**Päiväkodinjohtaja
Farelma**

Yhteisöllisyys, jossa eri-ikäiset ihmiset kohtaavat luontevasti arjessa kauniissa metsäisessä ympäristössä merkitsee paljon niin Farelman pienille lapsille kuin myös aikuisille.

Toisten auttaminen, aidot kohtaamiset ja yhdessä tekeminen on tärkeää, vaikka jokainen toimii omana yksikkönään.



Hyvät uusitut tilat, erinomaiset parkkipaikat ja mahdollisuus lounastaa Pihlajasalissa.

– ASIAKASPALAUTE



LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOS



Tekee hyvää. Jakaa hyvää.

Länsi-Suomen Diakonialaitos

Metsämiehenkatu 2, 28500 PORI

www.pdl.fi

Vaihde (02) 624 2100, fax (02) 624 2247

Asumispalvelut 044 705 2101
Palvelukoti Honkala 044 705 2165

DiaVire / Diakonialaitoksen OmaLääkärit
Lääkärien ajanvaraus 044 705 2184
DiaMuisti-muistineuvola 044 705 2184

Kuntoutuskoti DiaVire
Kuntoutus- ja hoitopalvelut 044 705 2184
Sotainvalidien neuvontapalvelu 044 705 2227
Sotainvalidien asukaspaikat 044 705 2207

Diakonialaitoksen Saattohoitokoti 044 705 2223

Diakonialaitoksen Kotihoitopalvelu
Pori & Ulvila, Metsämiehenkatu 2 H 044 705 2161
Rauma, Kirkkokatu 2 044 705 2285
Vaasa, Mäkikaivontie 1 B 7 044 705 2203

DiaFysio
Pori, Yrjönkatu 23 044 705 2266
Pori, Metsämiehenkatu 2 G 044 705 2208

DiaSiivous
Pori, Metsämiehenkatu 2 044 705 2191
Ulvila, Lauttaranta 5 044 705 2261
Noormarkku, Finppyntie 9 044 705 2259
Rauma, Kirkkokatu 2 044 705 2265
Vaasa, Mäkikaivontie 1 B 7 044 705 2203

Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantti 044 705 2251
044 705 2254
Vuokrattavat juhlatilat 044 705 2251
044 705 2254

Diakonialaitoksen Hautauspalvelu
Pori, Eteläpuisto 10 (02) 632 7011
Ulvila, Lauttaranta 5 (02) 538 9090
Rauma, Kirkkokatu 2 (02) 822 3824
Laitila, Vihtorinkatu 2 (02) 855 214

Projektit
PoVeTu, veteraanien tukiprojekti Pori 044 705 2171

DIAK Läntinen alue (Pori) **www.diak.fi**
Metsämiehenkatu 2, vaihde: 029 469 6000

Lahjakortti

Hyvä lahjavinkki!

Diakonialaitoksen lahjakortilla läheiselle hyvää mieltä ja oloa

Anna lahjaksi hemmotteluhoitoja, hyvinvointia, kuntosalikäyntejä tai vaikka lääkäripalveluja.

Lahjakortteja on saatavilla seuraaville yksiköille:

DiiaSiivous	044 705 2191
Kotihoitopalvelu	044 705 2161
DiaFysio	044 705 2210
DiaVire OmaLääkärit	044 705 2184
Lounas- ja Juhlapalvelu Pikantti	044 705 2251

