



**SOINTULA**  
kuntoutumiskoti

# Kuntoutumiskoti **Sointula**

Kuntoutumiskoti Sointula on v. 2000 perustettu yksityinen mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiskoti Kangasalla, joka tarjoaa pitkä- ja lyhytaikaista asumis- ja kuntoutumispalvelua aikuisille mielenterveysasiakkaille. Palvelukokonaisuuden tavoitteena on asiakkaan mahdollisimman itsenäinen ja laadukas elämä sekä sairauden johdosta heikentyneen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen. Asukkaat ovat Kangasalta sekä ympäristökunnista.



**K**untoutumista tuetaan ohjaamalla päivittäisissä askareissa, kauppa-asioinnissa, ruoanlaitossa, henkilökohtaisen hygienian hoidossa, raha-asioiden hoidossa ja talon ulkopuolisten asioiden hoitamisessa. Kuntoutumisen tukemisessa käytetään apuna päivittäistä ohjelmaa, erilaista yksilö- ja ryhmätoimintaa sekä terapiaa. Työntekijät tukevat ja kannustavat asiakasta käymään voimavarojensa ja mielenkiintojensa mukaan eri tahojen järjestämissä toiminnoissa.

Kuntoutumiskoti Sointula tekee tiivistä yhteistyötä asiakkaiden omaisten, psykiatristen sairaaloiden, mielenterveystoimistojen, kuntien ja kuntayhtymien sekä kansaneläkelaitoksen kanssa. Yksityisten kuntoutumiskotien toimintaa valvoo Länsi-Suomen Lääninhallitus, jolle tehdään vuosittain toimintakertomus. Toimintakertomus lähetetään myös yhteistyötahoille.

## **Sointula ja miljö**

Sointulassa on 8 asukaspaikkaa. Jokaisessa huoneessa on perussisustus liinavaatteineen. Kantatalon läheisyydessä on itsenäisemmän asumisen yksikkö,

2 hengen soluasunto. Lisäksi Sointula vuokraa asuntoja tukiasunnoiksi kuntoutujille, jotka selviävät arjesta omin neuvoin, mutta tarvitsevat vielä tukea kotikäyntien muodossa. Tukiasuntopalvelujen tavoitteena on auttaa asiakasta selviämään joka-

päiväisistä toiminnoista itsenäisesti, ennaltaehkäisytä sairaalahoitoa sekä nopeuttaa itsenäistymistä hoidon jälkeen.

Kuntoutumiskoti Sointula toimii kaksikerroksisessa, viihtyisässä ja kodikkaassa omakotitalossa Kangasalla. Sointulassa on 8 yhden hengen huonetta, Yhteinen keittiö ja ruokailutilat, oleskelutila, kodinhoitohuone, terapiatila, sauna, 3 WC:tä ja varastotila, jossa voi tehdä esim. pieniä puutöitä.

Piha-alue on varsin laaja marjapensaineen, vadelmapuskineen sekä luumu- ja omenapuineen. Pihanhoito ja sadonkorjuu kuuluvat asukkaiden ja henkilökunnan yhteiseen ohjelmaan.

Kävelymatkan päässä on pankkiautomaatti, apteekki, liikuntahalli, kirjasto sekä kauppoja. Linja-autoyhteydet ovat hyvät niin Kangasalan keskustaan kuin Tampereellekin. Terveyskeskus ja mielenterveystoimisto ovat Kangasalan keskustassa.

# SOINTULAN TOIMINTAMUOTO

Kuntoutumiskoti Sointula tarjoaa pitkä- ja lyhytaikaishoitoa, tukipalveluja itsenäisempään asumiseen kotikäyntien muodossa sekä päivätoimintaa. Omassa asunnossa asuva mielenterveyskuntoutuja voi saada tilapäistä kriisitukea kotona, osallistua erilaisiin terapeuttisiin ja/tai toiminnallisiin ryhmiin tai toimintakyvyn arviointia. Toimintaa ohjaa ammatillisesti koulutautunut henkilökunta ja ulkopuolelta ostettavat terapiapalvelut.

Kuntoutuspalvelut sisältävät kaikki elämän osa-alueet arjesta selviytymisestä sosiaalisten taitojen hallintaan ja ylläpitoon. Kuntouttavan toiminnan perustana toimii jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti laadittu kuntoutumissuunnitelma. Kuntoutujan voimavarojen ja tarpeiden mukaan laaditaan kuntoutumisohjelma tukemaan kuntoutumissuunnitelman tavoitteiden saavuttamista.

Kuntoutumissuunnitelma rakentuu pienistä, realistisista välitavoitteista kohti suurempia tavoitteita. Kuntoutumissuunnitelman arvioinnin tiheys sovi-taan suunnitelmaa laadittaessa, kuitenkin vähintään kolmen kuukauden välein.

Tavoitteisiin liittyen kuntoutujalla on mahdollisuus saada yksilöllisiä keskustelu-aikoja ohjaajan kanssa. Tavoitteiden saavuttamiseksi kuntoutujaa ohjataan, kannustetaan, motivoidaan ja tuetaan kaikissa päivittäisissä toimissa. Omaisilla on mahdollisuus olla mukana kuntoutumisprosessissa.

Kuntoutujat käyttävät mielenterveystoimiston ja terveyskeskuksen palveluja. Ohjaajat vastaavat yhdessä kuntoutujan kanssa lääkärin määräämän lääkehoidon toteutumisesta.



# ASIAKKAAT

Asiakkaat muuttavat kuntoutumiskotiin kotikuntansa sosiaali- ja terveystoimen maksusitoumuksella sairaalasta, muusta hoitolaitoksesta tai omasta asunnosta. Kotikunnan sosiaali- ja terveystoimi määrittelee asukkaan maksaman osuuden asumis- ja kuntoutumispalveluista. Sointulassa asuessaan asiakas käyttää oman kotikuntansa sosiaali- ja terveystoimen palveluita, tai erillisellä maksusitoumuksella muualla järjestettyjä palveluita.

Sointulan kuntoutumiskodin kantatalossa on 8 asukaspaikkaa, itsenäisemmän asumisen yksikössä Artturin tie 2:n soluasunnossa 2 asukaspaikkaa ja Kangasalan alueella vuokrattavia tukiasuntoja kulloisenkin tarpeen mukaan. Kaikista asukkaista tehdään selvitys Lääninhallitukselle vuosittaisessa toimintakertomuksessa.

Asukkaiden sukupuolijakauma on noin puolet naisia ja puolet miehiä, pienin vaihtelu. Ikäjakautuma on n. 20–60 vuoteen. Keskimääräinen vaihtuvuus vuosittain on n. 4-8 asiakasta Sointulan sisäiset siirtymiset huomioiden. Kuntoutumisjaksojen pituudet vaihtelevat viikoista vuosiin. Joillekin asiakkaille selviytyminen asukkaana kuntoutumiskodissa on tavoite.

## Itsenäisemmän asumisen yksikkö

Sointulan itsenäisemmän asumisen yksikkö, ns. "Vanha Talo", on kantatalon lähellä oleva omakotitalo, jossa on tilat kahdelle kuntoutujalle. Vanha Talo on välivaihe kantatalosta tukiasuntoon siirtymiselle. Vanhalta Talolta on esim. alkuvaiheessa mahdollisuus käydä kantatalolla syömässä ja kuntoutumisen myötä siirtyä itsenäisempään elämään, eli saada ruokarahaa ja huolehtia itse kauppa-asi-oista ja ruoanlaitosta.

Ohjaaja käy Vanhalla Talolla 2-5 kertaa viikossa tarpeen mukaan. Kuntoutujat voivat osallistua kantatalossa järjestettävään ohjelmaan ja ryhmiin.

Kuntoutujat käyvät kerran viikossa, tiistaisin, jaksamassa dosetin valvotusti, mutta muuten hoitavat lääkkeiden ottamisen itsenäisesti.

## Tukiasukkaat

Tukiasukkaat asuvat Sointulan vuokraamissa asunnoissa Kangasalan alueella. Asukkaat ovat siinä määrin kuntoutuneita, että selviävät normaalista arjesta itsenäisesti, mutta tarvitsevat vielä pientä tukea ennen täysin itsenäiseen elämään siirtymistä.

Annettava yksilöllinen tuki kotikäyntien muodossa voi sisältää mm. tukea kodinhoitoon liittyviin asioihin, yksilökeskusteluja ja ohjausta, sosiaalisen toimintakyvyn edistämistä ja ylläpitämistä, hoitokontaktien ylläpitämistä yms. Tukiasunnossa asuvalla kuntoutujalla on mahdollisuus ryhmä / päiväkäynteihin kuntoutumiskodilla.

Ohjaaja käy tukiasunnoissa 1-3 kertaa viikossa. Lääkkeet jaetaan valvotusti, mutta kuntoutuja pyrkii huolehtimaan itse esim. lääkäreiden / hoitajien vastaanotolla käynnit ja reseptien uusimiset. Asiakkaalle jää viikon lääkkeet dosettiin, mutta ainakin alkuvaiheessa lääkkeet säilytetään Sointulassa. Kuntoutujan voinnin mukaan mietitään yhdessä hoitavan lääkärin kanssa tarkoituksenmukainen ja mahdollisimman toimiva ratkaisu lääkehoitoon.

Tukiasukkailla on omahoitaja, joka pyrkii aina tekemään kotikäynnit. Kotikäynnit tilastoidaan ja ilmoitetaan vuosittaisessa toimintakertomuksessa.

## Periodipaikat ja päivätoiminta

Kuntoutumiskoti Sointulaan on mahdollista tulla sovitusti periodipaikalle. Päivätoimintaan kuuluu kotiaskareiden harjoittelu ja ryhmätoiminta.

# KUNTOUTUMISPOLKU

**P**ääperiaatteena kuntoutumispolkua suunniteltaessa on, että kuntoutuja muuttaa ensin Sointulan kantataloon. Kuntouduttuaan tarvitsemansa ajan kantatalolla asukas siirtyy itsenäisemmän asumisen yksikön kautta tukiasuntoon ja sitten täysin itsenäiseen elämään.

Kuntoutumispolku kunkin kuntoutujan kohdalla on hyvin yksilöllinen, joten paras mahdollinen sijoitus katsotaan moniammatillisen työryhmän ja asiakkaan kanssa. Kuntoutujan terveyden ja toimintakyvyn mukaisesti on mahdollisuus muuttaa suoraan itsenäisemmän asumisen yksikköön tai jopa tukiasuntoon.

## Ennen muuttoa

Kuntoutujan asioita hoitava taho ottaa yhteyttä kuntoutumiskotiin ja varaa tutustumisajan. Kuntoutuja tulee tutustumiskäynnille hoitavan tahon edustajan kanssa. Ohjaajat haastattelevat, kertovat muuttamisen kriteerit, kuntoutumiskodin säännöt ja toiminnan periaatteet.

Maksusitoumusasiat selvitetään ennen muuttoa. Asiakas, hoitava taho sekä kuntoutumiskodin edustajat miettivät, onko kuntoutumiskoti sopiva paikka kuntoutujalle. Tarvittaessa järjestetään hoitoneuvottelu ennen muuttoa.

Asiakas voi tarpeen mukaan tulla kuntoutumiskotiin "harjoittelujaksolle", jonka aikana arvioidaan kuntoutumispalvelun sopivuutta. Harjoittelujakso voi olla pituudeltaan 1vrk-1kk.

## Kuntoutumisjakson alkuvaihe

Muuttopäivänä kuntoutujan kanssa käydään läpi tulopaketti. Täytetään esitietolomakkeet, tietojenluovutussopimus, sääntöihin sitoutumissopimus sekä valitaan vastuuhoitaja.. Sovitaan mahdollisesta koeajasta.

Kuntoutuja perehdytetään tiloihin, ympäristöön, toimintaan, ohjelmaan ja hänelle esitellään ohjaa-



jat ja muut kuntoutujat. Käydään läpi ohjeet toiminnasta tulipalon sattuessa.

Ensimmäisen viikon aikana tehdään vuokrasopimus ja toimitetaan asumistukihakemus Kelaan. Muut Kelan etuudet (sairauspäiväraha, kuntoutustuki, hoitotuki, kuntoutusraha yms.) kartoitetaan ja tarvittaessa tehdään hakemukset. Kuntoutujan hoitotahot (mielenterveys-, terveyskeskus- ja sosiaalipalvelut ja muut mahdolliset hoitotahot) selvitetään.

## Kuntoutumistarpeiden määrittely ja seuranta

Ohjaajat arvioivat kuntoutujan toimintakyvyn ensimmäisen kuukauden aikana. Myös fyysinen kunto arvioidaan ja hankitaan tarkoituksenmukaiset hoito- ja apuvälineet.

Kuntoutujan itsenäisestä elämästä selviämistä kartoitetaan kuntoutujan suostumuksella hänen asioitaan hoitavilta tahoilta ja muilta yhteistyötahoilta. Tarvittaessa käydään hoitavan lääkärin vastaanotolla.

Kuntoutumista seurataan ja arvioidaan tekeillä yhteistyötä muiden hoitotahojen kanssa. Hoitokokouksia, verkostopalavereja ja perhepalavereja järjestetään tarpeen mukaan.

## **Kuntoutumissuunnitelma ja kuntoutumisohjelma**

Kuntoutumissuunnitelma laaditaan ensimmäisen kuukauden aikana. Se sisältää kuntoutujan yksilölliset tavoitteet, voimavarat ja kuntoutuksen sisällön. Kuntoutumissuunnitelmaan kirjataan sellaiset tavoitteet ja kuntoutuspalvelut, joihin kuntoutuja haluaa / voi sitoutua.

Kuntoutumissuunnitelma laaditaan kuntoutujan ja kahden ohjaajan kanssa. Asiakkaan suostumuksella kuntoutumissuunnitelman laatimiseen voi osallistua myös muut hoitotahot, sosiaalityöntekijät ja /tai omaiset. Tarkoituksena on, että tavoitteet asettaa kuntoutuja itse. Kuntoutussuunnitelman pohjalta tehdään kuntoutusohjelma viikko-ohjelmineen. Viikko-ohjelmasta ilmenevät yksilöhoidot sekä ryhmät ja toiminnot, joihin kuntoutuja osallistuu.

Yhdessä ohjaajien kanssa kartoitetaan asiakkaan mielenkiinnon kohteet. Asiakasta tuetaan ja ohjataan mielekkääseen toimintaan myös hänen vapaa-aikanaan. Liikunnallisia ryhmiä järjestetään säännöllisesti ja tarvittaessa asiakas saa yksilöllistä liikunnanohjausta.

Kuntoutumisjakson aikana kuntoutujaa kuullaan ja muutostarpeisiin reagoidaan mahdollisuuksien mukaan. Kuntoutujalle annetaan palautetta suoriutumisesta, kuntoutumisen kulku dokumentoidaan ja tehdyt arvioinnit kirjataan.

Kuntoutumissuunnitelma tarkistetaan kolmen kuukauden välein tai tarvittaessa useammin.



Tarkistuksessa arvioidaan tavoitteita, niiden toteutuneisuutta ja asetetaan tarvittaessa uusia tavoitteita.

## Kuntoutumisjakson päätösvaihe

Kun asiakkaan vointi, pärjääminen ja toimintakyky ovat parantuneet niin, että kuntoutumiskodin palvelut eivät enää ole tarkoituksenmukaisia, laaditaan jatkosuunnitelma yhdessä kuntoutujan ja muiden hoitotahojen kanssa.

Kuntoutumisen tuloksia arvioitaessa verrataan kuntoutumisjakson lopputilannetta alkutilanteeseen. Moniammatillinen työryhmä ja kuntoutuja itse arvioivat tavoitteiden saavuttamista ja toimintakykyä.

Kuntoutujalla on siirtymävaiheessa mahdollisuus asteittaiseen muuttoon, eli hänelle voidaan tarjota asuntoa itsenäisemmän asumisen yksikössä tai tukiasunnossa. Muuton jälkeen kuntoutujalla on mahdollisuus ryhmä- ja /tai päiväkäynteihin kuntoutumiskodilla. Kuntoutujaa autetaan muuton järjestämisessä.

Kuntoutumisajasta kirjoitetaan realistinen loppulausunto, mikä toimitetaan kotikunnan edustajalle, hoitaville tahoille ja kuntoutujalle.

Toiselle paikkakunnalle muutettaessa varmistetaan hoidon jatkuvuus ja tarvittaessa järjestetään palaveri tiedon välittämiseksi jatkavalle hoitotaholle. Kuntoutujan suostumuksella voidaan tehdä kirjallinen kuntoutumiskertomus uudelle hoitotaholle.

## KUNTOUTTAVA TOIMINTA

**K**untoutujaa rohkaistaan omien voimavarojen löytämiseen ja käyttämiseen sekä omatoimisuuteen. Työryhmällä on kuntouttava työote ja myös työryhmä sitoutuu kunkin kuntoutujan laatiimiin tavoitteisiin. Kuntoutumisen pääpaino voi olla päivittäisten toimintojen, psyykkisten, fyysisten,

sosiaalisten tai kognitiivisten toimintojen tukemisessa.

Kuntoutumiskodissa on viikko-ohjelmataulu, johon kukin saa laittaa omat siivous- ja keittiövuoronsa. Omien huoneiden siisteydestä ja vaatehuollostaan jokainen vastaa itse taitojensa mukaan. Piha-alueet on jaettu kukin hoitaa osansa sovittuina päivinä.

Kuntoutujaa kannustetaan liikkumaan ja asioimaan kodin ulkopuolella. Hänen kanssaan harjoitellaan tarvittaessa julkisilla kulkuvälineillä liikkumista, terveys- ja sosiaalipalvelujen käyttöä, asiointia eri virastoissa, pankissa jne. Kuntoutuja saa ohjausta hänelle sopivien harrastusten, ryhmien, opiskeluvaihtoehtojen yms. kartoittamisessa.

## Ruuanvalmistus ja kaupassa käynti

Jokaisella kuntoutujalla on säännölliset, ohjatut keittiövuorot. Vuorot saa itse valita ja laittaa viikoittain nimensä eteisen seinällä olevaan ”työvuorolistaan”. Ohjaajat valvovat, että jokaiselle kuntoutujalle tulee tasapuolisesti vuoroja jokaiselta osa-alueelta.

Sointulassa noudatetaan kuuden viikon ruokalistaa, minkä mukaan kukin kauppavuorollaan laatii kauppalistan ja hakee kaupasta tarvittavat elintarvikkeet. Tavoitteena on, että jokainen kuntoutuja oppii valmistamaan mahdollisimman itsenäisesti peruskotiruokia.

Ruokalistan laadinnassa otetaan huomioon monipuolisuus, terveellisyys ja taloudellisuus. Kauppa-asioissa harjoitellaan hintavertailua, tuoreuden tarkistusta ja oikeiden raaka-ainemäärien hahmottamista. Kaupassa käydään pareittain. Keittiövälineiden ja -koneiden käyttöä, puhdistusta ja huoltoa ohjataan.

Ruokavuoroon kuuluu myös ruokaohjeiden termien ja mittayksiköiden opettelua. Annoskokoon, kattamiseen ja siisteyden ylläpitämiseen kiinnite-

tään huomiota. Asialliset pöytätavat ja hyvä käytös kuuluvat Sointulan ruokailutapahtumaan.

## Kodinhoito

Siivousvuorot toimivat samaan tapaan kuin keittiövuorot. Maanantai, keskiviikko ja perjantai ovat perussiivouspäiviä. Oman huoneen siivous on jokaisen kuntoutujan omalla vastuulla, josta tarvittaessa huomautetaan ja ohjataan. Ikkunoiden pesusta jokainen huolehtii oman huoneensa osalta, yhteisten tilojen ikkunat pestään yhdessä tarpeen mukaan.

Kuntoutujaa ohjataan eri siivousvälineiden ja pesuaineiden käytössä, roskien lajittelussa, siivousjärjestyksessä sekä siistin ja viihtyisän ympäristön ylläpitämisessä. Kukin on vuorollaan viikon iltavastaavana. Iltavastaavan työhön kuuluu huolehtia, että jokainen siivoaa jälkensä myös henkilökunnan työvuoron jälkeen.

## Vaatehuolto ja henkilökohtainen hygienia

Kukin vastaa vaatteidensa pesusta ja huollosta itse. Pesuohjeiden ymmärtämisessä, pesukoneen ja kuivausrummun käytössä, pesuaineiden valinnassa, silittämisessä ja vaatteiden korjauksessa ohjataan tarpeen mukaan. Talon yhteisistä pyykeistä vastaa viikon kerrallaan kasi ”pyykkivastaavaa”.

Siistiin, sään- ja tilanteenmukaiseen pukeutumiseen, alusvaatteista jalkineisiin, annetaan ohjausta sitä tarvitseville. Myös vaatteiden hankinnassa avustetaan kunkin oman budjetin mukaan.

Ohjaajat seuraavat, että henkilökohtainen hygienia on tarpeenmukaista jokaisen kuntoutujan kohdalla. Sointulassa on käytössä sauna pesuhuoneinen ja 2 suihkua. Pesuaineet sisältyvät hoitomaksuun, mutta jotkut haluavat käyttää omia pesuaineitaan. Peseytymisen jälkeen vaihdetaan puhtaat vaatteet ja pestään likaiset vaatteet.

Henkilökohtaiseen hygieniaan kuuluu myös hampaiden pesusta, parranajosta, kynsienleikkaamisesta jne. huolehtiminen.

## Rahankäyttö

Kuntoutujaa ohjataan hahmottamaan omat tulonsa ja menonsa, sekä mistä ne koostuvat. Opetetaan käyttämään pankkiautomaattia, maksaman laskuja automaatilla ja/tai internetin välityksellä. Puhelimeen hankitaan tarvittaessa saldoraja.

Rahankäyttöön puututaan tarpeen mukaan rajoittamalla nostoja, hankkimalla sosiaalitoimen välitystili tai edunvalvoja. Monilla kuntoutujilla on määrätty rahamäärä, minkä he nostavat tiettyinä päivinä viikossa. Jotkut huolehtivat raha-asiansa täysin itsenäisesti.

## Lääkehoito

Kuntoutuja jakaa dosetin täyteen valvotusti joka tiistai. Lääkkeiden otto seurataan kunkin kuntoutujan voinnin mukaan. Osalla kuntoutujista on dosetti omassa huoneessaan ja osalle annetaan jakolääkkeet kerta-annoksena sovittuna aikana varmistaen lääkkeenotto.

Lääkejaon yhteydessä katsotaan uusittavat reseptit ja seuraavaan jakoon haettavat lääkkeet. Kuntoutuja perehdytetään tuntemaan omaa lääkkeitään siinä määrin, kun hänen voimavaransa sallii. Ohjaajat seuraavat lääkkeitä mahdollisesti seuraavia sivuoireita yhdessä kuntoutujan kanssa ja ottavat tarvittaessa yhteyttä lääkäriin tilanteen korjaamiseksi.

Kuntoutuja maksaa itse lääkkeensä ja hakee ne apteekista voinnin mukaan itsenäisesti tai valvottuna. Injektiolääkitykset pistetään sopimuksen mukaan joko kuntoutujan asunnolla tai aikuisneuvolassa.







Lääkkeet säilytetään lukitussa kaapissa kansliassa. Lääkehoidosta vastaava ohjaaja seuraa lääkkeiden säilyvyyttä ja vie vanhentuneet ja tarpeettomat lääkkeet apteekkiin. Lääkekaapissa kullakin kuntoutujalla on oma lääkekori.

## Sosiaaliset taidot

Kuntoutuja saa yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa vuorovaikutustilanteisiin yhteisön, ystävien, omaisten ja viranomaisten kanssa. Oppimistilanteina käytetään terapiaryhmiä, virkistysmatkoja, palaverreja ja yhteisön sisäistä toimintaa.

Kuntoutujaa tuetaan ja kannustetaan osallistumaan voimavarojensa mukaan talon ulkopuolisiin ryhmiin ja toimintaan. Hoitokontaktien ylläpidosta huolehditaan.

## Opiskelu ja työharjoittelu

Ohjaajat tukevat ja auttavat kuntoutujaa koulutuskokeilujen järjestämisessä. Ohjataan kuntoutujaa löytämään mielekäs opiskelupaikka, -ala ja muoto. Yhteistyötä voidaan tehdä työvoimatoimiston ja oppilaitosten kanssa. Kotitehtävien tekemisessä annetaan konkreettista ohjausta sekä ohjaajien taitojen mukaista tukiopetusta.

Työkokeilu ja -harjoittelupaikan etsimisessä autetaan. Työnantaja ja kuntoutuja sopivat palkanmaksusta. Jotkut kunnat maksavat vapaaehtoistyössä käyvälle kuntoutujalle ahkeruusrahaa.

## Sairaalajaksot

Somaattisten sairauksien hoidossa kuntoutuja käyttää lähinnä oman kotikuntansa sairaalaa. Kirurgisia toimenpiteitä tehdään myös TAYS:ssa ja yksityisissä sairaaloissa tai lääkäriasemilla.

Psykiatristen sairaaloiden, Kaivannon Sairaala ja Pitkäniemi, kanssa tehdään yhteistyötä. Kuntoutujan voinnin sitä vaatiessa kuntoutuja toimitetaan sairaalahoitoon lääkärin läheteellä.

Jotkut kuntoutujat käyvät säännöllisillä periodeilla sairaalassa ja sovitusti voi olla avoin lähete sairaalaan. Kaikki sairaalajaksot tilastoidaan vuosittaiseen toimintakertomukseen.

# TERAPIAT JA RYHMÄT

**K**untoutumiskoti Sointulassa toimii terapeutisia ja toiminnallisia ryhmiä. Ryhmissä kuntoutujalla on mahdollisuus kehittää ja ylläpitää kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja sekä oppia täsmällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua ryhmiin voimavarojensa mukaan. Ilmoittautuminen tiettyyn ryhmään edellyttää sitoutumista ryhmän toimintaan.

Ryhmiä sisällöt suunnitellaan yhdessä alkuvuodesta ja syksyisin puoleksi vuodeksi kerrallaan. Tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet itse laativat mielekkään toimintaohjelman. Ryhmätoiminnasta tehdään yhteenveto vuosittaiseen toimintakertomukseen.

## Kädentaidot

Kädentaidot ryhmä kokoontuu maanantaisin. Ryhmässä harjoitetaan kädentaitoja piirtämisestä ja askartelusta puutöihin. Toiminta tapahtuu terapiatiloissa, varastotilassa tai ulkona.

## Oireidenhallinta

Oireidenhallintaryhmä kokoontuu tiistaisin. Oireidenhallintaryhmä tukee kuntoutujan oman elämän selviytymis- ja hallintakeinojen löytämistä. Ryhmän tavoitteena on, että kuntoutuja oppii tuntemaan ja tunnistamaan oman sairautensa sekä löytämään konkreettisia oireidenhallintakeinoja.

Ryhmän teemoja ovat mm. sosiodraama, kirjoitelmat, keskustelu yhteisesti sovitusta asiasta tai seuranta. Seurannassa käydään läpi kaavakkeita kuntoutujien keskinäisenä keskusteluna havaittujen oireiden pohjalta.

## Musiikkiterapia

Musiikkiterapia toteutetaan Sointulassa talon ulkopuolelta tulevan musiikkiterapeutin ohjaamana. Musiikkiterapiaryhmä kokoontuu perjantaisin.

Musiikkiterapian aiheina ovat olleet mm. musiikki-

maalaukset, rentoutus, levyraati, yhteislaulu ja -soitto, karaoke sekä erilaiset tunteidenilmaisuun liittyvät teemat musiikin parissa.

## Virkistystoiminta

Kuntoutujille järjestetään retkiä, liikuntamahdollisuuksia, vierailukäyntejä ja tilaisuuksia, joiden tavoitteena on auttaa kuntoutujaa virkistäytymään ja samalla liittymään tasavertaisena yhteiskuntaan. Kuten muidenkin ryhmien, myös virkistysryhmän tapahtumat ja kohteet suunnitellaan etukäteen.

Tapahtumiin ja retkiin voi osallistua oman kuntonsa, mielenkiintonsa ja motivaationsa mukaan. Yleisesti ottaen retket ovat olleet suosittuja. Joitakin retkiä on tehty omalla toiminnalla (myyjäiset) hankituilla varoilla.

## Kuntoutumiskodin ulkopuoliset ryhmät

Kuntoutujat voivat osallistua talon ulkopuolella toimiviin ryhmiin. Taimin ryhmissä osallistujia on musaryhmässä ja porkkakävelyssä. Ryhmät toimivat Tampereella, joten ryhmiin liittyen myös itsenäinen kulkeminen julkisilla kulkuvälineillä auttaa kuntoutujaa eteenpäin.

Kuntoutujien käytössä on kuntosali Suoraman urheiluhallilla. Jamarinkodilla järjestettäviin kerhoihin sekä kansalaisopiston ryhmiin on mahdollisuus osallistua.

# HENKILÖKUNTA

**K**untoutumiskoti Sointulassa on kolme vaki-  
tuista työntekijää; 2 sairaanhoitajaa ja yksi  
lähihoitaja. Joihinkin ryhmiin ostetaan terapeutti  
talon ulkopuolelta ja tarvittaessa käytetään alan  
ammattiin kouluttautuneita sijaisia. Henkilökunta  
on paikalla maanantaista perjantaihin klo 8 – 16 ja  
viikonloppuisin 2-4 tuntia päivässä, tai tarvittaessa  
enemmän.

Työajan jälkeen toimii ympärivuorokautinen puhe-  
linpäivystys. Yksi Sointulan työntekijöistä on aina  
tavoitettavissa päivystyspuhelimesta. Varsinainen  
päivystysaika on rajattu klo 18–20:een, mutta hä-  
tätapauksissa päivystyspuhelimeen voi soittaa mi-  
hin vuorokaudenaikaan tahansa. Tarvittaessa päi-  
vystäjä tulee paikalle arvioimaan tilanteen. Mikäli  
kuntoutujan kohdalla ilmenee tarve hakeutua hoi-  
toon kuntoutumiskodin ulkopuolelle, päivystäjä  
saattaa kuntoutujan tarkoituksenmukaiseen paik-  
kaan, antaa tarvittavat tiedot ja selvittää jatkohoi-  
don kulun.

Henkilökunnan ammattitaidon ylläpitoon varataan  
vuosittain määräraha ja kouluttautumiseen kan-  
nustetaan. Kouluttautuminen on suunnitelmallista  
ja koulutukset liittyvät käytännön työhön.

Henkilökunnan sisäisiä palavereja pidetään tar-  
peen mukaan sekä kehittämispäiviä järjestetään  
vähintään kolme kertaa vuodessa, tyky-toimintaa  
pidetään yllä ja virkistyspäiviä vietetään mahdolli-  
suuksien mukaan. Henkilökunnan työterveyshuol-  
to toimii Lääkärikeskus Operonissa Tampereella ja  
Lääkäriasema FH:lla Kangasalalla.

Kuntoutumiskoti Sointula tekee yhteistyötä hoito-  
alan oppilaitosten kanssa toimimalla työharjoitte-  
lupaikkana alan opiskelijoille.

## EETTISET PERIAATTEET

**K**untoutujia kohdellaan aidosti ihmisinä.  
Jokaisella on oikeus elää hyvä ja arvokas elämä  
sairaudestaan huolimatta. Kuntoutus järjestetään  
sitien, ettei ihmisarvoa loukata missään tilanteessa.

Kuntoutujan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan  
jokapäiväisessä elämässä antamalla kuntoutujan  
itse päättää asioistaan niin pitkälle, kun se hänen  
terveyttään ja turvallisuuttaan vaarantamatta on  
mahdollista. Hänelle annetaan mahdollisuus teh-  
dä omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja ja valintoja  
sekä hänen tottumuksiaan ja arvojaan kunnioite-  
taan ja pyritään toimimaan niiden mukaisesti.

Kaikki kuntoutujat ovat tasa-arvoisia keskenään ja  
yhtä arvokkaita. Jokaisella on oikeus toteuttaa yksi-  
löllisiä tapojaan, tottumuksiaan ja elämänarvojaan  
kuntoutumiskodin sääntöjen puitteissa.

Kuntoutujan yksityisyyttä kunnioitetaan noudatta-  
malla mielenterveysasetuksessa ja mielenterveys-  
laissa määrättyjä ohjeita, hoitotyön eettisiä ohjeita  
sekä lakia potilaan asemasta ja oikeuksista. Ohjaajat  
noudattavat salassapitovelvollisuutta ja vastaavat  
omasta työstään kuntoutujille ja työyhteisölle.

Jokaisella ohjaajalla on velvollisuus pitää yllä omaa  
ammattitaitoaan. Ammattitaidon tulee näkyä laa-  
dukkaana työskentelynä.





**SOINTULA**  
kuntoutumiskoti

**SEVINIO OY**

Mämmisuonkuja 4  
36220 KANGASALA

Puh. (03) 3792 355

Fax (03) 3633 296