

# Tervetuloa Luotoon

## Päihdekuntoutus Luoto

Päihdekuntoutus Luoto on Helsingin kaupungin päihdepalveluihin kuuluva ympärivuorokautista kuntoutusta tarjoava päihdekuntoutuslaitos. Toimintamme perustuu toipumisorientoituneeseen viitekehykseen, yhteisöllisyyteen ja vertaisuuteen. Painotamme sosiaalista kuntoutusta ja toivomme voivamme auttaa Sinua toipumisen edellytysten luomisessa ja vahvistamisessa laitospäihdekuntoutusjaksosi aikana.

## Kuntoutusohjelmasta

Luodossa on suunniteltua kuntoutusohjelmaa arkipäivinä kahdessa yhteisössä, Mainingissa ja Kummelissa. Kummeli on miesten yhteisö, Mainingissa on sekaryhmät. Kolmas yhteisömme Kaisla, joka on suunnattu pelkästään naisille, on muussa käytössä ainakin 2.1.2022 saakka. Kuntoutukseen osallistut yhteisön päiväohjelman mukaisesti, jota on arkisin klo 8 – 16. Ohjelma sisältää erilaisia ohjattuja ryhmiä ja yksilöllisiä tapaamisia. Oma-apuryhmiin osallistuminen tukee toipumistasi ja on osa kuntoutusohjelmaa.

## Henkilökunta

Päihdekuntoutus Luodon henkilökuntaan kuuluu sosiaaliohjaajia, sairaanhoitajia, ohjaajia, sosiaaliterapeutti, psykologi ja toimintaterapeutti. Lääkäri ja sosiaalityöntekijä ovat talossa kerran viikossa. Varsinainen ohjelma painottuu päiväaikaan, mutta talossa on henkilökuntaa ympäri vuorokauden. Talossa toimii myös aktiivisia vertaisia, joten vertaistukea on saatavilla kaikissa yhteisöissä ja Päiväkeskus Aallossa.

## Ennen kuntoutusta

Laitoskuntoutuksen tarve arvioidaan kanssasi päihdepoliklinikalla, nuorisoasemalla, jälkikuntoutuksessa tai Jelpissä. Kuntoutukseen tullessa on tärkeää, että olet pystynyt lopettamaan päihteiden käytön ja mahdolliset vieroitusoireesi ovat hallinnassa. Näin varmistetaan, että voit aloittaa kuntoutuksen heti taloon tultuasi. Lähettävän tahon kanssa voit sopia, miten kuntoutusta edeltävää päihteettömyyttä seurataan, ellet tule kuntoutukseen suoraan laitosvieroituksesta. Epäselvissä tilanteissa voidaan päiväkeskus Aaltoon sopia laitoskuntoutusta edeltäviä käyntejä, jos tilannettasi ja valmiuttasi laitoskuntoutukseen on tarpeen selvittää enemmän.

## Kuntoutuksessa huomioitavaa

Päihdekuntoutuksen aikana edellytämme päihteettömyyttä, joten kuntoutuksen aikainen päihteiden käyttö johtaa uloskirjoitukseen, samoin kuin uhkaava ja/tai väkivaltainen käytös. Otathan huomioon myös sen, että ensimmäisen viikon aikana alueelta ei ole lupa poistua. Muista talon tavoista, kuntoutuksen sisällöistä ja säännöistä saat tietoa aloittaessasi kuntoutuksen, jolloin kanssasi tehdään tarkempi suunnitelma ja sopimus kuntoutusjaksollesi. Ota mukaasi sopivia vaatteita, sisäkengät, omat hygieniatarvikkeet ja lääkelistasi mukaiset lääkkeet. Luodon yhteisöissä voit pestä vaatteitasi kuntoutuksen aikana.

## Koronatilanteen aiheuttamat rajoitukset

Ajankohtaisen koronatilanteen vuoksi pyydämme Sinua huomioimaan suojautumisen kuntoutuksen aikana. Sekä kuntoutujat että työntekijät käyttävät kertakäyttöisiä kasvomaskeja kuntoutusryhmissä ja kaikissa kohtaamisissa sisätiloissa, joissa oleskellaan yhdessä. Huolehdimme myös hyvästä käsihygieniasta ja riittävästä turvaväleistä keskenämme. Talossa on kasvomaskeja ja käsidesiä, henkilökunta opastaa Sinua tarvittaessa niiden käytössä. Jos sinulla on terveydellinen este maskin pitämiseen, toimitathan siitä terveydenhuollon ammattilaisen selvityksen. Kuntoutuksen aikaista liikkumista Auroran sairaala-alueen ulkopuolella tulee välttää, ellei se ole välttämätöntä. Tavoitteenamme on suoda kaikille kuntoutujille turvallinen ympäristö kuntoutua ja henkilökunnallemme turvallinen työskentely-ympäristö.

Toivomme Sinun saavan kuntoutusjaksollasi mahdollisuuden turvalliseen pysähtymiseen ja itse-tutkiskeluun ja motivaatiota jatkaa toipumistasi myös kuntoutuksen jälkeen. Toipumisprosessi on pitkä, mutta siihen on saatavissa tukea myös jatkossa.

Antoisaa kuntoutusjaksoa ja toipumista Sinulle!

Päihdekuntoutus Luodon henkilökunta