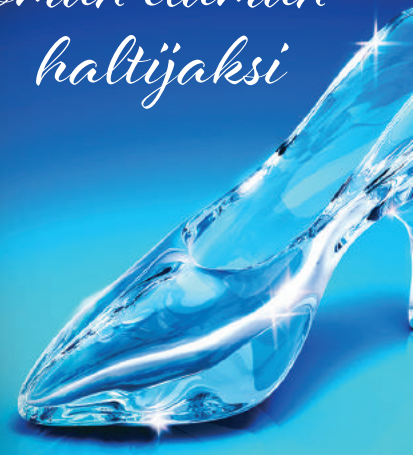
Mirva 25v.

Tuhkimosta oman elämän haltijaksi



Hoitokoti Tuhkimo
päihdeongelmaisille naisille

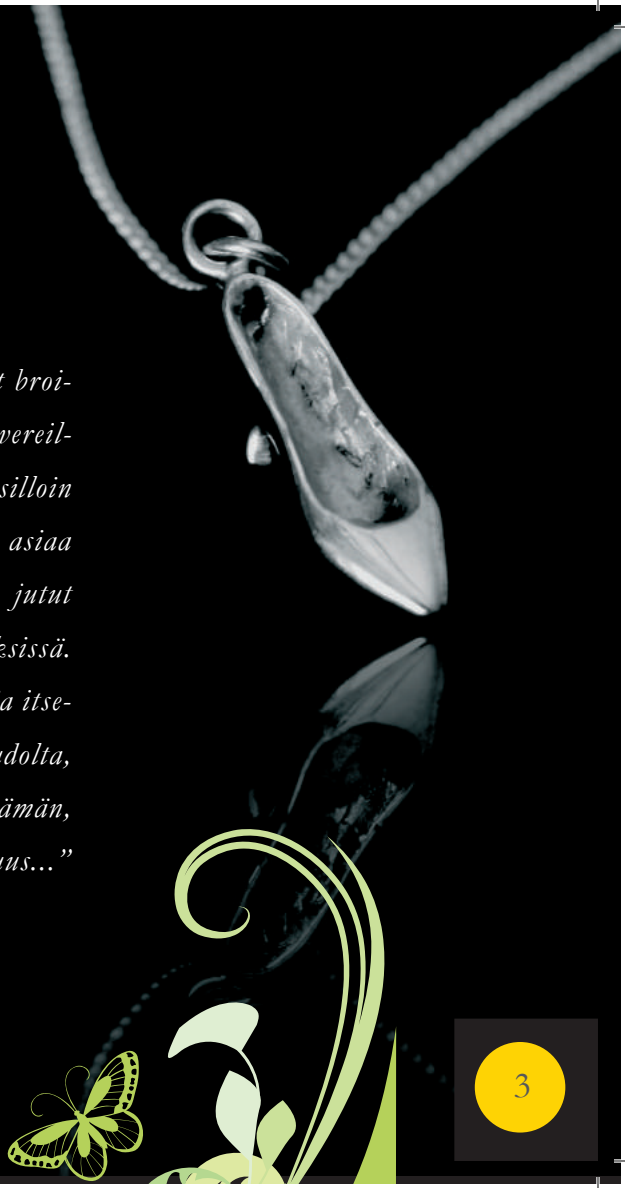
”...alussa retkahdin vielä muutaman kerran juomaan, mutta nyt on takana vuosi ilman mitään päihteitä. Olen tosi iloinen ja ylpeä toipumisestani ja Tuhkimo-kengästäni.”

Mirva 27v.

- takana 367 päihteetöntä päivää

“Kaikki alkoi siitä...

...kun mun huumekoukussa ollut broidi alkoi myydä mua rahasta kavereille... olin kai jotain 16 v ja itekin silloin aika pihalla. Nyt kun sitäkin asiaa on täällä kelattu, alkaa omat jutut nähä jo vähän isommissa kehyksissä. Olin jossain vaiheessa tosi down ja itsetuhoinen. Tänään se tuntuu oudolta, sillä uskon, että sain toisen elämän, joka on kuin uusi mahdollisuus...”



Nais-energian voimalla

"...Mulle oli tärkeää, että sai jakaa kokemuksia esim. päihteidenkäytöstä ja äitiydestä. Toinen nainen ja äiti ymmärtää kipupisteet. Se myös tärkeetä et henkilökunta vain naisia. Tuhkimo pelasti mun hengen"

Satu

"...Kun mulle alettiin katkolla miettimään kuntoutuspaikkaa, niin sanoin että jos jonnekin on pakko lähteä, niin Tuhkimoon lähden, koska siellä on ainoastaan naisia. En uskonut pystyväni avautumaan asioistani kuin naisten seurassa. Kannatti. Nyt 7,5v. raittiina"

Kati

"...Siinä olis sitten ollut seuraava "pelastusrengas", takertua johonkin mieheen, ja huonosti olis käyny. Eli parasta oli lähteä toipumaan naisten keskellä. Ja vertaistuki muilta naisilta oli korvaamatonta.

Pia

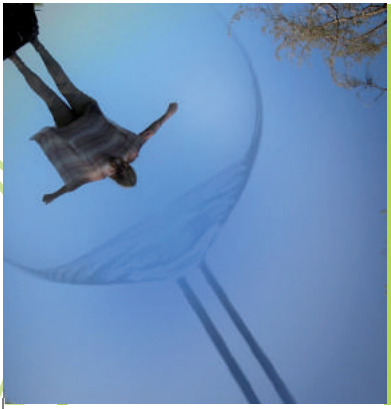
"...Oli varmasti parempi olla naisten kesken sillä itsetunto oli todella alhaalla ja mikäs sen helpompaa kuin yrittää kohottaa sitä saamalla ja haluamalla huomiota miehiltä. Tuhkimossa pystyi keskittymään vain omaan itseensä ja vertaistukea parhaimillaan se naisten joukko. Olin tuhkimossa reilun kymmenen vuotta sitten ja sen voimalla edelleen juomatta.

Eija

Tarvitsetko apua päihdeongelmaasi?

Tuhkimo tarjoaa kuntouttavaa laitoshoitoa eri-ikäisille päihderiippuvaivaisille naisille.Tuhkimon kuntoutusohjelma on suunniteltu erityisesti naisten tarpeisiin.

Tavoitteena on löytää keinot asiakkaan päihderiippuvuudesta toipumiseen. Kiinnitämme huomiota asiakkaan itsestään huolehtimisen taitoihin ja arjessa selviytymiseen. Tarvittaessa järjestämme verkostotapaamisia asiakkaan läheisten ja/tai eri viranomaisten kanssa. Kuntoutuksen loppuvaiheessa asiakas tekee jatkohoitosuunnitelman päihteettömyyden ylläpitämiseksi.



Ammattitaitoisen henkilökunnan kanssa on turvallista kohdata ongelmansa. Tähän Tuhkimon viihtyisä ja virikkeellinen ympäristö antaa hyvät puitteet.

Palveluja eri tarpeisiin

Arviointijakso 7 vrk

Kuntoutusjakso alkaa rauhoittumisviikolla, mikä sisältää arviointivaiheen. Sen aikana tehdään tulohaastattelu, tutustutaan taloon ja tapoihin sekä omaan ohjaajaan. Ensimmäisten päivien aikana tehdään kartoitukset ja niihin liittyvät testit sekä laaditaan kuntoutussuunnitelma. Koko jakson ajan päivärutiineihin kuuluu päiväohjelman mukainen toiminta.

Peruskuntoutus 1-3 kk

Peruskuntoutuksen pääasiallinen tarkoitus on päihteettömän elämäntavan omaksuminen ja opetteleminen. Oman käyttäytymisen ja asenteiden tiedostaminen ja niiden muuttaminen. Sosiaalisten taitojen opetteleminen. Vastuunotto toipumisesta ja jatkohoitosuunnitelman tekeminen.

Tuhkimosta oman elämän haltijaksi

Jatkokuntoutus 3-6 kk

Jatkokuntoutus on tarkoitettu asiakkaille, jotka tarvitsevat enemmän tukea ja ohjausta raittiina olemiseen, itsenäistymiseen sekä normaaliin arkeen kiinnittymiseen. Itsenäistä asumista opetellaan tavoitteena asiakkaan siirtyminen myöhemmin omaan asuntoon. Tuetaan asiakasta niin, että hänellä on tunne omasta selviytymisestä, omista voimavaroista ja oman elämänsä hallinnasta.

Intervallihoitojakso 3-14 vrk

Päihteettömyyden tueksi tarkoitetut hoitojaksot peruskuntoutuksessa olleille asiakkaille. Edellyttää päihteettömyyttä hoitojaksojen välissä.

Kriisihoitojakso 7-21 vrk

Peruskuntoutuksessa olleille asiakkaille päihteettömyyden tueksi esim. retkahdustapauksissa tai muissa elämän kriisitilanteissa.

Hoitomenetelmät

Yhteisöllisyys
Sosiaalisten taitojen opettelu, naiseus, vertaistuki, yhteisöryhmät, tunneryhmät

Naiserityinen työote:
Huomioidaan naisen fysiologiset, emotionaaliset ja sosiaaliset erityistarpeet. Käsiteltäviä asioita lähestytään naiseuden kautta, naiselta naiselle.

Myllyhoidollinen työote:
Luennot, yksilökeskustelut, ryhmätoiminta sekä 12 askeleen-ohjelma, itsehoitoryhmät

Luovat menetelmät:
Draama-, musiikki-, kuvalliset ryhmät, voimauttava valokuva

Kognitiivinen menetelmä:
Yksilö- ja ryhmätoiminta, uskomusten, asenteiden ja ajattelun muuttaminen tavoitteena tunteiden ja käyttäytymisen muuttuminen, valinnan teoria

Ratkaisukeskeinen menetelmä:
Yksilökeskustelut, konkreettinen toimintatapojen muuttaminen

Vaihtoehtoiset hoitomuodot
5-pisteen korva-akupunktio, FA- tuoli, turvesauna, rentoutus

Kristillinen menetelmä:
Sielunhoitoterapia: yksilökeskustelut, hengelliset arvot voimavarana

Päiväohjelma

Hoitokoti Tuhkimon arkirutiinit

klo 9.00 Aamuviritys
klo 10.00 Akupunktio
klo 11.00 Luento
klo 12.00 Lounastauko
klo 13.15 Ulkoilua
klo 14.30 Päiväkahvit
klo 15.00 Yhteisöryhmä
klo 16.15 Päivällinen
klo 17.00 Yhteisöryhmä
klo 20.00 Iltarinki

Hoitokoti Tuhkimon viikonloppu

Lauantai ja sunnuntai on varattu levolle ja rentoutumiselle. On tärkeää osata myös olla tekemättä mitään. Sunnuntaina asiakkaan läheisillä on mahdollisuus tulla vierailemaan klo 10–15 välisenä aikana, kun kuntoutusjakson ensimmäinen viikko on ohi. Tuhkimossa käy sopimuksen mukaan hieroja ja kampaaja, joiden palvelut ovat asiakkaalle maksullisia.

Kuinka hakeudun Tuhkimoon?

Kun olet päättänyt lähteä päihdekuntoutukseen, ota yhteyttä oman paikkakuntasi päihdehuoltoon hakeaksi maksusitoumusta ja varataksesi kuntoutuspaikan yhdessä työntekijäsi kanssa. Myönteinen päätös maksusitoumuksesta tulee olla ennen päihdekuntoutuksen aloittamista. Mikäli haluat hakeutua Tuhkimoon itsemaksavana, voit varata paikkasi itse.

Kuntoutusjakson aikana on käytössä asiakkaan omat, lääkärin määräämät lääkkeet. Reseptit sekä perusterveydenhoitoon liittyvät asiat tulee olla kunnossa ennen kuntoutusjaksolle tuloa. Tuhkimossa käy säännöllisesti päihdelääkäri, joka keskittyy päihderiippuvuuden hoitoon.

Kuntoutusjakson ajalta olet mahdollisesti oikeutettu Kelan kuntoutusrahaan, tällöin tarvitset maksusitoumuksen lisäksi kuntoutuspäätöksen (Kelan lomake KU114).

Tuhkimosta oman elämän haltijaksi

Hoitokoti Tuhkimo sijaitsee vanhassa idyllisessä pihapiirissä Tohmajärvellä, noin 60 km päässä Joensuusta. Kuntoutusympäristöön ja asiakkaiden viihtyvyyteen on kiinnitetty huomiota.

Tuhkimon työntekijät ovat monipuolisesti koulutettuja. Voit tutustua heihin ja talon käytäntöihin tarkemmin verkkosivuillamme: www.hoitokotituhkimo.fi

”Ja elämä on helppoo silloin kun on joku, josta pitää kii.
Ei tarvitse mennä nukkumaan itkeäkseen itsensä unelmiin....”

Levoton Tuhkimo, Dingo

Paikkavaraukset:
040 708 3939
toimisto@hoitokotituhkimo.fi

Hoitokoti Tuhkimo Oy
Asemantie 40
82600 TOHMAJÄRVI
Laskutus 0400 719 186
Toimisto 040 708 3939
www.hoitokotituhkimo.fi

HOITOKOTI TUHKIMO
Päihdeongelmaisille naisille

Voit seurata toimintaamme myös:
- facebookista: www.facebook.com/hoitokotituhkimo
- instagramista: www.instagram.com/hoitokotituhkimo

Layout Adelen/Text Mielimedia/Print Seiska 2/2019 11. painos