

## TERVETULOA PÄIHDEKUNTOUTUKSEEN

### Tietoa alkoholikuntoutumisjakson tueksi

Olemme koonneet info-paketin, josta toivomme olevan hyötyä alkoholikuntoutumisjaksoa tarvitseville ja heidän läheisilleen.

- Katkaisuhuitoon ja päihdekuntoutukseen hakeudutaan varaamalla paikka Psykososiaalisista laitospalveluista (puh. 044 701 6250). Tullessasi katkaisuhuitoon, mukana tulee olla lääkärin lähete, jossa on selkeästi ilmoitettu kotilääkityksesi ja tarvittava katkaisuhoidon lääke. Promilleraja Katkaisuhoidon tuloa on 1,5. Päihdekuntoutumispuolelle voit hakeutua, mikäli alkoholinkäytöstäsi on kulunut aikaa niin, että vieroitusoireita ei ole. Päihdekuntoutukseen ei tarvita lähetettä, koska kuntoutumisjakso on käytössä on vain kotilääkityksesi.
- Katkaisuhoidonjaksoasi liikkuminen on rajoitettua. Ulkoilut tapahtuvat työntekijän kanssa sovittuina aikoina. Katkaisuhoidonjaksoasi aikana ei ole mahdollista lähteä hoitamaan asioita. Päihdekuntoutuksessa pääset hoitamaan asioitasi suunniteltuasi menosi viikkosuunnitelmaasi aina maanantaisin.
- Katkaisuhoidon- ja päihdekuntoutumisjaksoasi aikana, luonasi voivat vierailla päihteettömyyttä tukevat läheisesi / omaisesi päivittäin vierailuajana klo 17.00–19.00. Alaikäiset lapset saavat vierailla vanhempiensa luona sopimuksen mukaan. Omaiset voivat myös soittaa laitospalvelujen asiakaspuhelimeen klo 9-21. Asiakaspuhelimen numero on 044 701 6211. Katkaisuhoidonjaksoilla ei ole mahdollista käyttää omaa puhelinta muuta kuin henkilökunnan läsnä ollessa. Päihdekuntoutuksessa oman puhelimen käyttö on sallittua, mutta vain omassa huoneessa.
- Katkaisuhoidonjakson aikana Sinulla on käytössäsi laitospalvelujen vaatteet. Päihdekuntoutuksessa käytetään omia vaatteita. Laitospalveluissa on pyykinpesumahdollisuus. Ota siis mukaan vain välttämättömät vaatekerrat pienten säilytystilojen vuoksi. Vaatteiden, asusteiden ja korujen tulee olla asialliset, eivätkä ne saa olla päihteitä ihannoivia.
- Kuntoutuminen perustuu yhteisöllisyyteen, ja jakson aikana sitoudut noudattamaan laitospalvelujen käytäntöjä ja sääntöjä sekä osallistumaan ryhmiin ja yhteisön toimintaan. Omien pkv-lääkkeiden ja päihteiden tuonti ja käyttö ei ole yhteisössämme sallittua. Henkisen ja fyysisen väkivallan käyttö on kielletty.
- Arkiaamuisin klo 8.45 on aamuinfo, jossa käydään läpi päivän ohjelma. Maanantaisin klo 14.00 on yhteisöinfo, jossa käydään läpi yhteisiä asioita. Katkaisuhoidonjaksoosi sisältyy myös AA-ryhmä laitospalveluissa tiistaisin klo 15.00 ja rentoutusryhmät tiistaisin ja perjantaisin. Päihdekuntoutuksessa viikko-ohjelmaan sisältyy lisäksi teema- ja toimintaryhmiä. Laitospalvelujen ulkopuolella kokoontuviin AA-ryhmiin voit osallistua päihdekuntoutuksessa ollessasi.

- Katkaisuhoidojaksosi kestää 4-7 vuorokautta. Tänä aikana vieroitusoireitasi hoidetaan ja lievitetään oireiden mukaisesti akupunktiolla, rentoutusharjoituksilla, Neurosonic-tuolilla, ulkoilulla ja tarvittaessa lääkityksellä. Päihdekuntoutumisjaksolla käytössäsi on lisäksi laitospalvelujen pienimuotoinen kuntosali ja Urheilutalon kuntosalivuorot ke ja pe klo 14.00–15.00. Päihdekuntoutumisjaksosi kesto suunnitellaan yksilöllisesti.
- Sinulla on mahdollisuus yksilökeskusteluihin hoitohenkilökunnan kanssa. Päihdekuntoutusjaksosi alussa laadit kuntoutumissuunnitelman, jonka käyt läpi ja arvioit sen avulla kuntoutumisesi edistymistä lähityöntekijäsi kanssa. Tarvittaessa läheisesi ja Sinun elämässäsi mukanaolevat ammattilaiset otetaan mukaan kuntoutumisjaksosi suunnitteluun. Kuntoutumisjaksosi aikana teet myös muita kirjallisia tehtäviä, joita käyt läpi lähityöntekijäsi kanssa ja / tai ryhmissä.

**MITÄ VOIT OTTAA MUKAAN:**

- Lääkärin määräämät lääkkeet (ei pkv-lääkkeitä).
- Omat vaatteet päihdekuntoutumisjaksoa varten, ei päihteitä ihannoivia vaatteita
- Henkilökohtaiset hygieniavälineet
- Jos tupakoit, avaamattomat tupakkatuotepakkaukset. Laitospalveluissa on kauppapäivät tiistaisin ja perjantaisin, jolloin ostosvastaava käy katkaisuhoidossa olevien asiakkaiden puolesta pikku ostoksilla. Varaa mukaan siis käteistä.
- Yhteisössä on kaksi cd-soitinta. Voit siis halutessasi ottaa muutaman cd-levyn mukaan. Myös oma mp3-soitin on sallittu. Tietokoneet, pelikonsolit ja omat cd-soittimet eivät ole sallittuja.
- Energiajuomat eivät ole sallittuja..

Jos Sinulle tulee kysyttävää, voit ottaa yhteyttä laitospalvelujen henkilökuntaan  
puh. 044 701 6250