

Puhti

ryhmämuotoista, kokonaisvaltaista, kuntoutusta
helsinkiläisille eläkeläisille (alkaen 60+), joilla on
haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa

Roihuvuoren seniorikeskus
Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
Puhelin: 09 310 39277
Hoitajien päivystys: 09 310 27834

**Ole rohkeasti yhteydessä ja
tee muutos elämääsi!**

Kuntoutuksen omavastuu on 42,40 €/vrk
Sisältää huoneen ja ruoan.

Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan
työntekijät voivat olla yhteydessä meihin myös
asiakastietojärjestelmä Apotin työkoriryhmän kautta
HEL IÄKK PUHTI KUNTOUTUS

hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut:

Puhti

Kuntoutusjaksolta muutosta elämään



Kuva: Edu Carvalho



Puhti on 6 viikon kuntoutusjakso helsinkiläisille eläkeläisille (alkaen 60+), joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa

Onko mielesi niin maassa, että mikään ei enää huvita? Onko sinulla ahdistusta, joka estää sinua tekemästä arkisia asioita? Pelkäätkö sosiaalisia tilanteita? Vietätkö päiväsi sängyssä maaten tai onko elämä niin yksinäistä, että pullosta on tullut ainoa seuralainen?

Kaipaатko irtiотtoa tutuista kuvioista ja paikkaa, jossa voit pohtia millaista muutosta haluat elämääsi? Puhdissa voit jakaa ajatuksiasi samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa ja saada arkeen taas rutiineja ja mielekkyyttä. Tavoitteenamme on tukea sinua itse asettamaasi muutostavoitteeseen, joka parantaa hyvinvointiasi ja mielialaasi sekä auttaa sinua löytämään mielekästä tekemistä kotiarkeesi. Tukenasi on myös Puhdin moniammatillinen tiimi.

Kuntoutukseen sisältyy esimerkiksi:

- eri teemaisia keskustelu/vertaistukiryhmiä
- liikuntaa

- oma-apuharjoituksia mm. rentoutumisesta ja ahdistuksen hallinnasta
- arjen hallinnan taitoja (siivous, ruoanlaitto ym.)
- yksilöllisiä keskusteluja työntekijän kanssa
- tehtäviä, joissa opit esimerkiksi, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa ja mitä se tarkoittaa oman tilanteesi kannalta

Puhdin kuntoutusjakso kestää 6 viikkoa. Kuntoutus sijaitsee Itä-Helsingissä, Roihuvuoren seniorikeskuksessa. Kyseessä on pienryhmäkuntoutus. Puhdissa on kuusi asiakaspaikkaa, jotka ovat 1–2 hengen huoneissa.

Olemme matalan kynnyksen palvelu, johon et tarvitse lähetettä. Voit pyytää omaa työntekijääsi jättämään yhteydenottopyynnön meille tai soittaa itse. Edellytyksenä Puhdin kuntoutusjaksoon on oma halusi ja motivaatiosi sekä tarve ympärivuorokautiselle kuntoutusjaksolle.

Jos kiinnostuit Puhdista, ota meihin yhteyttä. Kerromme sinulle lisää ja kuuntelemme mitä itse toivot kuntoutukselta. Näiden pohjalta mietimme yhdessä, onko Puhti sinulle oikea palvelu juuri tähän hetkeen.