



OLKANen

Tervetuloa tutustumaan OLKA-toimintaan!

Silmäilet ensimmäistä OLKANen-julkaisua, jossa kerromme kuuluisia OLKA-toimintaan liittyvistä asioista. HUS:n OLKA-toimintaan kuuluu vapaaehtoistoiminta sekä OLKA-pisteet Meilahden tornisairaalassa ja Syöpätautien klinikalla sekä Hyvinkään sairaalassa sijaitseva Soppi. OLKA-pisteet tarjoavat sairaalassa asioiville apua tiedonhakuun, keskustelutukea ja vertaistukea.

HUS:ssa tehtiin vuonna 2015 lähes tuhat vapaaehtoisikäyntiä. Kohtaamisia asiakkaiden kanssa rekisteröitiin yli 16 000 OLKAN työntekijöillä ja vapaaehtoisilla yhteensä. OLKA-toiminta on HUS:ssa johtajaylilääkäri Markku Mäkijärven alaista toimintaa ja sijoittuu organisaatiossa kehittämistoimintaan, jota johtaa kehittämisjohtaja Visa Honkanen.

"OLKAssa toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla yhteistyö asiakkaitemme ja kolmannen sektorin kanssa. Toiminnan menestys kertoo parhaiten sen tärkeydestä", sanoo Visa Honkanen.

OLKANen-julkaisussa on oma sivunsa kullakin vastuualueella. Myös vapaaehtoisilla on oma palstansa. Uuden julkaisun OLKANen-nimen keksi yksi vapaaehtoisista. Suuret kiitokset julkaisulle sopivasta nimestä, Mikki!

Toivomme, että kiinnostut HUS:n OLKA-toiminnasta! Haluamme kuulla, mitä pidit ensimmäisestä OLKAsesta. Jos haluat, voit lähettää palautteesi OLKAlle Facebook-viestinä tai sähköpostitse olka@hus.fi

Lisätietoa OLKAN toiminnasta löytyy HUS:n internet-sivuilla www.hus.fi/olka ja OLKAN facebook-sivuilla. Kuvan gerbera toimii vapaaehtoistoiminnan symbolikukkana.

Tarja Nordman

Tarja Nordman

Projektipäällikkö, HUS kehittämistoiminta, OLKA-toiminta

16 159
asiakasta

Sisältö 1/2016

Pääkirjoitus	1
HUS:n vapaaehtoistoiminta	2
Teemana Vertaistuki	3
Potilastukipiste OLKA	4
Potilasoppimiskeskus Soppi	4
OLKA-toimijat ja yhteystiedot	5

Palstat

Kohtaamisia	2
Vertaistalo.fi	3
Vapaaehtoisen ääni	5

"Vapaaehtoisten omakohtaiset kokemukset ja vertaistuki auttavat inhimillisellä ja käytännönläheisellä tavalla potilaita kohtaamaan sairastumisen pelkoja ja haasteita."
Johtajaylilääkäri Markku Mäkijärvi

HUS:N VAPAAEHTOISTOIMINTA



Vapaaehtoinen Ilona ja vertaistukija Toivo ovat OLKA vapaaehtoistoiminnan tunnushahmot.

TAVOITTEENA

- Antaa potilaalle ja läheiselle iloa, tukea ja toivoa
- Tukea potilaan sopeutumista sairauteen ja omahoidon hallintaan
- Tarjota mahdollisuus kiireettömään kohtaamiseen
- Vapauttaa hoitajien aikaa hoitotyöhön
- Tarjota vapaaehtoiselle mahdollisuuden auttaa

MONENLAISIA TEHTÄVIÄ

- Vertaistukija
- Juttukaveri
- Lukuystävä tai leikkikaveri
- Potilastukipiste OLKAssa
- Aula-avustaja
- Esiintyjä
- Räätelöidyt tehtävät

Kohtaamisia

"Saatoin väärään rakennukseen eksyneen asiakkaan kädestä pitäen oikeaan paikkaan, koska hänellä oli kiire. Matkalla puhuimme tutkimuksen syistä, ja kävi ilmi, että olin sairastanut samaa ja saatoin rohkaista häntä, että kyllä siitä toipuu. Asiakas oli helpottunut ja kiitollinen." (Vapaaehtoinen opas)

"En aluksi edes ajatellut tarvitsevani vertaistukea, mutta vertaistukijan positiivinen asenne oli loistava. Sitä piristyy, kun näkee, että toinen tukee. Yksi positiivinen lause riittää päivän pelastamiseen." (Osastopotilas)

"Sydänosaston hoitaja pyysi minua, vertaistukijaa, juttelemaan miespotilaalle, joka oli shokissa eikä halunnut uskoa, että oli vakavasti sairas vaan oli lähdössä kotiin lastensa luokse. Kuuntelin häntä ja kerroin myös omasta vakavasta sairastumisestani. Miehen vaimo tuli paikalle, ja puhuimme tilanteesta kolmissin. Lopulta mies tyyntyi. Puoliso kiitteli tuesta. Hoitaja sanoi minulle lähtiessäni: Hyvä että kävit, potilas rauhoittui selvästi ulkopuolisen kuuntelijan avulla." (Vertaistukija)

Tukea, iloa ja tuhansia jaettuja kokemuksia

HUS:n OLKA-toimintaan liittyvä vapaaehtoistoiminta aloitettiin maaliskuussa vuonna 2013 pilotilla rintarauhaskirurgian yksikössä. Vapaaehtoiset koulutetut vertaistukijat kohtasivat rintasyöpään sairastuneita ja heidän läheisiään sairaalan osastolla. Onnistuneen pilotin jälkeen vapaaehtoistoiminta on kasvanut niin tehtävien, paikkojen kuin vapaaehtoisten määränkin suhteen.

Kiinnostuneet vapaaehtoiset haastatellaan, ja tehtävään valitut käyvät Vapaaehtoisena erikoissairaanhoidossa -koulutuksen. Vapaaehtoisille tarjotaan työnohjausta ja virkistystä. He ovat myös mukana kehittämässä vapaaehtoistoimintaa. Toimintaa tilastoidaan ja siitä raportoidaan vuosittain yhteistyötahoille ja rahoittajille.

Vuonna 2015 vapaaehtoisilla oli eri tehtävissä **8151** kohtaamista!

Vapaaehtoistunteja tehtiin yli 2000. Vapaaehtoisista 70 prosenttia tulee potilasjärjestöjen kautta, ja potilasjärjestöt ovatkin tärkeitä yhteistyökumppaneita toiminnan toteutumisessa.

Johanna Pikkarainen
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, EJY ry
johanna.pikkarainen@ejy.fi



OLKA-toiminnassa mukana olevan vapaaehtoisen tunnistaa vaaleanvihreästä liivistä, jonka selässä lukee "Vapaaehtoinen". - Hymyile hänelle kiitokseksi hänen läsnäolostaan sairaalassa ja ota rohkeasti yhteyttä, kannustaa Johanna.

TEEMANA VERTAISTUKI

Vertaistukija on kokenut saman

Vertaistuki on kuin vapaapäivä – tämä rinnastus on jäänyt mieleeni erään potilasjärjestön lehdestä. En heti keksi, kuka kaipaisi kipeämmin vapaapäivää kuin sairastunut. Vertaistuen tarjoama vapaapäivä tarkoittaa sitä, että kun saa jutella saman sairauden kokeneen kanssa, voi tuntea olevansa täysin samanlainen kuin toinen. Ei tarvitse pinnistellä – voi itkeä itkunsa ilman, että toinen yrittää pelastaa tai sääliä, tai voi heittää sairaudestaan vitsiä, jolle vain vertainen uskaltaa nauraa.



Vertaistukijaa motivoi tahto auttaa sairastuneita ja heidän läheisiään.



Vertaistuessa tarvitsee harvoin katsoa kelloa. Vertaistukijan "vastaanotolle" ei tarvitse varata aikaa. Kohtaaminen kestää niin kauan kuin asiaa riittää. Vertaistukija haluaa antaa tukea. Hänen ei tarvitse tehdä sitä ansaitakseen palkkaansa tai sukulaisuuden tai ystävyiden velvoittamana. Ei ihme, jos sairaus pääsee hetkeksi unohtumaan. - En olisi ikinä uskonut, että tuntemattomasta ihmisestä voi olla niin suuri apu, sanoi muuan vertaistukea saanut sairaalan asiakas.

Sairaalan henkilökunnan tavoitteena on hyvin hoidettu ja hyvinvoiva potilas. Lääketieteellisen avun rinnalle on hyvä pyytää vertaistukea. Hoitajien ja lääkäreiden tarvitsee vain muistaa ottaa yhteyttä OLKAan. OLKA-laiset tekevät kaikkensa, jotta sopiva vertaistukija löytyy potilasjärjestöjen laajasta verkostosta.

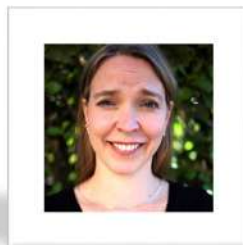
Olen toiminut sekä vertaistuetuttavana että -tukijana, tutkinut vertaistukea, kouluttanut vertaistukijoita sekä kehittänyt vertaistukea sairaalassa. Olen yhä innostunut vertaistuestä ja samalla liikuttunut siitä, miten paljon merkitystä on kahden ihmisten välisellä kohtaamisella. Aina ei tarvita enempää.

Vertaistukija

- on itse sairastanut saman sairauden.
- hänellä on halu auttaa muita potilaita.
- on vapaaehtoinen.
- on saanut tehtävänsä koulutuksen.
- on sitoutunut vaihtoon.

Vertaistuessa kohdataan sairastuneita ja heidän läheisiään. Sairastunut voi vertaistuen avulla saada tietoa, tukea ja toivoa tulevaisuuteen.

Anu Toija
projektipäällikkö, Vertaisresepti-hanke,
Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry
anu.toija@ejy.fi



Vertaistalo.fi

Terveyskyla.fi kuuluu kansalliseen Virtuaalisairaala-hankkeeseen. Terveyskyla.fi -sivustolle on jo avattu "taloja" ja suunnitteilla on useita. Yksi suunnitteilla olevista on Vertaistalo.fi jonka sivuilta kansalaiset löytävät ajasta ja paikasta riippumatta neuvoja ja palveluja. Vertaistalon verkkopalvelua suunnitellaan yhdessä potilasjärjestöjen kanssa. Vertaistalo.fi avautuu vuonna 2017. Tutustu taloihin, joita jo julkaistu Terveyskylässä: www.terveyskyla.fi

TERVETULOA POTILASTUKIPISTE OLKAAN



Potilastukipiste
OLKA.

Potilastukipiste OLKA on paikka, jossa kohdataan sairaalan potilaita ja heidän läheisiään. Pisteessä asioivia tuetaan sairastumisen ja elämänmuutoksen kriiseissä sekä ohjataan oikeiden palveluiden ja tukimuotojen pariin, esimerkiksi välitetään vertaistukea sekä ollaan yhteydessä eri tukimuotoja tarjoaviin toimijoihin. Potilastukipiste OLKAn sairaanhoitajat ja vapaaehtoiset tekevät tiivistä yhteistyötä löytääkseen parhaan tuen asiakkaalle.

Järjestöillä ja sairaalan yksiköillä on mahdollisuus järjestää teemapäiviä sairaalassa kävijöille sekä henkilökunnalle.

Potilastukipiste OLKA muuttaa kesän 2016 aikana Meilahden tornisairaalan aulasta uusiin tiloihin viereisen Kolmiosairaalan aulaan. Teemapäivien pito jatkuu kuitenkin entisessä tilassa Tornisairaalassa.

Potilastukipiste OLKA on auki arkisin kello 8.30—14. Muutokset aikatauluihin ovat mahdollisia ja näistä pyritään tiedottamaan hyvissä ajoin. **Heinäkuussa OLKA-pisteet ovat kiinni.**

Käyntiosoite: Meilahden tornisairaalan aula 3. krs, Haartmanink. 4, Helsinki
Sähköposti: olka@hus.fi
Puhelin: 050 375 3914
Postiosoite: PL 340, 00029 HUS
Facebook: Potilastukipiste OLKA
www.hus.fi/olka

OLKA-piste, Syöpätautien klinikka, Meilahden sairaala-alue

OLKA-piste, Syöpätautien klinikka (ent. Vertaistukipiste) sijaitsee sairaalan sisääntuloaulassa. OLKA-pisteellä kohdataan sairastuneita ja heidän läheisiään. Kävijä voi saada tukea ja ohjausta sairautensa kanssa elämiseen. Avoinna arkipäivisin, jolloin vapaaehtoinen vertaistukija tai potilasjärjestön edustaja on paikalla. Kuukausiohjelma julkaistaan Facebookissa: Potilastukipiste OLKA ja www.hus.fi/olka



Potilastukipiste OLKasta saa tietoa ja tukea ilman ajanvarausta arkisin kello 8.30—14.

"OLKAn vertaistukihenkilö antoi sairastuneelle läheiselleni tukea, se oli ihan kulmakivi potilaan sopeutumisessa". (Sairaalan potilas)

"On älyttömän hyvä, että siinä pääse juttelemaan rennosti, voi puhua mistä vain, eikä tuomita. Todella hienoa, ettei tarvitse varata aikaa, voi vain mennä." (Asiakas Potilastukipiste OLKassa)

"Kohtaamiset Vertaistukipisteessä ovat minulle sydämellä kuuntelua, läsnäoloa ja toivon luomista. Tunnen, että olen etuoikeutetussa asemassa saadessani jakaa potilaiden ja omaisten tarinat, ilot ja surut sekä olla tarvittaessa olkapää, johon nojata. Itselleni jokainen kohtaaminen on merkityksellinen ja tiedän, että olen ollut oikeassa paikassa oikeaan aikaan." (Vertaistukija)

TERVETULOA HYVINKÄÄLLE

Hyvinkään sairaalassa sijaitseva Potilasoppimiskeskus Soppi on osa HUS:n OLKA-toimintaa. Soppeen voi kuka tahansa sairaalassa asioiva tulla keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista. Sopessa saa palvelua maksutta ja ilman ajanvarausta.

Soppi koordinoi Hyvinkään sairaalassa tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa. Sitä kehitetään jatkuvasti yhteistyössä sairaalan yksiköiden kanssa. Sopesta saa myös tietoa sosiaali- ja terveyspalveluja täydentävästä vapaaehtoistoiminnasta Hyvinkään sairaanhoitoalueella.

Potilasoppimiskeskus Soppi
Hyvinkään sairaala, 1. krs pääaula
Sairaalankatu 1
05850 Hyvinkää

Avoinna ma, ke, to 7.30 – 15.30, ti 7.30 – 18.00, pe 7.30 – 14.00
puhelin 019 4587 2205, 050 428 7667 (vapaaehtoistoiminnan koordinointi)
www.hus.fi/soppi Facebookissa Potilasoppimiskeskus Soppi
Sopessa auttavat terveydenhuollon ammattilaiset Paula Lindström ja Outi Nurminen.

Soppi

Potilasoppimiskeskus



OLKA-TOIMIJAT

Vapaaehtoisen ääni

Vertaistukihenkilönä toimiminen on hyvin mielenkiintoista, ja jokainen kerta on erilainen. Tapaan potilaita, omaisia tai molempia yhdessä. Olen paikalla rintasyöpätukihenkilönä, mutta syövän lajilla on hyvin vähän merkitystä keskusteluissa. Ajatukset, pelot, toiveet ja tunteet ovat samoja sukupuolesta, iästä ja diagnoosista riippumatta.

Vapaaehtoistyössä parasta on tunne, että minusta on ollut apua. Erityisen mukavalta tuntuu, kun potilas tai omainen kertoo saaneensa — lyhyestäkään keskustelustamme — uutta tietoa ja ajateltavaa tai voimaa jatkaa eteenpäin.

Marjaleena

Rintasyöpä 20 vuotta sitten, vertaistukijana 18 vuotta, viimeiset 1,5 vuotta OLKA-pisteessä Syöpätautien klinikalla Helsingissä



Minna Myllykoski
Potilastukipiste OLKA, vastaava sairaanhoitaja, HUS
minna.myllykoski@hus.fi tai olka@hus.fi, 050 3753914
Potilastukipiste OLKA: teemapäivävaraukset



Katarina Pajamaa (äitiyslomalla 7/2016>)
Potilastukipiste OLKAN sairaanhoitaja, EJY ry



Johanna Pikkarainen
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, EJY ry
HUS:ssa tapahtuva vapaaehtoistoiminta
johanna.pikkarainen@ejy.fi 050 381 7722



Elisabet Hallikainen
Vapaaehtoistoiminnan suunnittelija, EJY ry
elisabet.hallikainen@ejy.fi, 050 381 2255
OLKA-piste, Syöpätautien klinikka: teemapäivävaraukset, vapaaehtoistoiminta



Tarja Nordman
projektipäällikkö
OLKA-toiminta, HUS
tarja.nordman@hus.fi, 040 732 3444



Anu Toija
projektipäällikkö
Vertaisresepti-hanke, Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry
anu.toija@ejy.fi, 050 381 5511



Paula Lindström (kuvassa vas.)
vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, 050 428 7667
Outi Nurminen (kuvassa oik.)
vastaava sairaanhoitaja, 019 4587 2205
Potilasoppimiskeskus Soppi, Hyvinkään sairaala
soppi@hus.fi, www.hus.fi/soppi

OLKANen julkaisun toimitus

- Julkaisija: HUS, kehittämistoiminta OLKA-toiminta
- Päätoimittaja: projektipäällikkö Tarja Nordman, puh. 040 732 3444
- Toimitussihteeri: Nette Grön

Seuraava OLKANen ilmestys syksyllä 2016



Yhdessä potilaan parhaaksi

