

OLKANEN

OLKA®-toiminnan uutiskirje 1/2017

Naisenergialla tuetaan rintasyöpöpotilaita

Kolme näkökulmaa, miksi vertaistuki kannattaa?

Johto arvostaa Sopen potilaslähtöistä, matalankynnyksen palvelua

Tutustu Hyvinkään sairaalan Sopen toimintaan!



Mikä motivoi vapaaehtoista mukaan toimintaan?

OLKAN aula-avustajat kertovat kokemuksistaan

Älä jää yksin - tukea on tarjolla

Vertaistalo.fi auttaa löytämään vertaistukea ajasta ja paikasta riippumatta



Tutustu
Vertaistalon
suunnannäyttäjään,
Valo
Vertaiseen!



Sisällysluettelo

Uutiskirjeen tietoja.....	s. 2
Pääkirjoitus.....	s. 3
Naisenergialla tuetaan rintasyöpäpotilaita	s. 4
Näköalapaikalla potilaan polulle	s. 6
OLKA-porinoita.....	s. 7
Hyvinkään sairaalan Potilasoppimiskeskus Soppi.....	s. 8
Yhteystiedot.....	s. 10



OLKA®

OLKA® on sairaalan ja järjestöjen yhteistoimintaa.

Toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheisensä kiireettömään kohtaamiseen sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-toimintaan kuuluvat sairaaloissa sijaitsevat OLKA-pisteet sekä vapaaehtoistoiminta.

OLKA® toteutetaan Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin HUS:n ja Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry:n yhteistyönä.

Toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.



YHTEYSTIEDOT:

Postiosoite: PL 340, 00029 HUS

Käyntiosoite: OLKA®, Kolmiosairala, 3 .krs.,
Haartaminkatu 4, 00290 Helsinki

Sähköposti: olka@hus.fi

Puhelin: 050 375 3914

www.hus.fi/olka

#OLKATOIMINTA



JULKAISIJA: HUS kehittämistoiminta, OLKA®-toiminta

PÄÄTOIMITTAJA: Tarja Nordman

TOIMITUSSIHTEERI: Aino Yrjänä

KANSIKUVA: Potilasoppimiskeskus Soppi

KIRJOITTAJAT TÄSSÄ LEHDESSÄ: Anni Muhonen, Anu Toija, Maarit Mygrijev, Outi Nurminen, Paula Lindström, Tarja Nordman

Seuraava OLKAnen ilmestyy syksyllä 2017.



Pääkirjoitus



Tarja Nordman,
OLKA®n projekti-
päällikkö, HUS

OLKA-toiminnan yhteisenä fokuksena on luoda sairaalan potilaille ja läheisille turvallisempi ja miellyttävämpi sairaalakokemus sekä tuki sairauden kohdatessa

Elämme positiivisen jännittäviä aikoja OLKAssa! OLKA-toiminta laajenee edelleen. Nyt myös virtuaalisesti - Vertaistalo avautui 30.5.2017 Terveyskylä.fi -talosarjaan yhdessä kahden muun talon kanssa. Vertaistaloo on suunniteltu vuoden päivät yhdessä potilasjärjestöjen kanssa ja panoksensa ovat antaneet useat henkilöt. Olemme erittäin kiitollisia kaikille, jotka ovat halunneet osallistua Vertaistalon kehittämiseen! Kuten on ymmärrettävää taloa "sisustetaan" edelleen, mutta talon perustus ja kivijalka on nyt rakennettu. Talon asukeiksi voivat ilmoittautua vertaistukea tarjoavat potilasjärjestöt sekä sairaanhoitopiirit. Vertaistalosta löytyy muun muassa tietoa vertaistuesta ja videoita, joissa OLKA-toiminnassa mukana olevat vertaistukijat kertovat omista tunnelmistaan ja motiiveistaan toimia vertaistukijoina. Hieno toiminto on myös hakukone, jonka avulla voi etsiä paikallista potilasyhdistysten tarjoamaa vertaistukea.

OLKA-toiminta on kumppanuustoimintaa. Olemme käyneet yhdessä EJY / OLKA:n projektipäällikkö Anu Toijan kanssa esittelemässä toimintaa HUS:n sairaanhoitoalueiden johtoryhmissä. Yhdessä esitteleminen kuvaa vahvaa kumppanuutta HUS:n ja järjestötoimijan välillä. Iloksemme johtoryhmän jäsenet ovat kyselleet paljon ja haluavat tulla mukaan OLKA-toimintaan. HUS:n sairaanhoitoalueilla onkin jo nimetyt OLKA-yhdyshenkilön projektien käynnistämiseksi. Peijaksen sairaalassa on käynnistetty vapaaehtoistoimintaa ja Helsingin alueella myös uusimpana on mukaan liittynyt Töölön sairaala.

OLKA-toiminnasta ollaan kiinnostuneita myös muualla Suomessa. Tays kutsui OLKAN mukaan kokopäiväiseen tilaisuuteen huhtikuussa, jonne olivat kutsuneet paikallisia potilasjärjestöjä kehittämään yhteistyötä. Hyvinkään Sopen toimintaa jalostetaan edelleen ja tässä numerossa kerrotaan toiminnasta enemmän. OLKA-perheeseen on liittynyt myös Seinäjoki.

Kokoonnumme taas kansalliseen sairaalavapaaehtoistoiminnan koulutus- ja kehittämispäiville 7.-8.6.2017, joka järjestetään tänä vuonna Joensuussa.

OLKA-tiimi toivottaa kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää!

Naisenergialla tuetaan rintasyöpäpotilaita

Teksti: Maarit Mygrijev / Kuva: Raija-Leena Johansson

Miksi vertaistuki kannattaa? Kolme näkökulmaa: osastonhoitaja, tutkija, ja vertaistukijana toiminut kertovat miksi varhaisessa vaiheessa annettu vertaistuki auttaa naista, kun hänellä on todettu rintasyöpä.

OLKA®-TOIMINNAN PILOTTIOSASTO

Syöpäjärjestöjen mukaan rintasyöpä on suomalaisnaisten yleisin syöpä, johon sairastuu vuosittain noin 5 000 naista. Siksi heidän tuekseen tarvitaan myös paljon vertaistukijoita.

OLKA® käynnisti vertaistukitoiminnan Helsingissä rintarauhaskirurgian yksikössä maaliskuussa 2013. Se oli ensimmäinen pilottiosasto, jossa ovat olleet alusta asti mukana Rintasyöpäyhdistys [Europa Donna Finland](#) ja [Etelä-Suomen Syöpäyhdistys](#).

Terttu Ihalainen toimii vs. osastonhoitajana rintarauhaskirurgian yksikössä idyllisessä vanhassa Kirurgian sairaalassa Kanta-Helsingissä.

Terttu kertoo, että heidän osastollaan on hyvä tilanne, sillä henkilöstöllä on aikaa huomioida potilaita yksilöllisesti sekä keskustella heidän kanssaan. Terveystuonon ammattilainen ei voi kuitenkaan tarjota sitä tukea mitä itse rintasyöpään läpikäynyt voi tarjota eli omaa kokemustaan ja käytännön vinkkejä elämään.

Terttu on tyytyväinen vertaistukitoimintaan rintarauhaskirurgian yksikössä.

” Jos jotain saisi toivoa, Terttu lisää, se olisi, että vertaistukijalla ja potilaalla olisi tulevaisuudessa rauhallinen yksityinen tila käytössä.

Nykyisin vertaistukija tapaa potilaita poliklinikan odotustilassa ja osaston aulassa, missä ei välttämättä ole mahdollisuutta yksityiseen keskusteluun. Joku voi kertoa asioistaan muidenkin kuullen ja siinä voi syntyä hyvä hetkellinen vertaistukiryhmä. Toinen taas tarvitsee yksityisyyttä.

” Potilailla on yksilöllisiä tarpeita, Terttu toteaa, jotka on huomioitava myös tuen saamisessa.

VERTAISTUKI ON RINNALLA KULKEMISTA

Vuokko Heikkilä-Kankkonen toimii rintasyöpäpotilaiden vertaistukijana noin kahdeksan vuoden ajan, joten hän tietää mitä vertaistukijana toimiminen tarkoittaa.

Vuokko tuntee rintarauhaskirurgian yksikön, sillä hän kävi siellä vertaistukijana noin kahden viikon välein.

Hyvä yhteistyö työntekijöiden kanssa auttaa jaksamaan vertaistukijana.

Vuokko itse sairasti rintasyöpään vuonna 2001, ja hän kertoo saaneensa erinomaista hoitoa ja henkilökunta oli todella ystävällistä.

Silloin hän itse jäi silti kaipaamaan vertaistukea. Jotakuta, jolle voisi puhua kuin vertaiselleen ja joka ymmärtäisi sairastuneen mielialaa, ajatuksia ja jopa pelkoja mitä siinä tilanteessa tulee. Vuokko teki päätöksen, että jonain päivänä hän itse toimisi vertaistukijana.

Vuokon innoitus toteutui noin kahdeksan vuotta sairastumisen jälkeen. Hänen motiivinsa oli halu auttaa ja tukea muita. Vuokko piti saamaansa vertaistukikoulutusta tärkeänä, jonka jälkeen oli löydettävä oma tapa auttaa.

” Vertaistukijan on oltava ihmisenä läsnä, että ei muutu vuosien kuluessa liian ammattimaiseksi. Vuokko naurahattaa, että se on tasapainoilua, mutta kun sen löytää vapaaehtoistyössään, se on hyvin palkitsevaa.

Vuokko varmistaa vielä haastattelun lopuksi, että tuleehan siihen erityiskiitokset OLKA®n työntekijöille. Hänelle on jäänyt paljon hyviä muistoja työntekijöistä vertaistukivuosilta. Hyvä yhteistyö työntekijöiden kanssa auttaa jaksamaan vertaistukijana. Auttajan on pidettävä huolta myös omista voimavaroistaan.

MITEN VERTAISTUKI AUTTAA RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNUTTA?

Tähän kysymykseen **Anu Toija** osaa vastata sillä, hän on tutkinut vertaistuen merkitystä rintasyöpäpotilaiden hoidossa. Anulle vertaistuki on tuttu aihe, sillä hän kirjoitti pro gradunsa harvinaissairaiden lasten vanhempien vertaistuen voiman kokemuksista. Anu toimii EJY ry:n OLKA®-hankkeen projektipäällikkönä.

Anu on havainnut tähän astisessa tutkimuksessaan, että vertaistuki auttaa rintasyöpäpotilaita ylläpitämään terveyden liittyvää elämänlaatua. Vertaistukea saaneilla potilailla oli vähemmän masennusta ja muita vaivoja ja oireita.

Mistä Anu sai idean jatkaa väitöskirjassaan vertaistuen merkityksestä rintasyöpöpotilaiden keskuudessa?

” Kun aloitimme vertaistuen rintasyöpöpotilaiden osastolla, tuli myös tarve mitata toiminnan vaikutuksia. Pohdimme mittaamista tarkemmin ja kehitimme sen muotoja. Silloin syntyi idea, että aineistosta voisi kirjoittaa tieteelliset artikkelit, Anu kertoo.

Anun tutkimuksen seuraavassa vaiheessa analysoidaan sekä muita mittareita kuten elämään tyytyväisyyttä ja terveyspalveluiden käyttöä että laadullista aineistoa.

Sen jälkeen on vuorossa artikkelien kirjoitusta, jotka pyritään saamaan tieteellisiin lehtiin, jolloin tutkimustulokset saadaan julkisiksi.

Anu painottaa, että tutkimuksen mukaan lyhyetkin vertaistukikohtaamiset näyttävät olevan merkityksellisiä.

VERTAISTUEN OIKEA-AIKAISUUS

Terttu kertoo, että rintarauhaskirurgian yksikössä kaivataan vertaistukijoita. Hän jatkaa, että vertaistuessa on tärkeä sen oikea-aikaisuus, mikä voisi olla esimerkiksi jälkitarkastuksen jälkeen. Tällöin potilas ehtisi käydä asioitansa läpi vertaistukijan kanssa ennen hoitojen alkamista Syöpätautien klinikalla.

” Hyvä hetki ryhtyä vertaistukijaksi on, kun on ehtinyt käydä läpi oman prosessinsa, jolloin jo pystyy tukemaan toista.

Vuokko on samaa mieltä kokeneena vertaistukijana, että ajan myötä on ehtinyt saada etäisyyttä omaan sairastumiseen. Vuokko tukee myös oikeaa ajoitusta tuen antamisessa, mikä on hyvä ajoittaa hoitopolun alkuun eli rintarauhaskirurgian yksikköön. Siellä saatu tuki kantaa ja auttaa hoidoista selviytymiseen.



ROHKEASTI MUKAAN TOIMINTAAN

Kaikki kolme naista Terttu, Anu ja Vuokko rohkaisevat rintasyövän läpikäyneitä tulemaan toimintaan mukaan. He painottavat, että jokainen tekee vertaistukea omalla persoonallaan ja omien kykyjensä mukaan. Jokaisella on jotain annettavaa kuten läsnäoloa ja taitoa kuunnella toista ihmistä kriisitilanteessa.

Anu pohtii tutkijana, että vertaistukeen ei tarvita mitään erityisiä taikatemppuja. Hän jatkaa, että hyvä kohtaaminen edellyttää myötäelämistä ja kuuntelemista sekä kertomista silloin, kun toinen niin haluaa. Siinä kaikki.

Terttu ja Anu terveydenhuollon ammattilaisina sekä Vuokko vertaistukijana ja rintasyövän läpikäyneenä haluavat vielä muistuttaa kaikkia naisia siitä, että rintojen tunnustelu on tärkeää mahdollisen varhaisen sairauden toteamiseksi.

Rintojen tutkiminen on helppo tehdä eikä se vie kauan aikaa. Naisten kannattaa ottaa se rutiiniksi elämässään. Pidetään huolta itsestämme ja samalla toisistamme.

OLETKO SAIRASTANUT RINTASYÖVÄN JA KOET, ETTÄ OLET SIINÄ VAIHEESSA ELÄMÄSSÄSI, ETTÄ VOISIT TUKEA SIINÄ TOISTA?

Ota yhteys joko omaan potilasjärjestösi tai OLKA®:n hakeamalla vapaaehtoiseksi: www.hus.fi/olka > Vapaaehtoistoiminta

NAINEN IÄSTÄ RIIPPUMATTA - TUTKITHAN RINTASI SÄÄNNÖLLISESTI!

- Tutki ja tunnustele rintojasi säännöllisesti kerran kuukaudessa. Mieluummin kuukautisten jälkeen. Tutki rintasi myös vaihdevuosesi loputtua kerran kuukaudessa.
- Tunnustele rintasi sormin painelemalla istuen tai seisoma- tai makuuasennossa.
- Jos huomaat rintarauhasen rakenteen muuttuneen tai tunnet rinnassa kyhmyä tai kovettuman, varaa aika lääkärille.
- Osallistuthan järjestettyihin mammografiaseulontoihin

Lähde: Syöpäjärjestöt

www.ilmansyopaa.fi/tarkkaile-kehoasi/rintojentarkkailu/

Lisätietoa rintojen tutkimisesta saat:

Tunne rintasi ry www.tunnerintasi.fi



Näköalapaikalla potilaan polulle

Teksti & kuva: Anni Muhonen



Mikä saa lähtemään mukaan vapaaehtoistyöhön? Millaista on sairaalavapaaehtoistyö? Onko taustalla auttamishalu, kiinnostus lähimmäisestä, kiitollisuus omasta saadusta hoidosta vai toive tutustua uusiin ihmisiin?

HUS:n OLKA®-toiminnassa on mukana lähes 200 vapaaehtoista, joista noin 60 osallistuu toimintaan aktiivisesti.

Jokaisella vapaaehtoisella on omat motivaattorinsa, mutta yksi asia yhdistää; halu auttaa muita. Haastattelin aiheen tiimoilta kahta OLKA® vapaaehtoista, Nelliä ja Kikkaa.

Nelli Suntila, 19, on ollut mukana OLKA®-toiminnassa maaliskuusta 2017 alkaen. Hän toimii aula-avustajan tehtävissä Meilahden sairaala-alueella. Nelli viettää välivuotta, ja valmistautuu ensi syksynä alkaviin lääketieteen opintoihinsa:

” Halusin ymmärtää potilaan näkökulmaa. Mielestäni tämä on paras paikka nähdä sairaala potilaan silmin, ja tutustua sairaalamaailmaan kenelle tahansa joka haaveilee tai suunnittelee terveydenhoitoalalla työskentelyä tai opiskelua, ihan missä tahansa roolissa. Eniten minua motivoi se, kun näen miten iloiseksi ihmiset tulevat, kun heitä auttaa. Koen sen myös hyvin kasvattavana, että täällä tapaa niin monenlaisia ihmisiä erilaisista taustoista, Nelli summaa.

Kikka Wilen, 71, on ollut OLKA®-toiminnassa mukana nelisen vuotta. Hän toimii vapaaehtoisena vertaistukijana sydänsairaille niin Meilahden tornisairaalan OLKA®-pisteellä kuin Tornisairaalan sydänosastoillakin. Kikka on kokenut vapaaehtoistyöntekijä.

” Olen tehnyt aina vapaaehtoistyötä. Nyt kun on eläkkeellä, aikaakin on enemmän. Haluan antaa takaisin siitä hyvästä hoidosta, jota olen sairaalassa ollessa saanut, Wilen sanoo.

OLKA®-toiminnassa on mukana monen ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia vapaaehtoisia. Mitä toiselta vapaaehtoiselta voi oppia?

” Täällä oppii paljon muilta vapaaehtoisilta. Monet vapaaehtoiset ovat niin kokeneita tehtävässään. Olen oppinut esimerkiksi sen, että pitää olla rohkea ja mennä iloisesti kysymään, tarvitsevatko ihmiset apua. Omaaloitteisuutta olen oppinut paljon, Nelli pohtii.

Myös Kikka on samoilla linjoilla Nellin kanssa.

” Jatkuvasti oppii jotain uutta, kun kaikki me vapaaehtoiset ollaan niin erilaisia ja eri elämäntilanteissa.



Entä mikä on OLKA®-toiminnassa parasta?

” Parasta vapaaehtoistyössä on se, että pääsee tapamaan monenlaisia ihmisiä. Lisäksi tulee tunne, että olen yhteistyössä ihmisten kanssa, mistä tulee molemmille hyvä mieli; se on sellaista vastavuoroisuutta, joka on kohtaamisen ydin, Nelli hymyilee.

Kikan mielestä parasta vapaaehtoistyössä on auttaminen.

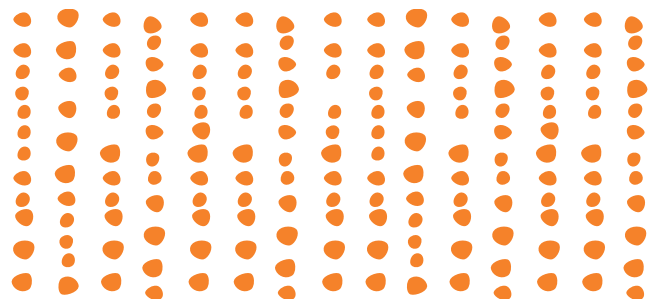
” Enemmän saa mitä antaa. Tässä voi olla avuksi ja hyödyksi.

KIINNOSTUITKO VAPAAEHTOISENA TOIMIMISESTA?

Seuraavat sairaalavapaaehtoistoiminnan valmennukset järjestetään 28.8. ja 23.10. klo 15.30–19.00 Meilahden sairaala-alueella. Hae mukaan toimintaan!

**HAE
VAPAAEHTOISEKSI**

www.hus.fi/olka > Vapaaehtoistoiminta



OLKA-porinoita



Sairaalavapaaehtoistoiminnalle halutaan luoda edellytykset levitä ympäri Suomen

Sairaalavapaaehtoistoiminnan koulutus- ja kehittämispäivät järjestetään nyt toista kertaa 7.-8.6.2017 Joensuussa. OLKA / EJY ry toteuttaa päivät yhteistyössä **Siviksen** kanssa. Päivien tavoitteena on koota toimijaverkostoa, hahmotella yhteisiä toimintamalleja sekä herättää keskustelua edelleen ajankohtaisesta aiheesta.

Lue koko juttu: www.ok-sivis.fi/sivisnyt

Vertaistalo auttaa löytämään tukea ajasta ja paikasta riippumatta

Älä jää yksin - tukea on tarjolla



OLKAⁿ koordinoima Vertaistalo-verkko-palvelu kokoaa vertaistukea tarjoavia toimijoita erikoissairaanhoidon potilaille ja heidän läheisilleen. Tavoitteena on mahdollisimman vaivaton ohjaus myös potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin ja mahdollisuus vertaistuen välitykseen.

Vertaistalossa suunnannäyttäjänä toimii **Valo Vertainen**, OLKA[®]-toiminnan vapaaehtoinen Ilona ja vertaistukija Toivon pikkuserkku. Lämpimästi tervetuloa Vertaistaloon! www.vertaistalo.fi

Vertaistalo on osa Terveyskylää, joka on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Se tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. www.terveyskyla.fi

Kerro oma vertaistarinasasi Vertaistalossa

Vertaistukea voi antaa ja saada puhumisen lisäksi myös kertomalla tarinansa kirjallisesti. Vertaistalossa voit jakaa kokemuksiasi vertaistuesta ja vertaistukemisesta muiden talon vierailijoiden kanssa.

Jos haluat jakaa oman vertaistarinasasi ja ajattelet muiden hyötyvän kokemuksistasi, lähetä viesti meille: vertaistalo@terveyskyla.fi. Kirjoituksessa tulisi tulla esiin yleinen näkökulma vertaistukeen joko vertaistukijana tai vertaistuen saajana. Kirjoituksen pituus max. 250-300 sanaa eli n. ½ A4-arkkia. **Lisätietoja:** www.vertaistalo.fi



OLKA-siemen on jo kylvetty rehevään maaperään. Työntekijöinä aloittivat toukokuussa projektityöntekijä (vas.) Päivi Ritola ja projektipäällikkö Tarja Kulmala.

OLKA[®]-toimintamalli laajenee Seinäjoelle!

Terveiset Pohjanmaan lakeuksilta:

Seinäjoen Järjestötalon ja **Seinäjoen keskussairaalan** yhteistoiminta aloitetaan kesän 2017 aikana. OLKA[®] toteutetaan Seinäjoella kahden työntekijän voimin ja mallinnetaan HUS:n ja EJY:n pilotoiman yhteistyömallin mukaisesti.

Lisätietoja: Järjestötalon toiminnanjohtaja Riitta Vatanen, riitta.vatanen@jarjestotaloseinajoki.net

OLKA[®] vertaistuki on alkanut Peijaksessa

Nyt myös Peijaksen sairaalassa on aloitettu vapaaehtois-toiminta, kun pääsiäisen jälkeen vertaistukijat jalkautuivat kohtaamaan potilaita kirurgiselle osastolle.

Vapaaehtoiset kolmesta yhdistyksestä, **PROPO Suomen eturauhassyöpäyhdistys**, **Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ERSY** ja **Ilco Uusimaa**, tarjoavat vertaistukea kolmena päivänä viikossa osastolla K1 oleville eturauhassyöpä- ja virtsa-avannepotilaille.

Vapaaehtoiset vertaistukijat ovat tavattavissa osaston päiväsalissa ja tarvittaessa myös potilashuoneissa. Potilailta saatu välitön palaute on ollut positiivista ja kannustavaa. Vertaistukijat haluavat kiittää osaston henkilökuntaa lämpimästä vastaanotosta. Yhteistyö on käynnistynyt parhaalla mahdollisella tavalla.



Hyvinkään sairaalan Potilasoppimiskeskus Soppi

Teksti & kuvat: Paula Lindström & Outi Nurminen

Soppi on Hyvinkään sairaalan matalan kynnyksen palvelupiste, jossa voi asioida ilman ajanvarausta, maksuttomasti ja anonyymisti. Soppi sijaitsee näkyvällä paikalla sairaalan pääaulassa ja on avoinna kaikkia sairaalassa asioivia varten, oli sitten potilas tai läheinen, opiskelija, järjestötyöntekijä tai hoitohenkilökuntaan kuuluva.

Me Sopesa työskentelevät ja palvelevat työntekijät olemme kumpikin terveydenhuollon ammattilaisia. Yhdessä asiakkaan kanssa etsimme apua ja tukea tilanteisiin, jotka tavalla tai toisella koskettavat sairastunutta ja hänen läheisiään.

YHDESSÄ POTILAAN PARHAAKSI

Kaiken Sopesa tehtävän työn tavoitteena on lisätä potilaiden ja heidän läheistensä tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Hyvä ja asiantunteva palvelu Sopesa edellyttää paitsi terveydenhuoltoalan koulutusta- ja kokemusta, myös sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän tuntemusta sekä toimivaa yhteistyötä niin sairaalan sisällä kuin monissa muissa yhteistyöverkostoissa.

Yhteistyö Hyvinkään sairaalan muiden yksiköiden kanssa on tiivistä ja vaivatonta, koska me sairaalan työntekijät opimme helposti tietämään ja tuntemaan toisemme. Sairaanhoidon alueen potilasjärjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö sekä toiminnasta tiedottaminen on myös keskeinen osa Sopen toimintaa.

VAPAAEHTOISET MUKANA SOPEN TOIMINNASSA

Ystävällisiä kohtaamisia tarjoavat Hyvinkään sairaalassa nykyään myös vapaaehtoiset, joiden toiminta linkittyy tiiviisti Sopen muuhun toimintaan. Sairaalan vapaaehtois-toimintaa koordinoidaan Sopesa ja lähes kaikki vapaaehtoisena työskentelevät myös tapaavat Sopen työntekijän vapaaehtoisvuoronsa yhteydessä. Iltaisin Sopen tiloissa kokoontuu myös koulutettujen vertaistukijoiden vetämiä tukiryhmiä.

Kaikkiaan Hyvinkään sairaalassa työskentelee nykyään parikymmentä vapaaehtoista säännöllisesti joko aula-avustajina tai vertaistukijoina. Vapaaehtoiset ovat saaneet työskentelystään runsaasti positiivista palautetta kohtailtaan potilailta ja läheisiltä. Vapaaehtoisten tekemällä työllä on merkitys potilaille ja heidän läheisilleen, ja vapaaehtoisten heiltä saama kiitos on tärkein kannustin jatkaa tehtävässä.

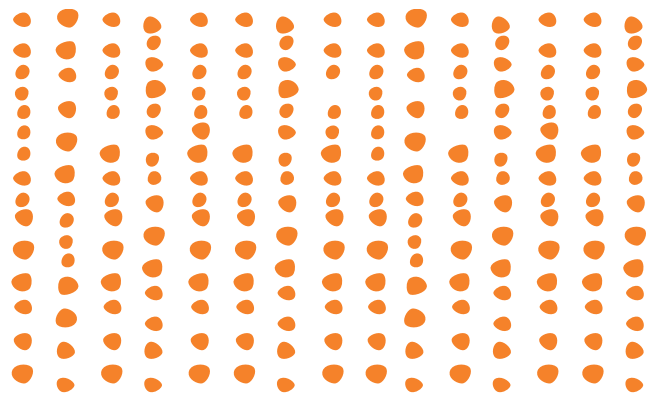


Kuvassa Medisiinisen tulosyksikön johtaja J. Lilleberg ja vapaaehtoiset Hilikka, Leena ja Marjaana.



Hyvinkään sairaalan johto arvostaa erityisesti vapaaehtoisten tekemää työtä ja tukee siihen liittyvää kehittämistyötä. Johto arvostaa Sopen potilaslähtöistä, kaikkia asiakkaitamme auttavaa matalan kynnyksen palvelua, joka toimii kuin toivoa ja hyvää mieltä tuottavana näyteikkunana sairaalan tuloaulassa. Vapaaehtoiset ottavat asiakkaamme vastaan jo sairaalaan tullessa ja ovat valmiina opastamaan, auttamaan ja keskustelemaan asiakkaittemme kanssa.

Jyrki Lilleberg,
Hyvinkään sairaalan
Medisiinisen tulosyksikön johtaja



Vapaaehtoistoiminta alkoi Hyvinkään sairaalassa vuonna 2015 ja sitä kehitetään edelleen HUS:n yhteisten linjausten mukaisesti. Kehittämiseen innosti aluksi Meilahdesta saatu esimerkki ja nykyään myös omasta toiminnasta saatu positiivinen palaute. Jaamme saatuja kokemuksia HUS:n yhteisessä OLKA®-verkostossa puolin ja toisin ja kehitämme toimintoja osin myös yhteisesti.

Paikallisella tasolla toimimme tällä hetkellä myös Hyvinkään vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden Valikko-verkostossa. Haluamme välittää Sopessa ajankohtaista tietoa sairaanhoitoalueen sote-puolen vapaaehtoistyöstä, esim. ystävä- ja lähimmäispalvelusta sekä tietysti vertaistuesta.

POTILAIDEN OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN

Potilaiden ja heidän läheistensä parasta tavoitteleva kehittämissyö, kuten osallisuudet HUS:n Potilaskeskeisen hoitotyön asiantuntijaryhmässä ja Terveyskylän Vertaistalo -projektiryhmässä ovat tällä hetkellä myös osa työnkuvaamme.

Tulevaisuuden visiona ja toiveenamme on, että Sopen osamista hyödynnettäisiin myös potilaan osallisuuden vahvistamiseen liittyvissä kokonaisuuksissa, kuten potilasraatien käyttöönotossa sekä palveluiden kehittämis- ja suunnittelutyöhön liittyvässä kokemustoimijoiden hyödyntämisessä.

Sopessa toimitaan nyt ja tulevaisuudessa positiivisen, välittävän ja inhimillisen potilaskokemuksen muodostumisen puolesta, heti sairaalaamme saapumisesta alkaen.

Idea Potilasoppimiskeskuksesta tuotiin Yhdysvalloista **Boston Beth Israel Deaconess Medical Center** -sairaalaista, jossa toimi vapaaehtoistyövoimin Patient Learning Center.

Moniammatillinen ryhmä silloisesta Hyvinkään sairaalan lääketieteellisten palvelujen tulosityksiköstä teki vuonna 1999 opintomatkan edellä mainittuun sairaalaan. Patient Learning Centerin ideaan ihastuneina perustimme kotiuduttuamme nopealla aikataululla yhdistyksen, **Sopen Tuki ry:n**, jonka tarkoituksena oli aluksi lähinnä kerätä varoja ja lahjoituksia saadaksemme potilasoppimiskeskuksen pystyyn Hyvinkään sairaalaan. Idea ja hanke oli Suomessa ensimmäinen laatuaan.

Jäsenmaksuin, lahjoituksin, arpajaisin ja monin muin keinoin kerätyillä varoilla saatiin hankittua Sopen toiminnan mahdollistavaa kirjallista materiaalia, tietokone, televisio ja huonekaluja. Ensimmäinen toimitila saatiin sairaalan P-kerroksesta. Sopen avajaisia vietettiin 1.4.2000.

Sopen Tuki ry:n hallituksen pitkäaikaisena jäsenenä ja sairaalan entisenä työntekijänä olen saanut vierestä seurata Sopen toiminnan huimaa kehitystä nykyiseen muotoonsa. Tällä hetkellä osallistun myös vapaaehtoistoimintaan aulavastustajan ominaisuudessa. Olen kokenut aulavastustajatehtävän hyvin antoisana, positiivista palautetta toiminnasta tulee runsaasti.

Thea Nurmi, vapaaehtoinen



Soppi

Potilasoppimiskeskus

Hyvinkään sairaala, 1 .krs pääaula
Sairaalakatu 1, 05850 Hyvinkää

Avoinna ma, ke, to klo 7.30-15.30,
ti 7.30-18.00, pe 7.30-14.00
p. 019 4587 2205, 050 428 7667
(vapaaehtoistoiminta)

www.hus.fi/soppi

Facebook: Potilasoppimiskeskus Soppi

OLKA-valmennukset

OLKA järjestää syksyllä 2017 valmennuksia vapaaehtoisille.



Vapaaehtoisena erikoissairaanhoidossa -valmennus

ma 28.8. tai 23.10. klo 15.30–19
(samansisältöiset, valitse vain yksi aika).

Kaikki avoinna olevat vapaaehtoistehtävät
löydät nettisivuiltamme:
www.hus.fi/olka > Vapaaehtoistoiminta

Ilmoittaudu mukaan nettisivuilta löytyvällä
sähköisellä lomakkeella!

Lisätietoja: olka@ejy.fi



TOIVO-vertaistukija -valmennus

syksyllä tiistai-iltoisin
24.10.–14.11.2017
(neljä tapaamista)

Ilmoittautuminen koulutukseen avataan
elokuussa 2017.

Lisätietoja: Anu Toija, projektipäällikkö,
OLKA / EJY ry, anu.toija@ejy.fi tai
p. 050 381 5511

OLKA-pisteet

OLKA, Kolmiosairaala

Kolmiosairaalan sisäänkäyntiaula, 3. krs
Haartmaninkatu 4, Helsinki.

OLKA, Tornisairaala

Meilahden tornisairaalan sisäänkäyntiaula,
3. krs, Haartmaninkatu 4, Helsinki

OLKA, Syöpätautien klinikka

sisäänkäyntiaula, 1.krs,
Haartmaninkatu 4, Helsinki



Yhteystiedot



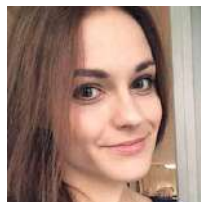
Johanna Pikkarainen
Vapaaehtoistominnan koordinaattori
OLKA®-hanke, EJY ry
johanna.pikkarainen@ejy.fi
p. 050 381 7722



Jussi Sorsimo
Kehitysasiantuntija
OLKA®-hanke, EJY ry
jussi.sorsimo@ejy.fi
p. 040 056 1040



Anu Toija
Projektipäällikkö
OLKA®-hanke, EJY ry
anu.toija@ejy.fi
p. 050 381 5511



Anni Muhonen
OLKA® koordinaattori
OLKA®-toiminta, HUS
olka@hus.fi
p. 050 375 3914



Aino Yrjänä
Asiantuntija, Vertaistalo.fi | Terveyskylä
OLKA®-hanke, EJY ry
aino.yrjana@ejy.fi
p. 050 382 7711



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



VERTAISTALO.FI

Älä jää yksin – tukea on tarjolla



Tietoa
ja vertais-
kokemuksia

Yhdessä
potilas-
yhdistysten
kanssa

Tukea
sairastuneelle
ja läheisille



Vertaistalosta löydät potilasyhdistysten tarjoaman vertaistuen.

Vertaistalo.fi on osa Terveyskylää, jota rakennetaan Suomen yliopistosairaaloiden yhteistyönä. OLKA koordinoi palvelun kehittämistä yhdessä potilasyhdistysten kanssa.