

OLKANen

OLKA®-TOIMINNAN UUTISKIRJE

1 / 2019

AULA-
AVUSTAJA
SAA PALJON
KIITOSTA
S. 6

TUKEA
AIVO-
VAMMAUTUNEEN
LÄHEISELLE
S. 4

SAATTO-
HOIDON
VAPAAEHTOISENA
VILLA
GLIMSISSÄ
S. 10

70891 VAPAAEHTOISTEN KOHTAAMISTA!

SISÄLLYSLUETTELO

Pääkirjoitus	3
Tukea aivovammautuneen läheiselle	4
Esittelyssä Heidi Lindroos	5
Olkan vuosi 2018	5
Aula-avustaja saa paljon kiitosta	6
Vertaistukija Merja kertoo	7
Esittelyssä Elina Heino	8
Saattohoidon vapaaehtoisena Villa Glimsissä	10

PÄÄKIRJOITUS 1/2019

Katson ikkunasta ulos. Sataa vettä. Puiden ja pensaiden lehdet loistavat vihreän eri sävyissä. Luonto tarjoaa hetkellisen harmauden jälkeen iloa silmälle. Se tekee olon hyväksi ja antaa uskoa tulevaan. Silmäilin juuri lehden taittajan, Tarleenan, lähettämää ensiversiota lehdestä. Kiitollisuus ja ilo nousevat päällimmäisinä tunteina. Kiitollisuus ja ilo siitä, että maailmassa löytyy upeita ihmisiä, joilla tahto auttaa, tehdä toiselle hyvää, olla kuuntelijana ja tukijana. Viestintäharjoittelija Heidi on käynyt haastattelemassa OLKAN vapaaehtoisia ja saamme lukea heidän motiiveistaan toimia vapaaehtoisina. Vapaaehtoisten valmennuksissa he kertovat ”olisin itse tarvinnut vertaistukea sairastuttuani ja haluan auttaa nyt itse sairastuneita”, ”kohtasin vapaaehtoisen ja haluan tehdä samaa”, ”lapseni sairastui ja tiedän, että vanhempikin kaipaa tukea”, ”jäin eläkkeelle ja haluan tehdä jotain hyvää”.



Olemme iloisia, että saamme tarjota kaikkien iloksi ja tueksi kansalliseksi toiminnaksi muodostuneen OLKA-yhteisön. Siellä kohtaavat sairaalan henkilökunta, järjestöjen työntekijät, vapaaehtoiset, OLKA-työntekijät, potilaat, potilaiden läheiset ja toiminnasta kiinnostuneet. Vapaaehtoiset ovat saaneet uusia ystäviä toisistaan ja mielellään vaihtavat kuulumisia kahvikiitoksen yhteydessä vapaaehtoisvuoronsa jälkeen.

OLKA-toiminnan syntyhistoria juontaa noin kymmenen vuoden päähän, jolloin HUS otti yhteyttä Ejoy ry. -järjestötoimijaan Ihannesairaala-hankkeen myötä. Ensimmäinen OLKA-piste avattiin Meilahden tornisairaalaan huhtikuussa vuonna 2013 juhlallisina menoin. Tänä päivänä OLKA-sitoumuksen allekirjoittaneita on jo ympäri Suomea; pohjoisin löytyy Sodankylästä ja eteläisin Raaseporista. HUS päivitti toukokuussa pysyväisohjeen OLKA-toiminnasta. Ohjeessa on kuvaus toiminnasta sekä vapaaehtoisen roolista: ”Vapaaehtoinen on henkilö, joka osallistuu omasta vapaasta tahdostaan, toimii auttamishalustaan eikä saavuttaakseen itse materiaalista tai taloudellista hyötyä eikä vaadi toiminnastaan palkkaa tai palkkiota. Vertaistukitoiminta on vaikuttava tapa auttaa vakavasti sairastunutta ja sairastuneen läheisiä. Saman sairauden läpikäynyt toimii lohduttavana esimerkkinä selviämisestä ja auttaa puhumaan tunteista ja peloista, joita tilanne voi aiheuttaa.”

Hyvää kesää ja lämmin kiitos OLKA-yhteisölle koko OLKA-tiimin puolesta,

Tarja Nordman



Anu Toija



OLKA®

OLKA® ON
JÄRJESTÖJEN JA
VAPAAEHTOISTEN
TOIMINTAA
SAIRAALASSA.

YHTEYSTIEDOT

Postiosoite: PL 340, 00029 HUS

Sähköposti: olka@hus.fi

Puhelin: 050 375 3914

www.hus.fi/olka



#OLKATOIMINTA

JULKAISIJA: OLKA®

TUOTTAJA, PÄÄTOIMITTAJA: Tarja Nordman

TAITTO: Kilda Creative

KIRJOITTAJAT TÄSSÄ LEHDESSÄ:

Heidi Lindroos, Elina Heino, Merja

KANSIKUVAT:

Zhan Zhang / Unsplash

Isaac Mehegan / Unsplash

KUVAT: Heidi Lindroos,

Tuija Broman, OLKA

Seuraava OLKANen

ilmestyy syksyllä 2019.



AIVOVAMMALIITON PROJEKTI KÄYNNISTYNYT: TUKEA AIVOVAMMAUTUNEEN LÄHEISELLE

Aivovammaliitossa on käynnistynyt vuoden 2019 alussa ”Tukea aivovammautuneen läheiselle” -projekti, jossa OLKA on tärkeä yhteistyökumppani. Projektin tavoitteena on tarjota tapaturmaisesti aivovammautuneen läheisille tukea mahdollisimman pian vammautumisen jälkeen. Toiveena on myös, että projektin myötä hoitohenkilökunta osaisi ohjata aivovammautuneiden läheisiä vertaistuen piiriin. Projektia luotsaavat projektikoordinaattori **Julia Choustikova** (kuvassa vas.) ja suunnittelija **Eeva Paavilainen** (kuvassa oik.).



AIVOVAMMAUTUNEEN LÄHEISIÄ TOIVOTAAN MUKAAN TYÖPAJoihin

Projektityöntekijät kertovat, että projekti on vielä alkumetreillä.

– Tapaturmaisesti aivovammautuneiden omaisia toivotaan mukaan tuomaan omaa asiantuntemustaan. Aivovammaliitolla on tällä hetkellä noin 80 - 90 vertais-

tukijaa Suomessa, mutta vain kahdeksan aivovammautuneen läheistä toimii vertaistukijoina. Projektissa järjestetään tämän vuoden aikana työpajoja, joissa korostuu yhdessä kehittäminen.

– Läheisten ja hoitohenkilökunnan kokemukset ja ajatukset ovat tärkeitä. Läheisiltä on tullut runsaasti viestiä tiedon tarpeesta, kertovat Choustikova ja Paavilainen.

– Olisi tärkeää tietää, miksi vammautunut käyttäytyy tietyllä tavalla ja mitä se tarkoittaa, kun on aivovamma. Parhaimmillaan ajoissa saatu tieto voisi auttaa ehkäisemään myös perheiden hajoamista.

YHTEISTYÖ OLKAN KANSSA ON ALKANUT

– OLKAN avulla saamme vertaistukijoita sairaaloihin ja pystymme jalkautamaan toimintaa myös useamman sairaanhoitopiiriin alueelle. Choustikova näkee vertaistuen luonnollisena osana kokonaisvaltaista potilaan hoitoa.

– Toivomme, että OLKAN myötä vertaistukitoiminta saadaan käynnistettyä neurologisilla ja neurokirurgisilla osastoilla pysyväksi osaksi aivovammautuneiden potilaiden hoitopolkua. OLKA-toiminnan vapaaehtoisten valmennukset sekä teemapäivät tuovat myös läheistoiminnalle näkyvyyttä.

Heidi Lindroos
heidi.lindroos@ejy.fi

ESITTELYSSÄ HEIDI LINDROOS

Olen **Heidi Lindroos** ja aloitin viestinnän harjoittelijana OLKAssa vuoden alussa pääkaupunkiseudulla. Harjoitteluni ohella opiskelen viestijän tutkintoa. Olen mukana erilaisissa OLKA-toiminnan viestintään liittyvissä tehtävissä, kuten sosiaalisen median kanavissa, tämän OLKANen-lehtisen toimittamisessa ja OLKA-toiminnan esittelyssä erilaisissa tapahtumissa. Niissä minua voi siis törmätä.



Tykkään myös lukea ja kirjoittaa, tehdä käsitöitä ja laittaa ruokaa.

Aikaisemmalta koulutukseltani olen sosionomi (AMK), sitä kautta sosiaali- ja terveysala sekä järjestömaailma ovat minulle entuudestaan tuttuja. Onkin hienoa saada olla mukana kertomassa tästä tärkeästä toiminnasta! Me kaikki tarvitsemme elämämme varrella toisiamme enemmän ja vähemmän. Sen takia vapaaehtoistoiminnal-

Asun Vantaalla avomieheni ja koiramme kanssa. Vapaa-ajalla rauhoitun luonnon helmassa lenkkeillen ja retkeillen, usein karvakaverimme kanssa.

la on aivan erityinen merkitys monien elämässä!

Heidi Lindroos
heidi.lindroos@ejy.fi

OLKAN VUOSI 2018

LUVUISSA MUKANA: HUS, OULU JA SEINÄJOKI

260 VAPAAEHTOISTA

2780 VAPAAEHTOISTEN KÄYNTIÄ

8374 VAPAAEHTOISTUNTIA

176 TEEMAPÄIVÄÄ

70891 VAPAAEHTOISTEN KOHTAAMISIA

YLI PUOLET VERTAISTUKIJAVUOROJA HUSISSA
NOIN NELJÄSOSA AULA-AVUSTAJAVUOROJA HUSISSA

AULA-AVUSTAJA SAA PALJON KIITOSTA

Marja (kuva: Heidi Lindroos) on toiminut Malmin sairaalassa aula-avustajana jo vuodesta 2016 lähtien. Hän lähti mukaan toimintaan eläkkeelle jäätyään ja huomattuaan lehti-ilmoituksen, jossa haettiin sairaalavapaaehtoisia. Ikänsä asiakaspalvelutyötä tehnyt aktiivinen nainen koki, että kaipasi vielä ihmiskontaktia ja sisältöä elämäänsä.

– Olin tottunut olemaan menossa ja tykkään siitä, että on ihmisiä ympärillä, kertoo Marja. Käytyään sairaalavapaaehtoisille suunnatun koulutuksen hän aloitti Helsingin kaupungin koordinoiman Aulis-aula-avustajan tehtävät.

Marja käy Malmin sairaalassa aula-avustajana keskimäärin kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan.

– Eniten ihmisiä tulee kysymään neuvoa vuoronumeroista, automaattisesta ilmoittautumisesta ja siitä, miten löytää röntgeniin, laboratorioon tai rakennuksen E-siipeen, avaa Marja tyypillisen vapaaehtoisvuoronsa kulkua.

– Ja pois lähtiessään moni tutkimuksessa ollut pitkään sairaalan sokkeloissa pyörinyt saattaa vielä tulla kysymään, miten täältä pääsee ulos.



SAIRAALAAN TULIJA OTETAAN LÄMPIMÄSTI VASTAAN

Helsingissä HUSin OLKA-koordinaattorina toimivan **Katarina Pajamaan** mielestä aula-avustajan tehtävä on hyvin merkittävä vapaaehtoistehtävä.

– Sairaalaan tulo voi jännittää ja voi olla myös vaikea löytää oikeaan paikkaan sairaalaan tullessa. Aula-avustaja on usein ensimmäinen ihminen, jonka sairaalaan tulija kohtaa. Aula-avustajan tehtävä on opastuksen lisäksi ihmisen lämmintä kohtaamista erilaisissa tilanteissa, kertoo Katarina Pajamaa. Aula-avustaja Marja on samaa mieltä.

– Ihmiset voivat lähestyä asian kuin asian kanssa, ja kuitenkin pitää pystyä palvelemaan häntä hyvin.

– Uskon, että sillä on merkitystä, kun sairaalaan tullessa sinut kohdataan jo aulassa tervehtien. Kenties kävellään yhdessä matka vastaanotolle asti ja varmistetaan, että potilas löytää perille vie-



OLKA-toiminta aloitti vuonna 2019 Malmin sairaalan päivystysyksiköiden siirryttyä HUSin toiminnaksi.

– Mikään ei ole käytännössä dramaattisesti muuttunut. Nykyään saadaan kiitoskahvit ja se on positiivista, mutta itse vapaaehtoistehtävä ei ole muuttunut, toteaa Marja.

rellä kulkien ja jutellen. Jollain on aikaa juuri sinulle, kuvailee Katarina Pajamaa.

Aula-avustaja Marja pohtii.

– Uuden ihmisen kohtaamisessa miettii, osaanko auttaa minkäläisiä kysymyksiä mahtakaan hänellä olla? Hän kokee kuitenkin, että juuri ihmiset ja kohtaamiset ovat aula-avustajan tehtävän suola. – Täällä on erilaista kuin jos vain kotona istuisi. Tunnen itseni hyödylliseksi. Sairaalan henkilökunta on muka-

vaa, samoin kohtaamani ihmiset. Kiitos heille kaikille! Minulle ei ole koskaan tullut tilannetta ettei olisi ollut aikaa.

Marja saa myös paljon kiitosta tehtävästään.

– Hyvin paljon on sellaisia kohtaamisia, että joku tulee kiittämään avustani. Se tuntuu hänestä hyvältä ja saa tuntemaan, että on pystynyt olemaan avuksi.

Heidi Lindroos

VERTAISTUKIJA MERJA KERTOO

Sairastuin vuonna 2004 aivoverenvuodon ja -infarktin jälkeiseen aivokalvontulehdukseen. Olin kaksi kuukautta poissa "pelistä" ja muistini oli kateissa tämän ajan. Jouduin opettelemaan kaiken uudestaan. Minulle jäi lievä afasia, josta ulosantini hiukan kärsi.



Kuva: Tuija Bruman, Jyväskylän käsityömuseo

Olen toiminut jo 14 vuotta vertaistukijana. Huomasin, että OLKA-toiminta on olemassa, hain ja pääsin mukaan. Kävin OLKAn *Vapaaehtoisena erikoissairaanhoidossa* -valmennuksen tänä

keväänä. Toimin tällä hetkellä vertaistukijana Seinäjoen ja Kokkolan sairaaloiden neurologisilla osastoilla. OLKA on uskomaton olkapää ihmisille. Myös oma esimerkkini auttaa muita. Kun he näkevät, että minä pystyn kävelemään, se antaa toivoa muille, että se on mahdollista.

Lähdin myös elokuva-avustajaksi. Se auttoi minua. Nykyään jopa kaipaen saada puhua ja puheeni on selkeämpää, eivätkä sammakot häiritse puhettani. Olen myös *Aivot narikkaan* -näyttelyssä kertonut selviytymistarini. Kaikki tämä on auttanut minua, ja haluan auttaa vertaistoinnissa muita nousemaan omien mahdollisuuksien mukaan. Elämä on toivoa täynnä.

Olen sitä mieltä, että pitää vain rohkeasti mennä mukavuusalueelta pois ja lähteä kotoa ihmisten ilmoille. Yksinäisyys on vaarallista.



Merja

ESITTELYSSÄ ELINA HEINO

Olen OLKA-toiminnan vertaistukikoordinaattori **Elina Heino**. Aloitin toimessani helmikuun lopulla, joten olen melko tuore lisäys OLKA-tiimiin. Vapaa-ajallani tykkään tehdä erilaisia käsitöitä, lellitellä kahta kissaani sekä ulkoilla ja katsella tv-sarjoja tuoreen aviomieheni kanssa.

Olen vuonna 2014 valmistunut yhteisöpedagogi (AMK), ja järjestökentällä olen työskennellyt nyt muutaman vuoden. Sairaalamaailma sen sijaan on minulle täysin uusi tuttavuus! Kulunut kevät onkin ollut hauska yhdistelmä uutta ja vanhaa, ja etenkin uudenlaiseen toimintaympäristöön tutustuminen on ollut todella mielenkiintoista.



Vertaistalo.fi on suuri osa Elina Heinon työmaata.

Vertaistukikoordinaattorina olen mukana vertaistukijavalmennuksissa ja teen OLKAN vertaistukitoimintaa tutuksi sairaalan eri osastoilla. Iso osa työtäni on myös [Vertaistalo.fi](https://vertaistalo.fi)-sivuston ylläpitäminen sekä sivustosta viestiminen tukenani Terveys-

kylä.fi:n tiimi. Vertaistalo lienee monelle tuttu sivusto, mutta mikäli et jostain syystä sivulla ole vielä vieraillut, kannattaa se ehdottomasti tehdä. Taloon on koottu tietoa vertaistuesta sairastuneille, heidän läheisilleen sekä hoitohenkilökunnalle. Lisäksi Vertaistalosta löytyy mitä parhain hakukone, jonne vertaistukitoimintaa tarjoavat yhdistykset voivat ilmoittaa yhteystietonsa. Vertaistukea etsivät puolestaan voivat rajata hakutuloksia esimerkiksi paikkakunnan tai diagnoosin perusteella, ja näin löytää itselleen sopivan vertaistukiyhdistyksen. Hakukone löytyy Vertaistalon Etsi vertaistukea -välilehdeltä.

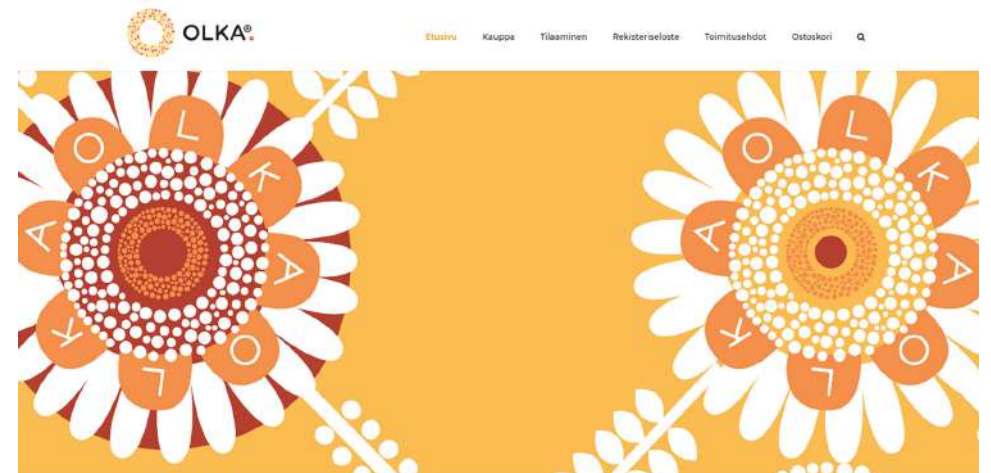
Mikäli olet yhdistystoimija ja olet ilmoittanut oman yhdistyksesi Vertaistalon hakukoneeseen, olethan muistanut pitää yhteystiedot ajan tasalla? Tiedot kannattaa käydä tarkistamassa aina silloin tällöin, jotta vertaistukea kaipaavat varmasti löytävät tuen äärelle.

Vertaistalon toiminnasta pysyy parhaiten kärryillä uutiskirjeen kautta, joka lähetetään sähköpostitse muutaman kerran vuodessa. Hakukoneessa mukana olevat toimijat ovat jo postituslistalla, mutta mikäli olet kiinnostunut Vertaistalon kuulumisista, eikä kirjeemme vielä tipahda postilaatikkoosi, laita viestiä osoitteeseen vertaistalo@terveyskyla.fi.

Vertaistaloon liittyvissä asioissa voitte rohkeasti ottaa yhteyttä minuun. Tullaan tutuiksi ja nähdään toiminnassa!

Elina Heino

vertaistukikoordinaattori,
OLKA®, Vertaistalo.fi
vertaistalo@terveyskyla.fi



Tervetuloa OLKA verkkokauppaan!

OLKA-VERKKOKAUPPA AVAUTUU PIAN!

SAATTOHOIDON VAPAAEHTOISENA VILLA GLIMSISSÄ

Villa Glims on palliatiivisen hoidon ja saattohoidon yksikkö Espoon sairaalassa. Anneli on toiminut saattohoidon vapaaehtoisena siitä lähtien, kun sairaala otettiin käyttöön vuonna 2017. OLKA-toimintaan Anneli tuli mukaan, kun se käynnistyi Villa Glimsissä tämän vuoden alussa.

Anneli kokee tehtävänsä saattohoidon vapaaehtoisena tärkeäksi, ja se tuo sisältöä myös omaan elämään. Anneli oli harkinnut sairaanhoitajan ammattia nuorena työskennellessään sairaala-apulaisena Englannissa, joten ala on kauan ollut sydäntä lähellä. Saattohoidon vapaaehtoiseksi ryhtymiseen on vaikuttanut myös Annelin läheisen sairastuminen noin 12 vuotta sitten. – Huomasin, miten tärkeää on olla vakavasti sairaan vierellä, Anneli kertoo.

– Saattohoidon vapaaehtoistyö vaihtelee potilaiden terveydentilan mukaan. Toisinaan se on pelkkää vierellä olemista ja läsnäoloa. Joidenkin potilaiden kanssa voidaan ulkoilla tai käydä kahvilla, Anneli valottaa vapaaehtoistehtäviään.



Heidi Lindroos

– Keskustelen potilaiden kanssa enimmäkseen arkisista asioista ja sellaisista aiheista, joista potilas haluaa puhua. En yleensä ajattele, että potilas on kuolemassa. Hän kokee, että on tuomassa potilaille tuulahuksia tavallisesta arjesta ja elämästä. – Vaikka kuolema lähestyy, täällä vielä eletään, toteaa myös Villa Glimsin palvelustaava **Kirsi Suutari**.

Suutari kertoo, että osaston lähes kahdeksäkymmenellä saattohoidon vapaaehtoisella on valtavan suuri merkitys koko osastolle.

– Erityisesti heillä on aikaa olla läsnä ja ihminen ihmiselle. Hän näkee, että myös omaiset ja läheiset suhtautuvat vapaaehtoisiin usein vapaammin kuin hoitohenkilökuntaan.

OLKA-toiminnan myötä vapaaehtoisten työnohjaus, ja sopimusasiat ja vapaaehtoisista huolehtiminen on siirtynyt OLKAN vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Tähän Kirsi Suutari on ollut tyytyväinen, koska näin vapaaehtoistoimintaa voidaan kehittää osana suurempaa kokonaisuutena ja samalla ottaa huomioon saattohoidon erityistarpeet. Hän toivoisi voivansa itse huomioida vapaaehtoisia enemmän, mutta hänen perustehtävänsä, koko osaston johtaminen, vie suuren osan hänen työajastaan. Toki hän edelleen näkee tärkeänä sen, että tuntee kaikki osastolla toimivat vapaaehtoiset, jotta heidän kanssaan syntyy molemminpuolinen luottamussuhde.

OLKA® Koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa



MISTÄ HALUAISIT LUKEA LISÄÄ?

ANNA JUTTUVINKKI

SEURAAVAAN LEHTEN:

HEIDI.LINDROOS@EJY.FI

OLKA TOIVOTTA
KAIKILLE
KAUNISTA KESÄÄ!

