

# Suomen suurin digitaalinen potilaiden vertaistukipalvelu Toivo syntyi kymmenien järjestöjen yhteistyöllä

Uusi maksuton Toivo-mobiilipalvelu tuo koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat kymmenistä järjestöistä tuen hakijoiden saataville matalalla kynnyksellä ja välittömästi. Uuden digitaalisen Toivo-vertaistukisovelluksen taustalla on sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan verkostojärjestö HyTe ry, jossa nähtiin tarve löytää uusia keinoja ja kanavia vertaistuen tarjoamiselle helpommin ja erityisesti ajasta ja paikasta riippumattomammin.

## Toivo on potilaiden ja läheisten vertaistuen edelläkävijäpalvelu

Vertaistuki on tutkitusti yksi tehokkaimmista tukimuodoista, joka parantaa tuen saajien fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Potilasvertaistuen tarve erityissairaanhoidon piirissä on jo pitkään ylittänyt tarjonnan, eivätkä sairaaloiden tiloissa tarjottavat vertaistukipalvelut ole myöskään tavoittaneet kaikkia tukea tarvitsevia.

“Uusi palvelu on vastaus vertaistuen jatkuvasti kasvavaan kysyntään sekä EU:n tietosuojalain asettamiin vaatimuksiin. Toivo luo turvallisen digitaalisen ympäristön vertaistuelle, ja sen avulla pystymme laajentamaan vertaistukipalveluamme sairaaloista valtakunnalliseksi ja laajemmalle yleisölle”, kertoo HyTe ry:n vertaistukikoordinaattori Elina Heino.

Tukea Toivosta voivat hakea sekä sairastunut itse että sairastuneen läheiset. Toimintamalliltaan usean järjestön yhteistyönä ponnistama Toivo on ainutlaatuinen jopa maailman mittakaavassa.

## Toivo toi vertaistuen taskuun

Digitalisoimalla ja viemällä potilaiden ja läheisten vertaistuki mobiiliin saavutettiin useita merkittäviä hyötyjä. Näistä merkittävimmät ovat tuen tarjoamisen joustavuus tukijoille sekä

tuen saavutettavuus valtakunnan laajuisesti tuen hakijoille. Kymmenien järjestöjen yhteistyö puolestaan tuo mittakaavaetua: Toivossa on mukana ja helposti tavoitettavissa jo yli 100 koulutettua vapaaehtoista vertaistukijaa lähes 40 eri järjestöstä.

Maksuton Toivo-mobiilisovellus on helppokäyttöinen. Tukea voi hakea ilman rekisteröitymistä ja vertaistukijoita voi hakea eri hakusanoilla esimerkiksi diagnoosin tai kielen perusteella. Yhteyden itselle sopivimpaan vertaistukijaan voi ottaa chat-viestillä ja sovelluksen sisäisellä ilmaisella puhelulla.

Koulutetut vertaistukihenkilöt päivystävät palvelussa säännöllisesti. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja chat-viestihistoria jää talteen keskustelun molemmille osapuolille. Palvelu ei ole aikaan eikä paikkaan sidottu, vaan sitä voi käyttää missä ja milloin vain kun se itselle parhaiten sopii.

Toivon mahdollistama kahdenkeskinen vertaistuki on tervetullut vaihtoehto mm. Facebookin päälle perustetuille vertaisryhmille, joissa yleisön koko saattaa olla suuri ja luottamuksellisuuden raja hämärtyä. Toisin kuin perinteisessä chat- tai puhelintuessa, Toivossa on mahdollista valita oma tukihenkilö sekä asioida tämän kanssa myös jatkossa. "Mitä henkilökohtaisemmista ja vaikeammista asioista on kyse, sitä tärkeämpää on ettei omaa tilannettaan tarvitse joutua jokaisen vertaistukitilanteen alussa taustoittamaan, vaan voidaan jatkaa siihen mihin edellisellä kerralla jäätiin. Myös vaikuttavuuden arvioinnin näkökulmasta on arvokasta, että vertaistukijan ja tuettavan välille syntyy kiinteämpi suhde ja tukija tietää onko tuesta ollut apua", sovelluksen toteuttaneen Mesensein suunnittelujohtaja Claudia Treuthardt kertoo.

"Toivo on koettu helppokäyttöiseksi ja erityisesti olemme saaneet kiitosta siitä, että tukea voi hakea anonymisti ja aiemmin käytyihin keskusteluihin voi helposti palata saman vertaistukijan kanssa. Näinhän ei esimerkiksi ole auttavissa puhelimissa tai monissa tiettyyn aikaan sidotuissa chat-palveluissa, joissa vastassa voi olla aina eri henkilö ja tuenhakija joutuu kertomaan tarinansa aina alusta uudelleen", HyTe ry:n vertaistukikoordinaattori Elina Heino summaa.

## **Järjestöt innolla mukaan**

Uudenlainen vertaistukipalvelu kiinnosti järjestöjä heti alusta asti ja uusia järjestöjä liittyy mukaan jatkuvasti. Sovellus on tuonut hyvän täydennyksen monen järjestön palveluihin. Toivo on koettu tärkeäksi, kiinnostavaksi ja helppokäyttöiseksi. Se on tuonut uusia mahdollisuuksia vertaistukeen mahdollistamalla esimerkiksi paikallisen vertaistukitoiminnan laajentamisen

valtakunnalliseksi. Sovelluksesta saatava käyttödata antaa järjestöille tiedon siitä, kuinka paljon sen kautta tarjotaan vertaistukea ja missä aiheissa.

*“ Halusimme lähteä mukaan tähän hienoon hankkeeseen ja olla mukana rakentamassa Euroopan suurinta potilasvertaistukipalvelua. Tämä sovellus on tuonut meille helpomman tavan tehdä vertaistukea. Aiemmin olemme yhdistäneet pareja manuaalisesti ja he vaihtavat sitten yhteystietoja ja ovat yhteydessä. Nyt tämä kohtaaminen tapahtuu sovelluksessa, eikä yhteystietoja tarvitse vaihtaa. Vapaaehtoistyön koordinoijana koen, että vertaistuen antaminen Toivossa on vapaaehtoisille turvallisempi tapa tehdä vapaaehtoistyötä. Kaiken kaikkiaan yksinkertaista järjestölle ja vapaaehtoisille. Helposti hallittava ja turvallinen tapa.”*

- Vertaistukikoordinaattori Jenni Voutilainen / Migreeniyhdistys

## LISÄTIETOJA

Lisätietoja Toivo-vertaistukisovelluksesta ja OLKA-toiminnasta: Kaisa Kauhanen, asiantuntija, kaisa.kauhanen@hyte.fi

## MATERIAALILINKIT

[toivosovellus.fi](https://toivosovellus.fi)

### **Kaipaatko vertaistukea? Älä jää yksin – tukea on tarjolla!**

Toivo-vertaistukisovellus on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Toivo-sovellus on maksuton ja sitä voi käyttää myös anonymisti. Sovelluksen vertaistuki ei liity yksittäiseen sairauteen tai vammaan, vaan tukea voi hakea erilaisilla taustoilla.

Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaitioloon myös sen jälkeen, kun lopettavat vertaistukijoina. Palvelu perustuu kahdenkeskiseen vertaistukeen. Toivo-sovelluksen löydät App Storesta ja Google Playsta:

<https://apps.apple.com/fi/app/toivo-vertaistukisovellus/id1550785318>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mesensei.toivo&hl=fi&gl=US>

## **Faktaa Toivo-vertaistukisovelluksesta**

Ylläpitäjä: HyTe ry / OLKA-toiminta

HyTe ry on sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan verkostojärjestö.

### **Toivossa mukana olevat järjestöt:**

22q11 Finland ry, Aivoliitto ry, Aivovammaliitto, Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry, Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Finnilco ry, HARSO ry, Hengitysliitto, Huimaus- ja Meniere-liitto ry, Hyvän mielen talo ry, Invalidiliitto ry, Irti Huumeista ry, Keliakialiitto, Keskosperheiden yhdistys Kevyt, Kuuloliitto, Leijonaemot ry, Liikehäiriösairauksien liitto, Lohjan Diabetesyhdistys ry, Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Lupa Lapsuuteen ry, Neuroliitto, Oulun Reumayhdistys ry, Pohjanmaan Syöpäyhdistys, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry, PROPO Suomen Eturauhassyöpäyhdistys ry, Rintasyöpäyhdistys - Europa Donna Finland ry, Satakunnan Syöpäyhdistys ry, Suomen Horton-yhdistys ry, Suomen Migreeniyhdistys ry, Suomen Sydänliitto ry, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat Syke ry, Sylva ry, Syömishäiriöliitto SYLI-keskus Pohjois-Suomi, Syöpäjärjestöt, Young Cancer Finland ry.

### **Sitaatteja tuenhakijoilta:**

*“Olen voimautunut vertaistuesta niin valtavasti oman perheen tilanteessa. Kun odottaa omaa lasta sydänleikkauksesta, niin tieto siitä, että jollain muulla on sama tilanne, saa luottamaan ja jaksamaan paremmin. Miten paljon voimaa vertaistuesta saa, se on aarre. Vertaisen kanssa voi keskustella juuri niistä asioista, jotka puhuttaa tai mietityttää, eikä aina tarvitse vaivata ja rasittaa omia läheisiään samoilla aiheilla. Vertaistukea saaneena tuntuu aina siltä, että taas voi jatkaa eteenpäin ja mennä mihin vaan ja tehdä mitä vaan.”*  
-Satu

### **Sitaatteja vertaistukijoilta:**

*“Itsellä kokemus syömishäiriötä sairastaneen omaisena ja sen pohjalta halu auttaa ja tukea vanhempia, jotka kokevat samoja asioita. Toivo on helppo sovellus ja siinä on hyvää etenkin se, että tuenhakijalle yhteydenotto on helppoa, voi lähestyä vertaistukijaa nimettömänä. Mieleeni on jäänyt erityisesti yhteydenotto syömishäiriötä sairastavalta nuorelta, joka halusi minun kertovan hänelle mitä vanhemmat haluavat kuulla anoreksiaa sairastavalta ja mitä hänen pitäisi äidilleen kertoa, ettei äiti aina itkisi ja olisi huolissaan. Se oli todella pysäyttävää ja mietin asiaa monena päivänä.”*

*“Olen toiminut vertaistukijana jo kauan. Uusi alusta oli tervetullut. Olen antanut ihan käytännön neuvoja ja henkistä tukea kriiseihin.”*