



Pirkanmaan Omaishoitajat ry

# PIONI

**PIONI**  
**15-v**  
**JUHLA-**  
**LEHTI**

YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI N:O 28

**Pionilaisten  
TUNTEMUKSIA  
omaishoidosta**

**Miten  
voida hyvin  
ja tässä  
hetkessä?  
s. 8-9**

**VAPAA-  
EHTOISTYÖ**  
tuo sisältöä  
elämään

**TAPAHTUMAT**  
syksy-talvi 2023  
sivut 14-15

**KESÄJUHLA ja  
KESÄKONSERTTI**  
Tule mukaan!

**TEEMA: omaishoitajan hyvä olo & jaksaminen**

## Sisällysluettelo

- 3 ▶ Aarre Alanen, puheenjohtajan palsta
- 4 ▶ PIONIn tarina alkoi 2008 ja PirHan 2023
- 5 ▶ Päivi Topon puheenvuoro
- 6 ▶ Vertaistuki vahvistaa lasten omaishoitajia
- 8 ▶ Mindfulness ja meditaatio - mieli nykyhetkeen
- 10 ▶ Itsemyötätunto
- 11 ▶ Uskollinen, hyödyllinen, ystävä
- 12 ▶ Vapaaehtoistyö antaa sisältöä elämään
- 14 ▶ PIONIn tapahtumakalenteri syksy-talvi 2023
- 16 ▶ Birger Bergström, sisukas omaishoitaja
- 18 ▶ Pionilaisten kirjoituksia omaishoidosta
- 22 ▶ Mikä on musiikkitahto?
- 23 ▶ Palveluasiakkaan pakina
- 24 ▶ PIONI-perheen tapahtumia



Julkaisija: Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

PIONI-pirtti  
Tammelan Puistokatu 26-28  
33100 Tampere  
Puh. 045 875 1417  
www.pioniry.fi  
https://fi-fi.facebook.com/Pirkanmaan-Omaishoitajat-ry-PIONI-1449918568582648/

Päätoimittaja: Timo Söyrinki  
Toimituskunta: Aarre Alanen, Maarit Järvinen, Leo Levanen, Sanna Ojala, Satu Satomaa

Kansikuvassa: Anne Lindholm  
Kuvaaja: Jari Lindholm

Tilaukset: Lehti postitetaan PIONIn jäsenille, eikä ole erikseen tilattavissa.  
Osoitteenmuutokset: toimisto 045 875 1417

Lehden ulkoasu ja taitto: Timo Söyrinki  
Painopaikka: PK-Paino, Tampere, Nekala

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.  
Seuraava numero ilmestyy joulukuussa 2023.  
ISSN 2489-771X (painettu)  
ISSN 2489-7728 (verkkojulkaisu)

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI on  
Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys.

Pankkitili: FI17 5734 7520 0405 66

## Puheenjohtajan palsta

### Hellekesää odotellessa



KEVÄINEN LUONTO ON parhaimmillaan. Puut, pensaat ja niityt vihertävät. Luonto on kauneimmillaan. Linnut laulavat ja etsivät pesäpaikkoja.

Olen kiertänyt PIONI-ryhmissä ympäri Pirkanmaata. Täytyy kertoa, että kyllä Suomen luonto on kaunista. Lampia, järviä, isompia ja pienempiä. Joutsenia, kurkia ym. lintuja pesienrakennus puuhissa. Klapienkoko on nyt suuressa huudossa. Melkein jokaisen tienvarsi talon pihassa on klapienkoko ja kuution laatikoita klapija täynnä. Ensi syksynä monessa talossa on puulämmitys. Korsteenista tulee savujuova, niinkuin minun lapsuudessani. Lämmintä pukkaa uunista, takasta.

Perjantaina 5.5 Jari soitti minulle ja kysyi lähdenkö maanantaina aamusta Karjalohjalle Hiljaisuuden Retriittiin. Karjalohjan tiesin hyvinkin, koska olimme asuneet Lohjalla 10 vuotta. Pyöräilimme Marjon kanssa Lohjanjärveä ympäri. Olin ymmällä, että mitä tarkoittaa Hiljaisuuden Retriitti. En kysynyt, vaan ilmoitin Jariille, että kyllä tulen mukaan. Maanantaina Jari TaY ja Marjut TaY tulivat hakemaan minut PIONI-pirtin luota. Lähdimme kohti Karjalohjaa. Matkalta Viialasta otimme mukaan väitöskirjatutkija Riku Laakkosen TaY. Ei kun menoksi. Saavuihin hyvissä ajoin Puujärven rannalla olevaan Heponiemeen, jossa oli majoitustilat, lounas ja kaikki kahden päivän toiminnot. Rakennukset alueella olivat punaisia. Puujärven rannalla jyrkenteen yläreunalla oli harjakattoinen rakennus, jonka koko pääty järvelle päin oli lasia. Täältä alkoi ohjelma. Kaikki 20 osallistujaa esittelivät vuoron perään itsensä. Lattialla istuen. THL:stä oli neljä. Arkkitehti Katja Maununaho kertoi uusista kerrostaloista, joissa oli otettu huomioon muistisaira, omaishoitajat. Sen jälkeen porukka jaettiin neljään ryhmään.

Aloitimme suunnitella, kirjoittamaan manifestia. Jari oli samassa ryhmässä kuin minä. Asiaa tuli viisi lausetta muistisairaista, omaishoitajista. Kaikki ryhmät menivät ulos jyrkenteen reunalle. Meidän ryhmä oli eka joka sai lukea manifestinsa.

Jarin kanssa kiipesimme puuhun, muut ryhmämme jäsenet olivat puun juurella. Luimme manifestin lause kerrallaan ja sen jälkeen ryhmäläiset huusivat lujaa: näin on tehtävä ja puivat nyrkissä olevia käsiä ylöspäin. Jokaisella ryhmällä oli omanlaisensa manifestilauseet. Kahden päivän ohjelma oli todella monipuolista, mielenkiintoista.

Olin todella tyytyväinen, sillä sain kertoa omaishoitajuudestani kolme kertaa ja lopuksi minut pyydettiin syksyllä seuraavaan retriittiin puhumaan. Nautin koko kahden päivän sisällöstä, ihmisistä, aiheista, luonnosta, oli mahtavat kaksipäivää. Kiitos kaikille mukana olleille.

Kotiin palattuani aloin suunnitella loppukuun ohjelmaa. Joka päivälle oli jotakin menoaa. Maanantaina 22.05 heräsin klo 5. Peseydyin ja pukeuduin. Lähdin toimistolle hakemaan esitteitä mukaan seuraavalle retkelle. Klo 6 lähdin ajamaan Kihniöön. Perille saavuttuani kävin K-Marketista ostamassa vähän aamupalaa. Menin Kihniön torille. Bussi tuli ja matkaan ilmoittautuneet omaishoitajat ja muut henkilöt. Lähdimme ajamaan poikkietä kohti Jyväskylää. Täytyy taas kerran sanoa, että kyllä oli mahtavat maisemat. Oli järviä, lampia, jokia, koskia. Oli hoidettuja metsiä. Koivu-mänty-kuusi -metsiä eri korkuisia. Kyllä silmä lepäsi katsellessani luonnon kauneutta. Matka suunnattiin Viherlandiaan. Siellä lounastettiin ja tehtiin ostoksia. Sitten suunnattiin Vaajakoskelle Pandan tehtaanympäriä. Karkkia kassi kaupalla.

Kotiinpäin tullessa poikkesimme Kiponniemeen kahville. Oli mahtavaa seurata jälleen kotimatalla suomalaista luonnon monimuotoisuutta. Kiitos upeasta matkasta.

Jurmon matka 11.06.23. Kiitoksia kaikille Pioni-perheen jäsenille, yhteistyökumppaneille ym. yhteisistä hetkistä, jotka saan kanssanne viettää. Olette arvokkaita.

Ystävällisin terveisin  
Aarre Aarne Alanen



## PIONI. 2008 vuodesta. Omaishoidon puolesta.

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI perustettiin 2008. Ensimmäisessä hallituksessa vaikuttivat Aarre Alanen, Eine Au-reusva, Raimo Hakala, Aila Dunder-Järvinen, Maire Ranta-la, Hilkka Salovuori, Veikko Vepsäläinen ja Tuula Westman. PIONI:n perustava kokous oli 22.2.2008. Yhdistysrekisteriin PIONI rekisteröitiin 6.5.2008. 2009 PIONI hyväksyttiin Omaishoitajat ja läheiset -liittoon. Jäsenmäärien kehitys oli nopeaa. Vuonna 2011 oli 92 jäsentä, seuraavana vuonna luku kaksinkertaistui. Vuoden 2015 lopussa jäsenmäärä alkoi vakinaistua nykyiseen noin 450 jäseneseen. Tänään PIONI on Suomen kolmanneksi suurin omaishoitajayhdistys.

Yhdistyksen ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Aila Dunder-Järvinen ja varapuheenjohtajana Aarre Alanen. Vuonna 2010 puheenjohtajaksi vaihtui Aarre Alanen. Syksyllä 2017 hän luovutti puheenjohtajuuden Aila Dunder-Järviselle. Samalla Aarre Alanen valittiin PIONI:n kunniapuheenjohtajaksi. 2019 puheenjohtajaksi valittiin Jyri Keränen. Aarre Alanen palasi puheenjohtajaksi jälleen 2021. Leo Levanen on ollut tärkeä osa PIONIa. Hän liittyi mukaan toimintaan 2012.

PIONI:n osoitteet ovat matkan saatossa vaihdelleet. Ensimmäinen PIONI:n osoite oli puheenjohtajan kotiosoite Satamkatu 7. Nykyisissä tiloissa Tammelan Puistokatu 26-28 PIONI on toiminut vuodesta 2021.

Nykyisin PIONIlla on 16 Pirkanmaan kunnassa 30 vertaistukiryhmää, joista 5 on lasten omaishoitajien vertaistukiryhmiä. Vuonna 2023 PIONI kasvaa, kukkii ja kukoistaa! Jatkossakin yhdessä meillä on omaishoidon asiantuntijuus.

• PIONIN 15-v KESÄJUHLASTA sivu 15

## Tukea arvokkaaseen ikääntymiseen

Arjen askareet voivat tuntua raskailta. Orkidea Palvelut Oy auttaa Sinua helpottamaan taakkaasi henkilökohtaisesti, joustavasti ja luotettavasti.

KOTITYÖT

ASIOINTIPALVELUT

HEMMOTTELUHETKET

TURVALLISUUSTUKI

## Orkidea Palvelut Oy

Ota yhteyttä. Kerromme mielellämme lisää.

Anne: 044 236 7025 • anne@orkideapalvelut.fi

Jukka: 050 345 0728 • jukka@orkideapalvelut.fi

Tornimäenkatu 18, 33560 Tampere

Palvelemme asiakkaitamme Pirkanmaan alueella.



## PirHan omaishoito 2023 numeroina

Pirkanmaan Hyvinvointialueen eli PirHan myötä koko Pirkanmaan omaishoidon tuki ja vapaat ovat yhtenäistyneet vuoden 2023 alusta alkaen. Omaishoidon tuen hoitoisuusryhmiä Pirkanmaalla on kolme.

Omaishoidon tuen tarve ja määrä arvioidaan jokaiselle vuoden 2023 aikana tehtävän arvioinnin jälkeen.

Omaishoidon tuki on verollista tuloa ja tuki maksetaan takautuvasti seuraavan kuukauden viimeisenä päivänä.

### Pirkanmaa 2023 - Omaishoidon tuki

• 439,70 euroa/kuukausi (I hoitoisuusryhmä)

• 726,60 euroa/kuukausi (II hoitoisuusryhmä)

• 1245,60 euroa/kuukausi (III hoitoisuusryhmä)

### Pirkanmaa 2023 - Omaishoidon vapaat

Omaishoidon vapaata myönnetään Pirkanmaan hyvinvointialueella 3 vrk/kk. Tämän lisäksi lyhytaikaisjaksoja voi saada erityisellä harkinnalla esimerkiksi omaishoitajan sairastumisen vuoksi.

Omaishoidon tuessa on käytössä palveluseteli hoidettavan kotiin 125 €. Palvelusetelillä omaishoitaja voi ostaa palveluntuottajalta sen tuntimäärän, johon palvelusetelin arvo riittää.

Ympäri vuorokautisen asumispalvelun palvelusetelin arvo on 160 €/vrk. Palveluntuottaja laskuttaa asiakkaalta omakustannusosuutena 11,60 /vrk.

Jaksot hoitopaikoista voi sopia oman omaishoidon asiakasohjaajan kanssa.

### Pirkanmaa 2023 - Omaishoitajan terveystarkastukset

Jos on toiminut yli kaksi vuotta omaishoitajana ja tehnyt omaishoitosopimuksen, saa kirjeitse kutsun omaishoitajien terveystarkastukseen, joka on maksuton ja vapaaehtoinen.

### PirHan puhelinnumerot:

041 730 2108 - Henkilökohtaisen avun yksikkö

040 504 5134 - Omaishoidon tuen yksikkö

### PirHan sähköposti:

Pirkanmaanomaishoito@pirha.fi

## Puheenvuoro



## Vanhusasiavaltuutetun ensimmäisen vuoden kokemuksia

VANHUSASIAVALTUUTETTU ON ITSENÄINEN ja riippumaton viranomainen, jonka tehtävänä on edistää ikääntyneiden asemaa yhteiskunnassa sekä heidän oikeuksiensa toteutumista. Valvontatehtävää ei ole eikä valtuutettu voi muuttaa muiden viranomaisten tekemiä päätöksiä tai ajaa yksittäisen iäkkään ihmisen asiaa. Toiminta painottuu päätöksentekoon vaikuttamiseen siten, että iäkkäiden ihmisten asiat ja näkökulmat otetaan siinä huomioon.

Aloitin Suomen ensimmäisenä vanhusasiavaltuutettuna vuoden 2022 tammikuussa ja tätä kirjoitettaessa on takana reilun vuoden kokemukset. Ensimmäinen havaintoni on se, että Suomessa on pääosin hyvä vanheta. Valtaosa Suomessa asuvista 1,3 miljoonasta yli 65-vuotiaasta tulee toimeen tuloillaan ja elää itsensä näköistä elämää. Heidän panoksensa yhteisen hyvän eteen ovat mittavat. Pelkästään omaishoitajista yli puolet on yli 65-vuotiaita. Toinen yhtä keskeinen havainto on se, että monella ikääntyneellä on suuria vaikeuksia toimeentulossa, palveluiden saannissa ja asuinympäristön puutteellisuudessa esteettömyydessä. Heidän määränsä on useita satoja tuhansia. Vanhusasiavaltuutettu keskittyy nostamaan esiin juuri niiden ikääntyneiden asioita, joiden tilanne on tavanomaista vaikeampi.

### MITÄ VALTUUTETTU KÄYTÄNNÖSSÄ TEKEE?

Vanhusasiavaltuutetun vuosikertomus vuodelta 2022 on juuri lähetetty valtioneuvostolle ja se on sähköisesti luettavissa vanhusasia.fi -verkkosivulta suomeksi ja ruotsiksi. Mikäli haluaa lukea vuosikertomuksen painettuna, voi sitä tilata maksutta vanhusasiavaltuutetun toimistosta niin kauan kuin painosta riittää.

Vuosikertomusta varten kokosimme tietoja valtuutetun toimiston toiminnasta. Vaikka osa työajasta meni toimiston perustamiseen ja työntekijöiden rekrytointiin, ehdittiin vuoden aikana viestiä, vaikuttaa ja verkostoitua. Lausuntoja Eduskunnalle ja valtioneuvostolle tehtiin 39 ja niistä osaan liittyi kuulemisia Eduskunnan valiokunnissa. Esimerkiksi vammais- palvelulainuudistukseen liittyvissä lausunnoissa ehdotimme sitä, ettei ikääntymisrajausta toteutettaisi. Se olisi rajannut yli 65-vuotta täyttäneiden vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia saada vammaispalveluita. Teimme asiassa yhteistyötä muiden ikääntyvien oikeuksia ja asemaa edistävien tahojen kanssa. Lopulta perustuslakivaliokunta totesi, että ikääntymisrajaus on poistettava hallituksen esityksestä.

Teimme myös aloitteen siitä, miten erityisesti ikääntyneiden kokemia vaikeuksia digitalisaatioon liittyen voisi ratkaista. Ongelmia on niin digineuvonnan riittämättömyydessä, sähköisessä asiointissa toisen puolesta sekä kokonaan ilman digiä asiointissa. Sen vuoksi teimme useita ratkaisuehdotuksia: digiopastukseen koordinaatiovastuu kunnille, digittömille kan-

sallinen asiointikanava tai neuvontapuhelin sekä lainsäädännön selkiyttäminen toisen puolesta asiointin suhteen.

Toinen aloitteemme liittyi ikääntyvien palveluiden sekä kuntoutuksen lisäresursoinnin tarpeeseen. Tätä suurta asiakokonaisuutta olemme vieneet koko vuoden ajan eteenpäin päättäjien tietoon. Palveluiden tilanteen kohentaminen on aivan välttämätöntä ja oikeus tarpeelliseen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluun on turvattu perustuslailla.

### TIETOA JA YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN

Median ja päättäjien tietoon olemme vieneet myös tietoa siitä, miten mittavin panoksin iäkkäät ihmiset rakentavat ja ylläpitävät hyvinvointia oman perheensä parissa mutta myös laajemmin yhteiskunnassa. Tätä tietoa tarvitaan, sillä ikäsiyrjivät asenteet ovat hyvin yleisiä ja ne muuttuvat hitaasti.

Ikäsiyrjinnän kysymykseen olemme paneutuneet erityisesti päätöksenteon osalta. Ikäsiyrjivä kulttuuri haittaa koko yhteiskuntaa ja olemme esittäneet, että päätöksenteon tueksi tarvitaan ikävaikutusten arvioinnin välineitä aivan kuten nyt jo käytössä on lapsivaikutusten arviointi.

Media on antanut paljon tilaa uuden vanhusasiavaltuutetun toiminnan esittelylle. Viime vuonna haastatteluja oli noin 70. Myös yhteistyön käynnistäminen vanhusneuvostojen, viranomaisten, järjestöjen ja tutkijoiden kanssa on lähtenyt hyvin käyntiin. Yhteistyön tiivistämiselle on tarvetta, jotta saamme yhteisvoimin vietyä eteenpäin viestiä tarvittavista muutoksista. Yhtä tärkeää on yhdessä puolustaa hyvin toimivia asioita.

### KASVOT JA ÄÄNI IKÄÄNTYNEIDEN ASIOILLE

Vanhusasiavaltuutettu aloitti samaan aikaan, kun hyvinvointialueet käynnistyivät. Olemme seuranneet hyvinvointialueiden tilanteita ja huolia on noussut esiin. Toimintatapojen yhtenäistäminen hyvinvointialueiden sisällä on merkinnyt toisinaan sitä, että palvelutaso on laskenut ja yksittäisen henkilön saamat sosiaalietuudet ovat voineet laskea, vaikka tilanne on pysynyt samana. Samoin pula sote-palveluista on suuri, jopa silloin kun palvelun tarve on huomattava ja välitön.

Vanhusasiavaltuutettu sai mahdollisuuden pitää puheenvuoro hallitusohjelmaneuvoittelut käynnistäneessä tilaisuudessa Säätösalilla. Toimii esillä mainittuja asioita. Vielä on varhaista arvioida sitä, miten vaikuttavaa vanhusasiavaltuutetun työ on. Jo nyt voidaan kuitenkin todeta, että vanhusasiavaltuutettu voi antaa kasvot ja äänen ikääntyvien ihmisten aseman ja oikeuksien puolustamiselle sekä keskustelukumppanin päättäjille.

Päivi Topo

www.vanhusasia.fi



Alle 18-vuotiaita omaishoidettavia on lähes 10 000 runsaasta 51 600 omaishoidettavasta



## LASTEN OMAISHOITAJIEN jaksamiseen kannattaa panostaa

JOKAINEN OMAISHOITOSUHDE ON erilainen ikään katsomatta. Huoli omasta lapsesta, hänen kasvusta ja kehitymisestä kulkee läpi lapsen vanhemman elämän. Yhteiskunta tukee lapsen omaishoitajaa, mutta yhteiskunnan tukiverkko on ollut sekava ja kuntakohtainen. Nyt uusien sotealueiden myötä tarkoitus on yhdenmukaistaa käytäntöjä. Toivottavaa on, ettei sitä tehdä alimman tason mukaan. Ja, että tarvittava tieto on selkeästi löydettävissä, asiasta vastaava henkilö on helppo tavoitettavissa ja asiantuntijuus korostuu.

Lapsen omaishoitajuus merkitsee usein jatkuvaa huolehtimista. Tapaukset ovat erilaisia, mutta lasten vanhemmille huoli omasta lapsesta on yhteinen ja ikuinen. Omaishoitajuus koettelee parisuhdetta ja myös perheessä olevien muiden lasten tasavertaista huomioimista. Oma aika, palautuminen, lepo ja virkistäytyminen saattavat jäädä vähille. Omaishoitajasta huolehtiminen on yhteiskunnalta sijoitus tulevaisuuteen ja arvovalinta. Omaishoitajien jaksaminen, toimeentulo, työssäkäynti, tai paluu työelämään tulee mahdollistaa. Kyse on asioiden yhteensovittamisesta, johon yhteiskunnan tulee antaa avaimet.

Yhteiskunta on suuressa muutoksessa ja sen vaikutukset näkyvät. Kaikkea ei voi yhdenmukaistaa ja tasapäästä, vaan ihmiset ja eri tilanteet tulee nähdä yksilöllisesti. On yhteiskunnan arvovalinta, palveleeko talous ihmistä, vai ihmisen taloutta. Ehkä päättäjien ja viranomaistenkin voisi olla hyvä joskus vieraila omaishoitajien vertaistukiryhmissä?

Vertaistukiryhmä mahdollistaa tuen, avun ja hyvien käytäntöjen jakamisen. Vertaistukiryhmässä on omaishoidon asiantuntijuus. Yhteisöllisyys voimaannuttaa. Ryhmä mahdollistaa omista kokemuksista ja tunteista avautumisen koko skaalalla: iloista suruihin, naurusta itkuun. Ryhmässä syntyy uusia ystävyysuhteita.

Ryhmien toimintaan pääsee mukaan ottamalla yhteyttä ryhmien vetäjiin. Yhteystiedot löytyvät tästä lehdestä ja netis-

tä. PIONIn suunnitelmassa on kehittää lasten omaishoitajien asemaa Tampereella ja Pirkanmaalla.



### ■ Kysymme yhden PIONIn lasten omaishoitajien ryhmän tunteja jaksamiseen ja hyvään oloon.

Ryhmä on perustettu 2020 päättyneen PIONIn Opaste-hankkeen aikana, ja jatkaa tapaamisia kuukausittain.

■ **Millainen omaishoitotilanne Sinulla on?** 9-v kehitysvammaisen lapsen omaishoitaja, 8-v keva/autistilapsen omaishoitaja, 11-v pws-lapsi, 19-v nuoren omaishoitaja, 3-v erityislapsen omaishoitaja, 4-v autistilapsi, 13-v kehitysvammaisen lapsen omaishoitaja.

■ **Saatko omaishoidontukea?** Kyllä.

■ **Onko sote-uudistus vaikuttanut omaishoitajuuteesi, ja jos niin miten?** Ei vielä, mikä on sote-uudistus?, oh-tuen maksun siirtäminen 1 kk eteenpäin lyhyellä varoitusajalla, sos. työntekijät ovat vaihtuneet, kiireelliset päätökset kestävät kauemmin ja ovat vaikeutuneet.

■ **Mikä auttaa Sinua jaksamaan?** Ystävät, lapset, ulkoilu, vertaistuki, oh-vapaat, oma aika, perhe, liikunta, siivouspalvelu, ulkoilu, omat harrastukset, vertaistuki, riittävä uni.

■ **Mistä Sinulle tulee hyvä olo?** Perheen kanssa vietetty yhteinen aika, arjen pienet ilot, perheen hyvinvointi, hyvä uni, oma aika, hyvin nukuttu yö, avanto ja liikunta, ulkoilu, live-musiikki, kulttuuri, lukeminen, lasten kanssa lautapeliä pelaaminen, kiireettömyys.

■ **Mikä on Sinulle tärkeää ja merkityksellistä?** Lapset, perhe, ystävät, työ, terveys, oh-vapaat, haaveilu nukkumisesta, perheen hyvinvointi, omat lapset ovat maailman tärkeimmät joten heidän hyvinvointinsa on tärkeintä maailmassa.

■ **Miten vietät vapaa-aikaa ja palaudut?** Lasten ollessa kou-

## Hyvää yötä, hyvää päivää

Vaikka unenmäärän tarve on yksilöllistä, niin keskimäärin ihminen elää kolmanneksen elämästään nukkuen. Unen merkitys hyvinvoinnissa ja jaksamisessa on olennaisen tärkeää. Uni lataa akkuja, palauttaa, voimaannuttaa. Univaje vaikuttaa muistia heikentävästi, hidastuttaa fyysistä palautumista, sekä huonontaa vastustuskykyä ja aiheuttaa väsymyksen kautta masennusta ja ärtyneisyyttä, sekä häiritsee aineenvaihduntaa. Hyvä ja riittävä uni on valveillaolon laadun perusta.

### HYVÄ SÄNKY ON PARAS HYVINVOINTIALUE

Laadukas ja riittävä uni asettaa vaatimukset myös materiaaleille ja siksi niihin kannattaa panostaa. Itselle sopiva ja omalta tuntuva sänky, selkeää tukeva patja, petauspatja paksuudeltaan 8 cm, pään korottava tyyppi ja oikean painoinen peitto löytyvät kokemuksen kautta ja niiden merkitys hyvään ja syvään uneen on merkittävä.

### UNETTOMUUS EI TULE YKSIN

Unettomuutta ja väsymystä potee liki 10% aikuisista. Unettomuudesta on kysymys, jos aamulla tuntuu väsymystä, kun ei ole nukkunut yöllä riittävästi. Pidempään jatkunut unettomuus on häiriötila, jota voi hoitaa itse tai ammattilaisen avulla. Kannattaa miettiä onko unettomuus omien valintojen tai muiden tekijöiden seurausta ja pyrkiä muuttamaan niitä, vai onko unettomuuden takana fyysinen tai henkinen syy?

Kivut tai säryt, fyysiset vaivat tai esim. verenpaine, vaihdevuodet, virtsavaivat tai refluksitauti voivat herättää kesken unen. Myös kahvi, lääkkeet, alkoholi ja ravinto voivat muuttaa unen määrää ja laatua. Säännöllinen liikunta, iltarutiinit ja toistuva elämänrytmi ovat hyvää unenhuoltoa.

Jokaisen vastaan tulee elämän varrella kriisejä. Tunne-elämän voimakkaat muutokset, stressi ja arjen murheet, vaikutavat unihäiriöihin. Nykyinen elämäntyyli älypuhelimineen ja someineen voi viedä aikaa unen vaatimalta rauhoittumiselta. Samoin päiväunet voivat muuttaa unirytmää. Päiväunet on etunsa kunhan rajaa ne tunnin mittaisiksi. Myös maantieteellinen sijaintimme vaikuttaa ihmisen biologiseen kelloon. Ihminen on fyysinen ja psyykinen pkt, paketti.

### RAUHOITTUMISEN JALO TAITO

Hyvä uni vaatii rauhoittumisen ja hiljentymisen itseltä ja ympäristöltä. Rauhoittumista voi oppia. Tässä lehdessä on juttu tietoisesta läsnäolosta, jossa kerrotaan miten meditointi ja mindfulness auttavat kesyttämään karkailevat ajatukset ja tunteet hyväksyvästi, itsemyötätuntoisesti ja levollisesti.

Mikäli omat konstit ja eri unenhuoltokeinot eivät tepsii, kannattaa suunnata asiantuntijan pakeille. Apu voi löytyä lääkityksestä tai uniterapiasta. Yli kaksi viikkoa kestänyt unettomuus kannattaa aina hoitaa. Nukkumatti on hyvä tyyppi ja pätevä omahoitaja.

lussa, töissäkäynti, televisio, lukeminen, kävely, koiraharrastus, vapaa-aikaa ei ole joten palautuminen on nolla, sohva, on vain oh-vapaat, avannossa käynti, jumppa.

■ **Miten parantaisit omaishoitajan asemaa?** Omaishoitajille kuuluvat palvelut pitäisi saada ilman taistelua, perhelähtöiset ja tasa-puolisesti hoidettavuuteen suhteutetut palvelut ja apu niin ettei kaikesta tarvitse väentää väsyneenä uupumukseen asti, tukea arkeen kuten lastenhoito ja siivous, tukipalveluita lisäämällä, palveluista ja oikeuksista tiedottaminen, alueellinen yhdenvertaisuus, vertaistukea eri alueiden omaishoitajien kanssa.

■ **Minkä kokemuksen kautta oppineesi hyvän positiivisen käytännön neuvon antaisit muille omaishoitajille?** Muista nauttia asioista jotka ovat hyvin, tapaa muita samassa tilanteessa olevia omaishoitajia saadaksesi parhaan tiedon ja tuen, rohkeasti mukaan vertaistukiryhmään, osa-aikatyö, vertaistuki on kulttaakin arvokkaampaa.

### ONNEKSI ON OMAISHOITAJA



LIITY PIONIN JÄSENEKSI.  
Jäsenyys ja lahjoitus tukee PIONIn toimintaa  
Jäsenyyuskuponki: sivu 28  
Lahjoitus: FI17 5734 7520 0405 66

## Ravintola Sofian kotiruokalounasbuffet

ark. klo 11-14, la 11-14 ja pyh. klo 12-15

sis. keiton, salaattit, kasvis-, kala- ja liharuoan, jälkiruoan, kahvin, teen sekä leivät ja ruokajuomat.

**Hinnat:**  
ark. aik. 11 €, eläk. 10,50 € ja lapset 6 € (5-12v.)  
pyh. aik. 17,50 €, eläk. 16,50 € ja lapset 9 € (5-12v.)



Voit myös hakea take away -lounaan mukaasi tai tilata lounaan kotiin kuljetettuna Ikaalisten keskustan alueelle.

### Kotikoivun Hyvinvointipalvelut

Kotihoitoa ja kuntoutusta läheisesti lämmöllä. Kotihoitopalvelumme on turvallinen ratkaisu omaishoitajan vapaan ajan. Kotikoivun Hyvinvointipalvelut tarjoavat myös fysioterapiaa, hierontaa ja Seniorikuntokoulua.

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

Jyllin Kodit, Jyllinkatu 3, Ikaalinen  
p. 03 459 040, jyllinkodit@jyllinkodit.fi  
www.jyllinkodit.fi





# MINDFULNESS EDITAATIO Miehi nykyhetkeen

**Mindfulness vapauttaa mielen ja ajatukset nykyhetkeen murehtimasta menneestä ja tulevaa. Mindfulness on tietoinen mielentila, jossa ihminen on läsnä tässä ja nyt. Meditaatio on harjoitus mielenrauhaan, keskittymiseen, vapauteen ja kiitollisuuteen. Vaeltavan mielen kesyttäminen lievittää stressiä ja ahdistustilaa, auttaa keskittymään ja päästää ihmisen lepotilaan vaikuttaen positiivisesti unenlaatuun ja kehittämisen itsemuutusta.**

TEKSTI JA SIVUN 9 KUVA: TIMO SÖYRINKI

**M**oni ihminen saattaa pohtia, miten tavoittaa oma hyvinvointi ja miten siinä pysyy? Säännöllinen itsensä huolehtiminen ja harjoittaminen henkisesti ja fyysisesti on tärkeää jaksamisen ja stressinhallinnan kannalta positiivisiin ja pysyviin muutoksiin pääsemiseksi. Murehtimalla menneestä ja tulevaa saattaa jäädä kokematta elämä tässä nyt. Mindfulness ja meditaatio kehittävät omia tunteita, itsemuutusta, omien ajatusten ja tunteiden käsittelyä opettamalla pysähtymään ja olemaan armollisempi itselleen, sinut itsensä kanssa, elämällä tässä ja nyt, tasapainoisesti.

**Anne Lindholm** on lempäläläinen Suuntiman yrittäjä ja hyvinvointivalmentaja, jolla on alalta monipuolinen ja laaja ammatillinen kokemus ja pätevyys: fysioterapeutti, ravintovalmentaja, personal trainer sekä mindfulness-tunnetaitovalmentaja. Anne on myös pilates- ja joogaopettaja.

Mindfulness on länsimaistunut buddhalaisesta meditaatiosta. Molemmat ovat hyväksyttävää ja sallivaa läsnäoloa tässä hetkessä. Mindfulnessissa ei ole uskonnollista taustaa. Myös jooga liittyy henkiseen harjoitteluun.

- Mindfulnessin ja meditaation ero on toisaalta aika häilyvä. Molemmissa keskitytään kääntämään peilit omaan itseensä ja tähän hetkeen, pois tulevast ja menneestä. Sitä kautta ihminen saa hyvinvointia. Me pystymme vaikuttamaan onnellisuuteen vain tässä hetkessä, kertoo Anne Lindholm.

- Mindfulnessia jos luokitellaan, niin on muodollista harjoittelua, jolloin harjoitus on ohjattu ja ollaan harjoituksessa tietoisena ja läsnä. Epämuodollisessa harjoittelussa harjoitus voi olla tietoisesta liikuntaa tai kävelyä, - vaikka ovelta autolle, lemmikin silittelyä, tietoisista siivousta ajatellen esineiden tautoja ja tarinoita. Eli ollaan tietoisesti tässä hetkessä, jolloin pa-

remmin aistitaan ja tunnetaan ympäristöä, eikä vain mennä ajatuksissa fokus seuraavassa vaiheessa.

- Mindfulness poistaa ihmisen autopilottilasta, jossa ihminen ei havainnoi tätä hetkeä, vaan kulkee jo seuraavassa hetkessä, Anne jatkaa.

Hän näyttää kuvan, jossa ihminen ulkoiluttaa koiraa. Kuvassa ihmisen mielessä pyörii monta eri asiaa, mutta koiran mielessä on vain ympäröivä luonto.

- Mindfulnessista on runsaasti tietoa ja tieteellistä näyttöä miten se vaikuttaa plastisiin aivoihin. Kuten pystymme muokkaamaan lihasta, pystymme muokkaamaan aivoja, ajattelua, reagoitua. Mindfulness ja meditaatio vaikuttavat tapaamme suhtautua ja reagoida asioihin. Tutkimuksen mukaan 8 viikon ajan 5 tietoista hengitystä 5 kertaa päivässä tehtynä vaikuttamme aivojemme rakenteeseen paksuntaen etuaivolohkoa ja hiljentäen manteliumaketta. Mindfulness ja meditaatio vaikuttavat infektioherkkyyteen, masennukseen, ahdistukseen ja krooniseen kipuun. Lievän ja keskivaikean masennuksen oireita ne lievittävät siinä missä lääkehoito, Anne kertoo.

- Me elämme informaatiotulvassa, Anne sanoo, ja näyttää läppäriään kertomalla, että luullaan että maailma on täällä, vaikka se on ympärillämme koko ajan. Nykymaailmassa ihmiset ovat koko ajan ollaan netin kautta jossain muualla kuin tässä hetkessä.

Hengitys on yksi parhaimmista ja tärkeimmistä keinoista pysähtyä tähän hetkeen ja omaan kehoon, ja maadoittaa itsensä, koska hengitys on koko ajan läsnä ja tapahtuu tässä hetkessä.

Rauhallinen keuhkojen alaosiin ohjautuva palleanhengitys stimuloi vagushermaa. Vagusherma on parasympaattisen ”jarru”hermoston tärkein hermo ja tehostaa sen toimintaa. Hengityksellä on merkitys autonomisen hermostomme säätelyssä, hän sanoo.

Ihmiset kamppailevat tänä päivänä stressaavan mediatulvan ja informaatiotyöryön keskellä älypuhelinien viedessä ison osan ajanvietosta aiheuttaen siten rauhattomuutta, ahdistusta, stressiä, unettomuuttakin.

Anne kokee, että mindfulness ja tietoisuustaidot tulisi olla koulussa lapsilla osana opetusmetodeja ja opetussuunnitelmaa vaikuttaen kehittävästi oppimiskykyyn. Olisiko siinä osaratkaisu lasten ja nuorten keskittymiskykyyn ja hyvinvointiin?

Anne kouluttaa myös työyhteisöjä löytämään mindfulnessin vahvistamaan kehoa ja mieltä. Vaikka mindfulnessia voi harjoittaa yksinkin, niin ryhmästä on apua: ryhmässä on vaikuttavaa energiaa ja keskittymiskykyä.

- Mindfulness on elämistä tässä hetkessä. Mindfulness kehittää myös itsemuutusta, eli ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseensä, Anne kertoo.

Entä miten mindfulnessin tuottaman hyvän tilan saa jäädä päälle, ettei heti ulkopuoliset ärsykkeet poista tietoisesta läsnäolosta?

- Päivittäin tehty lyhytkinkestoinen harjoittelu ja toisto auttaa ja tekee vahvistavia muutoksia, joilla ajatus kyetään ohjaamaan lempeästi takaisin tähän hetkeen ja olemiseen. Pystymme luomaan uusia hermoyhteyksiä plastisissa aivoissamme ja sen myötä voimme rauhoittaa nopeammin itsemme eri tilanteissa. Ärsykkeet eivät enää nosta kierroksia ja oleminen vahvistuu, Anne vastaa.

- Tästä puhutaan aika vähän, vaikka meillä on näin huikea väline käytössämme!, Anne innostaa. Kahdeksan viikon harjoittelun vaikutusten jälkeen harjoittelua kannattaa jatkaa päivittäin.

**Autopilotti on ihmismielen automaatiotila. Autopilottitilassa ohjautumme asiaan tai asioista toiseen keskittymättä. Vaihtoehto autopilotille on tietoinen läsnäolo.**



**Anne Lindholm on pirkanmaalainen hyvinvoinnin monialaosaaja ja ammattilainen.**

Anne Lindholm tekee myös hyvinvointivalmennuksia liikunta- ja ravintoasioissa. Hän on kohdannut miten ihmiset suhtautuvat itseensä liaksi arvottaen ja lokeroiden (”en voi kun olen tällainen”) kaventaen siten sillä omaa elämäänsä, vaikka olemme kaikki arvokkaita. Tiedostamatta vertaamme nykyteknologian ja internetin kautta itseämme jo koko maailman väestöön, joka aiheuttaa monissa pahoinvointia.

- Mindfulness on hyvä huoltoväline. Mindfulness auttaa tunteen nimeämisessä, rauhoittaa ja luo itsemuutusta. Harjoitus ei kuitenkaan onnistu, jos sen suorittaa, tai pitää yrittää rentoutua. Tällöin voi vain sulkea silmät ja kuulostella kehon tunteita, neuvoo Anne.

- Ihmisillä on yleensä oltava suunnitelma tuomaan turvallisuutta, eli selkeät askelmerkit eteenpäin. Mutta toisaalta ne kahlitsevat meitä, ja jos suunnitelma ei toteudukaan, se kääntyy meitä vastaan. Ihminen alkaa syyttää itseään; miksi en siihen pystynyt, miksi se ei toteutunut?, hän jatkaa.

Anne Lindholmin mindfulness-vinkki aloitteleville tai asiasta kiinnostuneille:

- Istu tuoliin hyväryhtiseen asentoon. Suorista selkä ja niska. Aseta kämmenet reisille. Jalapakohjat tukevasti maahan. Sulje silmät. Siirrä ajatukset hengitykseen. Kuulostele missä tunnet hengityksen parhaiten. Et muuta hengitystä. Uloshengityksellä anna hartioiden laskeutua rauhassa. 5 kertaa tietoista hengitystä. Avaa silmät. Harjoituksen voi tehdä kahdesti päivässä. Harjoittelusta ja sen tunteista voi pitää päiväkirjaa. Harjoituksesta ei kannata odottaa mitään erityistä, vaan antaa ajan kulua ja hyväksyä miten se vaikuttaa.

Tietoinen syöminen on myös hyvä harjoitus. Otetaan vain yksi rusina; käytetään siihen kaikkia aisteja, haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan rusinaa.

Joskus ratkaisu hyvään oloon ja omaan jaksamiseen voi löytyä läheltä ja yksinkertaisilta tuntuvista asioista. Niille kannattaa antaa mahdollisuus. Kun ne oivaltaa ja antaa niiden vaikuttaa, niin mahdollistaa itselle luvan ja ajan keskittyä omaan jaksamiseen. ■



# Itsemyötätunto

## YSTÄVÄLLINEN ITSELLE

Itsemyötätunto on myötätuntoista suhtautumista itseämme kohtaan. Erityisesti se on tarpeen silloin, kun elämässä on vaikeaa. Itsemyötätuntoinen ihminen puhuu itselle samalla tavalla kuin puhuisi ystävälleen: ystävällisesti, lempeästi, hyväksyvästi, myös kuunnellen, myötäeläen. Ei itseään syytellen ja moittien, kriittisesti soimaten ja väheksyen, - vaan ihmisyys huomioiden ja tietoinen läsnäolo. Välillä elämässä pitää kohdata myös vaikeat tunteet ja kärsimys, vähätelemtä tai liioittelemtä niitä. Aina elämä ei mene kuin Strömsössä. Aina ei vika ole itsessä. Itsemyötätunto kantaa yli vaikeiden hetkien.

### ITSEMYÖTÄTUNNON 3 TEKIJÄÄ

1. Ystävällisyys itseä kohtaan. Kannusta ja rohkaise itseäsi. Vaikeina hetkinä kohtele itseäsi ystävällisesti itseäsi tuomitsematta ja arvostelematta. Hyväksy itsesi: minä riitän. Ole itsellesi armollinen ja mieti joskus, ”että no mitä sitten, so what.”

2. Jaettu ihmisyys. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Kukaan meistä ei ole täydellinen. Ihmisenä olemisen tarkoittaa myös epätäydellisyyttä, unohtelua, mokailua, vääriä valintoja. Kun tekee parhaansa, niin enempään ei pysty. Sattuu kun tapahtuu.

3. Tietoinen läsnäolo eli mindfulness tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri nyt olevaan hetkeen; tässä ja nyt.

Usein työssä tai arjessa voi tuntua siltä, että itseltään on vaadittava koko ajan enemmän ja enemmän pärjätäkseen. Ettei epäonnistumisiin olisi varaa. Täytyisi olla jotenkin spesiaalili tai ainakin keskivertoa parempi. Että pitäisi pysyä mukana kaikissa ajan muutoksissa ja ns. haasteissa. Ettei vaan jäisi kehityksestä jälkeen. Mutta onko se kuitenkaan kohtuullista ja merkityksellistä?

Täydellisuuden tavoittelu on kuluttavaa hyvinvoinnin näkökulmasta. Pitkään jatkuessaan se voi altistaa uupumukselle, masennukselle ja ahdistukselle. On huomioitava, ettei kukaan voi pysyä mukana kaikissa nykykehityksen käännteissä.

Itsemyötätunto on täydellisuuden eli perfektionismin vastavoima. Se ehkäisee loppuun palamista. Kun ihmisarvo ei ole sidottuna suorituksien, jää omalle vapaudelle, luovuudelle ja rohkeudelle enemmän tilaa. Sen oivaltaminen voimaannuttaa.

### HARJOITTELU KEHITTÄÄ ITSEMYÖTÄTUNTOA

Huomioi, kuinka puhut itsellesi. Huomatessasi pettymyksen tai epäonnistumisen tunteen, pysähdy hetkeksi, ole tässä hetkessä nyt. Huomioi, mihin sävyyn puhuttelet itseäsi. Hyväksy tunteesi. Liioittelemtä, väheksymättä. Tunteet ovat inhimillisiä ja luonnollisia, mutta vain tunteita, niitä tulee ja menee.

Mieti, miten toimisit, ja miten puhuisit samassa tilanteessa olevalle ystävällesi. Puhuisitko hänellekin kuin itsellesi?

Ota tavaksi jo aamulla herätessäsi aloittaa päivä kohtelemalla itseäsi ystävällisesti ja anna itsellesi kannustavia ajatuksia, tsemppiä itselle: - Hyvää huomenta! Olen ihan hyvä näin.

#### MITÄ ITSEMYÖTÄTUNTO SAA AIKAAN?

- stressi lievenee
- masennus ja ahdistus vähenee
- luovuutta ja inspiraatiota
- onnellisuutta
- optimismia
- epäonnistumisen pelko vähenee
- ihmissuhteet paranevat

## PARHAAT KANKAAT

Ammattitaitoisen  
ja hyvän palvelun  
sekä runsaiden  
valikoimien  
laadukas  
KANGASKAUPPA  
Sammonkadulla.

ILMAINEN VERHOJEN YLÄ- JA ALAKÄÄNTEIDEN OMPELUPALVELU

## KANGASKAUPPA

Tekstiili Fihl-Tuominen

Sammonkatu 43, 33540 Tampere

Avoimena ma-pe 9-18, la 9-14

Puhelin 03 253 3828

pfihltuominen@gmail.com

HYVIN  
HUOMATTU

PIONI-LEHTI ILMESTYY  
KESÄKUUSSA JA  
JOULUKUUSSA

TÄMÄN KOKOINEN  
4-VÄRI-ILMOITUS  
PIONI-LEHDESSÄ 100 €

PIONI

Ota yhteyttä:  
PIONI:n tiedottaja  
050 555 0014  
tiedottaja@pioniry.fi

# USKOLLINEN

# HYÖDYLLINEN

# YSTÄVÄ

TEKSTI JA KUVAT: AKSU

Koira on kissan ohella yksi suosituimmista lemmikeistä. Koirasta on niin hyötyä, turvaa kuin seuraakin. Rotujen kirjo on suuri, ja jokaiselle löytyy elämänsä mittainen ystävä tarkoitukseen jos toiseen. Jokainen koira on kuitenkin oma persoona, jonka oppii tuntemaan vain tutustumalla. Koira auttaa ylläpitämään arkirytmää. Se on vietävä ulos, satoi tai paistoi. Ulkoilu tekee hyvää niin koiralle, kuin omistajalle – raitis ilma aamutuimaan auttaa heräämään ja piristämään mieltä, ja illan hämärtyessä iltakävelyllä on hyvä antaa päivän kiireiden ja ajatusten raueta ennen nukkumaanmenoa. Koirasta on seurata niin rauhallisille kävelyille, kuin kunnan lenkkeihin. On helppoa kannustaa itsensä ulos ja liikkeelle, kun seuraan lähtee aina innokas lenkkikaveri.

Koira tuo myös vastuuta ja sen myötä tärkeyden tunnetta. Koira luottaa sinuun ja siihen, että pidät sitä hyvänä. Se on riippuvainen sinusta ja huolenpidostasi – et voi jättää sitä heitteille. Vastalahjaksi huolenpidosta ja rakkaudesta saat uskollisen ystävän, joka on yhtäläillä valmis pitämään sinusta huolen omalla koiramaisella tavallaan. Ne välittävät ja aistivat tunteet ja mielialanmuutokset. Koira osaa lohduttaa jos olet surullinen – ja se on myös surullinen kanssasi. Vaikkeivat eläimet ehkä ymmärrä tunteiden päälle

*Havahdun aamulla unestani. Hetken hiljaisuuden myötä kuulen, kuinka se nousee ylös. Kynnet rapisevat rauhallisesti vasten parkettia ja pian se laskee päänsä vuoteen reunalle ja jää tuijottamaan minua. Se tietää että olen hereillä, vaikkon ole avannut silmiäni. Mutta kun viimein avaan katseeni, tervehtii minua innostuksesta loistavat silmät ja ilosta heiluva häntä. On aika lähteä aamukävelyille.*

samalla tavalla, kuin ihmiset, tuntuvat niiden sympatiakyvyt olevan toisinaan paremmat, kuin kanssaihminen. Koira ei koskaan tee mitään ilkeyttä. Leikkisä ilkkurisuus taas on yleistä koirilla, jotka haluavat huomiota.

Koira auttaa myös luomaan uusia ihmissuhteita. Koiraa ulkoiluttaessa tulee väkisinkin tutustuttua uusiin ihmisiin, toisiin koiranomistajiin. Koirien vaihtaessa kuulumisia, voit itse vaihtaa kuulumisia jo tutuiksi käyneiden kasvojen kanssa – vaikka et ehkä omistajan nimeä muistaisi koskaan kysyä, tulevat heidän

koiriensa nimet varmasti tutuiksi. Samalla oppii myös tuntemaan omaa koiransa paremmin. Onko se arka ja ujo toisten seurassa vai haluaisiko heti tutustua? Aina ei tietenkään voi onnistua, ja toiset koirat eivät vain tule toimeen keskenään. Koirasta itsestään on myös seurata. Vaikkei se kykenekään keskustelemaan samalla tavalla kuin me, koirilla on oma tapansa kommunikoida. Koira kuuntelee ja vastaa haukauduksin, elein tai ilmein. Villinä vispaava häntä kieli ilosta, se on helppo tulkita. Koiralle puhuminen voi helpottaa myös omaa oloa. Joskus on hyvä saada omat ajatukset ja tunteet puettua sanoiksi, ihan vain itseään varten, ilman sen kummempaa keskustelua toisen kanssa.

Oman hyvinvointini ja jaksamiseni kannalta koiralla oli suuri merkitys. Kolmentoista vuoden ajan se auttoi minua nousemaan ylös sängystä, jopa masennuksen pahimpina aikoina, ja lähtemään ulos. Koirani auttoi minua kehittymään sosiaalisten tilanteiden kammoini kanssa ja helpotti vierasahdistustani. Tunsin olevani tärkeä, kun oli joku, josta pitää huolta. Koirani oli läsnä suruissa ja iloissa. Ja kun oli aika hyvästellä pitkän, yhteisen taipaleen myötä, on helppo myöntää koiran muuttaneen mielen-terveyttäni ja minua persoonana parempaan päin.





## ILMOITTAUDU MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN!

Lisätietoja TAYSin  
AVUSTAJA-VALMENNUKSESTA  
olka@pirha.fi www.pirha.fi/olka  
050 501 0727

# VAPAAEHTOISTYÖ

tuottaa hyvää itselle ja muille

Vapaaehtoistyö antaa sisältöä elämään, on merkityksellistä ja tärkeää, mutta ei sido kuten tavallinen palkkatyösuhte. Vapaaehtoistyö antaa tekijälleen vapauksia ja myös velvollisuuksia, tapauskohtaisesti. Ennenkaikkea vapaaehtoistyö tuottaa hyvän mielen tekijälleen. Kiitoksella ei elä, mutta se vahvistaa henkisesti. Kuten kiitos, niin myös positiivinen palaute on maksutonta, ja antaa niin saajalle kuin antajalle hyvän mielen. Vapaaehtoistyöstä moni on löytänyt hienoa sisältöä elämään ja vaikuttavan lisän ajankäytölleen. Kolmas sektori toimii pitkälti vapaaehtoistyövoimin.

TEKSTI JA KUVAT: TIMO SÖYRINKI

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi vapaaehtoisesti tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista palkkaa. Vapaaehtoistyö ei siis ole työsuhte, mutta on vastuullista ja parhaaseen tekemiseen edellyttävää toimintaa, ihan kuten muukin työ. Vapaaehtoinen on aina vapaa lopettamaan työskentelyn, kunhan ilmoittaa siitä organisaatiolle. Vapaaehtoistyö sopii kenelle tahansa, mutta edellyttää että te-

kijä toimii saamiensa ohjeiden, säännösten ja pelisääntöjen mukaan parhaansa tehden.

Tampereen Yliopistollisen Keskussairaalan, eli TAYSin tiloissa toimii useita ILONA-valmennuksen suorittaneita vapaaehtoisia. Heidät tunnistaa aulassa ja muissa TAYSin tiloissa vihreästä liivistä, jonka selkämyksessä on Vapaaehtoinen-teksti. Heiltä sairaalaan saapunut potilas tai omainen voi kysyä neuvoa, opastusta tai tukea. Vapaaehtoisilla on sairaalamil-

jöössä tietyt tehtävät ja velvollisuudet oikeuksineen, jotka on valmennuksessa hyvin kerrottu. Vapaaehtoinen ei ole työsuhteessa, ei kuulu hoitohenkilökuntaan, eikä saa palkkaa toiminnastaan. Euroopassa sairaalavapaaehtoiset ovat olleet jo vuosia tuttu käsite ja oiva lisä sairaalapalveluissa.

### SISÄLLÄ ISOSSA TALOSSA

TAYS on luottamustaherättävän kokoinen kokonaisuus, joka laajenee yhä. Pirkanmaan hyvinvointialueeseen kuuluu 20000 henkilöä ja heistä puolet työskentelee TAYSissa. TAYSissa käy päivittäin tuhansia henkilöitä. Vuosittain potilaita on noin 240000. Vihreäliiviset vapaaehtoiset osaavat ohjata heitä sairaalamiljöössä, neuvoa automaateilla, antaa reitit oikeaan osoitteeseen, yksikköön, saattaa, kuljettaa, olla juttukumppanina, vertaistukena. Mutta erittäin tärkeää on korostaa: kaikki hoitolliset toimet kuuluvat vain hoitoalan ammattilaisille.

### VAPAAEHTOISEKSI, OLKAA HYVÄ

OLKA koordinoi ILONA-palvelua, joka sisältää kolmannen sektorin sairaalavapaaehtoistoiminnan sairaalassa. OLKA-verkosto toimii jo ympäri Suomea. Pirkanmaalla yhteistyötä tekevät Tampereen yliopistollinen sairaala ja Artteli-kumppanuusyhdistys ry.

OLKAN koordinoima vapaaehtoistoiminta sairaalassa on 4-linjainen. ILONA-palvelu on siis tarkoitettu vapaaehtoisten avustustehtäviin, OIVA-tietopalvelussa on erilaisia mm. teemapäiviä ja yhdistysten esittelypäiviä. TOIVO-tukipalvelussa

kainen valmennettu voi itse valita taulukosta itselleen sopivan päivän ja tekemisen keston. Mikäli ilmoitettuun ajankohtaan tulee muutos, siitä tulee ilmoittaa.

Sairaalavapaaehtoiselta edellytetään taitoa kuunnella, tunteellisesti osata tukea potilasta tai omaista, ymmärtää erilaisia ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä myötätuntoisesti, vaihteluvuorollisesti sekä hienotunteisesti. Lisäksi tässä mentoimallisessa toiminnassa kokenut vapaaehtoinen ensin perehdyttää uuden vapaaehtoisen käytäntöön paikan päällä. Hyvä ja laadukas perehdytys antaa parhaat valmiudet ja itseluottamuksen toimia ison organisaation vilkkaassa, vaihtelevassa ja moni-ilmeisessä ympäristössä.

### HYVÄ PALAUTE, PAREMPI MIELI

Anne on toiminut vuoden TAYSin vapaaehtoisena. Valmennustilaisuudessa hän kertoi valmennettaville omasta taustastaan ja toiminnastaan aulavastustajana ja sairaalatiloiissa. Hän tekee kahden tunnin vuoroja valiten itse kalenterista itselleen sopivan vuoron.

Tultuaan paikalle hän pukee ylleen tunnistettavan vihreän liivin, toimii auttaen automaateilla, aulassa, ohjaten, neuvoen ja saattaa potilaita osastoille, toimii juttukaverina ja apuna moninaisissa kohtaamisissa eri vuorovaikutustilanteissa. Hän kokee tehtävän tärkeäksi. Kiitoksen ja hyvän palautteen saaminen, hyvä mieli, merkityksellisyys ja tehtävän tuoma sisältö elämään ovat kannustavia. Tehtävä vaatii vapaaehtoiselta rohkeutta kohdata uusia ja erilaisia ihmisiä. Halu auttaa, hymy ja

## TAYSin vapaaehtoiset VALMENNETAAN AVUSTAMAAN sairaalamiljöössä

- Olen eläkeläinen, toiminut monessa yhdistyksessä ja kaipaen vapaa-aikaan sisältöä. Tuttavani suositteli tätä, ja tässä sitä ollaan!

- Tehtävä ja elämäntilanne mahdollistaa minulle halun auttaa muita ja toimia vapaaehtoistyössä.

- On mukava voida auttaa. Ihmisten kohtaaminen ja auttaminen antaa hyvän mielen pitkäksi aikaa.

vapaaehtoiset toimivat sairaalassa vertaistukijoina, sekä HELMI-kehittäjäpalvelussa voi toimia kokemusasiantuntijana.

ILONA-sairaalavapaaehtoisvalmennukseen voi ilmoittautua OLKAN kautta. Kun itselle sopiva valmennuspäivä selviää, kannattaa toimittaa osallistuminen OLKA-toiminnan vastaville Eveliinalle tai Anniinalle. Yhteystiedot löytyvät ohesta, netistä tai TAYSin OLKA-pisteeltä.

### VALMENNUS PÄTEVÖITTÄÄ

Sairaalavapaaehtoisen avustajan valmennuspäivä kestää 4 tuntia, jona aikana kerrotaan selkeästi mikä on TAYS ja miten sairaalavapaaehtoisena toimitaan. Valmennuspäivä on hyvä tietopaketti, jonka jälkeen saa itse päättää halukkuudestaan sairaalavapaaehtoiseksi.

Mikäli kiinnostus peistiin on herännyt, sovitaan haastattelu ja suoritetaan erillinen turvallisuuskävely, jolloin kierretään TAYS-rakennukset tutuiksi ja kerrotaan miten ympäristössä liikutaan.

Valmennus sisältää myös huolellisen perehdytyksen hygienian ja maskin käyttöön. Käsihygienian on tärkein yksittäinen hygieniamuoto. Influenssarokotus on vahva suositus.

Sairaalavapaaehtoista avustajaa koskevat sovitut pelisäännöt: vaihteluvuorollisuus, hoitoon ei saa puuttua, sairaalahygieneia, rahankäsittelykielto. Sairaalavapaaehtoistyötä on mahdollista tehdä TAYSissa maanantaista perjantaisin klo 8-14. Jo-

huumori ovat Annen periaatteet. Vapaaehtoisena toimii myös henkilö, jolle työntekijä mahdollistaa työajalla sairaalavapaaehtoistoiminnan maksamalla hänelle puolen päivän palkan! Upea juttu, jonka muutkin yritykset voisivat ottaa omakseen yrityskuvaa monipuolistamaan ja kehittämään.

TAYSissa toimivat vapaaehtoiset saavat työnohjausta. Työnohjauksessa voidaan kehittää omaa työtä, tehtävää, nostaa esiin koettuja tunteita ja kokemuksia. Sairaalavapaaehtoisilla on ollut yhteistä virkistystoimintaa, kuten risteily sekä joululounas. He pitävät huolta, heistä pidetään huolta.

## PIONI mahdollistaa vapaaehtoistyön

PIONI tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön kaikenikäisille. Voit osallistua juuri oman elämäntilanteesi mukaan. Vertaistukiryhmissä ja toimistolla on kaikille sopivia tehtäviä: osallistumista, keskustelua, neuvontaa, ohjausta, kumppanuutta, avustusta tiedotuksessa, tarjoilujen kanssa, sekä erilaisia järjestelyhommia PIONI tapahtumissa. Ota yhteyttä PIONIin toimistoon 0458751417 tai puheenjohtaja Aarre Alaseen 0408390336. Tule mukaan, olet arvokas!



### VERTAISTUKIRYHMÄT

#### HÄMEENKYRÖ

**Kokoontumispäivät:** 31.8., 28.9., 26.10., 30.11., 14.12.  
**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden viimeinen torstai klo 15.00-16.30  
**Paikka:** Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö  
**Lisätietoja:** Aarre Alanen, aarre.alanen@gmail.com, 040 8390336

#### IKAALINEN

**Kokoontumispäivät:** 6.9., 4.10., 1.11., joulun alla joulupuuro, päivä tarkentuu myöhemmin  
**Aika:** Kuukauden ensimmäinen keskiviikko, klo 16.00-18.00  
**Paikka:** Ravintola Sofia, Jyllin Kodit, Jyllinkatu 3, 39500 Ikaalinen  
**Lisätietoja:** Hannu Tarna, 040 9376366, hannu.tarna@ippnet.fi, Veijo Vesterholm, 040 5028979, veijo.vesterholm@gmail.com

#### KANGASALA

**Kokoontumispäivät:** Paikka ja ajat ilmoitetaan myöhemmin  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### KIHNIÖ

**Kokoontumispäivät:** 29.9., 27.10., 24.11., 29.12.  
**Aika:** Kuukauden viimeinen perjantai klo 17.30-19.00  
**Paikka:** Terveyskeskuksen päiväsalin, Kivinevantie 11-13, 39820 Kihniö  
**Lisätietoja:** Leila Pusa, 040 0839756, leila.h.pusa@gmail.com ja Hillevi Karppinen, 050 3451302, hillevikarppinen58@gmail.com  
**Huom!** Omaishoitajille on varattu terveyskeskuksen allasosastolta ilmainen sauna- ja uintivuoro perjantaisin klo 10.30-12.30. Lisäksi mahdollisuus ruokailuun tk:n ruokasalissa. Hoidettavan voi jättää uinnin ja saunomisen ajaksi päivätoimintaan.

#### KUHMOINEN

**Kokoontumispäivät:** 6.9., 4.10., 15.11., 13.12.  
**Aika:** Tapaaminen lähitorin yhteydessä, klo 11.30-14.00  
**Paikka:** Kuhmola, Toritie 57, 17800 Kuhmoinen  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### KURU

**Kokoontumispäivät:** 21.8., 18.9., 16.10., 20.11.  
**Aika:** Kuukauden kolmas maanantai klo 12.00-14.00  
**Paikka:** Kurun Seurakuntatalon alakerran kokoushuone, Kirkkotie 2, 34300 Kuru  
**Lisätietoja:** Ritva Jauhainen, 043 2110555, jauhainen.ritva@gmail.com

#### LEMPÄÄLÄ

**Kokoontumispäivät:** 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.  
**Aika:** Kuukauden ensimmäinen maanantai klo 15.00-16.30  
**Paikka:** Himminkoto, Himminpolku 6, 37500 Lempäälä  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

**Kokoontumispäivät:** 13.9., 11.10., 8.11., 13.12.  
**Aika:** kuukauden toinen keskiviikko klo 13-15  
**Paikka:** Peltolan luomutila, Poukantie 162, 35700 Vilppula  
**Lisätietoja:** Ilmoittautumiset edeltävään perjantaihin mennessä. Virpi Uimonen, 0406632892, virpi.uimonen@pihlajalinna.fi

#### ORIVESI

**Kokoontumispäivät:** 30.8., 27.9., 25.10., 29.11.  
**Aika:** Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13.00-14.30  
**Paikka:** Oriveden Palvelutalo, 1.krs takkahuone, Eerolantie 2, 35300 Orivesi  
**Lisätietoja:** Irmeli Nylander, 050 3003155, irmeli.nylander@evl.fi

#### PIRKKALA

**Kokoontumispäivät:** 6.9., 4.10., 1.11., 13.12.  
**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30-19.00  
**Paikka:** Pirkkalan kirkko, Arokuja 8, 33960 Pirkkala  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### SASTAMALA

**Kokoontumispäivät:** 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., joulukuussa joulujuhla  
**Aika:** Kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.00-15.00  
**Paikka:** Pyymäen konditoria, Onkiniemenkatu 6, 38200 Sastamala.  
**Lisätietoja:** Annikki Vuorenoja, 040 5959914, annikki.vuorenoja@gmail.com, Voitto Vänskä, 045 3135589, voitto.vanska@hotmail.fi

#### URJALA

**Kokoontumispäivät:** 14.9., 12.10., 9.11., 7.12.  
**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden toinen torstai klo 13.00-14.30  
**Paikka:** Urjalan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, Iltalan kerho huone, Vanhainkotiintie 7, 31760 Urjala  
**Lisätietoja:** Maija-Leena Kraft, 040 571 5033, majaleena.kraft@gmail.com

#### VALKEAKOSKI

**Kokoontumispäivät:** 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.  
**Aika:** Kuukauden toinen maanantai klo 16.30-19.30  
**Paikka:** Koulukatu 6 A, 37600 Valkeakoski  
**Lisätietoja:** Markku Leinonen, 044 9682130

#### YLÖJÄRVI

Kokoontumisajat ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi



### LASTEN OMAISHOITAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄT

#### AKAA

**Kokoontumispäivät:** 22.8., 19.9., 17.10., 21.11., 19.12.  
**Aika:** Kuukauden kolmas tiistai klo 18.00-20.00  
**Paikka:** Kulttuuritalo Laaksola, Ryödintie 2, 37800 Akaa  
**Lisätietoja:** Outi Leppäkorpi, 040 1369590, outi.lehto6@gmail.com ja Taru Vuohelainen, 045 2039655, tvuohela@ulapland.fi  
**Huom!** Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viisi päivää ennen tapaamista

#### HÄMEENKYRÖ

**Kokoontumispäivät:** 14.9., 12.10., 9.11., 14.12.  
**Aika:** Kuukauden toinen torstai klo 18.00-20.00  
**Paikka:** Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö  
**Lisätietoja:** Maria Viheroja, 040 5278973, viherojamaria@gmail.com

#### LEMPÄÄLÄ

**Kokoontumispäivät:** 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.  
**Aika:** Kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30-19.00.  
**Paikka:** Lempoisten koulun EHA-luokkien IP-kerhon tilat, Koulutie 8, 37500 Lempäälä  
**Lisätietoja:** Micu Mäkitalo 040 828 2873, micumakitalo81@gmail.com (Vaihtuvat vetäjät)  
**Huom!** Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viikkoa ennen tapaamista.

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

Nepsy-lasten vanhempien/ omaishoitajien vertaisryhmä  
**Kokoontumispäivät:** 29.8., 26.9., 31.10., 28.11., 12.12.  
**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden viimeinen tiistai klo 17.00-19.00  
**Paikka:** Lounaskahvila Tuulia, Virtaintie 1, 35700 Vilppula  
**Lisätietoja:** Suvi Moisio, 045 8701886/ WhatsApp tai tekstiviesti

#### URJALA

**Kokoontumispäivät:** 31.8., 28.9., 26.10., 30.11., 28.12.  
**Aika:** Kuukauden viimeinen torstai klo 17.30-19.30  
**Paikka:** Armon Tupa, Huhdintie 12, 31700 Urjala  
**Lisätietoja:** Tiina Jaukkari, 040 7731051, tiina.jaukkari@gmail.com, Tiina Korte, 041 7030028, tipa84@gmail.com

### TAMPERE PAIKALLISET RYHMÄT

#### HENGELLINEN KESKUSTELUPIIRI

**Kokoontumispäivät:** 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.  
**Aika:** Parillisten viikkojen perjantai klo 14.00-15.30  
**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ

**Kokoontumispäivät:** 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.  
**Aika:** kuukauden toinen tiistai klo 17.00-19.00  
**Paikka:** Pioni-Piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 0458751417, toimisto@pioniry.fi, Leena Bragge 0408326131

#### MIESPORUKKA

**Kokoontumispäivät:** kerran kuukaudessa  
**Aika:** tapaamista ilmoitetaan myöhemmin  
**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

#### NAISTEN AURA-RYHMÄ

**Kokoontumisaika:** Noin kolmen viikoin välein  
**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi  
**Suljettu ryhmä.** Vapautuneista paikoista tietoa Pionin toimistolta.

#### PIONI-KAHVIO

Kaikille avoin kahvio maanantaisin klo 11-13. Tarjolla kahvia, teetä, tarjottavia, vertaistukea, kumppanuutta sekä hyvää seuraa. Vapaaehtoinen maksu.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### TAMMELAN KORTTELIKERHO

Kaikille avoin. Kahvitarjoilu. Vapaaehtoinen maksu.  
**Kokoontumispäivät:** 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.  
**Aika:** Parillisten viikkojen tiistait klo 14.00-15.30  
**Paikka:** Pioni-piritti, tarvittaessa Tammelakeskuksen iso sali.  
**Lisätietoja:** Leo Levanen, 045 1817311, pionileo@gmail.com



## PIONIN 15-V KESÄJUHLA

### KYRÖSKOSKEN KOSKILINNA LA 17.6. KLO 12

#### omaishoitajille ja -hoidettaville läheisineen

- RUOKAA • MUSIIKKIA
- HYVIÄ LYHYITÄ PUHEITA
- YHDESSÄOLOA

**Osallistumismaksu 20 e maksetaan paikan päällä.**

**Ilmoittautumiset ma 12.6. mennessä:**  
 - Aarre 040 839 0336  
 - Leo 045 181 7311  
**HUOM!** Ilm. mahd. erityisruokavalio

**TIEDUSTELUT 040 839 0336**

#### PIONI-PIIRI

Tapaamisia Pioni-pirtissä vaihtelevin teemoin. Kahvitarjoilu.  
**Kokoontumispäivät:** 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12.  
**Aika:** Parittomien viikkojen tiistait klo 13.00-15.00  
**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere  
**Lisätietoja:** Leo Levanen, 045 1817311, pionileo@gmail.com

#### PIONI-AKATEMIA

Kerran kuukaudessa. Tapahtumista tiedotetaan myöhemmin.

#### TEISKO

**Kokoontumispäivät:** 29.8., 26.9., 24.10., 28.11.  
**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden viimeinen tiistai klo 13.00-14.30  
**Paikka:** Seurakuntatila Aunes, alakerran sali +keittiö, Aunessalmenkatu 25, 34240 Kämmenniemi  
**Lisätietoja:** Aarre Alanen, aarre.alanen@gmail.com, 040 8390336



Birger ja Birgitta Bergström ehtivät elää vaiherikkaan, pitkän ja hyvän avioliiton kunnes Birgitta sairastui vakavasti ja heidän yhteiseloon tuli isoja haasteita. Birger on ollut 12 vuotta vaimonsa omaishoitajana ja edunvalvontavaltuutettunakin jo useita vuosia. Tämä ajanjakso on sisältänyt varsin dramaattisia käänteitä, joiden seurauksena Birger on tullut näkemään sosiaali- ja terveysalan epäinhimillisiä epäkohtia. Hän on joutunut puolustamaan vaimonsa oikeuksia aina hallinto-oikeuteen saakka.

Ongelmat alkoivat vuonna 2009, kun punkki puri Birgittaa (kutsuanimeltään Gitta) heidän Amerikan reissullaan tyttären luona. Punkista jäi borreliosisi, jota oletettiin aluksi sika-influenssaksi kunnes punainen rinkula todisti lääkärillekin toisin. Gitta ei siitä parantunut kunnolla. Sen vuoden kevät oli

kipuja ja sanoi asiasta hoitajille kehoittaen ottamaan lääkäriin yhteyden. Hoitajat lupasivat tehdä sen, mutta eivät olleet toimineet. Vasta tiistaina, kun oli Gitan pesupäivä, hoitajat havaitsivat, että nyt on jotain pielessä. Soittivat lääkärille ja kipuleiva asiakas pääsi röntgeniin, jossa todettiin lonkan murtuma. Gitta oli siis useita päiviä kävellyt lonkka murtuneena. Lonkan murtumasta seurasi puoliproteesi oikeaan lonkkaan ja siihen loppui Gitan kävelyt. Hänestä tuli vuodepotilas.

Birger on tietoinen, että Gitalle oli syötetty vahvoja lääkkeitä kaatumisen aikoihin, ”hän oli ihan sekaisin”. Lääkkeillä pyritään rauhoittamaan ja passivoimaan asiakkaita. Joillekin vahvat lääkkeet aiheuttavat pahoja käytösoireita. Samaa huomiota Birger on jakanut sellaisten kanssa, joiden puoliso on joutunut palvelutaloon. Asiakkaat lääkitään pääsääntöisesti Risperdalil-



## BIRGER BERGSTRÖM taisteli vaimonsa puolesta hallinto-oikeuteen saakka

varsin koetteleva, Gitalla todettiin myös suolistosyöpä. Tämä saatiin leikkauksella kuntoon, mutta sairausvyyhti ei valitettavasti tähän loppunut. Aiemmin neurologian poliklinikalla työskennellyt Gitta, havaitsi itsessään muistioireita ja hakeutui hoitoon, hänelle diagnosoitiin Alzheimerin tauti vuonna 2015, vain 65 vuoden iässä. Tästä kolmen vuoden kuluttua suolistosyöpä uusiutui etäpesäkkeen muodossa keuhkoissa.

Birgerin mukaan vaimon muisti romahti uusiutuneen syövän sytostaattihoidon seurauksena. Samalla häneltä lopetettiin Alzheimer-lääkitys. Gitan terveydentilanne alkoi olla haastavampi kotona asumiseen. Keväällä 2019 hän oli useita kertoja intervallihoidossa palvelutalossa ja hoitajat ehdottivat, että Birger hakisi vaimolleen vakituista palvelutalo-paikkaa. Hän haki ja tehostetun palveluasumisen paikka tuli jo muutamassa viikossa. Se sijaitsi Tampereella, pariskunnan naapurikunnassa. Pirkkalan kunta osti Tampereen hoivayhtiöltä palvelu- ja ostopalveluna, koska sillä ei ollut tarjota omasta kunnasta paikkaa.

### VASTUUTTOMUUTTA JA VÄÄRINKÄYTTÖÄ

Juhannuksena 2019, Gitta oli ehtinyt asua hoivakodissa pari kuukautta, kun hän alkoi kaatuilemaan. Oli perjantai, kun Gitta oli nousemassa ruokapöydän äärestä ja kaatui tuolin kanssa. Samana iltana hänet löydettiin kaatuneena omasta huoneestaan. Birgeriä informoitiin asiasta ja hän meni seuraavana päivänä katsomaan vaimonsa. Hän näki, että tällä oli

la (psykoosilääke) ja tarvittaessa lisäksi Opamoxilla (voimakas rauhoittava ja unettava huumausaine), jonka antamisesta voi päättää hoitaja. Birger oli tehnyt hoivakotiin muistutuksen rauhoittavien lääkkeiden osuudesta Gitan kaatumiseen, mutta oli saanut hoitajilta vähättelyä osakseen.

Lisäksi Birger oli pyytänyt saada nähdä vaimonsa koskevat potilaskirjaukset ja todennut, ettei niissä ollut kaikkea, mitä olisi pitänyt olla. Lonkkamurtumasta ei ollut kirjauksia ollenkaan. Ainoastaan luki tiistain lääkärisoitto ja röntgeniin meno. Lonkkamurtuman kulutkin jäi itse maksettavaksi, 700-800 euroa. Onneksi Gitalla oli kattava vakuutus, mutta Birger on sitä mieltä, että maksu meni väärään piikkiin.

Toinen iso ongelma, mikä tuli tehostetussa palveluasumisessa vastaan, oli liikaperintä. Asiakas maksaa hoivakotiin vuokran, apteekkiin lääkkeet ja kunnalle hoidon. Kunnalla ja hoivakodilla on oma sopimuksensa. Asiakkaalle jäätävä 15 % tuloistaan, joista hän maksaa lääkkeet, käyttövara oli kuitenkin vähintään 167 € vuonna 2023. Kävi ilmi, että Pirkkalan kunta peri väärin asiakasmaksua eli toimi asiakasmaksulain vastaisesti. Tämä ilmeni, kun Gitta sai Kelalta takautuvasti puolen vuoden eläkkeensaajan hoitotuen korotukset, joka teki hänen tuloistaan suuremmat. Kun tieto tästä tuli kunnalle, kunta muutti asiakasmaksulakia takautuvasti ja perivät Gitalta liikaa hoitomaksua, joka on asiakasmaksulain vastainen. Birger tarkkana talousihmisenä ja vaimonsa edunvalvontavaltuutettuna huomasi myös muita virheitä. Hoivamaksussa jätettiin joka

kuukausi huomioimatta vuokrasta noin 50 €. Laskuvirheitä oli myös esimerkiksi siinä, onko vuorokaudet laskettu oikein (montako vuorokautta Gitta on ollut paikalla tai esimerkiksi sairaalassa) ja onko lääkkeet laskettu oikein, esimerkiksi jos lääkitystä muutetaan niin pitää hoivamaksu myös muuttaa jos vaikuttaa minimikäyttövara.

Näistä huomioista Birger teki oikaisuvaatimuksen kunnan hyvinvointilautakunnalle.

Se, mitä hoivakoti maksatti liikaa pystyttiin osoittamaan jo tässä kohtaa ja he saivat hoivakodilta vajaan 500 euroa takaisin. Miehen mukaan maksuja olisi ollut paljon enemmänkin. Kunnan asiakasmaksulakiin perustuvan väärinkäytön suhteen oikaisuvaatimus ei mennyt läpi. Birgerin voimat alkoivat tässä vaiheessa hiipua, mutta hän jaksoi silti jatkaa asian viemistä hallinto-oikeuteen. Asian käsittely kesti puolitoista vuotta ja vihdoinkin viime vuoden lokakuussa hän sai myöntävän päätöksen asiasta: Kunta oli tulkinnut asiakasmaksulakia väärin. Kunta on palauttanut vuosilta 2019 – 2020 yhteensä noin 1400 € liikaperinnöistä.

Oliko kyse vahingosta vai onko toimittu tahallisesti? Birger on varma, että asioissa on toimittu tietoisesti. Kunnan sisäinen ohje asiakasmaksun laskemisesta on jo monilta osin asiakasmaksulain vastainen. Kun hän tiedusteli näitä asioita, esimerkiksi miten hoitomaksu lasketaan ja mihin erilaiset oudot ylimääräiset perimiset perustuvat, hän sai vain epämääräisiä vastauksia. Esimerkiksi hänelle sanottiin, ettei asiakkaan omaisen tarvitse laskea hoitomaksua, että kaikkia asiakkaita kohdellaan samalla tavalla. Se sai Birgerin karvat nousemaan pystyyn; miksi hän ei saa laskea, mitä hänen pitäisi maksaa? Hän on varma, että nämä virheet ilmenevät muillakin asiakkailta, mutta ovatko muut saaneet rahojaan takaisin?

### KUMMASTUSTA HERÄTTÄVIÄ TOIMINTAPOJA

Valitettavasti kyseisen hoivakodin epäkohdat välittyivät myös muilla tavoin. Hoitajia oli liian vähän, lääkkeitä unohdettiin antaa ja tavaroita katosi. Gitta oli jostain syystä laihtunut kovasti, painoi vain 40 kiloa. Birger ehdotti lisäravinnetta, mutta lääkäri sanoi, ettei se enää imeytyisi. Hän suostui kuitenkin kirjoittamaan reseptin Calogenille ja vuodessa Gitan paino nousi 10 kiloa. Sen jälkeen Calogen lisättiin lääkkeeksi sairauden hoitoon. Toisaalta taas Gitta oli syönyt vuosia Kaliumia, mutta kun nielemisvaikeuden takia se jouduttiin lopettamaan, kävikin ilmi, että Kalium-pitoisuus pysyi ennallaan. Birger miettii, että söikö vaimo sitä turhaan ja kuinka paljon meillä on hoitomenettelyissä tämänkin tyyppistä.

Gitta ehti asua tehostetussa palveluasumisessa Tampereella kaksi vuotta kunnes 2021 toukokuussa sai hoitopaikan palvelutalosta Pirkkalasta. Birger on ollut paikkaan pääasiassa erittäin tyytyväinen, hoitajat tekevät hyvää työtä, mutta erään lääkärin toiminta kummastutti häntä. Nyt lääkäri on vaihtunut. Vuosi sitten Birger halusi mukaan Gitan vuositarkastukseen ja ilmaisi siitä lääkärille. Tämä sanoi tyyliä, että hänellä on niin paljon asiakkaita, ettei hän ehdi keskustella asiakkaiden omaisten kanssa. Birger oli äimistynyt, koska hän vastaa vaimonsa taloudesta ja asioista, joihin tämä ei itse pysty ja siinä

tilanteessa oli selvää, ettei Gitta voinut itse enää vastata omasta hyvinvoinnistaan. Birger otti yhteyttä paikan päällikköön ja pääsi mukaan vuositarkastukseen.

Marraskuussa 2022 Gitalla nousi CRP ja kova kuume. Tätä hoidettiin useammalla kuurilla ja saatiin lopulta laskemaan, mutta Gitalle jäi limaa kurkkua. Lääkäri päätti tämän perusteella aloittaa saattohoidon. Elettiin joulukuuta. Birger oli vaimonsa katsomassa, kun hoitaja pyysi toimistoon, jossa istui 2-3 hoitajaa ja lääkäri tietokoneen ääressä. ”Minä seisoin keskellä lattiaa kuin odottaen nuhteita. Lääkäri sanoi, nyt on ollut kaksi kuuria ja näyttäisi, että jatkuu jotain, vaikka ei hänellä enää kuumetta ole, niin siirrytään saattohoitoon. Älä jää yksin,

pärräämisiin.” Birger muistaa selvästi tilanteen epäempaattisuudesta. Hänelle selvisi potilaskirjauksista, että kyseinen lääkäri teki saattohoito-päätöksen etäkonsultaationa tapaamatta asiakasta lainkaan. Kävi ilmi, että hän oli käynyt tapaamassa Gittaa vain kerran tai kaksi puolentoista vuoden aikana, vaikka talossa oli lääkärikierto joka maanantai. Lääkärikierto tarkoittaa tässä tapauksessa siis sitä, että lääkäri istuu toimistossa ja hoitajat välittävät hänelle tiedon. Birger kritisoi tätä asiaa. Valviran mukaan etäkonsultaatio ei ole oikein asiakkaan oikeusturvan kannalta. Birger ei halua arvostella lääkärin ammattitaitoa. Hänen mielestään yksi asia on se, minkä tyyppinen lääkäri on ja miten hän kohtaa ihmisiä ja toinen on se, mitä työnantaja vaatii, miten asiat pitää tehdä ja miten paljon tekemiselle annetaan aikaa. Paikan nykyinen lääkäri tekee kierrokset fyysisesti eli toimintatavoissa on vaihtelua.

### TÄMÄN HETKEN TILANNE

Gitan terveydentila on Birgerin ja hoitajien mukaan sama kuin ennen syksyn sairastumista. Lähinnä hän nukkuu ja syö, hänet asentohoide-

taan. Hän ei saa tuotettua sanoja, mutta silloin kun silmät ovat auki niin tunnistaa kyllä läheiset ihmiset. Hänelle annetaan ainoastaan särkylääkettä, eikä kipuja ole ja hän on levollisen oloinen. Kun Birger ottaa vaimoaan kädestä, tämä saattaa alkaa puristelemaan sormia, aistiensa, että siinä on tuttu. Saattohoito hänen kohdallaan tarkoittaa nyt, että jos jotain tapahtuu, niin ei tehdä mitään raskaampia hoitotoimenpiteitä. Tosin hänellä oli muutenkin elvytyskielto.

Viime vuodet ovat olleet rankkoja Birgerille ja hän on hakenut apua itselleen erilaisista keskusteluryhmistä ja terapiasta. Vaimon sairastumisen ja yksin jäämisen lisäksi hän on joutunut taistelemaan Gitan perusoikeuksista. Hän ihmettelee, miten asiat voivatkin olla näin, kun on vielä kyseessä iso ikäryhmä. Hän ymmärtää, että omasta taustastaan johtuen hän on osannut puuttua asioihin enemmän kuin moni ikäisensä ja monilla ei ole voimia taistella. Birger kertoo saaneensa eniten tukea mindfulnessista, jonka kautta hän on ymmärtänyt, että ihmisen omat ajatukset ovat pahan alku ja juuri ja ajatukset vaikuttavat suoraan tunteisiin. Tulevaisuuteen Birger suhtautuu positiivisesti ja hän odottaa innolla kesää, kun saa ottaa asuntoautonsa käyttöön ja voi lähteä retkeilemään. Vain rinnakkaiskulkija puuttuu miehen rinnalta, siihen hänellä on kaipuu.

TEKSTI JA KUVAT: SANNA ONTTO



## Pionilaisten kirjoituksia OMAIS-HOIDOSTA

### SYNNÖVE PERÄLÄ

OLI VUOSI 1989. Kasvatusäitini, kummitätini, sairastui yllättäen, nopeasti etenevään syöpään.

Hoidon järjestämiseksi yritin tehdä kovasti asioita, mutta sairaasta oli mahdoton asia se, että hän menisi johonkin muualle hoitoon kuin kotiin. Silloin se asia olisi hyvin järjestynyt, mutta hän ei halunnut muualle kuin kotiin. Keskustelin sosiaalipuolen kanssa asiasta, saisinko kotiin hoitoa, jotta voisin käydä töissä ja illat ja yöt olisin hoitamassa sairasta, mutta ei ollut mahdollista, eli henkilö, joka oli ollut koko ikänsä töissä eikä ollut tarvinnut aiemmin mitään apua sairauksiin, ei ollut avun arvoinen. Sen seurauksena jäin pois työstäni hoitamaan sairasta, koska muunlaisia vaihtoehtoja ei ollut. Tosin sitten kun ilmoitin sosiaalipuolelle, että hoidan itse sairaan, sanoivat, että hetkeksi voi joku tulla, jotta voin käydä päivittäiset kauppareissut tekemässä. Kiitos, mutta ystävät ehtivät ehkä tuon tekemään, enkä muuta poissaoloa sairaan luota ajatellut. Hänen sairautensa eteni tosi nopeasti. Viisi viikkoa oltiin kotona ja sitten alkoi kuivuminen, joten oli pakko lähteä sairaalaan. Sairaalassa hän oli tajuttomana kolme päivää, mutta sielläkin olin koko ajan kanssaan ja hyvä olikin, koska siinä vierellä ollessa tajusin paremmin hänen tarpeensa lääkitykseen kuin silloin tällöin käyvät lääkärit ja hoitajat. Ja sain lääkärin ymmärtämään miten tärkeää oli vielä morfiini piikkien välissä antaa niitä tehostava lääkkeitä, koska näin tajuttomuudenkin aikana ne kovat tuskat mitä hänellä oli. Neljä päivää sairaala-aika kesti, kunnes hän pääsi ajasta ikuisuuteen.

Tämä viisi ja puoli viikkoa, jotka olimme yhdessä aamusta iltaan ja illasta aamuun, oli surullista ja kuluttavaa aikaa kaikkein monenlaisine tunteineen, henkisiä ja fyysisiä kipuja koskien, mutta sain kuitenkin hänen toiveidensa mukaan voimia hoitaa asian loppuun.

Tämän jälkeen meni vielä monta päivää kunnes aloin normaalisti toimimaan, joten erittäin hyvin ymmärrän niiden omaishoitajien taakat, jotka vuodesta toiseen antavat oman panoksensa pyyteettömästi omaistensa hoitoon.

Minä en saanut mitään tukia enkä korvausta, mutta ehdottomasti tällainen panos yhteiskunnan tukena on korvattava. Se on niin kallisarvoista työtä, että omaishoitajista on huolehdittava sekä henkistä tukea antaen että taloudellisesti. Joskus on pakko levätä, mutta mahdollistaanko se riittävästi? Toivon, että voitte tulevaisuudessa saada sitä arvostusta ja huolenpitoa myös itsellenne, minkä olette ehdottomasti ansainneet. Sen asian opin vaikka oma taipaleeni oli ”omaishoitajana” lyhyt, mutta erittäin raskas monella tavalla.

Voimia teille kaikille, olette yhteiskunnalle erittäin tärkeitä, hoidettavista puhumattakaan! ■

### LEMPIN VANHEMMAT

KEVÄT 1998. Olimme menneet Uppsalaan viettämään iloista Vappua vaimoni veljen perheen luokse.

Vappuaattona keräännymme Vappukokouksen luokse sukulaisien ja muiden runsaslukuisten ruotsalaisten kanssa. Tunnelma oli iloinen ja hilpeä olihan vappujuhla alkamassa. Vappupäivä koitti ja tyttären eno oli ostanut kiertävään tivoliin runsaasti lippuja eri laitteisiin. Tyttären oli 5 v poikansa ja ruotsin serkkujensa kanssa pyörinyt jo monissa laitteissa, mutta lippuja vempelisiin vaan riitti. Vielä oli kaksi lippua jäljellä ja tyttären meni serkkunsa kanssa hurjasti pyörivään karuselliin. Seurasimme pyörimistä ja huomasimme heti, että kaikki ei ole hyvin. Karusellin pysähtyttyä serkku huusi, että äkkiä apuun Lempi ei ole kunnossa. Kannoimme hänet pois karusellista ja soitimme nopeasti ambulanssin paikalle, mikä vei hänet Uppsalan akateemiseen sairaalaan. Siellä todettiin melko nopeasti, että hänelle oli tullut lukinkalvon alainen aivooverenvuoto.

Lempi siirrettiin sairaalan aivokirurgiseen yksikköön Niivaan. Seuraavana päivänä osaston ylilääkäri keskusteli kanssamme mitä Lempielle kannattaisi tehdä. Oli kaksi mahdollisuutta, joko aivoleikkaus tai suonensisäinen operaatio, jossa nivustaipeesta suonta pitkin aivoihin menemällä voitaisiin tukkia vuotava kohta. Hän suosittelee jälkimmäistä ja me tietenkin maallikkoina olimme samaa mieltä. Lempi oli jo nukutettu syvään uniltaan ja operaatio tehtiin onnistuneesti. Hän oli kuitenkin syvässä unillassa, koomassa kolme viikkoa. Sitten siirtoa Tampereelle alettiin suunnitella ja eräänä aamuna meille ilmoitettiin, että Lempi siirretään Tampereen Yliopistolliseen sairaalaan helikopterilla. Kokoonnuimme Uppsalan Linnanmäelle, josta näimme, kun hänet siirrettiin sairaalan katolla olevaan helikopteriin ja matkan piti alkaa kohti Tamperetta. Kopteri nousi katolta mutta jäi pörräämään katon yläpuolelle, josta se laskeutui alas. Silloin pelästyimme, että tässä tämä sitten on, mutta lääkäriltä olikin vain jäänyt katolle potilaan asiakirjat sisältänyt salkku.

Tampereelle päästyään Lempi siirrettiin Taysin teho-osastolle, jossa hän vihdoin juhannusviikolla heräsi koomasta. Oltuaan muutaman viikon neurokirurgisella osastolla hänet siirrettiin Kaupin kuntoutettavaan hoitoon, josta syksyllä matka jatkui Pikonlinnaan. Pikonlinnasta hänet kotiutettiin luoksemme, sillä oli selvää, että hän ei selviä itsenäisesti vaan tarvitsee paljon apua. Ajankohta oli tammikuun loppupuolta 1999. Tämän yhdeksän kuukauden ajan olimme joka päivä Lempin luona pitkiä aikoja, jälkeen päin ajatellen valmistauduimme omaishoitajuuteen.

Lempi oli kotiutushetkellä vielä pyörätuoliin sidottuna. Kuntoutus alkoi, ja hänellä oli ja on monta loistavaa terapeuttia, joilta saimme opastusta hoitoasioista. Rakensimme pihaan kaiteita, teimme vöitä, joilla voimme siirtää valuaantunutta jalkaa eteenpäin jne. Aivohalvaus ja aivooverenvuoto jättää kuitenkin usein pysyviä haittoja kuten afasiaa, toispuolista halvausta, epilepsiaa ja neuroparaisiä kiputiloja, joita on vaikea hoitaa. Siksi nykyisinkin ensiapuyksikkö vieraillee luonamme säännöllisesti.

Pirkanmaan AVH-yhdistys on Lempielle tärkeä, koska se järjestää erilaisia harrasteryhmiä sairastuneille.

Me olemme vaimoni kanssa olleet Pionin jäseninä perustamisesta alkaen ja olemme osallistuneet Pionin järjestämiin moniin tapahtumiin suurella kiitollisuudella. Vertaisten seurassa olemme antaneet voimia tulevaisuuteen. ■

## Pionilaisten kirjoituksia OMAIS-HOIDOSTA

### VEIJO VESTERHOLM

ISTUIMME VAIMON KANSSA sohvilla, kun hän kysyi mikähän mahtaa olla, kun oikea jalka ja käsi alkoivat vapista. Minä epäilin heti että kysymyksessä saattaa olla parkinson, koska olin tietoinen sen ensi oireista. Sanoinkin hänelle, että pitää mennä lääkäriin oireiden takia, sillä se voi olla Parkinsonia. 2015 kävimme lääkärissä. Lääkäri oli sanonut hänelle, ettei se nyt ainakaan sitä ole. Tilasin ajan neurologilta pitkän suostuttelun jälkeen. Siellä se varmistui Parkinson taudiksi.

Kuvauksissa 2017 hänellä todettiin myös Alzheimerin tauti ja epäiltiin myös Lewyn kappale tautia. Sen jälkeen hänellä alkoi muisti nopeasti heiketä. Ensimmäinen vakavampi oire oli, kun hän kutsui minua makuuhuoneesta. Hänellä oli paita kädessä ja hän sanoi koululaisten leikkelevän hänen vaatteensa rikki. Tämä toistui useamman kerran. Sitten alkoi olohuoneessa istua vieraita ihmisiä, milloin kirjahylly alkoi kaatua, koiralla silmissä vikaa ja rautalankaa jaloissa. Koirakin huomasi, että kaikki ei ollut kunnossa ja alkoi karttamaan häntä.

Tuli syytelyn vuoro, milloin pidin häntä vankina ja hän yritti soittaa poliisin, mutta onneksi hän ei enää osannut käyttää puhelinta. Istuessamme hän alkoi kysellä minulta missä minä olen? Sanoin tässä minä olen, katso tänne. Siinäkö sinä olet, missä sinä olet ollut? Mihin se hoitaja on mennyt? Tilannetta helpotti, kun sain kaupungilta palvelusetelitä kolme kuukaudessa, joilla sain hänet intervallihoitoon kolmeksi vuorokaudeksi tai sitten hoitajan kotiin kolme tuntia yhdellä setelillä. Intervallihoitoon oli vaikea häntä saada lähtemään, ja hän kysyi eikö sinne voi joku muu mennä hänen tilalleen. Kyllä se sitten onnistui valkoisilla valheilla. Intervalliin ei aina ollut mahdollista saada häntä. Onneksi sain palvelutalosta toisella kertaa hyvän hoitajan, jonka sitten jatkossakin tilasin. Hän sanoi lähtiessäni vapaatunneille, että voin myöhästyäkin paluusta. Mutta aina hänen tullessa vaimo sanoi, kyllä hän pärjää yksin.

Kaupassa käynti alkoi olla vaikeaa oli aina jännittävää tulla takaisin, kun ei tiennyt mikä odottaa kotona. Laittaessani ruokaa ja kutsuessani häntä syömään ihmettelin, kun hän ei tullut ja menin katsomaan. Vaimo seiso i makuuhuoneessa ja hän ei enää osannut tulla keittiöön, vaikka ovet ovat rinnakkain. Illat olivat pahimpia kaikkien niiden harhojen vuoksi.

Yöllä piti nukkua koiranuntau ja mennä hänen perässään katsomaan mitä tapahtuu. Hoitaja piti myös minun hyvinvoinnista huolta. Hän varoitteli, etten polta itseäni loppuun ja myös soitteli kuinka minä jaksan.

Aloin jo tuntea väsymystä ja tein raskaan päätöksen ja hain paperit hoitokotiin hakemista varten. Paluumatka oli elämäni vaikein matka. Keväällä hän kaatui kotona ja sai lonkkamurtuman ja joutui sairaalaan. Silloin tiesin, ettei hän enää tule kotiin. Niin kävikin. Vaimo sai hoitopaikan hoitokodista. Kävin joka päivä katsomassa, kunnes korona iski ja en päässyt kauteen kuu-kauteen katsomaan. Silloin olin elämän pohjalla ja synkissä ajatuksissa. Mutta hoitajaystävänä sanoi minulle, että minun täytyy jatkaa omaa elämääni. Koronan jälkeen menin häntä katsomaan niin usein kuin se vain oli mahdollista.

Helmikuussa 2021 sain perjantai-ilta puhelinsoiton, että rakastamani vaimo oli nukkunut pois yllättäen. Nyt kaksi vuotta jälkeen päin elämä jatkuu, ja olen löytänyt uuden kaverin elämääni. Ystävyys jatkuu meidän kolmen kesken. ■

## Pionilaisten kirjoituksia OMAIS-HOIDOSTA

## Hoito- ja hoivapalvelu TARU KOSKIVUORI

Hoito- ja hoivapalvelun sydämelliset hoitajamme ovat apunasi jokaisena päivänä



- Toimimme kiireettömästi omahoitaja periaatteella
- Perinteisten hoivapalveluiden lisäksi saat meiltä avun myös asiointipalveluihin, lääkehoitoon sekä sairaanhoidollisiin toimiin
- Meillä onnistuu laboratoriopalvelut toimipisteessämme sekä kotinäytteenotona
- Meiltä myös omaishoidon vapaat
- *Palveluistamme mahdollisesti kotitalousvähennys*

Ota yhteyttä asiakaspalveluumme, niin katsotaan juuri sinulle sopiva apu arkeesi.

Evantie 4, 36200 Kangasala  
puh. 050 339 4394/asiakaspalvelu  
www.hoitajahoivapalvelu.fi  
asiakaspalvelu@hoitajahoivapalvelu.fi

### ANNIKKI

OLEN ANNIKKI SASTAMALASTA. Mieheni tuli näkövammaiseksi vuonna 1994, siis 29 vuotta sitten. Häneltä vaurioituivat verkkokalvot puolen vuoden välein molemmista silmistä. Näkö meni heti niin huonoksi, että tarkka näkö katosi kokonaan. Kaikki lukeminen ja kirjoittaminen loppuivat. Tarkoittaa sitä, että olen siitä asti hoitanut kaikki perheen tarkkaa näköä vaativat tehtävät: postit, laskut, pankkiasiat yms. Alkuvuosina hänellä oli ns. haamunäköä, joka auttoi esimerkiksi liikkumisessa.

Olen huomannut näitten vuosien aikana, että näkövammaa huomioidaan sosiaalipuolella erilaisesti kuin muita vammoja.

Olen hakenut omaishoidon tukea kaikkienensa 4 kertaa. Nyt viime kesän lopulla vihdoin sain tuen, mutta tilanne on pahentunut Jorma kohdalla niin, ettei sitä haamunäköäkään enää ole jäljellä. Olen toiminut vuosia Pionissa ja siellä Sastamalan vertaistukiryhmän ”vetäjänä”. Ryhmässä on ihana tavata muita omaishoitajia ja heitä, joilta hoitosuhde on jo päättynyt. Ryhmistä saa todellakin sitä vertaistukea, joka on meille kaikille tärkeää jaksamisemme tähden.

Olemme täällä Sastamalassa käyttäneet aika vähän asian-tuntijoita ryhmässämme. Kerran kuussa kun tapaamme, nautimme silloin yhdessäolosta.

Virkistystä tietysti tarvitaan ja silloin menemme teatteriin, makkaran paistoon, rantasaunalle tai yhteisille ruokahetkille mikäli varat antavat myöden.

Terveisiä ja hyviä vointeja kaikille pionilaisille! ■

## Pionilaisten kirjoituksia OMAIS-HOIDOSTA



## VESA HYRY

KUN MINUSTA TULI omaishoitaja. Vaimoni Raili sairastui ja hänelle tehtiin sydänleikkaus v. 2010. Railin muisti alkoi herättää minussa huomiota (pitkä nukutusaika). Terveyskeskuksessa tehtiin muistitestejä ja lähete geriatrian lääkäriin. Kuvauksessa hänellä todettiin Alzheimerin-tauti. Liityimme Sydänyhdistykseen ja Muistiyhdistykseen. Niissä saimme opastusta sekä ammattilaisten että vertaistuen kautta käyden eri tilaisuuksissa ja retkillä.

Kun v. 2013 alaus hain ja sain omaishoidon tuen ja muutkin edut, kuulin PIONista. Liityin PIONIin/Omaishoitajaliittoon.

Pionilaisten kirjoituksia OMAISHOIDOSTA

Mitä olen saanut PIONIltä? Olen saanut lukuisten opastusten ja ohjeistusten lisäksi myös lomaa ja kuntoutusta. Kuntoutus- ja virkistyslomilla olen ollut Ikaalisissa useita kertoja eri ryhmissä. Olen osallistunut lukuisille erilaisille retkille mm. eduskuntaan, Rudolfin keitaalle Sastamalaan ja vierailuun Porin omaishoitajien luona. Liiton kautta ole ollut Härmän Kylpylässä useissa eri ryhmissä ja vaimon kuol-

tua v. 2019 Kyyhkylässä Mitä tämän jälkeen -ryhmässä. Kiitos näistä kaikista.

PIONIin Mitäs Michille-ryhmän kanssa olemme kokoon-tuneet hyvässä seurassa. On käyty karting-radalla, palokunnassa, äijäkirppiksellä, museoissa, uimassa, saunaristeilyllä, - vain muutamia mainitakseni.

Minulta PIONIille: Puolestani olen yrittänyt olla apuna missä voin. Olen ollut kuljetusapuna eri tilaisuuksiin, talkoissa tiloja järjestettäessä (Narva), remonttipuna Martilla Väinö-länkadun Pirtillä. Muutossa ja tyhjennyksessä nykyiseen Pirtin tilaan olen myös ollut mukana.

Minulla on ollut mahdollisuus käyttää omaishoitajan puheenvuoroa mm. Tampereen uusille omaishoitajille. Siellä olen painottanut näiden yhdistysten ja ryhmien tärkeyttä. Niistä saadun avun ja vertaistuen arvokasta tietoa ja arvostusta ei muualta saa.

Olen kannustanut hakemaan ja anomaan meille kuuluvia apuja ja etuuksia. Niitä ei tulla kotiin tyrkyttämään. ■

*Maukkaita aromeja*



CAFE KAISULI

Tammelan Puistokatu 30-32  
33100 Tampere  
020 793 1141

## RETRIITTI HILJAINEN OMA AIKA

Retriitti on vetäytymistä hiljaisuuteen. Retriitissä voi hetkeksi vetäytyä kiireisestä elämänrytmistä, arjen vaatimuksista ja hidastaa tahtia. Hiljaisuuden retrietti on useimmiten viikonlopun mittainen mahdollisuus sitoutua hiljaisuuteen ryhmässä, levätä ja kuunnella omaa sisintä. Vetäytymistä rytmittävät yhteiset rukoukset ja ehtoollisen viेतot kappeliissa sekä ruokailut.

Väljä päiväohjelma vähentää irrallisuuden ja ajelhtimisen tunteita ja vapauttaa elämään luonnolliseen rytmiin. Tulijalla on retrietissä oma huone, hiljentymistä tukevaa lukemista ja ympärillään hoitava luonto. Ohjaajalta voi halutessaan varata ajan henkilökohtaiseen keskusteluun.

Henkilökohtaisesti ohjatussa retrietissä yhdistyvät hiljaisuus ja hengellinen ohjaus. Ohjelma muodostuu päivittäisestä messusta ja ruokailuista. Kunkin henkilökohtainen retrietti rakentuu rukousmietiskelyistä, joissa jokainen peilaa raamatun teksteihin omaa elämäänsä. Osallistuja tapaa päivittäin ohjaajansa, jolta saa tekstit ja tukea matkalleen. Retriitissä tapahtuva liike on osanottajan ja Jumalan välistä, ohjaajan tehtävä on auttaa sen tunnistamisessa. Pisimmillään tällainen retrietti kestää kahdeksan päivää, lyhyemmässä muodossaan pidennetyin viikonlopun.

Arkiretriitti, ohjatut rukousviikot, on retrietti keskellä arkea, työtä ja perhe-elämää.

Tavallisimmin retriettiin hakeudutaan itseksensä, toisia tulijoita tuntematta, eri tilanteista ja eri syistä. Hiljaisuus luo yhteyttä, jossa jokainen voi olla omalla tavallaan. Ei tarvitse tehdä vaikutusta, ottaa kontaktia, eikä vältelläkään. Elämän yksinkertaisuus ja pyhyys saavat tilaa, levon ja työn rytmi voi palautua.

Tampereen seurakunnat järjestää retriettejä yhteistyössä lähiseurakuntien ja kristillisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Lisätietoja pastori Jussi Holopainen p. 040 804 8105

LAUKKUSUUNNITTELIJA JA -VALMISTAJA

**Birgit Pyykkö**

Moisiontie 11, 33950 Pirkkala  
birgit.pyykko@gmail.com • 040 728 1942



## MITÄ VÄRIÄ?

Eräänä marraskuisena pimeänä ja synkän sateisena iltana, kun taivas ei ollut vielä päättännyt roiskiako kansalaisten niskaan saavikaupalla vettä vai räntää, vaan tasaisen paljon kumppaakin, Metson kirjaston ovissa asteli reippaana vastaan nuori mies, jolla oli vihreä lakki, keltainen takki ja oranssit housut. Kuva tallentui ikiajoiksi verkkokalvoille. Kun muu kaupungin katukuva oli laahustavan raskas, harmaan musta, mollivoittainen ja alavireinen, niin olipa siellä liikennevalojen lisäksi tuo yksi piristävä valopilkku.

Värien merkitys on psykologinen. Jokaisella värillä on oma fyysinen ja psykologinen vaikutus sekä tehtävä. Värillä on väliä. Välillä on väriä. Välillä ei. Mutta aina väri vaikuttaa.

Kerran koulutuksen alussa kouluttaja laittoi uudet opiskelijat ryhmiin sen perusteella, minkä värisiin vaatteisiin he olivat pukeutuneet. Musta ryhmä muodostui suurimmaksi, sininen oli tunnetusti suosittu, sitten tulivat muut kurssin värikkäästi tai värittömättömästi pukeutuneet persoonat. Oltiin Suomessa, ei Afrikassa. Oli kiinnostavaa huomata vaatepuken värien muodostetuissa ryhmissä ihmisten tiettyä samankaltaisuutta.

Kun ryhmien ryhmätyöt purettiin, huomattiin, miten rationaaliset siniset olivat tehneet aikataulussa järjestyneen väriä ryhmiä kriteerillä perusduunia. Mustat olivat suhtautuneet tehtävään kriittisesti, mutta tyylillä ja laadulla. Valkoisten ote oli optimistinen, valoisa, huolehtivainen ja huolellinen. Vihreillä oli ryhmässä luova, pohtivan positiivinen ja rauhoittava tekemisen meininki. Punaisilla oli pelissä tunnetta ja vaatimustasoa. Ja Ryhmä Muu ei oikein ollut ryhmäytynyt ja sen ryhmätyön valmistumista saatiinkin tovi odottaa.

Väripsykologiasta on kirjoitettu paljon. On olemassa yhteinen käsitys, mikä on minkäkin värin psykologinen merkitys ja miten tietty väri vaikuttaa ihmiseen, tunteeseen, mielialaan, ympäristöön ja tilanteeseen. Jokainen valitkoon itselleen sopivan. Jokainen ihminen on oma itsensä tietoisesti tai tiedostamatta valitsemansa värisessä vaateverhoilussa, kodissa, autossa tai konttorissa. Valitseeko ihminen värisä vai väri ihmisen? Ja onko sateenkaaren päässä kultaa?

Ei ole sattumaa, että tietyn ammattikunnan edustajat on puettu tiettyyn väriin. Esimerkiksi sairaalamaailmassa värien merkitys korostuu: lääkärin takki on tietoisesti valkoinen, puolueeton ja puhdas. Kirurgin vaatetus on vihreä, sillä leikkauksaliin tulevaa potilasta tukee rauhoittava väri. Hoitajilla on sininen asu luomassa luotettavuutta, ymmärrystä ja järjestystä. Punainen väri ei istu sairaalamaailmaan, mutta toimii hyvin Suomen Punaisen Ristin logossa. Ja mustalla tuotettaisiin vain huolta, surua ja dramatiikkaa. Potilaiden asuissa korostuu päävärinä jämäkän sitoutumaton supisuomalaisen graniitin harmaa sekä lisäväreinä järkipäriäinen sininen, parantava vihreä ja optimistinen oranssi, - hieman murrettuina väreinä, tosin. Beige ja vaaleansininen, kyllä nekin muistetaan.

Mikäli värien psykologia, värin viesti, tunne ja terapeutin vaikutus kiinnostaa, niin asiasta löytyy runsaasti tietoa netistä, - ja kirjastosta!



## Omaishoitaja – sinunkin hyvinvointisi on tärkeää

Kokeneet kuntoutusammattilaisemme auttavat löytämään **ratkaisuja arkipäivän haasteisiin** ja tukevat omaishoitajan ja läheisen **yhteiselämän sujuvuutta**.

**Parikurssit omaishoitajalle ja hoidettavalle**

13.–17.11.2023, 22.–26.1. ja 13.–17.5.2024 / kurssinro: 85183

27.11.–1.12.2023, 18.–22.3. ja 10.–14.6.2024 / kurssinro: 85186

Lisätietoja osoitteesta: [kuntoutuskeskus.fi/omaishoitajat](https://kuntoutuskeskus.fi/omaishoitajat)

Lue **Armi ja Kari Janssonin** kokemuksia omaishoitajien parikurssilta osoitteesta: [avainlehti.fi/armijakari](https://avainlehti.fi/armijakari)

Kurssit ovat Kelan kustantamia ja siten **omaishoitajalle ja läheiselle maksuttomia**.

Kuntoutusjaksoon **sisältyy täysihoito ohjelman lisäksi**.

Näille kurseille et tarvitse lääkärinlausuntoa tai kuntoutussuunnitelmaa!

Tutustu palveluihimme netissä tai soita ja kysy lisää!

kuntoutuskeskus.fi / p. 040 133 7010  
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi /



MUSIIKKI ON MEILLE monelle itseäänselvyys. Kuuntelemme musiikkia arjen eri tilanteissa radiosta, televisiosta, puhelimesta tai tabletilta. Elämässä voi kuitenkin tulla eteen tilanteita, joissa pääsy musiikin pariin hankaloituu tai jopa estyy kokonaan. Sairauden myötä emme välttämättä pysty tai osaa enää ilmaista, milloin ja minkälaista musiikkia haluaisimme kuulla. Sen vuoksi jokaisen kannattaa tehdä musiikkitahto. Minun ääneni -hanke pyrki levittämään tietoa musiikkitahtodosta ja sen hyödyistä.

#### MIKÄ ON MUSIIKKITAHTO?

Musiikkitahtoon kirjataan itselle tärkeä ja merkityksellinen musiikki. Musiikkitahtodossa voi kertoa omasta elämänsä historiastaan ja siihen liittyvästä musiikista. On tärkeää kertoa myös, millaisia tunteita erilaisiin kappaleisiin tai niiden esittäjiin liittyy ja mitä musiikkia ei missään nimessä tahdo kuulla. Musiikkitahtoon voi kertoa myös omasta musiikillisesta harrastuksesta.

# MUSIIKKITAHTO

## edistää kulttuuristen OIKEUKSIEN TOTEUTUMISTA

Musiikkitahtodosta on hyvä käydä ilmi, millaisissa tilanteissa ja millaista musiikkia ihminen haluaa kuunnella ja toisaalta milloin toivoo hiljaisuutta. Siihen voi kirjoittaa esimerkiksi tietoa siitä, millainen musiikki lohduttaa, ilahduttaa tai rauhoittaa. Musiikkitahtoon voi liittää osaksi hoivatahtoa.

#### MUSIIKIN HYÖDYT KÄYTTÖÖN

Arvokas vanhuus ARVA ry:n Minun ääneni -hankkeessa on pyritty levittämään tietoa musiikkitahtodosta. Hankkeen toiveena on, että musiikin tieteellisesti todistetut terveysvaikutukset tunnustettaisiin yhteiskunnassa entistä laajemmin ja olemassa oleva tieto näkyisi käytännön työssä. Hankkeen muistia kuntuuttavissa musiikkiryhmissä osallistujat ovat päässeet aloittamaan oman musiikkitahtonsa tekemistä. Hanke on mukana myös monitieteisessä Musiikkitahto-työryhmässä, joka edistää tietoisuutta musiikkitahtodosta valtakunnallisesti.

Musiikkitahto voisi olla yksi hyödyllinen työkalu esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Sen avulla voidaan edistää hoidon piirissä olevan ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä, sillä musiikki vaikuttaa esimerkiksi ihmisen tunteisiin voimakkaasti. Oma mielimusiikki tuo energiaa, iloa ja rauhaa. Se voi vauhdittaa esimerkiksi kuntoutumista ja ylläpitää terveyttä.

#### MAHDOLLISTA MUSIIKKI LÄHEISELLESI

Olisi tärkeää, että jokaisen perustuslakiinkin kirjattu oikeus musiikkiin toteutuisi kaikissa elämänsä vaiheissa. Monet sairaudet heikentävät toimintakykyä ja esimerkiksi radion tai levyn soimaan laittaminen voi olla fyysisesti mahdotonta. Sairaudesta myötä ihminen ei välttämättä itse edes huomaa kaipaavansa musiikkia.

Omaisilla, läheisillä ja hoitohenkilökunnalla onkin suuri vastuu siinä, että sairastuneella on mahdollisuus päästä musiikin pariin. Suosikkiradiokanavan tai lempilevyn päälle laittaminen voi tuntua pieneltä teolta, mutta sillä on valtavan suuri merkitys.

## Minun ääneni -hanke on PIONin YHTEISTYÖKUMPPANI

Erityisen suuri merkitys musiikilla voi olla muistisairaalle. Muistisairaudesta myötä muistot katoavat pikkuhiljaa, mutta musiikki voi herätellä niitä uudelleen. Musiikki voi auttaa myös sairauden tuomaan levottomuuteen tai toisaalta apaattisuuteen. Muistisairas voi pystyä laulamaan, vaikka sanat olisivat jo muuten kadonneet.

Musiikkitahto kannattaa tehdä silloin, kun sairaus ei ole vielä heikentänyt toimintakykyä tai muistia. Näin musiikki-



#### Omia musiikkimuistoja voi kirjata esimerkiksi vihkoon.

tahtoon tulee varmasti kirjatuksi kaikki tärkeimmät asiat ja siitä on eniten hyötyä, kun sitä joskus tarvitaan.

Aloita oman musiikkitahtodon tekeminen! Tämän tehtävän avulla pääset alkuun. Mieti, keskustele läheisen kanssa ja kirjaa ylös seuraaviin arjen ilmiöihin liittyviä, sinulle tärkeitä kappaleita.

SAUNALAULUT. Laulettiinko teillä saunassa? Millaisia muistoja saunomiseen liittyy?

LÄHEINEN IHMINEN. Liittyykö jokin tietty kappale sinulle erityisen tärkeään ihmiseen?

MATKOILLA. Mitkä kappaleet liittyvät mielessäsi matkoihin? Mitä olet kuunnellut autossa?

KONSERTTIMUISTOT. Oletko joskus ollut erityisen mieleenpainuvassa konsertissa? Missä ja kenen kanssa? Millaisia tunteita konserttiin liittyy?

Tutustu musiikkitahtoon osoitteessa [www.minunaaneni.fi](http://www.minunaaneni.fi) Verkkosivuille päivittyvät myös ensi syksyn muistia kuntuuttavien musiikkiryhmien aikataulut. Tervetuloa mukaan! Voit seurata Minun ääneni -hanketta lisäksi Facebookissa ja Instagramissa.

TEKSTI: HEIDI SIRVIÖ

## PALVELU



## RUUHKA

TEKSTI JA KUVAT: PALVELUASIAKAS

Soittaminen palvelunumeroon on prosessi. Ainakin sen pitäisi olla, sillä prosessihan tarkoittaa kehityskulua, jossa suoritetaan sarjana tietyt toimenpiteet, jotta päästään haluttuun lopputulokseen. Vai käykö niin, että aloitettua prosessin, oletkin kuluttetuasi prosessissa aikaa, rahaa, akkua ja kärsivällisyyttä, taas lähtöpisteessä? Nyky-yhteiskuntamme on täysin digitalisoitu. Myös palvelut. Se tarkoittaa, että päästäkseen palveluprosessissa haluttuun lopputulokseen, tulee painella puhelimen näppäimistöä sarja numeroita automaattisesti antamien ohjeiden mukaan.

Tänään puhelun tarkoitus on saada palvelussa tavoitetuksi henkilö, jolla on asiantuntemus auttaa, palvelua ja antaa kansalaiselle tarvittava tieto. Palveluun kuuluu, että samalla soittajan tililtä kille paikkapuhelumuksu kaikkine mausteineen palvelutarjoajan syvään kassaan.

On siis aika hoitaa asia. Soitetaanpa palvelutarjoajalle. Palvelu avautuu klo 10, joten eikun soittamaan! Näppäillään [www-sivulta](http://www-sivulta) löytynyt numero. Sen hankkimiseksi on pitänyt osata käyttää internetiä. Jos ei osaa, eipä sitten mitään. Ei sitten. Nimittäin prosessi päättyy sitten jo siihen. Prosessi kun on digitalisoitu.

*Aloitetaan! Soitetaan. Numero vastaa. Jees, tästä se lähtee, se palvelu.*  
- Olet soittanut palvelutarjoajan numeroon. Puhelu maksaa 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min + alv 24%. Puhelu nauhoitetaan laadun parantamiseksi. Tänään on tämän kuukauden päivä ja on vuosi 2023. Nimipäiväänsä viettää Henkilö. Kello on mitä on. Sää näkyy ikkunasta ja palvelussamme on ruuhkaa. Jos haluat palvelua, valitse näppäimistöä 1. Jos et halua palvelua, paina 2 tai lopeta puhelu. Jos haluat palvelua suomenkielillä, paina 3, jos haluat palvelua ruotsinkielillä paina 4, jos haluat palvelua englanninkielillä paina 5, jos haluat palvelua jollain muulla kuin mainituilla kielillä, paina 6. Jos haluat palvelua viittomakielellä, paina 7. Jos et tiedä haluatko vielä palvelua, paina 8. Jos haluat odotuksen ajan kuunnella Roger Whittagerin, Francis Goyan tai Richard Claydermanin musiikkia, paina lisäksi 9.

*Painan 1. Eikös se ollut 1, kun halusi vain palvelua? En paina 9, koska haluan keskittyä pelkästään asiain hoitamiseen. Jos haluan kuunnella musiikkia, teen sen ihan itse ja ihan oman makuni mukaan, kiitos.*

- Olet valinnut haluavasi palvelua, joten odota.

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa, odota.

- Olet jonossa. Sinua ennen on 126 soittajaa.

- Jos haluat odottaa, paina 1. Jos haluat lopettaa palvelun, paina 2.

*Painan 1.*

- Olet painanut 1. Odota.

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa.

- Jos haluat päästä asiakaspalvelijamme tauolle, paina 5.

- Kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja. Mikäli haluat odottaa, ole sulkematta puhelinta. Mikäli et halua odottaa, sulje puhelin.

*Haluan odottaa. Olen valmistautunut tähän soittoon.*

- Odotusaikamme palveluun on tällä hetkellä noin 25 minuuttia. Jos haluat palvelua, älä katkaise puhelua. Jos haluat katkaista puhelun, katkaise puhelu.

- Olet jonossa. Olet sijalla 93.

- Olet odottanut 55 minuuttia. Haluatko kuunnella odotusmusiikkia? Jos et halua, paina 1. Jos haluat, paina 2.

*Painan 1. Haluan yhä keskittyä asiain hoitamiseen, en musiikkiin.*

- Olet jonossa sijalla 67.

- Palvelumme on avoinna arkisin klo 10-14.

- Jos haluat odottaa linjalla, paina 1. Jos et halua odottaa, paina 2.

*Painan 1.*

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Odota, kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja.

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa.

*Niin on joo, kuulemma. Se nyt on kulttu jo sataan kertaan!*

- Jos haluat, että palvelussamme on ruuhkaa, paina 1. Jos et halua, että palvelussamme ei ole ruuhkaa, paina 2.

*Painan 2.*

- Olet painanut 2. Olet sijalla 67. Se on samalla sijoitus itseesi.

- Haluatko kuunnella odotusmusiikkia? Jos haluat, paina 1. Jos et halua, paina 2. Jos et tiedä, paina 3.

*Painan 3. Ei tässä oikein enää tiedä mitä tässä tekisi. Tämä prosessi ei etene.*

*Paikat puuttuu. Kroppa väsy. Harmitus on mieto sana. Tässä on mennyt jo tunti jos toinenkin. Sitähän alkaa oireilla niin henkisesti kuin fyysisesti.*

*Asennon vaihto pystyttyä vaakaan, makuuasentoon. Lepo vaan.*

- Olet painanut 3. No, mites siellä jaksellaan, joko halutaan kuunnella odotusmusiikkia? Jos et tiedä, paina 1. Jos tiedät, etkä halua kuunnella musiikkia, paina 2. Jos haluat kuunnella musiikkia, paina 3.

*Miten se meni? Veikataan 2, eli "1X2 pennit miljoonaksi". Painan 2. Ihan sama. Kunhan tämä prosessi nyt vain etenisi.*

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Odota, kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja.

- Heräileppäs! Olet jonossa, olet sijalla 29. Se on vähemmän kuin 30.

- Haluatko hoitaa asiiasi paikan päällä asiakaspalvelijamme kanssa?

Kaikki asiakaspalvelijamme työskentelevät ulkomailla. Onko mahdollista, että pääset käymään lähipalvelussamme Intiassa, Espanjassa, Thaimaassa? Jos se on mahdollista, paina 1. Jos se ei ole mahdollista, paina 2. Jos painat 1, saat lisävalintavaihtoehtoja.

*Painan 2. Ne koettelee. Malttia. Jättä hattuun, sanoo Suomi-poliitikkokin.*

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Odota, kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja. Olet sijalla 18. Odota puhelua katkaisematta.

- Haluatko painaa näppäintä 8? Jos haluat, paina vaan. Jos et halua, niin sitten et. Ei se ole sen ihmeellisempää, vain maksuton pikku painallus.

- Haluatko siirtyä odotusjonon viimeiseksi? Jos haluat, paina 1. Jos et halua, paina 2.

*En. En ja en! Painan 2. Hetkonen heil, tässä palveluprosessissahan on mennyt jo yli 3 tuntia. Ei halpa prosessi.*

- Miten on? Haluatko jo kuunnella odotusmusiikkia? Jos haluat, paina 1. Jos et halua, paina 2.

*Painan 2. Menee hermo ihan just! Jos se vielä sanoo, että "ilon kautta", niin...*

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja.

- Olet jonossa, olet sijalla 9.

- Jos haluat antaa vuorosi soittajalle, joka on jonossa sijalla 10, paina 7. Jos et halua, paina vaikka 8. Tai 9. Tänään emme veloita siitä erikseen.

*Painan 8. Nyt ei ole oikea hetki olla jalo ja solidaarinen. Se hetki meni jo. Tämä on minun prosessi. Mi-nun pro-ses-si. Minun!*

- Olet ollut palvelussa 3 tuntia 18 minuuttia. Odota vielä hetki.

- Puhelu nauhoitetaan palvelun laadun varmistamiseksi.

- Puhelu hinta on 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min + alv 24%

- Haluatko tietää, paljonko palvelu on tähän mennessä tullut Sinulle maksamaan? Jos haluat tietää, paina 5. Jos et halua, paina 6. Veloitamme tiedustelusta 10 e + alv.

*Ei kiitos tuolle palvelun lisäarvolle. Painan 6. Muista hengitys.*

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Odota, kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja. Haluatko nopeuttaa prosessia painamalla 5?

Paina vaan vitosta, ei se mitään auta, mutta ei siitä enää haittaakaan ole.

- Olet jonossa, olet sijalla 2.

- Valitettavasti palvelussamme on ruuhkaa. Odota, kaikki asiakaspalvelijamme ovat varattuja.

- Palvelumme sulkeutuu nyt. Palvelumme on avoinna arkisin 10-14.

- Hyvää päivän jatkoa! Ja ilon kautta. ■



Pirkanmaan Omaishoitajat ry  
**PIONI**

Pirkanmaan  
**PIONI**  
Omaishoitajat ry

[Äänenlehti nro 8 • kesä 2013]

Pirkanmaa  
pöytä, pöytä, pöytä!  
**PIONI**

Onnea, 5-vuotias Pioni!

## Kuvamuistoja PIONIn matkan varrelta



Pirkanmaan Omaishoitajat ry  
**PIONI**



## Lahjoitus tukee PIONIn työtä Pirkanmaan OMAISHOIDON HYVÄKSI.

Lahjoituksen voi osoittaa PIONILLE tai halutun kunnan PIONIN vertaistukiryhmälle.

**PIONIN TILINUMERO:  
OSUUSPANKKI  
FI17 5734 7520 0405 66**



**TULE MUKAAN!**

## Pionilainen esittelyssä

**SIVUPROFIILI**

**Nimi:** Maarit  
**Työtehtävä PIONissa:** Järjestösihteeri  
**Kotikunta:** Tampere  
**Kirja, jonka luit viimeksi?** Lucinda Riley'n Oliivipuu  
**Elokuva/tv-sarja, jonka katsoit viimeksi?** Tähdet tähdet  
**Elämäsi biisi, esittäjä ja biisin nimi:** Besame mucho, Helmut Lotti  
**Lempiväri:** Turkoosi  
**Motto:** "Joka tuntee toiset ihmiset, on ymmärtäväinen, joka tuntee itsensä, on viisas." (Laotse)  
**Kesä vai talvi-ihminen?** Ehdottomasti kesä  
**Kissa vai koira?** Molemmista tykkään, mutta valitsen - kissan  
**Bussi vai ratikka?** Bussi eli nysse  
**Tammelan tori vai Piccadilly Circus?** Kyä meinaan, se o tiätty toi Tammelan tori  
**Tappara, ilves vai joku muu?** Serkkupoikien mallin mukaan, jo muksusta asti Tappara  
**Paikka Suomessa, jonne haluaisit matkustaa?** Kiutaköngäs, Kuusamo  
**Paikka ulkomailla, jonne haluaisit matkustaa?** Chile ja Argentiina  
**Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla:** ihmisläheinen, pohdiskeleva, puhelias  
**Mitä haluat sanoa PIONI-lehden lukijoille?** Ihanaa kesää kaikille! Aurinkoisia päiviä ja rentoa oloa!



**Maaritin tavoittaa ma-pe 10-14 045 875 1417**

## Mänttä-Vilppulassa lämmin kesäinen tunnelma

Ajosjärven rannalla, tyylikkään Peltolan Luomutilan pihamailla, PIONIn Mänttä-Vilppulan ryhmän vetäjä Virpi Uimonen oli jo laittanut grillin kuumaksi, kun pionilainen kolmikko valkoisella Skodal-la saapui pihaan. Koko matkan Orivedeltä asti edellä ajanut pakettiauto toi tapahtumaan mukanaan musiikkimiehiä. Virpi toivotti kaikki 20 osallistujaa tervetulleiksi ja Aarre piti puheen, jossa kertoi PIONIn kuulumisista ja omaishoidon näkymistä. PirHa nostatti osallistujissa keskustelua, sillä olihan moni omaishoitaja huomannut muutoksen hyvinvointialueella palveluiden järjestä-



**Tarjoilun ja musiikin lomassa käytiin vilkasta keskustelua maailmanmenosta ja omaishoidosta.**

misessä. Kuultiin hyvää ja ei niin hyvää palautetta. Etenkin palveluiden saavutettavuus herätti keskustelua. Sillä toteutuuko kansalaisten yhdenvertaisuus, koska tieto ja palvelu on viety nettiin, eikä se netti kaikille avaudu... Kun grillimakkarat muhivat täyteen tarjoiluvalmiuteen, kuultiin musiikki-miesten esittämänä mm. Veikko Lavin

ja Konsta Jylhän musiikkia elämän iloista, surusta, kaipuusta ja kiitollisuudesta. Kattaukseen kuuluivat myös kahvit ja pullat, sekä mehutarjoilu. Kesäinen sää, musiikki ja suomalainen rantamaisema sekä hyvä yhteishenki ovat toimiva yhdistelmä. M-V:n ryhmä jatkaa tapaamisia syyskuussa ja mukaan mahtuu. Hyvä reissu ja kiitos kaikille osallistuneille!





Hillevi Karppinen ja Leila Pusa palkittiin työstään PIONIN Kihniön omaishoitajien vertaistukiryhmän vetäjinä kunniakirjoin ja kukkasin.

## Hillevi ja Leila palkittiin Kihniössä

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI toimii säännöllisesti Kihniössä ja lisäksi yhdistyksellä on omaishoitajien vertaistukiryhmiä Pirkanmaalla 15 muussakin kunnassa. Kihniön omaishoitajien vertaistukiryhmässä on aktiivinen ja hyvä yhteishenki, sekä yhteenkuuluvuuden tunnelma. Hillevi Karppinen ja Leila Pusa ovat toimineet pitkään ryhmän vetäjinä ja yhteyshenkilöinä. Kun ryhmä perustettiin 2010-luvulla, Leila alkoi vetää ryhmää yhdessä Lea Mäkipään kanssa.

Ryhmä on kaikille avoin ja kaikki ovat ryhmään tervetulleita. Vertaistukiryhmässä on paras asiantuntijuus. Yhdessä jaetaan tietoa omaishoitajan asioista ja hyvistä käytännöistä, yhdessä jaetaan omaishoitajan ilot ja surut. Yhteisöllisyys, omien

kokemusten ja tunteiden jakaminen ryhmässä antaa voimia omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. PIONIn puheenjohtaja Aarre Alanen palkitsi kunniakirjoin ja kukkasin 27.1.2023 Hillevi Karppisen ja Leila Pusan ansioituneesta työstään Kihniön vertaistukiryhmän vetäjinä ja PIONIn vuoden 2022 vapaaehtoistyöntekijöinä. Puheessaan Aarre Alanen kiitti ryhmän vetäjiä, omaishoitajia sekä Parkanon Säästöpankkisäätiötä tuestaan ryhmälle ja yhdistykselle. Tapaamisessa korostui vapaaehtoistyön ja omaishoitajien työn merkitys yhteiskunnassa.

Vuoden alusta omaishoitajien asioihin on tullut uusien hyvinvointialueiden johdosta muutoksia. Palkkioluokkia on jatkossa kolme ja maksupäivä on takaantuvasti seuraavan kuukauden viimeinen päivä. Valitettavasti verotukseen ei tullut muutosta, vaan omaishoidon tuen palkkio pysyy verollisena. Keskustelua käytiin myös omaishoitajien lomista, joita on kolme päivää kuukaudessa.

PIONIn Kihniön ryhmä on kokoontunut Hillevin ja Leilan johdolla kevätkaudella 2023 kuukauden viimeinen perjantai klo 17.30-19 Kihniön terveyskeskuksen päiväsalissa osoitteessa Kivinevantie 11-13. Syksyllä toiminta jatkuu.

Lisätietoja saa ryhmän vetäjiltä, PIONIn toimistosta 0458751417 tai PIONIn verkkosivuilta [www.pioniry.fi](http://www.pioniry.fi)



PIONIn Kihniön vertaistukiryhmässä on hyvä meininki, vallitsee vahva yhteishenki ja yhteenkuuluvuus.

## Miesporukalla kulttuuria, urheilua ja asiaa

PIONIn Miesporukka tavoittaa noin 200 pirkanmaalaista omaishoitajamiestä. Toimintaa ja tapaamisia on kerran kuukaudessa. Merkityksellistä Miesporukassa on toisten kohtaaminen, kokemusten vaihtaminen, keskustelut ja kumppanuus samassa elämäntilanteessa olevien miesten kesken.

Kyllä mieskin käy teatterissa. Nimitään: joulukuussa 2022 Miesporukan 25 miestä meni teatteriin, Komedioteatteriin. Näytöksenä oli mainion näyttelijän ja tulkitsijan Ilmari Saarelaisen monologi Parasta Ennen. Komedia kertoo ikään-työmuutosten tuomista muutoksista eri vaiheeseen, eli vakavista asioista miehen näkökulmasta huumorin keinoin. Äskes olit vielä nuori; olit 20, sitten 40, kohta 60 ja yhtäkkiä jo 80! Nauru pidentää ikää. Esitys oli riemastuttava.

Vuonna 2023 on käyty Nokia Areenalla Ilves-Ässät



lätkämatsissa, kerrottu omaishoitajan lomista ja vierailtu Muoseokeskus Vapriikissa Tampere ennen ja nyt -näyttelyssä.

Maaliskuussa porukkaa virkisti tamperelaiskirjailija Kristiina Harjulan vierailu PIONI-pirtillä. Kristiina Harjula on kirjoittanut kaksi kirjaa liittyen omaishoitajuuteen: Sammonkatu ja Suru, jollaista en tiennyt olevan. Vahva suositus!

Vapputunnelmissa oltiin PIONI-pirtillä 27.4. Tarjolla oli huumorimusaa, Cafe Kaisulin munkkeja ja simaa.

Jääkiekon MM-kisojen pääsponsorin Skoda lahjoitti Miesporukalle omaishoitajuutta arvostaneen upean lip-pupaketin pelipaitoihin jääkiekon MM-kisoihin Suomi-Saksa -otteluun. Lauantai-ilta, täpötäysi Nokia Areena ja Suomi hakkaa päälle. Mikä meininki! Suomi voitti ottelun ja Skoda sydämet. Kiitos Skoda!



Hoito- ja hoivapalvelu  
TARU KOSKIVUORI



Hoito- ja hoivapalvelu Taru Koskivuori Oy tarjoaa yhteistyössä PIONIN kanssa

# KesäKONSERTTI

## KANGASALAN KESÄTEATTERISSA

AUTOKYLÄ MOBILIAN LÄHEISYYDESSÄ

omaishoitajille ja -hoidettaville  
sunnuntaina 23.7. 2023 klo 14

## Lauluklubi GENTS

esittää KARI TAPION musiikkia

- KONSERTTI
  - KAHVITARJOILU
  - PYSÄKÖINTI
- ovat maksuttomia.

Katetussa teatterissa  
400 istumapaikkaa, joista  
4 soveltuu pyörätuoleille.

Kummelinkuja, 36270 Kangasala

### AJO-OHJEET:

**Linja-autolla:** linjat 40B, 40D ja 41  
Tampere – Kangasala – Mobilia  
Aikataulut ja reitit [Nysse.fi/](http://Nysse.fi/)  
03 5656 4700 ma-pe 9.00–12.00

**Omalla autolla:** Lahdentie (tie 12)  
– Sahalahdentie (tie 58) – Kustaa Kolmannen  
tie – Kummelinkuja

*Tervetuloa!*

Ilmoittaudu 12.7. mennessä:

Sari Kantonen  
050 339 4394

Leo Levanen  
045 181 7311

[asiakaspalvelu@hoitojahoivapalvelu.fi](mailto:asiakaspalvelu@hoitojahoivapalvelu.fi)





## Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

PIONI-pirtti

Tammelan Puistokatu 26-28, 33100 Tampere

### PIONIN YHTEYSTIEDOT

**Aarre Alanen**  
puheenjohtaja,  
kunniapuheenjohtaja  
040 839 0336, aarre.alanen@gmail.com

**Leo Levanen**  
hallituksen ulkopuolinen sihteeri  
045 181 7311, pionioleo@gmail.com

**Toimisto**  
045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

**Tiedotus**  
050 555 0014, tiedottaja@pioniry.fi

### PIONIN HALLITUKSEN JÄSENET

**Aarre Alanen**  
**Anneli Kyllästinen**  
**Marjut Lemivaara**

**Juha Luoto**  
**Tapio Rainio**  
**Matti Sokkanen**  
**Kalevi Turkka**  
**Lasse Vainiomäki**  
**Veijo Vesterholm**  
**Tuula Westman**

### OMAISHOITAJA- LIITON PIRKANMAAN PIIRI

**Pia Järnstedt**  
020 780 6581  
pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi

*Tekemisen*



*iloa*



## LIITY MUKAAN PIONI-PERHEESEEN!



Toimita tämä kuponki toimistoon:  
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI  
PIONI-pirtti

Tammelan Puistokatu 26-28, 33100 Tampere



- Jäsenmaksu 25 e / vuosi
- JÄSENETUINA SAAT:
- Ohjausta, neuvontaa, tietoa ja tukea
- Virkistystä, vertaistukea, tapahtumia sekä retkiä edulliseen jäsenhintaan
- PIONI-lehden 2 kertaa vuodessa
- Tietoa tapahtumista mm. tekstiviestein ja sähköpostilla
- Omaishoitajat ja läheiset -liiton lomaoppaan lomista ja kuntoutuskursseista ja palveluoppaan kerran vuodessa
- Alennuksia osallistumismaksuista

Sukunimi .....

Etunimi .....

Jakeluosoite .....

Postinumero .....

Postitoimipaikka .....

Sähköpostiosoite .....

Puhelinnumero .....

Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköpostia toiminnasta KYLLÄ  EI

Päiväys ja allekirjoitus .....