

Pirkanmaan Omaishoitajat ry

PIONI



Yhdistyksen jäsenlehti n:o 29

**KIRJAILIJA
TANJA LITMANEN:
ETÄOMAISHOITAJAN
TUNTEET**

**Tapahtumat
kevät-kesä 2024**

**Mitä ovat
Kotitori ja Lähitorit?**

**PIONI:n vertaistukiryhmien
historiaa**

Kokemuksia sote-uudistuksesta



PIONI

Pirkanmaan Omaishoitajat ry

ILMESTYMISAIKA

Numero 29 ilmestyy joulukuussa 2023

JULKAISIJA

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI
PIONI-pirtti
Tammelan puistokatu 26–28
33100 Tampere
puh. 045 875 1417
www.pioniry.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Heli Heino
puh. 050 555 0014
tiedottaja@pioniry.fi

TOIMITUSNEUVOSTO

Aarre Alanen, puheenjohtaja
Leo Levanen, hallituksen ulkopuolinen sihteeri
Maarit Järvinen, järjestösihteeri

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Lehti postitetaan PIONIin jäsenille.
Lehteä ei voi tilata erikseen.
Osoitteenmuutokset:
Toimisto, puh. 045 875 1417

ILMOITUKSET

tiedottaja@pioniry.fi, puh. 050 555 0014

LEHDEN ULKOASU JA TAITTO

Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry

PAINOPAikka

PK-Paino Oy, Tampere

KANNEN KUVA

Kirjailija Tanja Litmanen
Kuvaaja: Heli Heino

SEURAAVA LEHTI

PIONI-lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.
Seuraava lehti ilmestyy kesäkuussa 2024.

ISSN 2489-771X (painettu)
ISSN 2489-7728 (verkkojulkaisu)

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI on
Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys.

Pankkitili: FI17 5734 7520 0405 66

Sisällysluettelo

- 3 Kiitos sinulle, pionilainen
Aarre Alanen
- 4 Tärkeitä tietoja ja puhelinnumeroita
- 5 Hyvinvointialueen ensimmäinen joulu
Taru Kuosmanen
- 6 OmaisUutisia
- 7 Pysy pystyssä!
- 8 Nuorena alkanut rakkaus kesti vakavan
sairauden
- 11 Omaishoitajien tuetut lomat 2024
- 12 **KANSI:** PIONIin vertaistukiryhmien historiaa
- 14 **KANSI:** Tapahtumat kevät-kesä 2024
- 16 **KANSI:** Kirjailija Tanja Litmanen:
Etäomaishoitajan tunteet
- 19 Uusi puheenjohtaja aloittaa
vuodenvaihteessa
- 20 **KANSI:** Kokemuksia sote-uudistuksesta
- 22 **KANSI:** Mitä ovat Kotitori ja Lähitorit?
- 23 PIONI kiittää tukijoitaan ja
yhteistyökumppaneitaan
- 24 Harri Holli pysähtyi hetkeksi PIONIssa
- 25 Esittelyt
- 27 Onni on PIONI-perhe
Ilmari Nurminen



Kiitos sinulle, pionilainen

TYÖNI Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIin puheenjohtajana tulee päätökseen vuodenvaihteessa. Jatkan kuitenkin yhdistyksen päämäärien edistämistä PIONIin hallituksen jäsenenä. Ennen kaikkea omaishoitajien hyvinvoinnin parantaminen säilyy sydämeni asiana.

Elämäni on kulkenut yhtä jalkaa PIONIin kanssa sen perustamisesta lähtien. Yhdistys oli voimanlähteeni niinä vuosina, kun omaishoidin puolisooni. Kun puolisoni nukkui pois, yksinäisyys tuntui ylivoimaisen suurelta. Silloinkin PIONI oli tukenani yrittäessäni totuttautua suureen elämänmuutokseen.

Yhdistys on kehittynyt vuosien varrella, ja kehityksen pitää jatkua tulevaisuudessakin. Paikalliset vertaistukiryhmät ovat toimintamme kivijalka. Pidän tärkeänä, että ryhmien kokoon-tumisia suunnitellaan puoleksi vuodeksi etukäteen ja mukaan kutsutaan vierailijoita tuomaan uutta tietoa ja taitoa.

Akaalaiset opettivat, kuinka halataan jokainen vertaistukiryhmän koontumiseen tulija. Olen yrittänyt viedä tätä tapaa muihinkin ryhmiin. Vertaistukiryhmissä jaetaan kokemuksia, mutta on olennaista, että niissä voi myös virkistyä. Kokoon-tumisissa olisi hyvä olla myös kevyttä ohjelmaa, kuten musiikkia tai muuta kulttuuria.

Toivon, että ryhmien vetäjille lähetettävät sähköpostikirjeet pääsevät

pian liikkeelle. Näin saamme jaettua kentälle tehokkaasti tietoa esimerkiksi hyvinvointialueen palveluista, verotuksen muutoksista ja Omaishoitajaliiton tuesta. PIONIin on ponnisteltava aiempaa enemmän myös hankerahoituksen saamiseksi, sillä yhteiskunnan taloustilanne on kiristynyt. Hankkeisiin liittyy tyypillisesti työvoimaa ja varoja järjestää virkistystä pirkanmaalaisille omaishoitajille. Retkiä ja vierailuja kiinnostaviin kohteisiin on kaivattu ja kyselty.

Vaikka olemme alueellinen yhdistys, meidän tulee pitää ääntä myös valtakunnallisesti. Omaishoitajan palkkiot ja vapaapäivät on nostettava tarpeiden tasolle. Omaishoitajan tuki on nyt järjestetty kuntakohtaisen sijaan alueellisesti, mutta tavoitteena pitää olla yhdenvertainen tuki koko maassa. Nykyiset alueiden mukaan vaihtelevat tuet ovat eriarvoistavia, sillä ihmiset ovat samanlaisia joka puolella Suomea.

PIONIssa kukaan ei ole yksin. Olen saanut tekemästäni työstä kannustavaa palautetta koko ajan. Tämä on huippuyhdistys! On suorastaan jännä tunne, kuinka lämpimän vastaanoton maakunnan vertaistukiryhmissä aina saa, kun niihin saapuu vieraaksi. Aion jatkaa kyläilyä vastakin. Kiitos teille kaikille PIONIin jäsenille, tukijoille, vapaaehtoisille ja osallistujille!

*Ystävällisin terveisin
Aarre Alanen*

Tärkeitä tietoja ja puhelinnumeroita

Kuka on omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka ei selviydy arjestaan omatoimisesti sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen.

Omaishoitajia ovat kaikki ne, jotka tekevät edellä mainittua hoivaa. Osa omaishoitajista on tehnyt hyvinvointialueen kanssa sopimuksen, joten heitä sanotaan virallisiksi eli palveluiden piirissä oleviksi eli sopimuksen tehneiksi omaishoitajiksi.

Myös se, joka hoivaa muualla asuvaa omaistaan, on omaishoitaja. Häntä kutsutaan usein etäomaishoitajaksi.

...

Mistä saa neuvoja?

Voit saada neuvoja omaishoitotilanteeseesi Omaishoidon neuvontapuhelimesta tiistaista torstaihin klo 10–14. Puheluusi vastaa Omaishoitajaliiton työntekijä. Sinun ei tarvitse olla liiton tai paikallisen omaishoitoyhdistyksen jäsen. Soita numeroon 0800 390 229.

...

Miten Pirha palvelee?

Pirha tarkoittaa Pirkanmaan hyvinvointialuetta. Pirha vastaa Pirkanmaalla sosiaali- ja terveydenhuollosta sekä pelastustoimesta (joista aiemmin vastasivat kunnat).

Kun et ole virallinen omaishoitaja ja tarvitset tietoa kotiin saatavista palveluista, asumisesta tai apuvälineistä, ota yhteyttä Pirkanmaan Kotitoriin, puh. 040 733 3949. Neuvonnan lisäksi sieltä opastetaan tarvittaessa eteenpäin kohti omaishoidon palvelujen hakemista. Ensivaiheen neuvontaa saa myös kaikilta Pirkanmaan Lähitoreilta.

Omaishoidon tuen hakuvaiheessa tehdään palvelutarpeen arviointi. Jos omaishoidon tuki alkaa (eli sopimus syntyy), aletaan noudattaa henkilökohtaista hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Omaishoidon tukeen kuuluu hoitopalkkion lisäksi palvelut, jotka määritellään suunnitelmassa.

Sopimuksen tehneellä omaishoitajalla on yleensä oikeus pitää vapaata kaksi tai kolme vuorokautta kalenterikuukautta kohti. Pirha järjestää hoidon vapaan aikana. Hoidon järjestämiseen on erilaisia mahdollisuuksia, joista voi sopia tarkemmin oman asiakasohjaajan kanssa. Omaishoidon tuen palkkioissa on vuonna 2023 kolme eri luokkaa hoidon vaatavuuden mukaan: 439,70 euroa/kk, 726,60 euroa/kk tai 1.245,60 euroa/kk.

Sopimuksen tehnyt omaishoitaja saa apua Pirkanmaan omais- ja perhehoidon sekä henkilökohtaisen avun keskukselta (vain sopimusomaishoitajia varten puh. 040 504 5134) tai omalta asiakasohjaajalta.

Pirhan puhelinvaihteen numero on 03 311 611.

...

Hätätilanteessa

Soita hätätilanteessa Hätänumeroon 112. Hätätilanne on sellainen, jossa jonkun henki tai terveys on vaarassa.

Jos olet epävarma, pitäisikö hakeutua kiireelliseen hoitoon vai ei, saat ohjeita Päivystysavusta numerosta 116 117.



Hyvinvointialueen ensimmäinen joulu

Taru Kuosmanen
Sosiaali- ja terveysjohtaja
Pirkanmaan hyvinvointialue

PIENELLE LAPSELLE ensimmäinen joulu on merkittävä tapahtuma. Vauva itse ei juhlaa myöhemmin muista, mutta läheisille on tärkeää, että uusi tulokas pääsee kokemaan aaton odotuksen. Pirkanmaan hyvinvointialue viettää tänä vuonna ensimmäistä jouluaan. Ensimmäinen toimintavuosi on ollut täynnä työtä, isoja päätöksiä ja uuden opettelua. Vastaan on tullut niin ennakoituja asioita kuin arvaamattomia yllätyksiä.

Pirkanmaan hyvinvointialue on Suomen suurin hyvinvointialue. Tarjoamme sosiaali-, terveys- ja pelastuspalvelut puolelle miljoonalle pirkanmaalaiselle ja teemme sen noin 20.000 ammattilaisen voimin. Palvelemme pirkanmaalaisia sadoissa toimipisteissä, kuten terveysasemilla, neuvoloissa, hammashoitoloissa ja pelastuspalveluissa.

Kun katson hyvinvointialueemme ensimmäistä toimintavuotta taaksepäin, hahmotan kolme vaihetta. Ensimmäiseksi keskityimme turvalliseen siirtymään. Jo vuosi sitten syksyllä kartoitimme siirtymään liittyviä riskejä ja varauduimme mahdollisiin vuodenvaihteen häiriötilanteisiin erilaisilla varajärjestelyillä ja -suunnitelmilla. Varautuminen tuotti tulosta, sillä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelutuotannon jatkuvuus saatiin turvattua, kun järjestämisvastuu palveluista siirtyi hyvinvointialueille tammikuun alussa. Toki häiriöitäkin ilmeni jonkin verran, esimerkiksi tietojärjestelmissä, mutta ne saatiin paikannettua ja korjattua nopeasti.

Turvallisen siirtymän jälkeen oli välttämätöntä keskittyä varmistamaan, että uusi mittavan kokoinen organisaatiomme saa aikaan yhteiset toimintatavat. On ollut iso työ rakentaa organisaatiota, jonka taustalla ovat 23 kuntaa, yksi sairaanhoidopiiri ja yksi pelastuslaitos. Tämä rakentaminen jatkuu yhä.

Tällä hetkellä keskitymme palveluiden uudistamiseen. Siihen meitä ohjaavat myös maan hallituksen linjaukset, jotka korostavat seuraavien vuosien olevan palvelureformin aikaa. Pirkanmaalla tarkastellaan koko palveluiden verkostoa. Se ei tarkoita vain fyysisiä toimipisteitä, vaan yhtä lailla kotiin tuotavia palveluja, liikkuvia palveluja kuin verkon välityksellä tavoitettavia palveluja. Uudistus tarkoittaa toki myös sitä, että nykytilanteeseen verrattuna muutoksia on tiedossa.

Pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelma sisältää monia hyvinvointialueitakin koskevia linjauksia. Hallitusohjelmassa on nostettu vahvasti, ja ansaitusti, näkyviin omaishoitajien merkitys yhteiskunnassamme. Hallituksen tavoitteena on edistää toimia, joilla hyvinvointialueet ja kunnat voivat lisätä mahdollisuuksia ryhtyä omaishoitajiksi. Erityistä huomiota kiinnitetään omaishoitajien mahdollisuuksiin pitää vapaapäiviä palvelusetelin, kotihoitopalvelun, intervallihoidon ja perhehoidon avulla. Hallitus on myös asettanut itselleen konkreettisen määräajan kahden ensimmäisen toimintavuotensa ajaksi. Silloin olisi valmisteltava omaishoitolain kokonaisuudistus, jossa

huomioidaan muun muassa työ- ja eläkeikäisten omaishoitajien erityistarpeet.

Vaikka hyvinvointialue on iso toimija, ei se toimi, eikä halua toimia yksin. Yhteistyökumppanit ja sidosryhmät ovat meille tärkeitä niin arjen työssä kuin toiminnan kehittämässä. Pirkanmaa on aktiivisten järjestöjen maakunta. Niin sote-järjestöt, liikuntajärjestöt, kulttuurijärjestöt kuin pelastusjärjestötkin ovat tärkeitä kumppaneita hyvinvointialueille erityisesti hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämässä. Järjestöt lisäävät osallisuutta ja antavat vaikuttamismahdollisuuksia myös henkilöille, joiden ääni voisi muutoin kuulua heikosti yhteiskunnassa.

Omaishoitajien arvokas työ on nostettu hyvinvointialueella esiin muun muassa ikäihmisten palvelujen kehittämistä ohjaavassa IKI2035-ohjelmassa. Tavoitteena on lisätä omaishoitajien määrää huomattavasti, mikä edellyttää omaishoitoa tukevien palvelujen voimakasta kehittämistä. Omaishoitajien yhdistys PIONI on yksi tärkeistä yhteistyökumppaneistamme myös tulevassa työssämme.

Edessämme ovat joulun pyhät ja vuodenvaihte. Jotkut viettävät juhlaa ensimmäistä kertaa, osalla on takanaan monia erilaisia jouluja. Jokainen meistä on ansainnut palasen joulun rauhaa. Toivotan hyvää joulua ja ensi vuodelle tiivistä yhteistyötä meille kaikille tärkeiden asioiden parissa.

Lyhytaikaisen hoidon paikoista pulaa

Omaishoidettavien lyhytaikaisen hoidon paikoista on pulaa Pirkanmaalla, eikä lisää ole nopeasti tulossa. Syynä ei ole rahan puute vaan se, ettei palveluntuottajia ole riittävästi.

”Soveltuvia tuottajia ei kilpailutuksista ja tarjouspyynnöistä huolimatta löydy riittävästi”, kertoo palvelujohtaja Kaisa Taimi Pirhan ikäihmisten ja vammaisten yhteisistä palveluista.

Omaishoitajat tarvitsevat hoidettavilleen lyhytaikaisia hoitopaikkoja lakisääteisten vapaidensa ajaksi. Hoitopaikkojen puutetta helpottaa hieman se, etteivät kaikki omaishoitajat halua käyttää oikeuttaan.

”Yksi syy vapaiden pitämättömyyteen on se, ettei omaishoitaja koe tarvetta vapaille tai hän ei halua siirtää hoitovastuuta kenellekään muulle vapaansa ajaksi”, Taimi sanoo.

Omaishoidon tuesta ei järjestetä muita vapaita kuin lakisääteiset kaksi tai kolme vapaapäivää kuukaudessa. Hoidettavan hoito voidaan järjestää näiden vapaapäivien aikana muun muassa perhehoidossa, leireillä, sijaishoitona, palvelusetelillä kotiin tai jaksona vaikkapa asumispalvelussa.

Lakisääteinen vapaa ei välttämättä aina riitä omaishoitajan virkistykseen tai uupumisen ennaltaehkäisyyn. Silloin omaishoitaja voi hakea Pirhasta kotona asumista tukevia palveluja tai hyödyntää yksityisiä palveluja omalla rahalla. Näistä saa tietoa lisää Pirkanmaan Kotitorilta.

Teksti: Heli Heino

Uusien omaishoitajien valmennus pitkin Pirkanmaata

Pirha alkoi järjestää valmennustilaisuuksia uusille omaishoitajille. Ensimmäinen niistä pidettiin marraskuussa Ruovedellä.

Miksi tilaisuus pidettiin Ruovedellä eikä Tampereella, jonne mahdollisimman monella osallistujalla olisi luontevat kulkuyhteydet?

”Olemme halunneet jalkautua Tampereen lisäksi myös pienempiin, etäämmällä oleviin kuntiin”, vastaa toimialuejohtaja Tuula Jutila Pirhan ikäihmisten ja

Kiertävä perhehoitaja tulee kotiin

Koska omaishoitajien palvelujen kysyntä ylittää tarjonnan, Pirha yrittää kehittää uusia toimintatapoja.

”Mietimme myös Pirhan oman palvelutuotannon mahdollisuuksia. Omaishoidon tuen vapaiden palvelusetelijärjestelmä yhtenäistetään PSOPiin, ja asiakkaat näkevät yhdestä paikasta kaikki saatavilla olevat palveluntuottajat.”

PSOP tarkoittaa digitaalista palveluseteli- ja ostopalvelujärjestelmää. Sen tavoitteena on sujuvoittaa palvelusetelien käyttöä.

Taimi ei osaa sanoa, miten Pirha pärjää omaishoitopalveluissa verrattuna muihin hyvinvointialueisiin.

”Omaishoidon tuen myöntämisen perusteet ovat hyvinvointialuekohtaisia eivätkä siksi suoraan verrannollisia”, hän perustelee.

Yksi erityinen vahvuus Pirkanmaalla on: kotiin tuleva kiertävä perhehoitaja, joka ottaa kopin hoidettavasta omaishoitajan vapaan ajaksi. Heitä on tällä hetkellä useita.

”Kotiin tulevan perhehoitajan palvelua tarjotaan niin ikäihmisille kuin kehitysvammaisillekin useamman kunnan alueella. Näemme tähän varuutena, on hyvä että asiakkaiden tarpeisiin voidaan vastata erilaisin tavoin”, Taimi sanoo.

PIONIn uudeksi puheenjohtajaksi Kari Kukkohovi



■ PIONIn sääntömääräinen jäsenkokous pidettiin Tammelakeskuksessa Tampereella.

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn jäsenkokous valitsi 21. marraskuuta yhdistykselle puheenjohtajan ja hallituksen vuosiksi 2024–2025. Yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Kari Kukkohovi.

Väistyvä puheenjohtaja ja kunniapuheenjohtaja Aarre Alanen on toiminut PIONIn hallituksessa yhtäjaksoisesti yhdistyksen perustamisesta 2008 lähtien, eli 15 vuotta. Näistä vuosista hän on toiminut yhteensä 11 vuotta puheenjohtajana.

Uuteen hallitukseen valittiin Anneli Kylläinen, Matti Sokkanen, Kalevi Turkka, Veijo Vesterholm, Synnöve Perälä ja Aarre Alanen, joka siis siirtyy puheenjohtajan paikalta hallituksen jäseneksi. Yhdistyksen puheenjohtaja johtaa myös hallitusta.

Hallitustyönsä päättävät Marjut Lemmivaara, Juha Luoto, Tapio Rainio, Lasse Vainiomäki ja Tuula Westman.

”Kiitän lämpimästi hallitustyöstä pois jääviä hyvästä yhteistyöstä! Kansanne oli ihana työskennellä”, väistyvä puheenjohtaja Aarre Alanen sanoo.

Uusi puheenjohtaja ja hallitus aloittavat kautensa vuodenvaihteessa.

Teksti ja kuva: Heli Heino

Pysy pystyssä!

Estä liukkaalla kaatumisen jo ennakolta

❖ **FYSIOTERAPEUTTI KIIA ARSIOLA, NÄÄSVILLE RY**

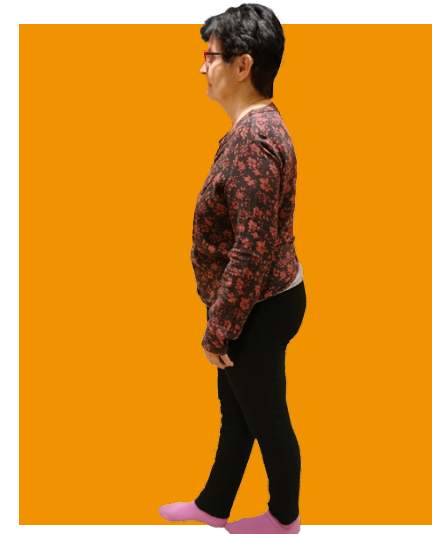
Muutama pieni muutos arjen rutiineihin parantaa tasapainoasi ja lisää turvallisuuttasi. Kun harjoittelet joka päivä, sinulle muodostuu hyviä rutiineja.

Tasapaino

Seiso jalat peräkkäin tandemseisonnassa sillä aikaa, kun aamukahvi tippuu. Tai seiso jalat vierekkäin ja kiinni toisissaan hammaspesun ajan. Voit myös seistä jalat lantionleveydellä ja siirtää painoa jalalta toiselle sekä eteen ja taakse. Näin aktivoit kehon syviä lihaksia, jotka ovat tärkeitä tasapainollesi.

Proteiini

Lisää yhdelle aterialle yksi proteiinipitoinen tuote. Esimerkiksi proteiinirahka, -vanukas tai -juoma sisältää noin 20 g proteiinia, joka on neljännes ikääntyneen keskimääräisestä päivittäisestä tarpeesta. Proteiini on lihasten rakennusaine ja auttaa lihasvoiman säilymisessä.



■ Tandemseisonta: Seiso jalat peräkkäin samalla viivalla, etumaisen jalan kantapää kiinni taaemman jalan isovarpaassa. Ota tarvittaessa kädellä tukea. Liisa Valkama näyttää mallia. Kuva: Kiia Arsiola

Lihakset

Älä tee askareita helpoimman kautta! Päinvastoin mieti, miten voisit kuormittaa lihaksiasi enemmän. Älä kumarru alakaapille, vaan kyykisty. Siirrä puuropakkaus ylähylylle, jotta joudut nousemaan usein varpaillesi. Samalla vahvistat pohjelihaksiasi.

Liukuesteet

Kiinnitä kenkiin liukuesteet, jotka voit ostaa isosta marketista muutamalla kymppillä. Tarkista ostaessa, että niissä on CE-merkintä, ja kokeile, että saat ne tukevasti kiinni ja helposti irti. Muista, että sileällä kivilattialla esimerkiksi kaupassa nastat muuttuvatkin liukkaiksi. Marketista voit samalla hankkia mattojen alle liukuesteitä, jotta et kompastu kotona herkästi rullautuviin mattoihin.



■ Seiso jalat lantionleveydellä ja siirrä painoa jalalta toiselle sekä eteen ja taakse (kohti varpaita ja kohti kantapäitä). Kiia Arsiola ohjaa Anneli Lehtoa. Kuva: Juho-Matti Keskitalo

Ojenna joulukortti käteen



■ Kuvia ja toivotuksia on mukava katsella vielä pyhien mentyäkin. Joulukortit voit sitoa narulla yhteen. Sidottu nippu pysyy käsissä varmemmin kuin irtokortit.

Suomessa on vahva perinne postittaa joulukortti sukulaisille ja ystäville. Kansakouluajoilta moni muistaa myös toisen tavan: joulukortteja annettiin suoraan koulutoverien ja opettajan käteen kuusijuhlan yhteydessä.

Joulukortin ojentaminen on kaunis ele vieläkin. On suuri ilo saada kohdatessa kortti, jonka taakse on kirjoitettu oma nimi ja hyvän joulun toivotus.

PIONIn porukka – Aarre, Leo, Maarit, Katja ja Heli – toivottavat PIONI-lehden lukijoille Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2024!

Nuorena alkanut rakkaus kesti vakavan sairauden

Aarre Alanen ei nähnyt muita vaihtoehtoja kuin puolison omaishoito kotona

❖ TEKSTI: HELI HEINO

Tamperelainen Aarre Alanen näki päivänvalon 1945 synnytyssairaalassa Pyynikin urheilukentän vieressä. Syntymäkoti oli rintamamiestalo Lamminpäässä.

”Siihen aikaan rakennettiin rintamamiestaloja talkoilla. Tehtiin hienoja taloja, autotallitkin rakennettiin vaikkei ollut autoja”, Alanen kertoo.

Alasen isä oli ollut ennen sotaa ilopilleri, mutta sodasta palasi sulkeutunut mies.

”Isä eli omassa maailmassaan ja purki tuntojaan rakentamiseen. Hän rakensikin sitten kolme taloa.”

Sodan jälkeen lapsia oli Tampereella vilisemällä. Koko ajan mentiin ja tehtiin, eikä tappelemiseen maltettu käyttää aikaa. Tulitikkuetikkien ja kahvipakettikuvien keräily ja vaihto oli yleinen hupi.

Punaliput liehuivat lastenkin elämässä, Tampereella kun elettiin.

”Melkein kaikki kakarat olivat pioneereja eivätkä partiolaisia. Joka kylässä oli oma urheiluseura, ja aatteen väri näkyi niissäkin. Mutta kävimme myös seurakunnan kerhossa.”

Alanen harrasti myös runonlausuntaa, jota hän harjoitteli opettaja Tyyne Jakovaaran kotona.

”Nuoren, riuskan urosluteen mieli paloi vapauteen”, Alanen lausuu Lauri Viitaa ulkomaistista vieläkin.

Työt tehtiin tasa-arvoisesti

Kesällä Lamminpään vilinä rauhoittui, kun lapset lähetettiin maalle sukulaisten hoiviin tai kesäsiirtoloihin. Alanen vietti useimmat lapsuuskesänsä vanhempien

”Pisteen päähän jäi oppikoulu.”

kotipaikalla Hämeenkyrössä. Siellä hän oppi, että kaikki tekevät kaikkia töitä talossa, navetassa ja pellolla sukupuoleen katsomatta.

Alanen kävi kansakoulun ja pyrki oppikouluun.

”Pisteen päähän jäi oppikoulu. Menin sitten Amurin kansalaiskouluun, jonka päätteeksi kävin yksivuotisen liikelinjan.”

Vaikka puuttuva piste jäi harmittamaan, Amuristakin sai monipuoliset taidot työelämään. Liikelinjalla harjoiteltiin jopa esiintymistä opettelemalla kansantanssitaiteita ja esittämällä niitä yleisölle.

Työntajat kursittivat

Ensimmäinen työpaikka heltisi 15-vuotiaalle Alaselle SOK:n keskusvarastolta, joka sijaitsi Tullintorilla.

”Tein koulun jälkeen juoksupojan hommia. Minulla oli pieni sivupöytä lähettämössä, ja sieltä käsin kiersin talossa ja jaoin ja keräsin postia. Välillä haimme paketteja Tullista tai rautatieasemalta.”

SOK kursitti työntekijöitään ahkerasti Osuuskauppaopistossa Helsingissä, ja sama jatkui kun Alanen työskenteli myöhemmin Leijona-Pukineessa Nalkalantorilla.

Kursien ja työssäoppimisen varasana Alanen eteni koko työuransa, josta pääosan logistiikkapalveluissa Orthexin muovitehtaalla Lohjalla.

Ylöjärveläinen neitonen

Alanen vei alusta alkaen osan ansioistaan kotiin, vaikka se taisi vähän kirvellä. Olihan teini-ikäisellä muutakin käyttöä pienelle palkalleen.

”Kiersimme kavereiden kanssa lavatansseissa, ja niissä piti olla puku päällä. Pääsyliputkin maksoivat.”

Ylöjärveläisellä Hirvijärven tanssilavalla kävi myös muuan yöjärveläinen neitokainen, Alasen silmissä kovin iloi-

Aarre Aarne Alanen

- Syntyi Tampereella 1945, on nyt 78-vuotias
- Solmi avioliiton Marjo Kiviharjun kanssa 1963
- Poika Raine syntyi 1963
- Omaishoito puolisoaan 2000–2019
- Lapsenlapsi, Taatan prinsessa Oona syntyi 2005
- Marjo kuoli 10.10.2019

nen ja kaunis.

”Ja kamalan kova puhumaan. Marjo tuli kaikkien kanssa juttuun, kaikki koontuivat aina hänen ympärilleen. Minä taas olin ujo ja hiljainen kaveri.”

Alasen strategia oli lähestyä Marjoa varovasti askel kerrallaan.

”Hain häntä tanssimaan, mutta vain kerran. Seuraavalla kerralla jo monta kertaa. Lopulta aloimme tehdä tärsyjä eri tanssilavoille.”

Nuori perhe

Näin nuoret alkoivat seurustella, ja yksi asia johti toiseen. He alkoivat odottaa lasta.

Koska ikä ei ihan riittänyt, naimisiin mentiin Kekkonen luvalla. Marjolle ostettiin morsiusmekko muotitalo Hildéniltä, ja Kauppahallista löytyi punainen ruukuatsalea, joka katkaistiin kukaksi morsiamen käteen.

Vihkiminen suoritettiin pienessä kapelissa Aleksanterin kirkon yläkerrassa. Nuoret kiipesivät pitkät portaat vapisevin polvin, mutta varmuus sydämessä.

”Elämä oli ihanaa! Minulla oli oma perhe, työ ja paljon kavereita. Koko ajan mentiin ja touhuttiin”, Alanen kuvailee aikaa.



■ Tammelan stadion nousee Aarre Alasen kotikulmille. ”Stadion on liian iso noin ahtaaseen paikkaan. Tammelalaiset vanhat äijät tykkäävät huonoa rötisköstä, joka peittää auringonlaskun ja josta raikuu kova rokki”, Alanen murisee.

Potkut kotoa

Alasen vanhemmat olivat vauvan tulosta ja naimisiinmenosta aivan eri mieltä.

”He sanoivat minulle, että ei tuollainen avioliitto kestä kuin vuoden”, Alanen kertoo.

Sitten Alanen potkaistiin ulos kotoa. Nuori mies ei vanhempiensa nyredestä masentunut.

”Minä olin niin rakastunut Marjoon. Ja olin meillä tukena Toini-tätini, joka majoitti meidät taloonsa Pispalanharjulla, ja Marjon vanhemmat.”

Marjo pääsi raskaudesta huolimatta töihin Suomen Trikoolle. Työpäivän jälkeen Marjo ompeli ja neuloi ahkerasti tuvalle vauvalle ja muillekin.

”Minä autoin Marjoa silittämällä vaatteen saumoja auki”, Alanen muistelee.

Alanen ei ole ihan varma, miksi saumoja piti silittää auki, mutta niin hän teki auttaakseen Marjoa.

Sovinnon lapsi

Ensin nuoripari asui vuokralla Toini-tädin talon ahtaassa hellahuoneessa. Puuhella kärvensi varpaita, koska sänky ei

mahtunut kauemmaksi kuumuudesta. Mutta ikkuna antoi komeasti Näsijärvelle, jossa tukkilautat etenivät omaan, verkkaiseen tahtiinsa. Myöhemmin vapautui vierestä hieman isompi huone.

Raine-poika syntyi poupuudessa Tampereen yliopistollisessa sairaalassa. Uuden elämän syntymän myötä Alasen vanhempien sydän heltyi, ja he halusivat tavata ja hoitaa lapsenlastaan.

Aarre ja Marjo Alasen avioliitto kesti 56 vuotta Marjon kuolemaan asti.

”Vaikka menimme kakaroina naimisiin, rakkautta riitti. Teimme kaiken yhdessä, kotitöistä alkaen”, Alanen kertoo.

Lapissa yhtä jalkaa

Alaset jakoivat kotityöt, mutta myös vapaa-ajan. Kun Raine-poika kasvoi, alkoi seurustella ja etsiä omia polkujaan, vanhemmat viettivät aikaa Lapissa tuttavansa kullankaivuvaltuuksella Kutturin Korvessa.

”Autoimme kullankaivuussa, vaelsimme pitkin erämaata ja teimme ruokaa nuotiolla. Muita ääniä ei patikoitessa

”Marjo odotti kotiopäätystä.”

kuulunut kuin kuukkelien kutsu ja susien ulvonta”, Alanen muistelee.

Asuinpaikaksi pariskunnalle kelpasi kullankaivaajan pieni tönö. Mutta ei niin pientä mökkiä Suomessa olekaan, ettei saunaa sen kyljessä.

”Pikkuruksessa saunassa ei mahtunut pesulle, joten veimme ulos lämmintä vettä ja peseydyimme siellä.”

Salama iskee

Vuonna 2000 kaikki muuttui yhtäkkiä. Marjo sai kotona sairaskohtauksen, jolla oli valtavat vaikutukset. Aivovaurion vaurio riisti Marjolta kaiken muun paitsi näkö- ja kuuloaistin ja kognitiiviset kyvyt. Ajattelu siis sujui, mutta puhuminen ei, eikä liikkuminen.

Marjoa hoidettiin kuukausi tehohoidossa ja sitten useita kuukausia eri hoitopaikoissa. Lopulta tuli aika tehdä päätöksiä.

Kokouksessa Aarrea ja Marjoa vastaan istui helsinkiläisiä lääkäreitä valkoisissa takeissaan. Marjo istui pyörätuolissa ja itki.

”Marjo odotti kotiopäätystä. Lääkärit vastustivat. Minä sanoin lääkäreille, että Marjo tulee kotiin, muita vaihtoehtoja ei

ole”, Alanen kertoo.

Onneksi TAYSin lääkärit olivat Alanen puolella, joten kotihoito aloitettiin. Kotona Marjo sai jatkuvaa hoitoa, kuntoutusta ja seuraa, ja hänen vointinsa pysyi pitkään hyvänä.

Vaativa omaishoito

Hoitorutiinit olivat raskaita. Moninaiset lääkkeet piti annostella ja antaa mikä mitenkin, letkua pitkin tai sumutinmaskilla. Ravintokin meni letkua pitkin monta kertaa päivässä. Hygienian hoito oli oma lukunsa, ja pyörätuolilla liikuttaminen. Hoito oli lähes tauotonta.

Kommunikaation avuksi saatiin tietokone, jolla Marjo kirjoitti sanottavansa kymmensormijärjestelmällä. Lehdenluku sujui, ja sanaristikot saivat kyytiä. Alanen huolehti lisäksi puolisonsa tarpeista virkistyä ja kaunistautua.

Vuosien mittaan Marjon muisti alkoi heiketä, ja tietokoneella kirjoitetut lauseet tahtoivat jäädä kesken kovasta ponnistelusta huolimatta. Tuli uusi diagnoosi, muistisairaus. Lisäksi Marjo alkoi hätäntyä ja joutua paniikkiin tuttuun hoitorutiinin aikana.

Alanen ei jättänyt Marjoa koskaan yksin kotiin.

”Poikamme Raine tuli seuraksi, kun minun piti lähteä asioille, tai Marjon sisar Tarja tai joku muu läheinen. Meillä oli loppuvuosina myös kaksi työntekijää. Satu ja Antti olivat huipputyyppejä.”

Alaselle jäi aikaa surra vain niinä kausina, jotka Marjo vietti hoitopaikassa.



■ Marjo ja Aarre Alanen vihittiin 1963.

Hän murehti Marjon menettämiä taitoja ja sitä, että ne jäljelle jääneetkin hiipuivat hiljaa pois.

Viimeiset ajat

Väistämätön alamäki alkoi, kun Marjon kunto yllättäen romahti ja tutkimuksissa häneltä löydettiin keuhkosityöpä. Oli pakko aloittaa palliatiivinen hoito.

Saattohoitokin tapahtui kotisairaallassa. Varmuuden vuoksi sinne annettiin morfiiniakin, mutta sitä ei lopulta tarvittu. Marjon lähtö oli rauhallinen.

”Yöllä Marjon vuoteen vieressä valvoimme minä ja poikamme Raine. Luin Marjolle rakkausrunon, ja Marjo itki vähän. Sitten hänen hengityksensä hiipui hiljaa, kunnes lakkasi kokonaan”, Alanen kertoo.

Marjon kyynelkivet kuivuivat, mutta Aarren eivät. Varsinkin kotona rakkaus on yhä läsnä, ja kaipuu iskee kovaa.

”Minulla on ikävä Marjoa, meillä oli niin upeaa yhdessä. Vaikka elämässäni on monenlaista puuhaa, yksi osa puuttuu aina vain”, Alanen sanoo.

Vertaisilta tukea

Aikoinaan Marjon kotihoidon vakiinnuttua Alanen meni mukaan omaishoitajien vertaistukitoimintaan, koska uskoi ylipäätään yhdistysten tekevän hyvää työtä. Omaishoitajien äijäporukka oli se portti, jonka läpi Alanen solautti järjestömaailmaan. Pian hän istuikin jo tamperelaisen yhdistyksen hallituksessa.

Kun syntyi tarve kehittää yhdistystoimintaa koko Pirkanmaan laajuiseksi, Alanen lähti mukaan uuden yhdistyksen, Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn perustamiseen.

PIONI lähti laajenemaan maakuntaan nopeasti. Sen energianlähteenä toimi perustajien innostunut visio paikallisista vertaisryhmistä, retkistä ja virkistymisestä.

”Se oli upeaa aikaa!” Alanen huudattaa tuttuun tapaansa.

Aluksi toimittiin nollabudjetilla perustajien kodeissa, mutta nykyään yhdistyksellä on paikallisryhmiä pitkin maakuntaa ja toiminnan keskuspaikkana PIONI-Pirrtti Tammelan torin kulmalla.

Vielä kerran eläkkeelle

Yhdistyksen pyörittäminen ja omaishoitajien aseman parantaminen yhteiskun-

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

- Yhdistys perustettiin 2008.
- Perustajajäsen Aarre Alanen on toiminut yhdistyksen hallituksessa alusta alkaen.
- Alanen on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana vuodet 2010–2017 ja 2020–2023. Hänet nimitettiin kunniapuheenjohtajaksi 2017.
- Yhdistyksellä on nykyään 446 jäsentä ja 17 paikallista vertaistukiryhmää Pirkanmaalla.
- Yhdistys ylläpitää lukuisia teemaryhmiä ja järjestää hyvinvointia edistäviä PIONI-Akatemia-luentoja.
- Yhdistyksen toimisto ja kokoustila on PIONI-Pirrtti Tammelan torin kulmassa Tampereella.

nassa antavat energiaa, mutta myös vievät sitä. Alanen on huomannut olevansa entistä useammin uupunut. Nelinkertainen sydämen ohitusleikkaus onnistui hyvin, mutta ei sydäimestä uuden väärtiä tullut.

Tällä kertaa Alanen kuuntelee niitä valkotakkisia.

”Kolme eri lääkärinä on käsenyt, että nyt pitää rauhoittua.”

Niinpä PIONIn pitkäaikainen puheenjohtaja Aarre Alanen haluaa luovuttaa yhdistyksen puheenjohtajan nuijan seuraavalle.

Harrastuksen vuoro

Kun on kerran upottanut sormensa saaveen, se on meno. Saven saa pestyä pois sormista, muttei sydäimestä.

Alanen kävi Näpsän keramiikkapajalla vuosien ajan omaishoidon lomassa.

”Piirtelin mallit paperille ja näin, kun esineet alkoivat saada muotonsa käsissäni. Kun alkaa tehdä savitöitä, niistä ei enää irti pääse.”

Kun omaishoito alkoi sitoa Alasta enemmän, harrastus piti jättää sivuun. Mutta Alasen puhuessa savesta tänä päivänä silmiin syttyy valo.

Savitöiden aika palaa vielä.

Poikkea PIONIn toimistossa. Tehdään hakemus yhdessä!

Omaishoitajien tuetut lomat 2024

TUETTUJA LOMIA järjestää usea järjestö. Niistä jokaisella on omat sääntönsä ja hakutapansa. Lomien sisältökin vaihtelee: osa on enemmän kuntoutusta, osa virkistystä. Majoitus on yleensä kahden hengen huoneessa, ja lisämaksusta saa oman huoneen. Joillekin lomille voi ottaa hoidettavansa mukaan.

Tuetulle lomalle pääsee korkeintaan joka toinen tai kolmas vuosi, ja eri lomanjärjestäjät huomioivat toistensa päätökset. Haku pitää tehdä vähintään kolme kuukautta ennen lomaa, ja vain hyväksytyille lähetetään päätöskirje.

PIONIn toimistossa sinua autetaan tarvittaessa löytämään juuri sinun tarpeeseesi sopiva hakukohde. Myös hakemuksen laatimisessa avustetaan.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää lomiam yhdessä Omaishoitajaliiton kanssa. Yhdistyksen nimestä huolimatta lomat on tarkoitettu myös kaupunkilaisille!

Omaishoitajille tarkoitettujen lomien lisäksi on listattu Vertaislomien osikolla. Osa lomista on yhdessä omaishoidettavan kanssa. Viiden vuorokauden aikana saa majoituksen ja aterioiden lisäksi virkistävää ohjelmaa ja muiden omaishoitajien seuraa ja tukea.

Loma myönnetään taloudellisten, sosiaalisten ja terveydellisten haasteiden perusteella, joten niitä kannattaa kuvailla hakemuksessa tarkasti. Hakijan ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja eikä Omaishoitajaliiton jäsen. Omavastuu on 125 euroa/loma/henkilö. Matkat kohteeseen pitää kustantaa itse.

Lisätietoja saa netistä: www.mtlh.fi. MTLH:n painetun esitteen voi hakea vaikkapa PIONIn toimistosta.

Solaris-lomat

Solaris-lomat ry myöntää lomiam taloudellisten, sosiaalisten ja terveydellisten seikkojen perusteella, joten niitä kannattaa yksilöidä hakemukseen. Omaishoitajille ei järjestetä erityisiä lomiam, mutta omaishoitaja voi hakeutua yksin tai yhdessä hoidettavansa kanssa sopivalle teemalomalle. Esimerkiksi iäkkäille on tarjolla Ikälo-ma 68+.

Omavastuu on 100–120 euroa/loma/henkilö, ja lisäksi matkat pitää kustantaa itse. Loma kestää viisi vuorokautta ja sisältää majoituksen, ateriat ja ohjelmaa.

Lisätietoja saa netistä: www.solaris-lomat.fi. Solaris-lomien painetun esitteen saa PIONIn toimistosta.

Hyvinvointilomat

Hyvinvointilomat ry järjestää huhtikuussa omaishoitajille tarkoitettujen tuettujen lomien Kalajoella Santa's Resort & Spa Hotel Sanissa yhdessä Napapiirin Omaishoitajien kanssa. Hakijan ei tarvitse olla omaishoitajayhdistyksen jäsen. Omavastuuosuus on 130 euroa/henkilö.

Tämä loma on tarkoitettu erityisesti ikääntyneille omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen. Loma kestää viisi vuorokautta ja sisältää majoituksen, ruokailun ja ohjatun lomaohjelman.

Yhdistyksellä on tarjolla myös muita tuettuja teemalomia. Lomapäätöksiin vaikuttavat hakijan taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset seikat.

Lisätietoja saa netistä: www.hyvinvointilomat.fi. Hakemuslomakkeita voi tilata puhelimitse 010 830 3400 (arkisin klo 9–12).

KELA

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit eivät ole lomiam, mutta kurssit järjestetään usein virkistävissä paikoissa ja ohjelmassa on hyvinvointia lisääviä osia.

Kelan kurssitarjonta on hyvin laaja, joten on tärkeää valita juuri omaan tarpeeseen sopiva kurssi, jolle hakemus tehdään. Monella kurssilla omaishoidettavakin osallistuu kurssille, ja hänelle on myös omaa ohjelmaa.

Lisätietoa netistä: www.kela.fi (Elämäntilanteet/Kuntoutus) tai kuntoutuksen palvelunumerosta 020 692 205.

Virkeyttä Urjalan Taikayöstä

**PIONI
15 v.
JUHLA-
LEHTI**

Olemme pikkuinen, mutta tiivis porukka, joka kokoontuu kerran kuukaudessa Iltalan viihtyisässä kerhuhuoneessa Urjalan Taikayöstä. Emme tosin kokoontu öiseen aikaan, vaan keskellä päivää.

Jo useamman vuoden ajan olemme istuskelleet kahvikupposen ja mukavan ruppelun parissa. Aina on ollut mukavaa, nauru on raikunut ja saatu mielen virkeyttä. Kuulumisia on vaihdettu, ja annettu ja saatu paljon tukea. Uutta tietoa on jaettu varsinkin, kun Tampereen herrat PIONIsta, Aarre ja Reijo, ovat tiedottaneet ajankohtaisista asioista ja pitäneet meitä ajan tasalla. He ovat meillä hyvin odotetut ja pidetyt vieraat. Toivomme heidän jatkavan tärkeässä työssään.

Toivomme lisää porukkaa mukaan ryhmäämme. Myös entiset omaishoitajat ovat tervetulleita. Yhteyshenkilönä ja kahvinkeittäjänä toimin vapaaehtoispuhjalta minä, jolla itsellenikin on monen vuoden kokemus omaishoidosta.

Onneksi meitä omaishoitajia on! Muistakaa, että tekemämme työ on hyvin arvokasta. Vaikka joskus tuntuu raskaalta, on itsellä kuitenkin hyvä mieli, kun voi auttaa toista. Ja voi olla itsestään ylpeä vielä vuosien jälkeenkin, että on siitäkin selvinnyt. Pidetään huolta toisistamme ja muistetaan huolehtia myös omasta jaksamisestamme.

*Teksti: Maija-Leena Kraft
Kuva: Karoliina Närvänen*



■ Urjalalaisten kokoustilan edustalla on huvimaja.



■ Ikaalisten kylpylässä virkistettiin 2018.

PIONI tukena pitkin matkaa

Olen osallistunut PIONIin toimintaan kymmenen vuoden ajan erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Vaimollani todettiin Alzheimerin tauti ja hänelle tehtiin sydänleikkaus, joiden takia sain päätöksen omaishoitajan palkkiosta 2013. Tuolloin meille esiteltiin PIONI, johon liityin ja johon kuulun edelleen, nyt 83-vuotiaana entisenä omaishoitajana.

Osallistuminen erilaisiin yhdistyksiin oli minulle tuttua jo ennen PIONIakin. Kuulimme vaimoni kanssa Sydänyhdistyksen ja Muistiyhdistyksen, ja kävimme myös VR:n ja seurakuntien eläkeläisten retkillä.

PIONIssa olen ollut mukana monenlaisissa toiminnassa. Olen ollut valmis lähtemään mukaan aina, kun on ollut tarvetta tai paikka vapaana. Kulttuurikeskus PiiPoon kurssilla tein yhdessä vaimoni ja PIONIin toimihenkilöiden kanssa nukkeanimaation. Olin ruokakursseilla Marttalaissa, saunalautturisteilyillä, tutustumassa Eduskuntaan, lukuisissa juhlissa – vain muutamia mainitakseni.

PIONIin mieshankkeissa tutustuimme porukalla muun muassa palokuntaan, karting-rataan ja kokous- ja juhlapaikka Rudolfin Keitaaseen. Ikaalisten kylpylässä vierailin useilla eri pituisilla kursseilla ja lomilla. Kä-

”Olen saanut tukea elämän suurissa muutokohdissa.”

vimme miesporukalla myös Nokia Areenan avajaisissa Tappara–Ilves-ottelussa ja yhdessä jääkiekon MM-ottelussakin.

Yhdistyksistä saa tietoa

Vaimoni eli viimeiset kaksi vuottaan Kuuselakeskuksessa. Siellä hän kuoli huhtikuussa 2019, ja hänet siunattiin 80-vuotispäivänään. Itse sain aivoinfarktin saman vuoden elokuussa, mutta sain onneksi avun nopeasti ja olen mielestäni toipunut hyvin.

Olen saanut tukea elämän suurissa muutokohdissa. Kun vaimoni joutui laitoshoitoon, pääsin Omaishoitajaliiton kautta viikoksi Härmän Kuntoutukseen. Kun jäin yksin vaimoni nukkuttua pois, sain levätä viikon Kyyhkylässä Mikkelissä.

Tampereen kaupunki on järjestänyt Sarviksella uusien omaishoitajien valmennustilaisuuksia, joissa olen käyttänyt omaishoitajien puheenvuoron. Puheessani painotan aina järjestöjen ja liittojen tärkeyttä, kun on tarve saada tukea ja tietoa tulevaan.

*Teksti: Vesa Hyry
Kuva: Timo Sälli*

SPR antoi alkuvauhdin Sastamalassa

Kun PIONI oli perustettu 2008, Aarre Alanen, Pertti Lahti ja muistakseni myös Veikko Vepsäläinen kävivät Vammalassa Hopun palvelukeskuksen ruokalassa kaksi kertaa. Heillä oli pyrkimys saada uusia jäseniä PIONIin.

Ensimmäisellä käynnillä kuulijoita oli vain muutama. Hyvät kakut, jotka pionilaisilla oli mukana kahvin kanssa tarjottavaksi, matkasivat melkein koskemattomina takaisin Tampereelle. Kuulijoista kukaan ei liittynyt jäseneksi.

Toisella yrittämällä kuulijoita oli jo toistakymmentä ja kakut saivat kyytiä. Kuitenkin vain kaksi liittyi PIONIin, Pentti Peltonen ja Pentin rohkaisemana minä.

Vammalan vertaistukiryhmän taival oli aluksi kivikkoista, koska uusia jäseniä ei tahtonut löytyä. Kokoonnuimmekin aluksi kerran kuussa yhteistyössä SPR:n Vammalan-osaston kanssa.

Me harvat pionilaiset tunsimme itsemme vähän orvoiksi. Niinpä kun minut kutsuttiin PIONIin hallitukseen 2012, aloin tehdä myyräntyötä ja jaoin SPR:n kokoonntumisissa PIONIin jäsenliittymiskaavakkeita. Erosin hallituksesta kahdeksan vuoden kuluttua, kun puolisoni terveydentila vaati aiempaa enemmän kotona olemista.

Sastamalassa erkanimme SPR:stä ja aloimme toimia vain pionilaisien kesken.



■ Sastamalassa kokoonnuttiin marraskuussa. Etualalla istuvat Annikki Vuorenoja ja Voitto Vänskä.

Omaishoitaja Annikki Vuorenojalle ehdotettiin PIONIin liittymistä, ja pian hän jo keitteli kahvia ja laati ilmoitukset paikallislehteen. Tehtävät lisääntyivät pikkuhiljaa, ja nyt Annikki ja minä vedämme vertaistukiryhmää kerran kuukaudessa. PIONIin paikallinen jäsenmäärä on kasvanut, ja tällä hetkellä meillä on Sastamalassa 64 jäsentä.

Kokoonntumisten lisäksi muutakin toimintaa meillä on melko runsaasti: kuntosaliperjantaisin, joulujuhla jouluruokineen, makkaranpaistoa ja musiikkia keväällä kaupungin rantasaunalla ja kesäteatteriretki.

*Teksti: Voitto Vänskä
Kuva: Eila Nurmi*

Valkeakoskella aloitettiin kahvikassan varassa

On hyvä muistella historiaa, ennen kuin se jää unhon yöhön.

Valkeakosken Omaishoitajat ja läheiset perustettiin 15.4.1998. Ensin kokoonnuttiin Tohkan tiloissa 30 jäsenen voimin, ja jotkut työnsivät pyörätuolissa hoivattavansakin mukanaan. Kahvit keitti Tohkan henkilökunta, ja jäsenet maksoivat pienen summan kahvikassaan.

Huoneistovuokra nousi pikkuhiljaa, joten lopulta paikkaa vaihdettiin Aspaan. Jäsenmäärä vaihteli vuosien mittaan, mutta kahvikassa säilyi rahoituksen pohjana. Taloudellisista syistä fuusioidimme Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIin vuonna 2010.

Nykyään kokoonnumme kuukausittain Sääksmäen seurakunnan tiloissa. Joka vuosi osallistumme yhdessä seurakunnan järjestämälle retkelle.

Teksti: Markku Leinonen

Vertaistuki muuttuu ajan myötä

Omaishoitajalla ei välttämättä ole lähellään ketään, jolta pyytää tukea. Omaishoitajien kokoonntumisia on järjestetty kauan, mutta vasta 2000-luvulla alettiin käyttää nimitystä vertaistuki.

Raha-automaattiyhdistys ja avustuskeskus STEA ovat rahoittaneet vertaistukihankkeita. Useimmiten vertaistukiryhmät ovat jääneet pysyviksi rahoituksen loputtua, kun vapaaehtoiset ovat jatkaneet niiden vetämistä.

Vertaistukiryhmissä oli aluksi erilaisissa tilanteissa työskenteleviä omaishoitajia. Tällaisissa ryhmissä keskustelu pai-

nottuu usein puolison omaishoitoon, sillä puolisoita on luonnostaan eniten. Silloin pitää huolehtia, että kaikenlaista omaishoitotyötä tekeviä kuullaan, jottei kukaan jäätäydy pois.

Vertaistukea kannattaa kehittää niin, että syntyy ryhmiä erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi puolisoaan, vammaista lastaan ja vanhempansa hoitavat voivat kokoontua omiin ryhmiinsä. Silloin tapaamisissa päästään syvälle niihin ongelmiin, jotka koskettavat kaikkia ryhmäläisiä.

Ryhmiä voi perustaa myös toisella tavalla. Esimerkiksi Pionin Luovan kirjoit-

tamisen ryhmässä jaetaan kirjakokemuksia ja kirjoitetaan sovitusta teemasta. Siinä sivussa jutellaan omaishoidostakin.

Jos ryhmälle ei löydy vetäjää, ryhmästä voi tehdä itseohjautuvan. Siihen tarvitaan toimintamalli ja kokoonntumistila. Ryhmässä keskustelun teemoista sovitaan yhdessä ja kaikki saavat tasapuolisesti puheenvuoron.

Vertaistukiryhmän kehitys jatkuu tulevaisuudessakin, kunhan innostusta ja tilaa riittää.

Teksti: Anne Mäkelä

TAPAHTUMAKALENTERI

Kevät-kesä 2024 tapahtumia

VERTAISTUKIRYHMÄT

HÄMEENKYRÖ

Kokoontumispaivät: 25.1., 29.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.
Aika: Kuukauden viimeinen torstai klo 15.00–16.30
Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö
Lisätietoja: Aarre Alanen, 040 839 0336
(Kulkuluvista sopimiseksi soittettava numeroon 050 3787432)

IKAALINEN

Kokoontumispaivät: 3.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.
Aika: Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.00–18.00
Paikka: Ravintola Sofia, Jyllin Kodit, Jyllinkatu 3, 339500 Ikaalinen
Lisätietoja: Synnöve Perälä, 0400 649 916, sperala.per1@gmail.com ja Veijo Vesterholm, 040 502 8979, veijo.vesterholm@gmail.com

KIHNIÖ

Kokoontumispaivät: 26.1., 23.2., 22.3., 26.4. ja 24.5.
Aika: Kuukauden viimeinen perjantai klo 17.30–19.00
Paikka: Terveyskeskuksen päiväsalin, Kivinevantie 11–13, 39820 Kihniö
Lisätietoja: Leila Pusa, 0400 839 756, leila.h.pusa@gmail.com ja Hillevi Karppinen, 050 345 1302, 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

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

KURU

Kokoontumispaivät: 15.1., 19.2., 18.3. ja 15.4.
Aika: Kuukauden kolmas maanantai klo 12–14
Paikka: Kurun seurakuntatalon alakerran kokoushuone, Kirkkotie 2, 34300 Kuru
Lisätietoja: Ritva Jauhiainen, 043 211 0555, jauhiainen.ritva@gmail.com

LEMPÄÄLÄ

Kokoontumispaivät: 8.1., 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5.
Aika: Kuukauden ensimmäinen maanantai klo 15.00–16.30
Paikka: Himminkoto, Himminpolku 6, 37500 Lempää
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

MÄNTTÄ-VILPPULA

Kokoontumispaivät: 10.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.
Aika: Kuukauden toinen keskiviikko klo 13–15
Paikka: Peltolan Luomutila, Poukantie 162, Vilppula
Lisätietoja: Ilmoittautumiset edeltävään perjantaihin mennessä. Virpi Uimonen, 040 6632 892, virpi.uimonen@pihlajalinn.fi

ORIVESI

Kokoontumispaivät: 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 29.5.
Aika: Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13.00–14.30
Paikka: Järjestöjen talo, Latokartanontie 2, 35300 Orivesi
Lisätietoja: Irmeli Nylander, 050 300 3155

PIRKKALA

Kokoontumispaivät: 3.1., 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.
Aika: Pääsääntöisesti kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30–19.00
Paikka: Pirkkalan kirkko, Arojuja 8, 33960 Pirkkala
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

SASTAMALA

Kokoontumispaivät: 4.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.
Aika: Kuukauden ensimmäinen torstai kello 13–15
Paikka: Pyymäen Konditoria, Onkiniemenkatu 6, 38200 Sastamala
Lisätietoja: Annikki Vuorenoja, 040 595 9914 ja VoittoVänskä, 045 313 5589, voitto.vanska@hotmail.com

URJALA

Kokoontumispaivät: 18.1., 15.2., 14.3. ja 11.4.
Aika: Pääsääntöisesti kuukauden toinen torstai klo 13.00–14.30
Paikka: Urjalan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, Iltalan kerhuhuone, Vanhainkotiintie 7, 31760 Urjala
Lisätietoja: Maija-Leena Kraft, 040 571 5033, majaleena.kraft@gmail.com

VALKEAKOSKI

Kokoontumispaivät: 8.1., 12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.
Aika: Kuukauden toinen maanantai klo 16.30–19.30
Paikka: Koulukatu 6 A, 37600 Valkeakoski. Sisäänkäynti sisäpihan puolelta.
Lisätietoja: Markku Leinonen, 044 968 2130

YLÖJÄRVI

Kokoontumispaivät: 24.1., 21.2., 20.3., 24.4. ja 22.5.
Aika: Keskiviikko kuukauden viimeisellä viikolla klo 10.15–11.45
Paikka: Ylöjärven seurakuntakeskus, Kirkkotanhuantie 1, 33470 Ylöjärvi
Lisätietoja: Aarre Alanen, 040 839 0336

ERITYISLASTEN RYHMÄT

AKAA

Kokoontumispaivät: 16.1., 20.2., 19.3., 16.4. ja 21.5.
Aika: Kuukauden kolmas tiistai klo 18.00–20.00
Paikka: Kulttuuritalo Laaksola, Ryödintie 2, 37800 Akaa
Lisätietoja: Outi Leppäkorpi, 040 136 9590, outi.lehto6@gmail.com ja Taru Vuohelainen, 045 203 9655, tvuohela@ulapland.fi. **Huom!** Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viisi päivää ennen tapaamista.

HÄMEENKYRÖ

Kokoontumispaivät: 11.1., 8.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.
Aika: Kuukauden toinen torstai klo 18–20
Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö
Lisätietoja: Maria Viheroja, 040 527 8973, viherojamaria@gmail.com

LEMPÄÄLÄ

Kokoontumispaivät: 8.1., 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5.
Aika: Kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30–19.00
Paikka: Lempoisten koulun EHA-luokkien ip-kerhon tilat, Koulutie 8, 37500 Lempää
Lisätietoja: Micu Mäkitalo, 040 828 2873, micumakitalo8@gmail.com. (Vaihtuvat vetäjät).
Huom! Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viisi päivää ennen tapaamista.

MÄNTTÄ-VILPPULA

Nepsy-lasten vanhempien/ omaishoitajien vertaisryhmä
Kokoontumispaivät: 30.1., 27.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.
Aika: Pääsääntöisesti kuukauden viimeinen tiistai klo 17.00–19.00
Paikka: Lounaskahvila Tuulia, Virtaintie 1, 35700 Vilppula
Lisätietoja: Suvi Moisio, 045 870 1886 / WhatsApp tai tekstiviesti

URJALA

Kokoontumispaivät: 25.1., 29.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.
Aika: Kuukauden viimeinen torstai klo 17.30–19.30
Paikka: Armon Tupa, Huhdintie 12, 31700 Urjala
Lisätietoja: Tiina Jaukkari, 040 773 1051, tiina.jaukkari@gmail.com ja Tiina Korte, 041 703 0028, tipa84@gmail.com

TAMPEREEN PAIKALLISET RYHMÄT

HENGELLINEN KESKUSTELUPIIRI

Kokoontumispaivät: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 19.4.
Aika: Parillisten viikkojen perjantai klo 14.00–15.30
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ

Aika: Kuukauden toinen tiistai klo 17.00–19.00
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi ja Leena Bragge, 040 832 6131

MIESPORUKKA

Aika: Kerran kuukaudessa. Tapaamisista ilmoitetaan myöhemmin.
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

NAISTEN AURA-RYHMÄ

Aika: Noin kolmen viikon välein
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi. Suljettu ryhmä. Vapautuneista paikoista tietoa PIONIn toimistolta.

PIONI-KAHVIO

Kaikille avoin kahvio. Tarjolla kahvia, teetä, tarjottavia, vertaistukea ja hyvää seuraa. Vapaaehtoinen maksu.
Aika: Maanantaisin klo 11–13
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

TAMMELAN KORTTELIKERHO

Kaikille avoin. Kahvitarjoilu, vapaaehtoinen maksu.
Aika: Parillisten viikkojen tiistait klo 14.00–15.30
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere
Lisätietoja: Leo Levanen, 045 181 7311, pionio.leo@gmail.com

PIONI-AKATEMIA

Vierailijoita, alustuksia ja keskustelua mielenkiintoisista asioista kahvin ja teen äärellä. Kerran tai kaksi kuukaudessa. Tapahtumista tiedotetaan myöhemmin.
Paikka: PIONI-Pirtti, Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere. Tarvittaessa Tammelakeskuksen iso sali.
Lisätietoja: PIONIn toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

Pirkanmaan
Omaishoitajat ry PIONI

KEVÄTKOKOUS

15.5.2024 klo 16
Tammelakeskus
Itsenäisyydenkatu 21 B
33500 Tampere

Tervetuloa!



LAHJOITA PIRKANMAAN OMAISHOIDON HYVÄKSI!

Lahjoituksesi tukee PIONIn työtä. Voit lahjoittaa myös haluamallasi PIONIn paikalliselle vertaistukiryhmälle.

PIONIn tilinumero:
Osuuspankki
FI17 5734 7520 0405 66

Pirkanmaan
Omaishoitajat ry PIONI



TULE MUKAAN!

Etäomaishoitajien kannattaa kertoa kuormastaan

Palveluja tulisi suorastaan tarjota etäomaishoitajille eikä piilottaa niitä tukiviidakkoon

❖ HELI HEINO

Tanja Litmanen kirjoitti romaaninsa *Aina omanne* vertaistueksi muille etäomaishoitajille. Häntä ei arveluttanut avata omaishoidon kipupisteitä, sillä hän tukeutui perheenjäseniltä saatuun lupaan.

Litmanen haluaa rikkoo hiljaisuuden, joka ympäröi tukea tarvitsevia.

”Me omaishoitajat ylläpidämme itsenkin häpeäkulttuurin lojaaliudesta kuntoutujia kohtaan. Päinvastoin tarvittaisiin avoimuutta. Jos me emme kerro kuormastamme, me sairastamme itsenkin.”

Litmanen romaani perustuu vahvasti kirjailijan omaan elämään. Voisi odottaa, että oma rooli tulisi kuvattua kirjassa parhain päin, mutta Litmanen toimi päinvastoin. Hänen kykynsä nähdä itsensä ankaran rebellisesti on vanhaa perua.

”Olin omaishoitaja jo lapsena, kun äitini sairasti. Minusta tuli pikkuäiti, joka yritti palvella muita ja hallita arkea.”

Pieni tyttö alkoi purkaa ajatuksiaan päiväkirjaan kymmenvuotiaana. Vuosien mittaan päiväkirjasta kasvoi kriittinen analyysi elämästä ja omasta roolista siinä.

Ei ole virallinen omaishoitaja

Litmanen ei ole edes yrittänyt päästä viralliseksi, sopimuksen tehneeksi omaishoitajaksi.

”Olen väliinputoaja, en täyriä kriteerejä. Sitä paitsi korvaus olisi täysin riittämätön.”

”Olen väliinputoaja, en täyriä kriteerejä.”

Niinpä Litmanen ei päässyt kiinni omaishoitajille tarkoitettuihin palveluihin kuin vasta tänä syksynä osallistuessaan Kelan kustantamalle omaishoitajien kuntoutusjaksolle. Vinkki tuli sattumalta toiselta etäomaishoitajalta. Viisi päivää Lohjan kylpylässä oli tärkeä katko vastuutehtävään.

Litmanen mielestä tietoa pitäisi voida löytää ilman korkeakoulutustakin, sillä sen turvin hän itse kokee suunnistavansa tukiviidakossa.

”Palveluja pitäisi tarjota etäomaishoitajia kohti eikä pitää tuurilla löytyvinä”, hän vaatii.

Etätyö sopisi etäomaishoitajalle

Akateemisesti koulutetulla pätkätyöntekijällä työura on katkolla vähän väliä. Jos hoivattavalle sattuu terveyskriisi katkoskohdassa, omaishoitaja on mahdotto- man edessä.

Litmanen neuvotteli juuri määrää- kaisen työn saamisesta, kun sisar alkoi voida huonommin ja joutui suljetulle osastolle. Huolen ja surun musertamana Litmanen siirsi työn aloitusaikaa muutamalla viikolla ja pyrki neuvottelemaan etätyömahdollisuudesta.

Työnantaja ei joutanut.

”Menetin mahdollisuuden työhön, koska en pystynyt ottamaan sitä vastaan heti”, Litmanen kertoo.

Työnantaja toimitti tiedon kielteisestä päätöksestä tekstarilla.

Vuosien myötä Litmasesta on alkanut kuoriutua esiin aktivisti. Hän ei enää

hyväksy sitä, että työelämässä ei oteta huomioon omaishoitajuutta.

”Eihän etäomaishoito ole mikään vapaa-ajan harrastus. Kun käyn omaisten luona Itä-Suomessa, siihen ei viikonloppu riitä.”

Arvovalinta on vaikuttanut Litmanen työuraan, ja katkeruutta on vaikea välttää.

”Olen köyhä, koska minulla ei ole tällä hetkellä kokopäivätyötä.”

Työsuhteiden etätyöpainotus on sopinut korkeakoulutetulle Litmaselle oikein hyvin, mutta ulottuvilla on nyt ainoastaan tuntityötä tiskarina.

”Työelämän joustoja on vain keski- luokalla. Sen ulkopuolelle jäävät matala- palkka-alat, joilla ei ole varaa käyttää työ-

Tanja Litmanen, 49

- omaan perheeseen kuuluu puoliso
- asuu Pöytyällä Turun suunnalla, hoivattavat asuvat Itä-Suomessa
- etäomaishoitanut 25 vuotta kaksossisartaan, joka on mielenterveyskuntoutuja
- äidin kuoltua etäomaishoitanut 10 vuotta isäänsä, jolla on näkövamma
- omaishoitoura alkoi lapsiomaisena äidin sairastuttua skitsofreniaan
- ei ole virallinen sopimusomaishoitaja, sillä ei täyriä kriteerejä

Helmi Heino



elämäjoustoja tai joustot eivät riitä. Usein etätyömahdollisuutta ei ole lainkaan.”

Hoidettaville voi toki ostaa vaikka siivouspalveluja kotiin. Hyvinvointialueen ja kunnan tukemana siivousta saa ikääntyneelle isälle 15 eurolla tunti, mutta Litmanen arvelee hinnan olevan monelle silti liian korkea.

Köyhällä omaishoitajalla on lisäksi ajatusloukkuja.

”Köyhän voi olla vaikea ajatella, että palkkaisu jonkun siivoamaan. Voihan sitä siivota itsekin käydessään”, Litmanen sanoo.

Lakkovaroitus hyvinvointialueelle

Omaishoitaja oppii suuren määrän uusia taitoja.

”Olen ongelmanratkaisija ja projektihallinnan huippuammattilainen. Arvioin tilanteiden muuttuessa hoivattavien tarpeita: onko lääkitys kohdallaan, tai mitä tukea nyt pitäisi saada”, Litmanen kuvailee.

Omaishoitaja on se, joka tekee ensiarvion kriisitilanteessa.

”Julaiset palvelut eivät tule kotiin kutsuttuna. Omaishoitaja on se, joka painaa hätänapulaa. Tai on painamatta.”

Etäisyys tekee Litmanen omaishoidon raskaaksi, hän kun ei pääse nopeasti paikalle tarkistamaan muuttunutta tilannetta. Epävarmuus kalvaa mieltä.

Toisaalta Litmanen näkee, kuinka etäisyys suojelee etäomaishoitajaa, jonka elämä uhkaa sulautua kokonaan hoivattavien elämään.

”Jos asuisin ihan lähellä omaisiani, minut varmasti imettäisi kuiviin.”

Litmanen kantaa huolta kaltaisistaan työikäisistä etäomaishoitajista.

”Olen usein uupunut ja helvetin yksinäinen hoivattavassani. Jos etäomaishoitaja ei enää jaksa, niin kuka ottaa kopin hoidettavista?”

Litmanen ei vain kysy, vaan myös toimii. Hän sanoo jättäneensä lakkovaroituksen hyvinvointialueen eri toimijoille.

”Vaadin, että saan sijaisen, jos väsyn tai sairastun itse. Minulla on oikeus saada apua myös itselleni, ja varasuunnitelma tuntuu minusta tärkeältä.”

”Missä minun pitäisi olla? Tuntuu, että olen aina väärässä paikassa.”

Kova kytö hoivata

Litmanen ei koe, että on voinut valita, hoivaako omaisiaan vai ei. Toisaalta hän ei ole uhrannut omaishoidolle aivan koko elämänsä, vaikka läheltä on pitänyt.

”En ole halunnut erota puolisoistani ja muuttaa omaisten lähelle sillä hinnalla. En halunnut murskautua lisää. Toisaalta minulla on kova kytö hoivata läheisiäni.”

Tilanne on jatkuvasti hyvin ristiriitainen. Etäomaishoitajan on vaikea saavuttaa mielenrauhaa.

”Missä minun pitäisi nyt olla? Tuntuu, että olen aina väärässä paikassa.”

Litmanen ei suostu listaamaan ääneen unelmia, joista hän on joutunut päästämään irti arjen taakkojen takia. Ehkäpä hän ei suostu ajattelemaan niitä.

Yhden tavoitteenaan Litmanen on kuitenkin pystynyt toteuttamaan, ja se on

Raskaampi vesi on painunut pohjaan.

kirjoittaminen.

”Kirjoittaessa elän unelmaani. Saan olla ammatti-ihmettelijä.”

Vahva pyrkimys oikeudenmukaisuuteen ohjaa Litmasen ajattelua ja kirjoittamista. Hänellä on kehittäjän ja tutkijan katse.

”En ole neutraali, vaan haluan vaikuttaa asioihin kirjoittamalla. En suostu sopeutumaan siihen, että ihmisestä otetaan kaikki irti.”

Perheessä roolit hämärtyvät

Omaisien hoitaminen vinksauttaa rooleja perheessä. Omaishoitajalapsesta voi tulla tavallaan oman vanhempansa vanhempi. Se ei välttämättä ole valinta, vaan se tapahtuu.

”En pysty olemaan passiivinen, jos perheenjäsen tarvitsee apua. Minä olen aina se, joka vastuullistuu. Tavallaan on ihanaa toimia aktiivisesti, mutta kyllä minäkin väsyn”, Litmanen kertoo.

Litmasen olemuksessa kuohuu energia ja iloisuus. Raskaampi vesi on painunut pohjaan.

”Syvällä minussa on melankoliaa, suuri ja syvä mustuus.”

Eivät perheen roolit sentään joka hetki nurin päin ole. Jos Litmasta painaa jokin oma, iso ongelma, hän kertoo sen isälleen. Isä kuuntelee kyllä, vaikka ei ongelmaa ratkaisekaan.

”Isä on jurnukka. Luolamiehen välittäminen ei ole sanoitettua. Isä on siinä ja tekee ruokaa”, Litmanen hymyilee.

Ahkeran ihmisen ansa

Jotkut ihmiset osaavat hidastaa vauhtia ajoissa, kun polttoaine alkaa huveta. Jotkut ihmiset eivät osaa.

Litmanen alkoi hankkia tietoa ymmärtääkseen itseään.

”Minä virityn helposti ja otan vastuuta. Se on minun tapani selviytyä tilanteista. Olen suorastaan sairastunut aktiivisuuteen.”

Tietokirjallisuuden kuvaukset neuropsykiatrisista piirteistä puhuttelevat Litmasta.

”Olen imenyt tietoa ADHD-piirteistäni. Saan lohtua ymmärtäessäni, miksi minun on vaikea löytää lepoa.”

Litmanen etsii taitoa hidastaa. Vielä hän ei ole löytänyt toimivaa keinoa.

”Kadehdin muiden ihmisen rauhaa. Toisaalta pelkään, että rauhallisempiana olisin jotenkin vähemmän olemassa.”

Self-help-oppaisiin Litmanen ei usko hyvinvoinnin tukena.

”Ihminen tarvitsee toisen ihmisen peiliksi tunteilleen. Suru saattaa erikoittaa ihmistä, ja juuri silloin tarvitaan asiantuntijaa tai ystävää avuksi.”

Hän ei tosin pääse kehumään omalla esimerkillään.

”Vaikka minulla on suuri tarve liittyä ihmisiin, niin suurissa suruisa hakeudun silti metsän yksinäisyyteen.”

Työ ei tule valmiiksi

Nuorempana Litmanen ahdistui, kun läheisen terveys ei osoittanut paranemisen merkkejä. Enää hän ei odota sellaista, mikä ei tule tapahtumaan.

”Olen alkanut ymmärtää, että tämä on meidän elämää. Nyt vain eletään sitä. Eikä tästä työstä valmistu tule.”

Joskus Litmanen toki hermostuu hoidettavaansa.

”Teorian ymmärrän, tunteita en. Saatan kilahtaa, ja sitten harmittaa.”

Murhetta on ollut paljon. Varsinkin sitä Litmanen suree, ettei hänen sisarensa elämässä tapahdu tavanomaisia elämän askeleita ja käännekohtia. Sitä sisar suree itsekin.

Joissakin perheissä omaishoito saattaa kiristää vanhempiaan hoitavien sisarusten välejä, mutta Litmasen kohdalla niin ei ole. Hän kun on perheen ainoa omaishoitaja, joten päätökset syntyvät riitelemättä.

”Meillä on lämmin tunne siitä, että elämme yhdessä samaan suuntaan. Vaikka olemmekin kaukana toisistamme.”

Litmasen kokemuksen mukaan omaishoitotyön hyvät puolet ovat juuri ne perheenjäsenet, joita hän hoivaa.

”Olen rakkauden täyttämä ihminen”, hän hymyilee.

Rakkautta ja velvollisuutta Litmanen ei pysty erottelemaan toisistaan. Kysehän on perheestä.



Tanja Litmanen: Aina omanne. Warelia 2022, 245 sivua.

Minut nähdään, minua ymmärretään

Tanja Litmasen romaani kertoo etäomaishoitajasta, joka kannattelee skitsofreniaa sairastavaa veltään ja ikääntyvää isäänsä. Samalla nainen yrittää pitää kiinni tyourastaan ja parisuhteestaan.

Romaanissa tarinaa kuljettaa eteenpäin etäomaishoitaja Jouna, mutta välillä kerron jaksiksi vaihtuu vanha isä tai puoliso. Ratkaisu luo kirjaan uusia tasoja ja saa lukijan mieteliäiksi: miten läheiseni näkevät minut? Tämä näkökulma ei omaishoitajan arjessa välttämättä mieleen johdu.

Litmasen tapa kertoa on armottoman rehellinen, mutta suomalainen jos kuka tietää, että rehellisyys on kauneuden kasvumulta. Kirjailija tökkii sormellaan yhteiskunnan kipeisiin kohtiin ja kysyy paljon, mutta ei aina vastaa. Kysyminen onkin vastaamista tärkeämpää. Kuinka vastauksen voisi ymmärtää, vaikka se lävähtäisi päin kasvoja, jos ei ole ensin kuulut kysymystä?

Kirjan lopussa, romaanille harvinaisella tavalla, Litmanen osoittaa sanansa samaa tietä kulkeville lukijoilleen. Hän listaa tutkimuskirjallisuutta ja huolehtivaisesti muutaman linkinkin, joista oman tiedonhaun voi aloittaa.

Kirjaa lukevalle omaishoitajalle syntyy tunne, että tässä teoksessa hänen ainutlaatuisen tärkeä tehtävänsä nähdään ja ymmärretään.

Heli Heino, etäomaishoitaja

PIONIn 15-vuotisjuhlaa vietettiin Koskilinnassa

PIONIn perinteiset kesäjuhlat ”Rantakoivun alla” pidettiin 12. elokuuta Kyröskosken Koskilinnassa. Juhliin osallistui satakunta omaishoitajaa ja -hoidettavaa sekä läheistä.

Tilaisuudessa puhui PIONIn pitkäaikainen tukija, työministeri Arto Satonen. Ministerin läsnäolo edellytti joitakin turvatoimia, mutta turvahenkilöstön pääasialliseksi tehtäväksi jäi nauttia ohjelmasta, tunnelmasta ja buffet-ruoasta juhlayen kanssa.

Koskilinna valittiin juhlapaikaksi, kun PIONIn puheenjohtaja Aarre Alanen kävi etukäteen katsastamassa erilaisia juhlatiloja. Hän tunsu Koskilinnan entuudestaan.

”1960-luvulla käytiin kavereiden kanssa tanssimassa Koskilinnassa. Kaikilla piti olla päällään rippipuku, nailonpaita, ulsteri ja hattu. Farkuista ei tiedetty siihen aikaan mitään, saati rikkinaisista farkuista.”

Kyynele nousi Alasen silmään, kun hän astui Koskilinnan aulaan.

”Aula näytti samalta kuin ennenkin, respat ja kaikki. Minulla oli silloin 60-luvulla tärskyt täällä minun Marjonin kanssa.”

Aarre ja Marjo vihittiin vuonna 1963.

Kesäjuhla oli tänä vuonna PIONIn 15-vuotisjuhla. Pirha ja OmaSp tukivat tapahtumaa.



■ PIONIn-perhe kokoontui juhlimaan yhdistyksen 15-vuotista taivalta.



■ Juhlaruokaa ottamassa PIONIn puheenjohtaja Aarre Alanen (vas.), juhlan juontaja Aulikki Järvinen-Nummi, työministeri Arto Satonen ja Hämeenkyrön kunnanjohtaja Antero Alenius.

Kotona asumista tukevat palvelumme

Jyllin Kodit tarjoaa koti- ja hoivapalveluita ikääntyneille ja omaishoitajille Ikaalisissa.

Hoivapalvelu

suihku- ja saunotusapu
ulkoiluapu

38 €/h

Kotipalvelu

ruoanlaitto
pyykinpesu
silitys ja muu vaatteiden huolto
kaupassa käynti
muu asiointi

38 €/h

Ateriapalvelu

Tarjoamme ateriapalvelua
Ikaalisten keskustassa.
Kotilounaspäivät ovat
maanantai, keskiviikko ja
perjantai.

9 €
+ 3,30 €
kuljetus

Omaishoitajat

Olemme Pirkanmaan
hyvinvointialueen hyväksymä
omaishoidontuen vapaa palvelusetelituo-
taja.

Tarjoamme omaishoidon
tuen vapaata ikäihmisille
palvelusetelillä (arvo 125
€) 3 tuntia arkisin klo 8-16
välillä Ikaalisissa.

Kotipalvelumme
työntekijä tulee kotiin
hoitamaan läheistänne,
jolloin omaishoitajalla on
mahdollisuus helpottaa
arjen sujumista.

Palveluseteli

Tiedustelut

Birgitta Valli, avopalvelupäällikkö
p. 044 4540 400
birgitta.valli@jyllinkodit.fi
www.jyllinkodit.fi | www.facebook.com/jyllinkodit



Uusi puheenjohtaja aloittaa vuodenvaihteessa

PIONIn uusi puheenjohtaja Kari Kukkohovi valmistautuu aloittamaan toimikautensa vuoden 2024 alussa.

”Yleinen yhteiskunnallinen tilanne aiheuttaa haasteita omaishoitoon. Muutosvaihe tulee kestämään vuosia”, Kukkohovi sanoo.

PIONI on Kukkohoville tuttu toimintaympäristö entuudestaan. Hän on ollut PIONIn jäsen jo vuodesta 2012 lähtien.

”Odotan yhteistyön jatkamista ja syventämistä. Haluan myös luoda uusia kumppanuuksia yhdistystoimintaan.”

Kukkohovi aikoo tuoda yhdistykseen uusia toimintatapoja.

”Uusilla toimintatavoilla voimme monipuolistaa myös jäsenistöämme”, Kukkohovi linjaa.

Teksti ja kuva: Heli Heino



■ Puheenjohtaja Aarre Alanen (vas.) luovuttaa yhdistyksen vetovuoron Kari Kukkohoville vuodenvaihteessa.

KOKEMUKSIA PIRKANMAAN HYVINVOINTIALUEEN ENSIMMÄISESTÄ VUODESTA

❖ TEKSTIT: HELI HEINO

PIONI-lehti kysyi omaishoitajilta, millaisia kokemuksia heillä on Pirkanmaan hyvinvointialueen eli Pirhan ensimmäisestä toimintavuodesta. Vastajille annettiin mahdollisuus kertoa tarvittaessa nimettömästi.

Päätös palvelutalo- paikasta viipyy

Tamperelainen Terho Poutanen, 86, hoitaa kotona kolme vuotta nuorempaa puolisoaan.

”Kotona elämä sujui hyvin monta vuotta Sirpan muistisairaudesta huolimatta. Olemmehan olleet naimisissa jo 63 vuotta. Kesällä oli kuitenkin aika tehdä hakemus palvelutaloon.”

Pirhasta kerrottiin, että paikka palvelutalosta löytyy Sirpalle kahdes- viikossa.

”Sanottiin, että olkaa valmiita. Mutta nyt on kulunut jo kaksi kuukautta, eikä mitään ole kuulunut.”

Poutanen miettii, että pitäisi ruvetta kyselemään perään.

”Mutta kun ei tullut otettua tämän rouvan nimeä ja numeroa ylös, niin en ole varma, mihin pitäisi ottaa yhteyttä.”

Lääkäripalvelut ovat sujuneet Pirha-aikana vanhaan, hyvään malliin.

”Olemme käyneet Tammelakes- kuksessa kymmenen vuotta samalla lääkäriillä. Ei meillä ole mitään hätää, vaikka palvelutalopaikka viipyykin.”

Puolison hyvä hoito jatkuu

Tamperelainen Veikko Lahti, 92, ei ole vielä ottanut Pirhasta mittaa.

”Sekavalta tuo Pirhan syntyminen tosin näyttää.”

Käytännössä sote-palvelut pyöri- vät kuten ennen Pirhan aloittamista- kin. Lahden puoliso Pirkko, 91, asuu suurimman osan ajasta hoitokodissa.

Pariskunnan välimatka ottaa jos- kus koviille.

”Maaliskuussa tulee 70 vuotta avioliittoa täyteen. Ei ihme, että Pir- kolla on niin kova ikävä minua.”

Ikävä helpottaa, kun Lahti hakee puolisonsa kotiin muutamaksi päiväk- si. Omalla autolla, jolla Lahti hoitaa kuljetukset lääkäriin ja labraankin.

”Tosin viimeksi paluumatka piti hoitaa ambulanssilla, kun Pirkon ter- veydentila heikkeni.”

Lahti odottaa, että Pirhan palve- lut jatkuvat nykyisellä, hyvällä tavalla.

”Olen väliloissa hoitajien kanssa. Asioista tarttee puhua, ei huutaa.”

Katosi jonnekin, löytyi jostakin

Pirkkalainen Bebe, 75, ehti asioida julkisten terveystal- luiden kanssa pitkään jo en- nen Pirhan aloittamista.

”Samat ihmiset hoitivat puolisoa- ni kunnalla jo ennen Pirhaakin. Hoi- tajien kanssa meni hyvin, mutta orga- nisaatiosta ei voi sanoa samaa.”

Beben puoliso nukkui pois syys- kuussa. Pirhan kanssa asiointi kuiten- kin jatkuu.

”Laskujen saamisen kanssa on ollut koko ajan ongelmia. Laskua ei kuulu, mutta sitä koskeva karhu tu- lee kyllä.”

Paperityö ei loppu

Pirhan aloitettua myös tietopyynnön tekeminen meni mutkikkaaksi. Tie- topyynnöllä Bebe halusi saada nähtä- väkseen puolisoaan koskevat hoitokir- jaukset, mihin hänellä on oikeus.

”Tieto siitä, mistä tietopyynnön voi tilata, oli sijoitettu varsin outoon paikkaan Pirhan sivustolla.”

Tietojen saaminen ei ollut sillä sel- vä.

”Pirha hukkasikin tekemäni tieto- pyynnön jonnekin. Sitten se löytyi jostakin.”

Sitä ennen ehti kadota edunval- vontavahvistuskin, jonka Bebe oli toimittanut jo vuosia sitten. Ja kun kaikki oli vihdoinkin selvää, niin tieto- pyyntöön vastattiin luovuttamalla Be- belle iso kasa paperia, vaikka toiveena oli digitaalinen tiedosto.

Puolison kuolemaan liittyy paljon asioita eri viranomaisten ja tahojen kanssa, ja Pirha on edelleen yksi niistä.

Bebe jatkaa muistiinpanojen te- kemistä päiväkirjaansa. Näin hän voi tarvittaessa palauttaa mieleen, mitä eri tahot ovat kulloinkin tehneet tai sanoneet.

”Laskua ei kuulu, mutta sitä koskeva karhu tulee.”

Kutsumuksella säästetään rahaa

Pirkanmaalainen isä on kokenut omaishoitajan aseman heikenty- neen Pirhan syntymisen myötä.

”Omaishoitajan kutsumusta ei pidä hyväksikäyttää, jotta saadaan säästettyä rahaa.”

Soteuudistuksessa omaishoidon palk- kioluokkien harmonisointi ei tarkoitta- nut, että matalia summia nostetaan.

”Tukia vähennetään monelta. Jotkut putoavat kokonaan pois omaishoidon pii- ristä.”

Isä kokee työnsä omaishoitajana arvokkaaksi monella tavalla.

”Omaishoito on arvovalinta. Mutta miten hoito järjestetään, jos omaishoi- ta väsyä ja lopettaa työnsä? Paljonko se

maksaa? Se ei ole kovin vaikea laskuteh- tävä.”

Palvelut vähenivät

Isän mukaan Pirhassa vähentyivät paitsi omaishoitajien palkkiot, myös palvelut. Hänellä on ollut vaikeuksia saada hoidet- tavalle vastaanottoaikaa lääkärille, ja nyt omankin terveyden hoito on heikentynyt.

”Omaishoitajan terveystarkastuksissa on alettu säästää rahaa. Varsinkin minua iäkkäämmillä omaishoitajilla terveys voi heikentyä nopeastikin, eikä sitä huomata, jos terveystarkastuksia tehdään entistä har- vemmin.”

Omaishoitajan lakisääteiset vapaat toimivat isän kokemuksen mukaan kuten ennenkin.

”Mutta muut vapaat on käytettävä omaishoitajan terveydenhoitoon. Virkis- tykseen ei enää vapaata saa.”

Sote on tilkkutäkki

Isä on tuskastunut paitsi omaishoitajan aseman huonontamiseen, myös koko so- teuudistuksen hitauteen.

”Lapsen ja nuoren elämässä muutama vuosi on pitkä aika. Uuteen pitäisi siirtyä nopeasti.”

Isän mielestä hyvinvointialueet muo- dostavat tilkkutäkin. Syntyy paikallisia ratkaisuja, mikä luo epätasa-arvoisuutta.

”Omaishoito pitäisi siirtää valtion jär- jestettäväksi. Kansalliset kriteerit, palkki- ot ja palvelut tekisivät elämästä ennustet- tavaa.”

Isä kokee, ettei suomalainen kulttuuri osaa vielä suhtautua luontevasti apua tarvitseviin.

”Hoidettavat halutaan pois näkyvis- tä. Yksi esimerkki asenteesta on palvelu- jen heikentäminen.”

Ikaalisten terveyskeskusta ei pidä lakkauttaa

Keijo Heino, 78, hoitaa Ikaalis- sa puolisoaan Riittaa, 73. Eniten Pirhassa mietityttää, mikä tu- lee olemaan Ikaalisten terveyskeskuksen kohtalo.

”En jaksa ajatellakaan, mitä se tuo tullessaan, jos Ikaalisten terveyskeskus lopetetaan.”

Julkisuudessa on aprikoitu, josko Ikaalisten terveyskeskuspalvelut siirret- täisiin Parkanoon tai Hämeenkyröön.

”Se on raju suunnitelma. Ikaalisissa on juuri laajennettu ja remontoitu terve- yskeskus, joka toimii hyvin”, Keijo Heino sanoo.

Oma auto, oma kyyti

Heino on hoitanut puolisoaan vuodesta 2008 lähtien. Heinot ovat saaneet Ikaalis- ten terveyskeskuksesta vastaanottoajan ri- peästi aina, kun sinne on soitettu. Pirhan aloittaminen ei tuonut siihen muutosta.

”Vaimoni ja hänen ALS-sairauten- sa tunnetaan terveyskeskuksessa hyvin.

Henkilöstö on jonkin verran vaihtunut, mutta runko on säilynyt samana.”

Kuljetuspalveluita Heinot eivät ole monta kertaa käyttäneet, ja silloinkin se oli kitkaista.

”Olen ratkaissut kuljetusongelman itse. Meillä on oma auto, johon saa pyö- rätuolin kyytiin. Kuljetan vaimoani itse niin kauan kuin saan ajaa.”



■ Keijo Heino kuljettaa puolisoaan Riittaa omalla autolla.

Kuva: Marjo Einola

Mikä on Kotitori? Entä Lähitori?

Pirkanmaan Kotitori

- Ohjausta ja neuvontaa epävirallisille omaishoitajille ja ikääntyneille, kun kotona asumisessa on pulma.
- Apulaitteita voi kokeilla.
- Puhelin: 040 733 39 49 (arkisin klo 8–16.30)
- Käyntiosoite: Frenckellinaukio 2 B, Tampereen keskusta (arkisin klo 9–16).
- Pirkanmaan Kotitori kuuluu Pirhaan. Palvelu on maksuton.

PIONI kyseli omaishoitajien tapaamisessa, mikä on Kotitori. Harva tiesi vastauksen, mutta sen sijaan Lähitori oli tumpi.

Sekä Kotitori että Lähitorit kuuluvat Pirhaan ja tekevät samaa asiaa: tukevat ikääntyneiden kotona asumista.

Erona on se, että Kotitoreja on Pirkanmaalla vain yksi, mutta Lähitoreja monta. Siinä missä Lähitorit ovat rajoitetusti auki, Kotitori palvelee puhelimitse kaikkina arkipäivinä. Kotitorilla voi käydäkin.

Tukipäätöksen saanut omaishoitaja saa tarvitsemansa palvelut Pirhan omaishoidon tuen yksiköstä. Niiden, joilla tätä päätöstä ei ole, kannattaa soittaa Kotitorille.

”Kotitorilta pääsee liikkeelle. Käymme läpi soittajan tilanteen ja annamme neuvontaa”, Kotitorin palveluvastaava Sonja Uschanov lupaa.

Uschanov kertoo vielä yhden eron Kotitorin ja Lähitorien välillä.

”Kotitorilla lähinnä neuvotaan, mutta Lähitoreilla on lisäksi kohtaamisia ja toimintaa.”

Kotitori neuvoo kotiin saatavista palveluista, asumisesta ja apuvälineistä. Taloudellisista etuuksista annetaan tietoa.

Kotitorin Laitetorilla voi kokeilla itse, miten kotona asumista tukevat laitteet sopisivat omaan käyttöön. Joitakin laitteita voi saada kotiinkin testikäyttöön.



■ Laitetorilla apuvälineitä voi kokeilla kaikessa rauhassa.

Miksi Lähitorit ovat keskenään erilaisia?

Pirkanmaan Lähitoreille löytäneet asukkaat ovat panneet merkille, että Lähitorit eivät ole keskenään samanlaisia.

Yksi Lähitori on vaatimaton kirjaston nurkkaus, josta saa neuvontaa ja ohjausta, mutta toisella Lähitorilla on jopa erillinen toimitila, jossa on neuvonnan lisäksi tarjolla vaikkapa kahvia, kulttuurista ja liikuntaa.

Miksi Lähitorit eroavat toisistaan näin paljon, Pirhan ennaltaehkäisevien palveluiden ja neuvonnan eteläisen alueen palvelupäällikkö Johanna Alanen?

”Pirha järjestää Lähitoreilla vain sosiaalihuoltolain mukaista neuvontaa ja ohjausta. Niiden lisäksi Pirha tekee yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistykset ja kunnat voivat tarjota Lähitoreilla esimerkiksi hyvinvointia edistävää toimintaa.”

Pirhan ensimmäisenä vuotena yhteistyö kuntien, järjestöjen ja yksityisten yritysten kanssa Lähitorien kehittämiseksi on vielä kesken. Alasen mukaan tavoitteena ei ole, että jokaisesta Pirkanmaan Lähitorista tulee aivan samannäköinen.

”Paikkakunnan omaleimaisuus tulee jättämään rikkaudeksi tulevaisuudessakin. Pirha toivoo lisää yhteydenottoja ja yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.”

Kuka maksaa extran?

Lähitorien lakisäätiset neuvontapalvelut ovat maksuttomia, ja se on helppo ymmärtää. Mutta maksutonta on sekin hupi, jota yhdistykset järjestävät Lähitoreilla asukkaille. Miten yhdistykset rahoittavat tilan ja toiminnan?

”Pirha myöntää vuosittain avustuksia soitejärjestöille. Hakijoiden on hyvä olla itse aktiivisia asiassa”, Alanen neuvoo.

Pirha ei siis kaada jokaiselle Lähitorille samaa määrää rahaa vuodesta toiseen. Paikallisten toimijoiden pitää ideoida ja järjestää aktiviteetteja itse ja hakea avustuksia Pirhalta.

Alanen muistuttaa, että Lähitorit ovat avoimia myös muiden alueiden asukkaille.

”Jokainen voi poiketa toisen alueen Lähitorille, jos sen tarjonta kiinnostaa enemmän kuin oman Lähitorin.”

PIONI kiittää tukijoitaan ja yhteistyökumppaneitaan ja toivottaa menestystä vuodelle 2024

Pirkanmaan hyvinvointialue



TAMPERE



Omaishoitajaliitto



pkpaino.com



TAMPEREEN SEUDUN AMMATIPIOISTO



Tehoherrojen Saunalauttayhdistys



Ikaalisten
Säästöpankkisäätiö



Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry



Arvokas vanhuus ARVA ry



Tampereen ammattikorkeakoulu

Parkanon
Säästöpankkisäätiö

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Harri Holli pysähtyi hetkeksi PIONIssa

■ VAR kehitettiin itse asiassa Tampereella. Harri Holli esittelee sen ensimmäistä versiota, maali-verkkoon sidottavaa lehmänkelloa. Kun kello soi, maali on hyväksytty.

❖ **TEKSTI JA KUVA: HELI HEINO**

Jos poikalapsi syntyy Tampereella 1949 ja aika pian sen jälkeen sille sidotaan tyyny perseen alle, ruuvataan terät kenkiin ja lykätään meneen, niin siitä saattaa kasvaa urheilumiäs. Niin kuin Harri Hollista.

Holli kävi PIONI-Pirtillä kertomassa pitkästä jääkiekko- ja jalkapallourastaan, ja samalla puski esiin tarinoita urheilun ja Tampereen historiasta. Esitelmä oli osa PIONI-Akatemia-sarjaa.

Ennen vanhaan peruskunto luotiin korttelienvälisissä kivienheittelyissä ja kylienvälisissä jääkiekko-otteluissa. Silloin säästettiin ihan kaikessa, ja lapsetkin osasivat nuukailla.

”Kun isä sai ostettua minulle jääkiekkomailan, kielsin katkaisemasta vartta sopivaksi. Sihin sitten pitkällä mailalla”, Holli kertoo.

Pelaamisesta ei tuohon aikaan makset-

tu, vaikka tuli menestystä. Urheilemalla ei aikuinen kerta kaikkiaan elänyt.

”Mutta työpaikan hankkimisessa jeesattiin. Jos ei muuta, niin varastomieheksi pääsi.”

Kahden lajin mies

Holli pelasi kesät jalkapalloa ja talvet jääkiekkoa. Kausien väliin jäi vain viikko lepoaikaa.

Opiskelemaankin Holli pyrki, mutta koulun ovet eivät auenneet. Niinpä Holli keskittyi urheiluun ja työntekoon. Kun Suomessa ei tie vettä, hän lähti Ruotsiin pieni punakantinen suomi–ruotsi-sanakirja taskussaan.

Hollin nykyisiin kiireisiin kuuluu tarkkailla, miten Tammelan uusi stadion valmistuu. Tammelan kenttä kun sai Hollin sydämessä pyhäkön aseman jo vuosikymmeniä sitten.

Kannattaa pitää silmällä sellaista uutta kuntoilulajia kuin kävelyfutis. Holli on lajin Suomen-pioneeri, ja jos joku saa tavallisen kansan liikkeelle niin hän.

PIONI aikoo palata kävelyfutikseen seuraavassa numerossa.

PioniPersoonaa

Pionilainen esittelyssä



Nimi:

Heli

Työtehtävä PIONIssa:

Tiedottaja

Kotikunta:

Tampere

Kirja, jonka luit viimeksi?

Giovanni Guareschi: *Isä Camillon kylä*

Elokuva/tv-sarja, jonka katsoit viimeksi?

Ylen dokumenttisarja

Villin lännen valloitus

Elämäsi biisi?

Dave Lindholm:

Pieni ja hento ote

Lempivärisi?

Kaikki kirkkaat värit ovat

vitamiinia.

Mottosi?

Mikä on ihminen, ja olenko minä sellainen?

Kesä- vai talvi-ihminen?

Syksy! Syksy on ihan paras.

Kissa vai koira?

Kissani käskee vastata:

kissa.

Tappara vai Ilves?

Ilveksellä on hienempi logo.

Sanoo kissani.

Paikka Suomessa, jonne haluaisit matkustaa?

Merenkurkku

Entä ulkomailla?

Islanti. Jos en näe, en usko, että se on olemassa.

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla!

Tarkoitus oli hyvä.

Mitä haluat sanoa PIONI-lehden lukijoille?

Ihanaa joulua! Joulukuusi koostuu pienistä, kirkkaista hetkistä.

Helin tavoittaa ma-pe 9-14 nrosta 050 555 0014

PioniPersoonaa

Pionilainen esittelyssä



Nimi:

Katja

Työtehtävä PIONIssa:

Toimistoapulainen

Kotikunta:

Ylöjärvi

Kirja, jonka luit viimeksi?

Arno Kotro ja Olli Lindholm:

Olli – Yhden miehen varietee

Elokuva/tv-sarja, jonka katsoit viimeksi?

Emmerdale

Elämäsi biisi?

Yö: *Minne tuulet vie*

Lempivärisi?

Musta

Mottosi?

Asioilla on tapana järjestyä.

Kesä- vai talvi-ihminen?

Kesä

Kissa vai koira?

Koira

Tappara vai Ilves?

Tappara aina sydämessä!

Paikka Suomessa, jonne haluaisit matkustaa?

Lappiin katsomaan revontulia

Entä ulkomailla?

Kreikka

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla!

Huumorintajuinen,

sosiaalinen ja ahkera

Mitä haluat sanoa PIONI-lehden lukijoille?

Hyvää joulua kaikille!



Smoothie maistui

PIONI-Pirtillä maisteltiin syyskuussa smoothieta eli ravinteikasta pirtelöä.

Diplomi-ravintoneuvoja Harri A. Virtanen piti PIONI-Akatemia-sarjassa luennon hyvästä ravitsemuksesta, josta saa ravintoaineita ja elinvoimaa. Sen jälkeen hän valmisti marjasmoothien yleisön katsellessa ja kysellessä. Jokainen sai maistaa ja arvioida.

Yleisöä oli pirtti täynnä, ja väittely oli vilkasta. Osallistujilla oli vanhaa osaamista yllin kyllin, mutta tottumuksiin saatiin sujautettua mukaan parannus tai kaksi.



■ Smoothie valmistettiin pakas-temarjoista. Etualalla Marja-Leena Virkki.



■ Harri A. Virtanen kohtasi kiinnostuneen ja kyselevän yleisön.

Villaa ylle!

PIONIn jäsenet ja vapaaehtoiset ovat tehneet myytäväksi sukkaa, pipoja, lapasia ja paljon muuta. Niitä on ihana antaa lahjaksi läheisille! Tuotto menee lyhentämättömänä PIONIn tukemiseen. Hinnat ovat edulliset. Tervetuloa tutustumaan! PIONI-Pirtin osoite on takakannessa. Pirtti on auki arkisin klo 10–14 (joulun välipäivät kiinni).



■ Käsiä lämmittävissä muhivissa (10 euroa) on monenlaista hypisteltävää muistisairaana virkistykseksi.

Tekniikka kehittyä omaishoitajan avuksi

Apuvälinemessuilla esiteltiin uusia tuotteita, jotka saattavat helpottaa omaishoitajan työtä ja parantaa hoivattavan hyvinvointia. Tapahtuma järjestettiin Tampereella 9.–11. marraskuuta.

Esimerkiksi hoivasängystä valmistetaan myös ultramatalaa versiota, jossa makuutaso laskeutuu aivan lattialle saakka. Laitte on turvallinen niille, joilla on riski pudota sängystä. Sängyn avulla voi myös nostaa hoidettavan lattiatasolta normaalitasolle. Sängyssä ei ole laitoja rajoittamassa itsemääräämisoikeutta.

Pyörätuoliin saa kiinnitettyä dynaamisen käsituen, joka sopii erityisesti tukemaan neurologisen potilaan koko käsivartta. Käsituen voi säätää sopivaksi käyttäjälle, ja myös kesken käytön käden asentoa voi vaihtaa. Kämmettä tukee jousivastus.

Siirtolinettä avulla yksi hoitaja saa avustettua hoidettavan vaikkapa vuoteesta wc-istuimelle. Leveän nostovyön avulla hoitajan rasitus on ergonominen ja hoidettava nousee ja laskeutuu pehmeästi ja hallitusti. Siirtolinettä voi käyttää myös ahtaassa wc:ssä.

Rollaattoreita valmistetaan myös kevyestä hiilikuidusta, kokoonlaittavina ja muutenkin yksilöllisiin tarpeisiin sopivina. Rollaattori on esimerkki tuotteesta, jonka tekninen kehittyminen ei näy kovin nopeasti katukuvassa. Rollaattorit kun lainataan usein apuvälinekeskuksista, joihin laitteet hankitaan mitävina julkisina hankintoina tiukkojen kilpailutusten jälkeen.



■ Siirtolaitteen avulla hoivattavan saa avustettua sängystä ja vietyä vaikkapa wc-istuimelle. Voimaa vaaditaan, mutta ei kohtuuttoman paljon. Nousu on hallittu ja pehmeä.



■ Apuvälinemessut kokosivat Tampereelle alan ammattilaiset ja apuvälineiden käyttäjät.

ALKAEN
29 €
/ TUNTI

LUNTA TULVILLAAN?

**PALVELUTIIMI auttaa
- myös lumitöissä!**

Etapin Palvelutiimi hoitaa myös esimerkiksi:

- pihatöitä
- korjauksia
- maalauksia
- kuljetuksia
- kunnostuksia
- kiinteistönhuoltoa

**Kysy lisää Etapistä:
050 431 0077**

Hoito- ja hoivapalvelu TARU KOSKIVUORI

**Sydämellistä
hoivaa
vuoden
jokaiselle
päivälle**



- ♥ Toimimme kiireettömästi omahoitaja periaatteella
- ♥ Perinteisten hoivapalveluiden lisäksi saat meiltä avun myös asiointipalveluihin, lääkehuoltoon sekä sairaanhoidollisiin toimiin
- ♥ Meillä onnistuu laboratoriopalvelut toimipisteessämme sekä kotinäytteenottona
- ♥ Meiltä myös omaishoidon vapaat
- ♥ *Palveluistamme on mahdollista saada 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

Onni on PIONI-perhe



Palaan PIONI-muistoihini yli kymmenen vuoden taakse. Asuin tuolloin Tammelassa vanhassa kenkätehtaassa ja opiskelin Tampereen yliopistossa.

Nuoresta pitäen minulla on ollut vahva halu puolustaa haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä. Huomasin jo varhain, että omaishoitajat ovat tukipilari, jota ilman yhteiskunta ei pysy pystyssä. Omaishoitajilta odotetaan työtä viikon jokaisena päivänä kellon ympäri, mutta yhteiskunnan tuki heille on liian vaatimaton.

Omaishoitajat tekevät työtä koko sydämestään, joskus oman jaksamisensa ylittäen, mutta kiitosta he saavat usein vain puheissa. Tämä on yhteiskunnallinen vääryys, ja siksi PIONI – ja me jäsenet – teemme kaikkemme asian korjaamiseksi.

PIONI:n lämminhenkisessä toimistossa joimme monet kahvit, vaihdimme kuulumisia ja ystävystyimme. Kun tustuin PIONI:n puheenjohtajaan Aarre Alaseen, hän otti minut siipiensä suojaan. Aarrella on taito kuunnella ihmisiä, ja hän tekee kaikkensa ihmisten auttamiseksi. Usein hyppäsin Aarren auton kyytiin Tammelantorin laidalta. Toriparlamentti ehti nähdä vain auton takavalot, kun keula jo osoitti eri puolille Pirkanmaata.

Pääsin pian aloittamaan PIONI:n hallituksessa. Meitä oli rautainen joukko ympäri Pirkanmaata. Kävimme läpi eri kuntien omaishoidon kriteerejä ja pohdimme, miten saisimme omaishoidolle näkyvyyttä ja parannusta.

Joskus tuntuu, että asiat etenevät liian hitaasti, kuin narulla työntäisi. Kuitenkin asiat voivat mennä parempaan suuntaan, jos ihmisillä on yhteinen päämäärä ja tekemisen tahtoa. PIONIlla on ollut päämäärä, tekemisen tahtoa ja toivoa paremmasta koko historiansa ajan.

Ihmisten kohtaamiset ovat keskeinen osa PIONI:n historiaa.



■ Ilmari Nurminen tapasi muita pionilaisia 2022. Kuva: PIONI.

Jokaisen tarina on arvokas

Ihmisten kohtaamiset ovat keskeinen osa PIONI:n historiaa. Tapaamisissa jaetaan ilot ja surut arjesta ja elämästä. Jokainen ihminen otetaan vastaan omana itsenään, jokaisen tarina on ainutlaatuinen ja arvokas. Minulla on tapana kirjata muistivihkooni evästyksiä näistä tapaamisista, ja viestin niistä sovitusti eteenpäin.

Yhdistyksen vuosiin on mahtunut monia iloisia juhlia ja yhdessä jaettu hetkiä. Ne antavat arkeen toivottua valoa, ja siitä meidän on pidettävä kiinni. Sydämeeni ovat jääneet myös raskaat ta-

rinat: kun omaishoitaja on uupumassa tai läheisen kuolema on kohdannut pitkän yhteiselön jälkeen. Nuo tunteet eivät koskaan katoa, eikä niiden pidäkään. Ihmiset ja heidän tarinansa ovat osa PIONI:n elävää historiaa.

PIONI-perhe koostuu meistä kaikista, jotka pidämme toisistamme huolta, eikä perheessä kukaan jää yksin. Pidetään yhdessä myös omaishoitajien ääntä kuuluville yhteiskunnassa.

*Ilmari Nurminen
PIONI:n jäsen, kansanedustaja*

Hyvä valikoima erilaisia lento- ja tukipolvisukkia edullisesti **750**

koot 36-50 alk.

SUKKA-ASU
TULLINTORI-KATUTASO
Av. ark. 9.30-18, La 10-16
P. 03-2140047
www.sukka-asu.fi



Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI
PIONI-Pirtti
Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere

PIONIN YHTEYSTIEDOT

Kari Kukkohovi

puheenjohtaja
044 970 8170, toiminnanjohtaja.pioni@gmail.com

Leo Levanen

hallituksen ulkopuolinen sihteeri
045 181 7311, pioni.leo@gmail.com

Toimisto

045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

Tiedotus

050 555 0014, tiedottaja@pioniry.fi

PIONIN HALLITUKSEN JÄSENET

Kari Kukkohovi

puheenjohtaja

Aarre Alanen

kunniapuheenjohtaja

Anneli Kyllästinen

Matti Sokkanen

Kalevi Turkka

Veijo Vesterholm

Synnöve Perälä

OMAISHOITAJALIITON LÄNSI-SUOMEN ALUETOIMISTO

Pia Järnstedt

020 780 6581
pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi



LIITY MUKAAN PIONI-PERHEESEEN!

**Jäsenmaksu 25 euroa/vuosi,
jolla saat:**

- Tietoa ja neuvontaa omaishoitajuudesta ja tukien hakemisesta
- Vertaistukea, tapahtumia ja retkiä edulliseen jäsenetuhintaan
- PIONI-lehden kaksi kertaa vuodessa
- Tietoa tapahtumista mm. tekstiviestein ja sähköpostilla
- Omaishoitajaliiton Palveluoppaan kerran vuodessa
- Neuvontaa tuettujen lomien ja kuntoutuskurssien hakemisesta

Toimita tämä kuponki toimistoon:
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI,
Tammelan puistokatu 26–28, 33100 Tampere



Sukunimi

Etunimi

Jakeluosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköpostiosoite

Puhelinnumero

Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköpostia toiminnasta KYLLÄ EI

Päiväys ja allekirjoitus