

VIRIKETOIMINTAA VAPAAEHTOISVOIMIN

Pohjanmaalla Torstai-lehdessä ilmestynyt juttusarja vapaaehtoistyöstä ja sen organisoinnista

<http://www.torstai-lehti.fi/2017/02/19/vapaaehtoistoiminta-merkitysta-elamaan/>



Eläkeliiton Lehtimäen yhdistyksen sihteeri Sisko Halonen (oik.) luovutti yhdistyksen kiitokset Medialähetys Sanansaattajien verkostotoiminnan johtajalle, soinilaiselle Mervi Viuhkolle.

Vapaaehtoistoiminta tuo merkitystä elämään

Lehtimäen Eläkeliiton yhdistyksen väki kokoontui yhteen kuulemaan ajatuksia vapaaehtoistoinnasta ja sen merkityksestä. Puhujavieraaksi saatiin Medialähetys Sanansaattajien verkostotoiminnan johtaja, soinilainen Mervi Viuhko.

– Olen kotoisin Soinista ja tullut takaisin tänne paluumuuttajana. Työtäni teen paljon nettiyhteyksien kautta, mutta matkapäiviäkin tulee paljon, Mervi kertoi.

– Sain itse lähetyskutsun jo 15 -vuotiaana. Olen ollut lähetystyössä mm. Ranskassa ja Senegalissa. Sitten olen tehnyt työtä Suomessa ja Sansassa olen ollut nyt kahdeksan vuotta, siitä neljä vuotta vapaaehtoistoiminnan kehittämisen vastaavana.

Mervi Viuhko kertoo, että Sansassa on haluttu entistä enemmän mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa, auttaa jokaista löytämään oma paikkansa siinä.

Vapaaehtoistoimintana pidetään toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja joka ei ole velvollisuus perhettä tai sukua kohtaan. Vapaaehtoinen siis toimii omasta tahdostaan, oman valintansa ja motivaationsa mukaisesti muiden ihmisten tai yhteisön hyväksi.

– Vapaaehtoistyö täydentää ammattityötä, ei korvaa sitä, Viuhko korosti.

Esteitäkin vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi on. Niitä löytyy verotukseen liittyvistä asioista, samoin lainsäädäntöön liittyvistä asioista. Myös hallinnollisia ja käytännöllisiä esteitä on, ja niitä kaikkia on vapaaehtoistyön suhteen mietittävä.

Esteistä huolimatta toimiva vapaaehtoistyö on tapa saada asioita eteenpäin.

– Yhdessä saamme enemmän aikaiseksi, esimerkiksi Sansassa vapaaehtoisten avulla voidaan kohdata paljon enemmän ihmisiä kuin aikaisemmin.

Viuhko käsitteli myös niitä syitä, mitkä saavat ihmisen mukaan vapaaehtoistoimintaan. Niitä ovat mm. merkityksen saaminen omaan elämään, kuuluminen yhteisöön, itsensä kokeminen tarpeelliseksi, mahdollisuus auttaa ja palvella muita, kiitos ja arvostus, työn mielekkyys sekä vastuun saaminen ja uuden oppiminen.

– Tutkimuksen mukaan peräti neljä viidestä suomalaisesta tekee ja on valmis tekemään vapaaehtoistyötä kuukausittain! Tämä on valtava joukko ihmisiä, Viuhko iloitsi.

Tilaisuuden loppupuolella SPR Lehtimäen oli suunnitelmassa muistaa kylän omaishoitajia. Puheenjohtaja Tarja Suokonautio kertoi, miten osasto on vuosittain muistanut Ystävänäpäivän aikaan aina jotakin ryhmää, ja tänä vuonna muistettaviksi valikoituivat omaishoitajat.

– Kohtasimme asian kanssa ongelman, kun tavoittamamme omaishoitajat lähes kaikki kertoivat, etteivät pääse mukaan tilaisuuteen, koska ovat kiinni kotona hoidettavansa kanssa. Tästä syystä olemme vieneet muistamiset koteihin.

– Toinen ongelma on se, että omaishoitajien tietoja ei saada mistään, koska esimerkiksi kaupunki ei saa antaa heidän nimiään.

Suokonautio nostikin pohdittavaksi päivän teeman mukaisesti sen, miten omaishoitajia voitaisiin vapaaehtoistyöllä auttaa? Olisi hienoa, jos jokaisella omaishoitajalla olisi viikoittain edes pieni aika käydä rauhassa kaupassa. Vaikka esimerkiksi ystävätoimintaa Lehtimäellä on jo paljon, niin lisää tarvittaisiin.

Tuula Jokiaho

<http://www.torstai-lehti.fi/2017/09/27/lehtimaelle-saatiin-oma-materiaalipankki-vapaaehtoisen-vanhustyon-avuksi/>



Ulla Anttila, Ulla Jokinen, Sanna Joensuu ja Sisko Halonen iloitsevat siitä, miten monipuolinen ideapankki vapaaehtoistyön käyttöön Lehtimäelle on saatu.

Lehtimäelle saatiin oma materiaalipankki vapaaehtoisen vanhustyön avuksi

Lehtimäellä on saatu vapaaehtoisten toimijoiden käyttöön oma materiaalipankki, eli "virikevarasto". Asian tausta juontaa juurensa toukokuuhun 2016, jolloin Lehtimäen vapaaehtoistoimijat kokoontuivat ensimmäistä kertaa vanhustyön verkostopalaveriin.

Idea kokoontumiseen oli tullut Rantakaislasta Sanna Joensuulta. Paikalla oli kappeliseurakunnan lisäksi Eläkeliiton Lehtimäen yhdistyksen, veteraanijärjestöjen, SPR:n, Silmun, Ikioman, kotihoidon, Wilhelmiinan ja Rantakaislan hoivakotien edustajia.

Tavoitteena oli käynnistää yhteinen prosessi kehittämään vanhusten parissa tehtävää vapaaehtoistyötä, vaihtaa kuulumisia sekä kartoittaa, mitä Lehtimäellä jo tehdään vanhusten parissa.

Toiminnan lähtökohtana oli ajatus, ettei takerruta ajatukseen "tämä ei ole mahdollista", vaan löydetään uteliaina, innostuneina, uskoen uusia mahdollisuuksia – vain taivas on katto.

– Kesäkuussa 2016 kokoonnuttiin seuraavan kerran. Toimintaa ideoitiin kirjoittamalla ryhmissä post-it-muistilappuihin "mitä ikinä mieleen tuli". Lappuja sitten ryhmiteltiin seinälle ja pitkä lista ideoita syntyi, muistelee yksi vapaaehtoistoiminnassa aktiivisesti mukana oleva Sisko Halonen.

Kun asiassa päästiin vauhtiin, niin vuoden kuluessa hoivakodeissa on jo toteutettu monta ideaa: on ulkoiltu syksyllä ja keväällä, jumpattu, järjestetty iltamia, paistettu lettuja, osallistuttu 128 henkilön voimin "Matalan kynnyksen messuun" kesäkuussa 2017, päiväkodin lapset ovat käyneet Wilhemiinassa ja Helmiinassa.

– Materiaalipankin idea lähti elämään Eläkeliiton Lehtimäen osastossa vuoden 2017 avustusanomuksia tehtäessä Alajärven sivistyslautakunnalle. Avustusta saatiinkin 300 euroa, mutta se oli kovin vaatimaton summa suunnitelmiin nähden, Halonen kertoo.

– Kuortaneen Säästöpankkisäätiö ilmoitti toukokuussa infotilaisuudesta, jossa kerrottiin avustusten myöntämisestä. Eläkeliiton yhdistys osallistui infoiltaan. Tilaisuus oli rohkaiseva ja illan jälkeen lähti 1800 euron anomus vanhustyön idealaatikkojen toteuttamiseen. Myönteinen päätös koko haetusta avustuksesta tulikin jo kesäkuussa, Halonen iloitsi.

Vapaaehtoisten käyttöön suunnatuista idealaatikoista löytyykin nyt vaikka ja mitä. On kuula-, pehmyt-, tunne-, nystyrä-, tarttuma- ja Iloa palloja, "Muikkulaatikko" täynnä erilaista virikemateriaalia, pehmytnoppaa, munamarakasseja, piirustuslehtiöitä, jumboliituja, pötkylöitä jumppaan, jumppakeppejä, hernelusseja, riisipusseja, virikekirjoja, dvd-tallenteita, hartauskirjoja ja paljon muuta!

Yhteistyökumppaneina laatikkoja täyttämässä ovat olleet Lehtimäen kappeliseurakunta, LC-Lehtimäki, Lehtimäki-Seura ja SPR:n osasto, joka järjestää opastusta ja koulutusta viriketuokion järjestämisessä ja on Silmun kanssa on mukana toimintaryhmissä.

Aiheeseen liittyen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi opiskeleva Maiju Arvo tekee opinnäytetyötä vanhusten viriketoiminnasta ja soveltuvista materiaaleista. Työ valmistunee tämän syksyn aikana. Ohjaajana toimii lehtori Helinä Mesiäislehto-Soukka.

Viestivihko käyttöön

Kotihoidossa oleville on kehitetty viestivihko, johon yhdessä vapaaehtoisen tai muun kotona käyvän kanssa kirjataan tärkeitä asioita ja mietitään myös hengellisiä asioita.

Viestivihkoon kävijä merkitsee käyntinsä, mistä on keskusteltu, viestejä seuraavalle kävijälle. Viestivihkon hankkimista on tukenut Lehtimäen Osuuspankki.

Diakoniat toimi on hankkinut pyörätuolin, jota voi lainata kirjastosta lyhytaikaiseen käyttöön kuten ulkoiluun, kotona käymiseen, tilaisuuksiin osallistumiseen jne.

Tavoitteena kaikella tällä on saada aktiivista toimintaa hoivakoteihin, kotikäynneille ja apua omaishoitajille.

– Samalla tavoite on rohkaista meitä jokaista tekemään jotain pientä. Kun käymme hoivakodeissa tai kodeissa, voimme vaikka vähän pallotella, hieroa pallolla, katsella kortteja ja miettiä, mitä ne tuovat mieleen, Halonen sanoo.

Vaikka materiaalipankki onkin nyt hyvällä mallilla, niin samaan aikaan ollaan kuitenkin vasta alussa.

– Välineitä ja materiaalia pitää jatkuvasti uusia, joten uusia välineitä tarvitaan kokoajan.

– Lähiajan unelma meillä on tehdä ”Lehtimäki Memories” – muistipeli Lehtimäeltä. Siinä olisi paikkoja, tärkeitä henkilöitä, Lehtimäkeä eilen ja tänään.

Tuula Jokiaho

<http://www.torstai-lehti.fi/2017/04/04/lehtimaella-vapaaehtoistyota-tehdaan-laajalla-rintamalla/>



Lehtimäellä vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat ovat kokoontuneet nyt vuoden ajan säännöllisesti yhteisiin palavereihin.

Lehtimäellä vapaaehtoistyötä tehdään laajalla rintamalla

Lehtimäellä vapaaehtoistyön kenttä on laaja. Kappeliseurakunnan diakoni Ulla Anttila kertoo, että noin vuosi sitten vapaaehtoistyöntekijät päättivät ensimmäisen kerran kokoontua yhteen keskustelemaan ja kysymään, mitä kukakin tekee ja mitä muuta voitaisiin tehdä.

– Kun kaikki vapaaehtoistoimijat koottiin yhteen, niin huomattiin, miten yllättävän laaja joukko on kyseessä, Ulla kertoo.

Tuon jälkeen vapaaehtoistoimijat ovat kokoontuneet kuukauden tai parin välein. Paikalle on saatu myös palvelutalojen henkilökuntaa kertomaan vapaaehtoistyöstä laitosten näkökulmasta. Tilaisuuksissa on ideoitu, haaveiltu ja suunniteltu toimintaa.



Diakoni Ulla Anttila esittelee luonnosta Viestivihkosta, joka voitaisiin viedä jokaiseen kotiin joissa vapaaehtoiset vierailevat. Vihkosta myös läheiset näkisivät milloin paikalla on käyty ja onko vierailulla noussut esiin jotain tärkeää asiaa tai huolia.

Vapaaehtoistyötä tehdään Eläkeliiton Lehtimäen yhdistyksen, Ikioman, kappeliseurakunnan, Hengitysyhdistys Silmun, SPR:n ja Lions Clubin toimesta.

Ystäväkäyntejä koteihin tekee paitsi seurakunnan diakoniatyö, myös etenkin Eläkeliiton yhdistys vapaaehtoistyö Apusen toimesta. Työn vetäjänä vuoden alusta lukien toiminut Riitta Mäenpää kertoo, että vapaaehtoistoimijoita on ringissä yli 20 ja autettavia saman verran. Kotikäyntien lisäksi Eläkeliiton vapaaehtoiset vierailevat eri laitoksissa.

Jokainen Apusen vapaaehtoistoimija allekirjoittaa vaitiolosopimuksen. Apusen toiminta on jopa niin aktiivista, että Ulla Anttilan mukaan seurakunnalla ei ole ollut tarvetta oman päällekkäisen vapaaehtoistyön verkoston luomiseen.

Ikioma järjestää Lehtimäellä puolestaan viikoittaista kaikille avointa kerhotoimintaa, jossa jutellaan, juodaan kahvia ja pelataan bingoa. Mukana on viikoittain peräti 40 - 50 osallistujaa ja Ikioma tarjoaa monelle siihen osallistujalle viikoittaisen, tärkeä henkireiän. Mukana on paljon mm.

omaishoitajia. Ikiomaan on järjestetty myös maksuton kuljetus. Kuljetus järjestyy ottamalla yhteys Tapani Puskalaan.

SPR järjestää kerran kuussa Kultaisen iän kerhoa sekä Terhokerhoa. Myös Silmulla on omaa vapaaehtoistoimintaansa ja Lions Clubin miehet vierailevat hoivakodeissa laulaen ja kakun kanssa aina äitienpäivänä.

Jouluna leijonien Tiernapojat kiertävät laitoksia ja lisäksi viimeisen vuoden ajan pieni pelimanniryhmä on aktiivisesti kiertänyt ilahduttamassa laitosten asukkaita.

Eipä siis ihme, että Lehtimäellä oli kaivattu jonkinlaista yhteistä käsitystä siitä, mitä kukakin tekee, jotta samaa työtä ei tehtäisi päällekkäin ja jotain jäisi kokonaan tekemättä. Uutena ideana vapaaehtoiset ovat kehittelemässä Viestivihkoa, joka tulisi jokaiseen kotiin, jossa vapaaehtoiset käyvät.

– Viestivihkoon jokainen vieraillut vapaaehtoinen merkitsee milloin on käynyt, mahdolliset huomiot ja huolenaiheet sekä sen, koska on tulossa seuraavan kerran. Vihkoon on tulossa valmiiksi yleistietoa ystävätoiminnasta ja tärkeitä puhelinnumeroita. Vihkosta myös henkilön läheiset saavat tärkeää tietoa, Anttila sanoo.

Sisko Halonen puolestaan kertoo, että yhtenä uutena ajatuksena on vapaaehtoistoimijoiden ideaalatiikoiden saaminen Lehtimäen kirjastoon. Asiasta on laitettu avustusanomus kaupungille. Ideaalatiikot sisältäisivät ideoita yhdessä tekemiseen eri aloilta, ja tarvittavat materiaalit.

Vapaaehtoinen voisi lainata mieleisensä laatikon ja kun sitä ei enää tarvitse, palauttaisi sen takaisin ja seuraava vapaaehtoinen voisi lainata sen vuorollaan. Ideaalatiikoissa voisi olla niin pelejä, kirjoja, kädentaitoihin tai taiteeseen liittyviä asioita kuin liikuntaankin kannustavia juttuja.

Vapaaehtoistoimijat ovat nähneet, että tarvetta heidän tekemälleen työlle todella on ja erityistä huolta he kantavat omaishoitajien jaksamisesta. Valitettavasti tietosuoja-asiat estävät tiedon saannin siitä, ketä omaishoitajia alueella on ja edes naapurin antaman vinkin perusteella ei apua voida mennä tarjoamaan, vaan pyynnön on aina tultava autettavalta itseltään.

– Jos haluat että luonasi käydään, ota rohkeasti yhteyttä, vapaaehtoistoimijat kannustavat.
– Jos olet omaishoitaja, ja haluaisit joskus päästä rauhassa kauppaan tai vaikkapa kampaajalle, niin ole yhteydessä, voimme tulla hoidettavan seuraksi!

Ulla Anttila toteaa, että Lehtimäellä on valtavasti positiivista pohinää ja toiminta.

– Täällä ollaan tosi yhteisöllisiä ja puhalletaan yhteen hiileen, eikä ihmisiä jaeta eri porukoihin. Asioita voidaan hoitaa helposti vain yhteen kokoontumalla ja ideoimalla, kun kaikilla on sama tavoite.

Tuula Jokiaho

<http://www.torstai-lehti.fi/2018/05/04/iloiset-iltapaivan-iltamat-vetivat-tuvan-tayteen-lehtimaella/>



Asumispalveluyksikkö Wilhelmiinan Sali täyttyi iloisissa iltamissa, jotka järjestettiin jo iltapäivällä! Iltamat päättyivät luonnollisesti tanssiin!

Iloiset iltapäivän iltamat vetivät tuvan täyteen Lehtimäellä



Huivitanssi toi keväisen mielen jokaiselle.

Tiesittekö, että iltamia voidaan viettää iltapäivälläkin?

Ei taidettu Lehtimäelläkään tietää, ennen kuin vapaaehtoistoimijat päättivät kokeilla mitä siitä tulisi, ja vastaanotto oli innokas. Asumispalveluyksikkö Wilhelmiinan sali täyttyi ääriään myöten niin talon omista asukkaista, Helmiinan ja Hopehovin väestä kuin alueen muista ikäihmisistä.

Tunnelma olikin näissä iltamissa tiivis ja lämmin. Iltamien alussa oli ohjelmaa, juuri niin kuin iltamissa kuuluukin, ja lopuksi järjestettiin tanssit.



Laura Pajulan ja Aila Pihlajan hupailu oli takuuarma naurattaja!

Ulla Jokinen kertoili ohjelman juonnon yhteydessä vanhoja kevätkuistoja ja esityksinä oli mm. diakoni Ulla Anttilan laulua Jari Mäenpään säestyksellä, senioritansseja Tuula Hankaniemen ohjauksessa, Laura Pajulan ja Aila Pihlajan hupailu sekä Ulla Anttilan vetämä huivitanssi, johon myös yleisö lähti innolla mukaan!

Kun ohjelmaosuus oli ohi, lavalle nousivat Lehtimäen Pelimannit ja soittivat iltamakansalle niin pahasti tanssivarvasta kutittaneet tanssit, että lattia oli joka kappaleella täynnä!

Yhteistyössä on voimaa

Iltamien takaa löytyi Lehtimäen vapaaehtoistoimijoiden verkosto. Se on aloittanut toimintansa kaksi vuotta sitten tavoitteenaan koordinoida eri yhdistysten tekemää vapaaehtoistoimintaa ja koota voimat yhteen.



Senioritanssijat viihdyttivät kauniilla esityksillään.

Näin saadaan järjestettyä mahdollisimman tarkoituksenmukaista toimintaa sekä kotona että hoivakodeissa asuvien vanhusten hyväksi.

Verkostossa on mukana kappeliseurakunta, jonka diakoniatyö on keskeisessä asemassa. Eläkeliiton Lehtimäen yhdistyksellä on ollut vapaaehtoistoimintaa jo 90-luvulta lähtien sekä koti- että laitospäivätoimintaa. Tällä hetkellä on noin 25 kotia, joissa käydään ja lisäksi osallistutaan aktiivisesti tapahtumien järjestämiseen.

Eläkeliitto huolehtii myös Muistatko-kerhosta kerran kuussa Hopeahovilla. Vapaaehtoistoiminnan vastaavana on Riitta Mäenpää.



Monipuolista ohjelmaa seurattiin kiinnostuneena.

SPR taas toimii eri-ikäisten apua tarvitsevien kanssa ja huolehtii kerran kuukaudessa Kultaisen iän kerhosta Hopeahovilla. Ikioma taas järjestää talvikaudella viikoittain keskustelu- ja bingotilaisuuden, johon osallistuu 40 - 50 henkilöä. Lisäksi verkostossa on mukana Silmu.

Verkosto on hankkinut mm. kirjastoon lainattavaksi virikevaraston vanhustyöhön, sekä pyörätuolin.

Tämän vuoden alusta lähtien on koottu kolme toimintatiimiä, jotka ovat järjestäneet hoivakoteihin kerran kuukaudessa aina jonkin tapahtuman. Tavoitteena on suunnitelmallinen ja säännöllisesti tapahtuva vapaaehtoistoiminta.

Vapaaehtoisille järjestetään virkistys- ja koulutustoimintaa. Toimintatiimeihin myös kaivataan uusia jäseniä – jokainen on tervetullut. Vapaaehtoistoimijan ei tarvitse olla asiantuntija eikä osaja, riittää kun on valmis kohtaamaan jokaisen arvokkaana ihmisenä.

Tuula Jokiaho

<http://www.torstai-lehti.fi/2018/08/22/vapaaehtoistyto-toimii-lehtimaella-poikkeuksellisen-hyvin-organisoituna/>



Muistineuvoja Päivi Jussila kertoi, miten vaikkapa tutuntuntuisen käsityön käteen ottaminen tuo muistisairaallekin muistoja mieleen.

Vapaaehtoistyö toimii Lehtimäellä poikkeuksellisen hyvin organisoituna

Vapaaehtoistyö eri muodoissaan toimii Lehtimäellä tehokkaasti ja hyvin organisoituna. Toiminnan järjestäytyminen on tapahtunut lyhyessä ajassa ja alkanut saman tien pyöriä poikkeuksellisen mallikkaasti. Kaikki toimijat puhaltavat samaan hiileen ja tulosta saadaan aikaan.

Vapaaehtoistoimijoiden keväällä saaman Toimekasta toimintaa -jäsenjärjestöavustuksen myötä vapaaehtoistoimijoille järjestettiin torstaina koulutus- ja virkistyspäivä, jonka sisältö sopi hyvin vinkeiksi esimerkiksi hoivakodeissa usein vieraileville ja omaishoitajille.



Lehtimäen Vapaaehtoistoimijoiden käytössä on laaja virikevarasto, joita voi käyttää niin vierailuilla kodeissa kuin laitoksessakin.

Aiheesta, mitä tehdä muistisairaana kanssa hoivakodissa tai kotona, kertomassa oli muistineuvoja Päivi Jussila Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksestä.

– Wau, teillä on täällä tosi hieno meininki! Olette lyhyessä ajassa luoneet toimivan verkoston ja teette paljon hyvää yhdessä, Jussila totesi.

– Virikevarastonne on todella hyvä – sieltä löytyy monipuolisesti ideoita tekemiseen. Lehtimäellä tuntuu olevan meininki, että kaikki on mahdollista ja mikään ei ole mahdotonta.

– Tanssia voi, vaikka olisi pyörätuolissa. Tärkeintä on se tunne, kun ottaa toista kädestä kiinni, niin pian sitä jo tanssiikin!

Jussila itse on toiminut ennen Muistiyhdistykselle siirtymistään viriketoiminnan ohjaajana tehostetussa palveluasumisessa ja hänellä on paljon käytännön kokemusta muistisairaana kohtaamisesta ja siitä, miten muistisairasta voi innostaa ja kannustaa.

Hän muistutti, että muistisairaalle oma nimi ja kotipaikka ovat usein hyvin tärkeitä. Muistisairas on tärkeää kohdata ihmisenä ja siksi on hyvä, jos käytettävissä on edes vähän taustatietoja joilla osoittaa tuttuutta ja turvallisuutta.

Lehtimäellä kodeissa, joissa vapaaehtoiset vierailevat, on otettu käyttöön muistikirja, johon vapaaehtoiset ja omaiset voivat kirjata tietoja ja muistoja kyseisestä henkilöstä. Palvelukotiin siirtyessä vihko kulkee mukana ja hoitajat ja vapaaehtoiset saavat siitä taustatietoja.

– Muistakaa, että vapaaehtoisina kohtaatte ihmisen juuri sellaisena kuin olette, se riittää. Silti kannattaa heittäytyä, vaikka vähän hullutellakin, mokaamista ei tarvitse pelätä, Jussila kannusti.

Hyviä vinkkejä kaivella positiivisia muistoja esille on käyttää apuna jotakin, jota voi koskettaa tai joka tuoksuu tutulle. Se voi olla puunoksa, vanha kahvipannu, käsityö... jotain joka tuo konkreettisen muiston. Kahvipannu kädessä on helppo muistella, miten meilläkin oli tällainen!

– Miehet ovat haastava ryhmä, sillä he ovat yleensä vähemmistössä ja naiset ovat puheliaampia. Silti miehillekin olisi hyvä olla jotain. Hevoset ovat usein asia joka nostaa muistoja miehille. Se voi olla suka, hevosenkenkä tai vaikka kokonainen hevonen!

Hullutkin ideat voivat olla toteuttamiskelpoisia, sillä Jussila itse kertoo tuoneensa muistisairaille jopa kasan lunta! Usein ulkoilun järjestäminen on hankalaa ja monet eivät edes halua ulos, joten jos ihminen ei pääse ulos, sen tunteen voi tuoda sisälle.

– Puiden ruska on helppo tuoda sisälle oksissa ja jos ei pääse lumeen, lumen voi tuoda sisälle. Kyllä se vähän aikaa kestää ennen kuin sulaa ja sinä aikana lunta ehtii koskettaa, tehdä palloja. Pienillä asioilla on muistisairaalle suuri merkitys.

Jussila kertoi, että musiikki on yksi tärkeä tie muistoihin, eikä vapaaehtoisen tarvitse olla ammattilainen tuodakseen musiikin lähelle muistisairasta.

– Teidän ei tarvitse murehtia sitä, muistaako muistisairas asiaa enää huomenna. Se hetki on tärkein, kun hän saa onnellisen muiston, kun saatte yhteyden. Se riittää, sille hetkelle ei tarvita suurempaa jatkoa tai kantamista.

Päivän ohjelmassa oli myös fysioterapeutti Tarja Suokonaution vinkit virikevaraston liikunnan pienvälineiden käyttöön ja siihen, miten niitä voi hyödyntää hoivakotikäynneillä ja kodeissa.

Tuula Jokiaho

<http://www.torstai-lehti.fi/2018/10/14/monta-ideaa-vapaaehtois-ja-viriketoimintaan/?fbclid=IwAR1rTmg6MwkvfeR8RU1xCKmYHnjZAMu4pY6Xz3VltbEXDgskJFyLcqYt9pY>



Maija Riihimäen ajatus vapaaehtoisvoimin toteutettavasta toiminnasta Venla ja Väinö -kodissa on saanut sekä asumispalvelun yksikön hoitohenkilökunnan että vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet kuntalaiset innostumaan asiasta.

Monta ideaa vapaaehtois- ja viriketoimintaan

Vimpelissä toimivan, tehostettua palveluasumista tarjoavaan Venla ja Väinö -kotiin on suunnitteilla virike- ja vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota asukkaille lisää mielekästä toimintaa ja myös mahdollistaa asukkaiden osallisuus vapaaehtoisten järjestämän toiminnan avulla. Toimintaa on tarkoitus toteuttaa säännöllisesti. Hanke liittyy vimpeliläisen Maija Riihimäen opinnäytetyöhön. Riihimäki opiskelee Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa.

Jotta hanke saataisiin nykähtämään kohti säännöllistä vapaaehtoistoimintaa, Riihimäki järjesti Avopalvelukeskus Toimelassa suunnittelutilaisuuden. Kutsua oli noudattanut parisenkymmentä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunutta. He pääsivät tilaisuuden aikana pohtimaan ryhmissä muiden muassa sitä, millaista toimintaa vapaaehtoiset voisivat järjestää Venlan ja Väinön asukkaille tai sitä, kuinka vapaaehtoistoiminta ja asukkaiden viriketoiminta jatkuisi vielä vuosien päästäkin.

Työyhteisö tukee

Tilaisuuden aluksi Maija Riihimäki kertoi omasta ja opinnäytetyönsä taustoista. Hän työskenteli 20 vuotta Järvisseudun sairaalassa psykiatrisena sairaanhoitajana. Tällä hetkellä hän työskentelee Venla-kodissa sairaanhoitajana ja tekee puolikasta työaika opiskelun takia. Riihimäen on tarkoitus valmistua ensi keväänä.

Riihimäen toiveissa olisi saada Väinö ja Venla -kodissa tehtävälle vapaaehtois- ja viriketoiminnalle vuosikello. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminta jakautuisi tasaisesti vuoden ympäri ja että toimintaa olisi vähintään kerran kuukaudessa.

Venla ja Väinö -kodin kollegat ovat suhtautuneet Riihimäen ideaan positiivisesti ja odottavalla mielellä.

– Hoitohenkilökunnan aika menee perushoitotyön tekemiseen. Osa työkavereista on älyttömän innostuneita suunnitelmista. Tähän asti Väinöstä ja Venlasta on soitettu yhteyshenkilöille, jotka ovat keränneet porukkaa ja tulleet tekemään viriketoimintaa asukkaiden kanssa.

Vimpelin seurakunnasta on luvattu tulla käymään Venla ja Väinö -kodissa kahdesti kuussa. Helluntaiseurakunta on lähdössä mukaan toimintaan, samoin eräilyn harrastajat. Kaverikoira-aktiivit käyvät asumispalveluyksikössä kahdesti kuussa. Kutsuttuina vieraina ovat käyneet muiden muassa pesäpallon suomenmestarit näyttämässä Poikaa eli mestarijoukkueen kiertopalkintoa. Vanhustenviikolla Venlassa ja Väinössä järjestettiin tanssit Tonkka-orkesterin säestämänä.

– Asukkaat tykkäävät ihan mahdottomasti vierailuista. Se tilanne ja hetki näkyvät kasvoilta, että tykätään, tietää Riihimäki.

Toimelassa järjestetyssä tilaisuudessa oli mukana myös Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen muistineuvoja Päivi Jussila, jonka vastuualueena on vapaaehtoistoiminta ja sen kehittäminen. Hänen mukaansa kaikenlaiselle tiedolle ja taidolle on tarvetta: into ja halu auttaa riittävät.

– On tärkeää, että vapaaehtoiset toivotetaan tervetulleiksi. Yhteinen toiminta on asukkaiden hyväksi. Haluan olla tukena, innostamassa ja kannustamassa tätä hanketta, hän vakuutti.

Jussila halusi antaa yhden ohjeen muistisairaahan kohtaamiseen: kohtele häntä ihmisenä, älä sairaana.



Vapaaehtois- ja viriketoiminnasta kiinnostuneet vimpeliläiset saivat kannustusta muistineuvoja Päivi Jussilalta.

Hyviä ideoita

Maija Riihimäki laittoi Toimelassa pidettyyn tilaisuuteen osallistuneiden älynstyrät töihin. Pienryhmien tehtävänä oli miettiä muiden muassa sitä, millaista toimintaa vapaaehtoiset voisivat järjestää asukkaille. Mietinnässä oli myös esimerkiksi se, mitä välineitä vapaaehtoisten järjestämässä viriketoiminnassa voisi käyttää. Esille tulleita ideoita hyödynnetään sekä Riihimäen opinnäytetyötä että tulevaa toimintaa varten.

Pienryhmien ideoista löytyy varmasti monta toteuttamisen arvoista asiaa. Vapaaehtoiset voisivat yhden ryhmän mukaan osallistua juhlapäivän valmisteluun vaikkapa koristelemalla joulukuusen yhdessä asukkaiden kanssa. Vapaaehtoisten järjestämässä viriketoiminnassa voisi käyttää hyväksi esimerkiksi muistelukortteja ja -kuvia, leivonta- tai askarteluvälineitä, värityskirjoja, hernepusseja ja tarratikkatauluja. Tiedottamista pidetään puolestaan vapaaehtoistoiminnan jatkumisen turvaamisessa erityisen tärkeässä asemassa. Myös tehtävän ja tekijän kohtaamista pidettiin tärkeänä: pitäisi miettiä, millaiseen tehtävään vapaaehtoinen sopii parhaiten.



Pienryhmät saivat pohdittavakseen muutamia kysymyksiä. Tuloksena oli monta toteuttamisen arvoista asiaa. Pentti Pekkola, Terttu Lakaniemi, Anneli Ahtola ja Päivi Jussila ideoimassa, millaista toimintaa Venla ja Väinö -kodin asukkaille voisi järjestää.

Vapaaehtoisten seuraava kokoontuminen järjestetään Toimelassa tiistaina 6.11. kello 13.30.

Virpi Poikelin