

järjestöjen tukena



Yhdistysten lauantai 26.11.

Lauantaina 26. marraskuuta Mikkelin kauppakeskus Stellassa vietetään yhdistysten lauantaita.

Tapahtuman on ideoinut ESTERY - Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry.

Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen** kertoo, että Esteryn 56:sta jäsenyhdistyksestä noin 30 esittelee toimintaansa Stellassa.

-Toivotamme ihmiset lämpimästi tervetulleiksi tutustumaan yhdistysten tarjoamiin mahdollisuuksiin saada vertaistukea, osallistua liikuntaryhmiin ja erilaisiin kerhoihin, koulutuksiin ja matkoille, sekä tulla mukaan vapaaehtoistoimintaan, iloitsee Taavitsainen.

-Yhdistysten eri toiminnissa, kuten vertaistukiryh-

missä tai kerhoissa voi tuntea läheisyyttä toisten ihmisten kanssa ja panostaa yhteiseen hyvään sekä turvallisesti osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan ja vapaaehtoistyöhön. Osallistujat kokevat toimintaan osallistumisen voimaannuttavaksi ja tulevaisuuden uskoa vahvistavaksi, sanoo Taavitsainen.

-Eryteisesti sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat merkittäviä digitaalisten opettajien ja digitaalisten antajien. Yli puolet valtakunnallisista järjestöistä ja

kolmasosa paikallisyhdistyksistä tarjoaa digitukea jäsenilleen ja kohderyhmilleen, valitsee Taavitsainen.

-On tärkeää, että on paikkoja, kuten järjestöaloja ja muut yhdistysten kokoontumistilat, joissa ihmiset voivat kohdata toisensa tasavertaisina.

Taavitsaisen mukaan yhdistysten vertaistukiryhmissä kävijät saavat lisää tietoa palveluista, harrastusmahdollisuuksista sekä konkreettisia vinkkejä terveellisiin elintapoihin ja arjessa pärjäämiseen.

-Vertaisryhmätapaamiset tuovat vaihtelua tavanomaiseen arkeen, niissä saa uusia ystäviä sekä ne auttavat sairastuneita sitoutumaan omahoitoon. Omaisten ja läheisten ryhmät ovat tärkeitä heidän jaksamiselleen, muistuttaa Taavitsainen.

Taavitsaisen mukaan koronaepidemian vaikutukset yhdistysten toimintaan ja toimintaedellytyksiin ovat olleet tuntuja ja erityisesti sen vuoksi hän toivoo mahdollisimman monen tulevan

lauantaina tutustumaan ja kiinnittyvän yhdistysten toimintaan.

-Järjestöt ovat Suomessa yhä merkittävä voimavara edistäen yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta. Ilman järjestöjä kaupungit ja kunnat olisivat hiljaisia paikkoja. Yhdistysten eloisuus syntyy ihmisistä ja heidän mukanaan tuomasta sosiaalisesta pääomasta, sanoo Taavitsainen. 🍀



Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:llä on 56 jäsenyhdistystä; paikallisia sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä, potilasyhdistyksiä ja eläkeläisyhdistyksiä – ja näiden yhteistyötä, toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia ESTERY toiminnallaan edistää ja tukee. Henkilöjäseniä jäsenyhdistyksissä on n. 28 000. Järjestöaloja, ESTERY-talo, on yliopistokeskuksen korttelissa osoitteessa Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli 🍀



Yhdistysten lauantai

MISSÄ: Kauppakeskus Stellan tähtitori, Mikkeli

MILLOIN: Lauantaina 26.11.2022 klo 10–16.

MITÄ: Järjestöt esittelevät toimintaansa ja esittelypisteillä on vaikka mitä mukavaa. Voit esimerkiksi pyörittää onnenpyörää, mittauttaa verenpaineen tai ilmoittautua vapaaehtoiseksi.

Tervetuloa!

TÄYTÄ JALEIKKAA

Tuo tämä lipuke Stellalla 26.11.2022 klo 10–16 välisenä aikana Esteryn pisteelle. Arvomme kaikkien lipukkeen palauttaneiden kesken 20 kpl Juhla Mokka -kahvipaketteja.

Nimi _____

osoite _____

puhelin _____

sähköposti _____





”Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa saman kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaistuessa tärkeää on kertominen ja kuuntelu.”

Tietoa Esteryn Olka-toiminnasta

Sairastuessa moni jää yksin

Sairastuessa saattaa tulla tunne, että on jäänyt yksin sairautensa kanssa, toteaa Esteryn OLKA-koordinaattori **Noora Kähärä**.

-Vertaistukea ei osata hakea, koska ei tiedetä, että selaista olisi edes tarjolla. Ennen hoitajaksot olivat pidempiä, sairaalassa ollessaan ihminen sai vertaistukea niin sanotusti puolivahingossa. Nykyään hoitajaksot lyhentyessä potilaat eivät ehdi jakamaan kokemustaan saman kokeneiden kanssa, toteaa Kähärä.

-Ihmisillä on usein suuri tarve puhua sairastumisestaan, sekä saada tietoa siitä, miten sairaus tulee vaikuttamaan heidän arkielämäänsä. Usein on tärkeää jakaa oma kokemuksensa juuri sen samaa sairautta sairastavan kanssa, joka ymmärtää mitä toinen on kokenut. Saman kokenut voi antaa

sairastuneelle tietoa, joka on ymmärrettävää, kertoo Kähärä.

Kähärän mukaan tiedetään, että vertaistuen saaminen motivoi ihmisiä hoitamaan omaa sairauttaan paremmin. Vertaistuki auttaa sairautteen sopeutumisessa, kun ihminen huomaa, että toinen samaa sairastunut pystyy elämään omaa elämäänsä sairastumisestaan huolimatta. Sairastunut saa myös kokemuksen siitä, ettei ole yksin.

Kähärä muistuttaa, että usein myös vertaisilta saattaa saada vinkkejä siitä, minkälaisiin tukiin on oikeutettu ja esimerkiksi minkälaisia kuntoutuskursseja on olemassa. Usein myös sairastunut voi puhua kokemuksestaan avoimemmin saman kokeneen kanssa.

-Sairastunut usein saattaa kokea, ettei halua rasittaa liikaa omia läheisiään. Joskus

sairastunut saattaa jopa joutua tilanteeseen, jossa hän joutuu toimimaan tukena ja lohduttajana omille läheisilleen, jos sairaus on erittäin raju ja on tullut totaalisenä yllätyksenä omalle kuin sairastuneelle itselleen, kertoo Kähärä.

MIKSI IHMINEN EI HAE VERTAISTUKEA ITSELLEEN?

Esteryn OLKA-koordinaattorin Noora Kähärän mukaan usein syynä on yksinkertaisesti se, ettei tiedetä, että vertaistukea on tarjolla, tai ei tiedetä, mistä vertaistukea voisi lähteä hakemaan. Toisena syynä on juuri se, ettei ihmiset tiedä, minkälaisia positiivisia vaikutuksia vertaistuen saamisella on.

-Olen itse saanut kuulla ihmisiltä sitä, miten tärkeää vertaistuen saaminen on ollut

ja nähnyt miten hyvin ihmiset ovat kuntoutuneet esimerkiksi aivotapahtuman jälkeen, kun he ovat saaneet sitä kannustusta, tietoa ja tsemppausta potilasyhdistyksestä, Kähärä kertoo.

”Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa saman kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaistuessa tärkeää on kertominen ja kuuntelu.”

Sairaalan henkilökunta on avainasemassa vertaistuesta kertomisessa potilaalle

Kähärän mukaan henkilökunta tavoittaa potilaita sairaalassa hoitojen ja tutkimuksien yhteydessä, jonka vuoksi muun muassa lääkärit ja hoitajat ovat tärkeässä roolissa vertaistuesta kertomisessa.

-Sairaalan työntekijät eivät usein ole tietoisia kaikista

potilasyhdistyksistä ja siitä, mitä kaikkea potilasyhdistykset oikein tarjoavat. Toivon, että ammattilaiset pystyisivät ohjaamaan potilaat hakeutumaan OLKA-pisteelle, josta me voimme ohjata potilaat oikean potilasyhdistyksen pariin. Järjestöjen rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä, omahoitoon sitoutumisessa ja tuen tarjoajana on tärkeä, muistuttaa Kähärä. 🍀



Esteryn OLKA-koordinaattori Noora Kähärä toivoo, että tieto vertaistuen mahdollisuudesta tavoittaisi potilaat.





Mikkelin keskus- sairaalan OLKA-piste

Esteryn OLKA-toiminnan tarkoituksena on tuoda sairaalaan potilasyhdistykset ja vapaaehtoiset, sinne missä potilaatkin ovat. OLKA on sairaalan ja järjestöjen yhteistoimintaa. Toiminnan tarkoitus on tarjota mahdollisimman monelle potilaalle ja heidän läheiselleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-piste sijaitsee Mikkelin keskussairaalan pääaulassa, pääovista sisään tultaessa heti vasemmalla, kahvila Kuuttia vastapäätä. ☺

OLKA-PISTE TARJOAA:

- aikaa kohdata kasvokkain
- ammattilaisen ja vapaaehtoisen tukea
- tietoa potilasjärjestöjen ja sairaalan tukimuodoista
- potilasjärjestöjen ja sairaalan yksiköiden teemapäiviä.

Vapaaehtoisena OLKA:ssa

-OLKAN vapaaehtoistoiminnan tarkoituksena on antaa iloa, tukea ja toivoa potilaille ja heidän läheisilleen. Kaikki OLKAN vapaaehtoiset haastatellaan ja he käyvät sairaalavapaaehtoisvalmennuksen.

Koulutuksen jälkeen vapaaehtoiset allekirjoittavat vapaaehtoisuussopimuksen missä he sitoutuvat vaitioloon sekä toimimaan sairaalan sääntöjen mukaan. Vapaaehtoisen tunnistaa vihreästä liivistä, jonka selässä lukee vapaaehtoinen, kertoo Kähärä.

-Sairaalassa toimii tällä hetkellä aula-avustajia, juttukavereita, saattohoidon tukihenkilöitä sekä potilasyhdistysten kouluttamia vapaaehtoisia. Tällä hetkellä meillä on toiveena saada toimintaan mukaan

lisää juuri potilasyhdistysten koulutettuja vertaistukijoita, valaisee Kähärä.

Kähärän mukaan vapaaehtoiseksi sairaalaan usein halutaan siksi, että halutaan mielekästä ja merkityksellistä tekemistä. OLKAan hakeutuu esimerkiksi juuri eläkkeelle jääneitä ihmisiä, jotka etsivät omiin päiviin mukavaa sisältöä.

-Vapaaehtoiset saavat paljon kiitosta tekemästään vapaaehtoistehtävästä. Vapaaehtoiset usein sanovat, että on hienoa olla avuksi toiselle ihmiselle ja se, että saa tehdä hyvää. OLKAN vapaaehtoiset saavat todella paljon kiitosta sairaalaan tulevilta ja he kokevat vapaaehtoistehtävän myös lisäävän heidän omaa

hyvinvointiaan, Kähärä kertoo.

-OLKAN järjestämiä sairaalavapaaehtoisvalmennuksia pidetään kaksi kertaa vuodessa, toinen koulutus yleensä järjestetään syys-lokakuussa ja toinen maaliskuuhuhtikuussa. Vapaaehtoiseksi voi tulla ilman aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistehtävistä. OLKA tarjoaa vapaaehtoisille kattavan perehdytyksen tehtäviin, usein ensimmäisiä vuoroja tehdään kokeneemman vapaaehtoisen opastuksella, Kähärä kertoo. ☺

OLKAN vapaaehtoiset tunnistaa vihreästä liivistä.

TARVITSETKO SAATTAJAA SAIRAALAN SISÄLLE?

Olkan vapaaehtoiset tarvittaessa saattavat sairaalan tulevia asiakkaita sairaalan sisällä vastaanotoille ja tutkimuksiin. Saattajat auttavat itseilmoittautumisessa, saattavat asiakkaan oikeaan paikkaan sekä auttavat taksin tilaamisessa.

MITEN SAATTAJAN VOI SAADA?

Soittamalla OLKAN asiakaspalveluun numeroon p. 050 336 3744 arkisin klo 9–14 välisenä aikana tai täyttämällä Tilaa sairaalavapaaehtoinen -lomake Esteryn kotisivujen kautta osoitteessa www.estery.fi. Asiakkaasta voidaan täyttää myös saattajatehtävä-lomake, johon kirjataan asiakkaasta tietoja tarkempia tietoja tilanteissa, jossa asiakkaalla on esimerkiksi muistin alenemaa. Saattajatehtävä-lomakkeen voit tulostaa essote.fi/asiakkaalle/olka -sivulta, hakemalla lomakkeen omatorilta tai OLKA-pisteeltä. Lomake kannattaa ottaa mukaan sairaalakäynnille. ☺

Älä jää yksin!



Stellassa esteettömyys-kartoitus

Esteryn aktiiviset vapaaehtoiset kävivät lokakuussa tekemässä Osuuskauppa Suur-Savon kauppakeskus Stellassa esteettömyyskartoituksen.

–Haluamme auttaa Osuuskauppa Suur-Savoa kehittämään tilojensa esteettömyyttä, kertoo Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen**.

Taavitsaisen mukaan esteettömyydessä ei ole kyse vain liikkumisen esteettömyydestä, vaan myös näkemiseen, kuulemiseen, ymmärtämiseen ja kommunikaatioon liittyvien seikkojen huomioimista.

–Esteettömyys merkitsee turvallisuutta ja laatua. Se kertoo ajattelutavasta, oikeista asenteista ja erilaisuuden huomioon ottamisesta. Esteetön ympäristö ei erottele ihmisiä heidän toimintakykynsä perusteella. Esteettömyydessä on yksinkertaisesti kyse ihmisten moninaisuuden huomioonottamisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa. Esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki, sanoo Esteryn puheenjohtaja **Kauko Väisänen**. ☞

Timo Petäjämäki, Kauko Väisänen, Pirkko Luusalo ja Marja-Leena Väänänen osallistuivat esteettömyyskartoitukseen.



Esimerkkejä järjestötalon toiminnoista

ESTERYN KÄVELYKERHO maanantaisin klo 10. Kaiken kuntoiset kävelijät otetaan huomioon. Lähtö Estery-talon sisäpihalta. Estery lainaa halukkaille kävelysauvoja. Vetäjinä Mikkelin Seudun sydänyhdistyksen vapaaehtoiset.

MIKKELIN SHAKKIKERHON PELI-ILTA maanantaisin klo 18–21.

KÄDENTAITOKERHO parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 12–15. Järjestää Eläkeliiton Mikkelin seudun yhdistys. Omia käsitöitä voi aina ottaa mukaan ja tehdä niitä. Lisätietoja Hilikka Karjalainen puh. 044 9922915.

ESTERYN OIKOSULKUKERHO parittomien viikkojen torstaisin klo 16–18. Ryhmä kokoontuu muistin merkeissä ja tarjoaa myönteisessä hengessä elämänsisältöä, tietoa, vertaistukea ja uusia ystäviä. Ryhmään voi tulla yksin tai yhdessä elämäntoverin tai ystävän kanssa. Ryhmän motto on yhdessä olemme vahvempia ja löydämme elämäniloa! Lisätietoja vapaaehtoinen ryhmänvetäjä Marketta Evola, p. 050 331 3127.

YHTEISÖLLINEN HÄVIKKIRUOKAILU parillisten viikkojen torstaisin klo 12:30–14. Hävikkiruokailu vähentää ruoan ilmastokuormaa ja lisää hyvinvointia. Syömme Mikkelin kaupungin kouluilta ylijäänyttä ruokaa. Ruokailu on maksutonta ja avoin kaikille. Ruoka on liian hyvä ja tärkeä asia hukattavaksi. Tule syömään!

ELÄKELIITON MIKKELIN YHDISTYKSEN KUVATAI-DEKERHO perjantaisin klo 12–15. Lisätietoja Juhani Leskinen, puh. 040 7767292.

ESTERYN LUKUPIIRI KERRAN KUUKAUDESSA. Lukupiiri on maksuton ja kaikille avoin. Mukaan voi tulla, kun itselle sopii. Voit myös osallistua, vaikka et olisi lukenut kirjaa, jos kirjasta käytävä keskustelu kiinnostaa. Seuraava kokoontuminen ti 20.12. klo 12–14, kirjana **Heikkinen Antti: Maaseudun tulevaisuus**. Lisätietoja: Lukupiirin vapaaehtoisvetäjältä ilona.toljamo@gmail.com.

Toiminnanjohtaja Satu Taavitsainen on kiitollinen hävikkiruokailujen järjestelyihin osallistuvista vapaaehtoisista.



Esteryn tavoitteita tulevien eduskuntavaalien jälkeisiin hallitusneuvotteluihin

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt ovat kannatelleet ihmisiä niin koronakriisin kuin Ukrainan sodan aiheuttaman kriisin aikana ja läpi. Tulevaisuudessakin on pidettävä kiinni siitä, että järjestöt pystyvät auttamaan ihmisiä.

ESTERYN MIELESTÄ:

- Sote-alan järjestöjen toimintaedellytykset on varmistettava huolehtimalla riittävästä taloudellisista järjestöavustuksista. Sähkön hinnan korotukset on huomioitava järjestöjen rahoituksessa.
- Pitkäaikaistyöttömien, osatyökykyisten ja vammaisten henkilöiden työllisyyttä on edistettävä yhdessä järjestöjen kanssa.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja on alennettava – ne eivät saa olla hoidon tai palveluiden este. Maksukatot on yhdistettävä.
- Esteettömyyttä on edistettävä. Palveluiden ja asumisen on oltava esteettömiä ja saavutettavia.
- Erityistä tukea tarvitsevien ihmisoikeuksia ja yhdenvertaisten mahdollisuuksien toteutumista on vahvistettava. Vammaispalveluissa henkilökohtaista budjetointia on lisättävä.
- Omaishoitajille on tehtävä myönteinen verotusratkaisu: esimerkiksi omaishoitotulovähennys. ☞

Järjestöjen tukena – ESTERYn julkaisu. Tekstit ja kuvat Esteryn henkilöstö. Taitto Mainospihlaja Ky.