

Maahanmuuttajista ystäviä ikääntyville

Mitäs Miehille?
-toiminta loppuu

Vapaaehtoistoiminnan
moninaisuus

Omaishoitajuus on sydämen asia

Onnellista
Jutta vuotta
2022

Sisällys

Pääkirjoitus	3
Omaishoitajuus on sydämen asia	4
Maahanmuuttajista ystäviä ikääntyville	6
Vapaaehtoistoiminnan moninaisuus	8
Vapaaehtoisena PIONIssa	10
45 vuotta omaishoitajuutta	11
Mitäs Miehillä? -toiminta loppuu	12
Rudolfin keitaan Venetsialaiset	15
Tapahtumakalenteri	16
Arjen sirkuksesta vaikutustyöhön	18
Omaishoito ei vain ikäihmisten asia	22
Muistelupiiristä siltoja menneisyyteen	24
Pioni-puodista lämpöä talveen	26
Ilmoituksia	28
Yhteystiedot	32



Julkaisija Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

Pioni-pirtti, Tammelan Puistokatu 26-28,

33100 Tampere

Puh 045 875 1417

www.pioniry.fi

<https://fi-fi.facebook.com/>

Pirkanmaan-Omaishoitajat-ry

PIONI-1449918568582648/

Painos: 1000 kpl

Päätoimittaja: Nella Brelo

Toimituskunta: Aarre Alanen, Nella Brelo, Maarit

Fagnäs, Leo Levanen, Sanna Ontto, Lasse

Vainiomäki

Tilaukset: Lehti postitetaan PIONI:n jäsenille, eikä ole
erikseen tilattavissa

Osoitteenmuutokset: pioni.leo@mail.com

Ulkoasu ja taitto: Pasi Immonen, Nella Brelo

Painopaikka: PK-Paino Oy, Tampere

Kansikuva: Sirpa Salin.

Kuvassa Pioni ry:n puheenjohtaja

Aarre Alanen ja TAMKin hankkeeseen osallistuvat

Praise Nwosu ja Laetitia Makunda.

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Seuraava lehti ilmestyy kesäkuussa 2022.

ISSN 2489-771X (painettu)

ISSN 2489-771X (verkkajulkaisu)

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

on Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys.

Osuuspankki FI52 5734 7520 0442 04



TAMPERE



Omaishoitajaliitto

Syksyinen tervehdys Pioni-pirtiltä kaikille pirkanmaalaisille omaishoitajille!



Tämä vuosi on ollut hyvin monisäikeinen. Ensimmäinen puoli vuotta oli koronan aiheuttamaa hiljaisuutta. Kaikki oli peruttu. Kesän koittaessa alkoi asteittain tapahtua. Korona oli melkein selätetty. Omaishoitajat alkoivat liikkua. Rokotukset oli otettu. Korttelikerho, maanantaikahvila, vertaisryhmät ym. tapahtumat täyttyivät omaishoitajista. Kaikilla oli paljon kerrottavaa ja kaikki olivat iloisia, kun pääsivät tapaamaan ystäviä. Saatiin vertaistukea, oli vierailijoita. Syksyllä saatiin paljon tietoa Kelan kuntoutuksista, lomista ja miten niihin hakeudutaan - Kiitos Härmän Kuntoutuskeskuksen!

Pirkanmaan yhteiset omaishoidon tuen myöntämisperusteet ja palkkioluokat tulevat käyttöön vuonna 2022 vaihteittain. Omaishoidon tukipäätökset arvioidaan uusien kriteerien mukaan - suurimpaan palkkioluokkaan kuuluvien palkkioluokka muuttuu vasta hyvinvointialueelle siirryttäessä. Olemme lukeneet 29-sivuista vihkosta vähän niinkuin surullisin mielin. Omaishoitajien arvostus on edelleenkin ala-arvoista. Näiden jotka tekevät 24/7 tätä rakkauden työtä, olemalla läsnä, luona ja lähellä. Niitä ei edelleenkään arvosteta. Pioni-Perhe palaa tähän asiaan alkuvuodesta.

Mitäs Miehillä? -toiminnan hanke on loppusuoralla. Ennen loppuraportteja Ukot kävivät vielä Porissa, yksi porukka meni Apilaan ja joukkue Ukkoja uudelle Kannen Areenalle katsomaan jääkiekkoa. Hankkeen lopputilaisuus oli Suomalaisella Klubilla, ennen sitä kävimme Tampere-talolla Tampereen kaupunginorkesterin kurkistuskonsertissa. Marraskuun puolivälissä 80 omaishoitajaa oli Komediateatterissa pikkujouluissa ja samalla syötiin buffet-lounas. Koko syksy on ollut täyttä tohinaa omaishoitajien parhaksi. Nyt on korona jälleen tullut voimakkaasti esiin. Miten käy vuodenvaihteen jälkeen? Täytyykö jälleen perua tapahtumia? Toivottavasti ei.

Omaishoitajat: MUISTAKAA PITÄÄ KAIKKI LOMANNE ja VAPAANNE ettei käy kuin minulle. Olette kaikki tervetulleita mukaan Pioni-perheen toimintaan! Olemme kaikkien omaishoitajien puolella.

Hyvää Joulun odotusta!

Aarre Alanen
Entinen omaishoitaja
Puheenjohtaja
Kunniapuheenjohtaja
Vuoden 2015 miestoimija



Omaishoitaja Salme Laitila:

"Juhan hoitaminen on minulle sydämen asia"

Ikaalilainen Salme Laitila on ollut poikansa Juhan omaishoitajana vuosikymmenet. Juha on nyt 53-vuotias. – Juhan hoitaminen kotona on ollut minulle ja koko perheelle sydämen asia. Yhteistä taivalta on kuljettu pitkään, matkassa on ollut paljon mutkia ja surujakin, mutta päällimmäisenä ovat kuitenkin hyvät asiat, Salme kertoo.

Laitilan perheeseen kuuluvat äiti Salmen ja Juhan lisäksi isä Matti ja Juhan sisarukset Marko ja Marjut. Perheen esikoinen Juha syntyi keskosena terveystakeskussairaalaan, jossa oli samaan aikaan aivokalvontulehdusta sairastavia potilaita. Kotiuduttaan Juha sai kovan kuumeen ja joutui keskussairaalaan, jossa hän oli happikaapissa kaksi viikkoa.

– Syytä Juhan kehitysvammaisuuteen ei koskaan diagnosoitu, mutta epäilen vahvasti syyksi aivokalvontulehdustartuntaa, Salme kertoo.

Laitoshoidossa Juha on ollut vain parisen vuotta.

– Kun perhe kasvoi Marko-pojalla, jouduimme sijoittamaan Juhan laitoshoidon, mutta se jakso oli onneksi hyvin lyhyt, Salme kertoo.

Päivät kuluvat toimintakeskuksessa, illat ja viikonloput perheen luona

Juhalla todettiin vaikea-asteinen älyllinen kehitysvamma. Hän puhuu ainoastaan muutamia yksittäisiä sano-

ja, mutta sekään ei ole haitannut Juhan elämäntaivalta. Hän on käynyt muun muassa harjaantumiskoulun.

Päivät Juha on ollut jo 15-vuotiaasta lähtien Ikaalisissa toimivassa kehitysvammaisten toimintakeskuksessa. Aluksi hän oli muutaman päivän viikossa, mutta jo pitkään hän ollut siellä viitenä päivänä. Illat, yöt ja viikonloput Juha viettää kuitenkin perheensä luona.

– Juha on viihtynyt toimintakeskuksessa hyvin, mutta hän on myös koti-ihminen. Juha nauttii läheisten seurasta ja tykkää hyvästä ruuasta ja leivonnaisista, Salme nauraa.

Oman perheen ja Juhan omaishoidon lisäksi Salme teki pitkän päivätyön, kaikkiaan 28 vuotta perhepäivähoidtajana.

– Minulla on aina ollut ympärilläni lapsia, omia ja toisten. Nyt erityistä iloa tuo lapsenlapsi.

Omaishoitajan on pidettävä huolta myös itsestään

Salme jos kuka tietää hyvin, kuinka uuvuttava omaishoitajan työ on.

Hän uskaltautui tekemään irtioton arjen puurtamisesta ja lähti 2000-luvun alussa opiskelemaan Räisälän kansanopistoon luovan elämäntaidon linjalle.

– Työt alkoivat kaatua päälle, koska niitä riitti vuorokau-



den ympäri. Hoidin samalla myös omia vanhempiani. Räisälän vuosi oli minulle todella tärkeä ja antoi voimia eteenpäin, Salme kertoo.

Rästissä olevia kahden vuoden lomia Salme sai hieman paikattua tänä syksynä, kun hän pääsi viikon kunto-lomalle.

Virkeyttä Salme saa myös harrastuksistaan. Läheisiä hänelle ovat seurakunnan, Pionin ja SPR:n toiminta.

– Niistä saa tärkeää vertaistukea, hän sanoo.

Omaishoitajat tarvitsevat tukea ja kannustusta

Salme tietää omaishoidon nurjan puolen eli melko vaatimattoman omaishoidon tuen ja lomien vähyyden sekä välillä myös viranhaltijoiden nurjan suhtautumisen esimerkiksi vammaisten palveluiden järjestämiseen.

Häntä harmittaa myös se, että vammaispalveluissa henkilökunta saattaa vaihtua hyvinkin tiuhaan.

– Työntekijöiden jatkuva vaihtuminen aiheuttaa hämmennystä asiakkaissa. Heille on tavattoman tärkeää, että hoitajat ovat tuttuja. Harmia aiheuttaa myös se, että kehitysvammaiselle on vaikea löytää hoitopaikkaa omaishoitajan loman ajaksi.

Salme Laitilaa voi luonnehtia kehitysvammaisten asioiden lipunkantajaksi, sillä hän jo pitkään uskaltanut puuttua rohkeasti epäkohtiin.

– Valtion ja kuntien pitäisi toimia ihan päinvastoin kuin tapahtuu eli arvostaa ja kannustaa tätä joukkoa, joka huolehtii lähimmäisistään. Kuinka paljon se säästää yhteiskunnan varoja kalliseen laitoshoitoon nähden?

– Omaishoitajan työ on arvokasta työtä. Se antaa perheenjäsenelle pitkään turvallisia vuosia läheisten kanssa hänen omassa kodissaan. Tietysti jossain vaiheessa laitoshoido tulee väistämättä eteen, Salme toteaa.

Salme sanoo, että pelkkä raha ei auta jaksamiseen, mutta työstä saatu kohtuullinen palkkio kannustaa jatkaamaan omaishoitajana.

– Kun hoitaja jaksaa, on se kaikkien etu, sanoo 73-vuotias omaishoitaja Salme Laitila.

Teksti ja kuvat: Terhi Palonen

Yhdessä

 jaksetaan

Maahanmuuttajanaiset ystäviksi ikääntyneille

Tärkeä
ystävyyys



Maarit Fagnäs, Praise Nwosu, Laetitia Makunda ja Leo Levanen hankkeen esittelytilaisuudessa Pioni-pirtillä

Tampereen ammattikorkeakoulussa toteutetaan parhailaan Kotoa kotiin ja yhteiskuntaan -hanketta. Sen tavoitteena on vahvistaa maahanmuuttajanaisten osallisuutta yhteiskunnalliseen toimintaan sekä edistää heidän kotoutumistaan kehittämällä yhdessä heidän kanssaan ja heidän käyttöönsä vapaaehtoistyön valmennusmalli. Hanke tarjoaa maahanmuuttajille erinomaisen mahdollisuuden kurkistaa suomalaisen vapaaehtoistoimintaan, järjestötoimintaan sekä ikääntyneiden arkeen.

Hankkeessa valmennetaan maahanmuuttajanaisten ystäviä suomalaisille ikääntyneille. Hanke alkoi maaliskuussa 2019 ja se päättyi helmikuussa 2022. Hanketta rahoittaa EU:n turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto (AMIF). Yhteistyökumppaneitamme ovat vanhuspalveluita tuottavat organisaatiot, vapaaehtoisjärjestöt sekä maahanmuuttajien parissa toimivat järjestöt.

Vuodesta 2019 alkaen olemme tehneet maahanmuuttajien osallisuudesta monipuolista pohjatyötä, joista esimerkkeinä ovat maahanmuuttajien ja ikääntyneiden haastattelut, maahanmuuttajien parissa tehty kyselyt ja aikaisempaan kirjallisuuteen perehtyminen. Pohjatyön jälkeen olemme toteuttaneet kolme työpajaa yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa, ja niiden tuloksena loimme alustavan vapaaehtoistyön valmennusmallin. Mallin käytännön testaaminen eli pilotointi siirtyi vuodella koronapandemian takia. Kuluva vuosi päättyi helmikuussa 2022.

Hankkeessa tehdään myös dokumenttielokuva ”Koh-taamisia”, jonka kuvaukset ovat alkamassa. Elokuvan ensi-ilta on helmikuun 15. päivänä hankkeen loppuseminaarin yhteydessä. Loppuseminaari on maksuton tapahtuma, johon kaikki halukkaat ovat lämpimästi tervetulleita.

Apua arkeen ja kurkistuksia toiseen kulttuuriin

Tampereen ammattikorkeakoululla on jo pitkään ollut hyvä ja toimiva yhteistyö PIONIn kanssa. Vuosien saatossa olemme suunnitelleet ja toteuttaneet yhdessä monenlaista toimintaa, kuten ”Omaishoitajat ja hoidettavat digiaikaan” -hankkeen ja Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan illallisineen, vain muutamia mainitakseni. Yhdessä tekeminen on aina ollut mutkatonta, kiitos Aarre-puheenjohtajan ja kaikkien pionilaisten uskalluksen lähteä mukaan monenlaisiin kokeiluihin. Vapaaehtoisjärjestönä PIONI on vahvasti mukana tässä ajassa, minkä osoituksena on esimerkiksi osallistuminen tähän maahanmuuttajahankkeeseen.

Pilotoinnin ensimmäinen tapaaminen oli viime touku-kuussa, kun tapasimme pionilaisten ja kolmen maahanmuuttajanaisten kanssa PIONIn toimistossa ja suunnitelimme yhdessä käytännön toteutusta. Maahanmuuttajanaiset saivat PIONIn kautta niiden ikääntyneiden yhteystiedot, jotka olivat halukkaita osallistumaan ja ottamaan vastaan maahanmuuttajan. Aluksi meistä hanketoimijoista yksi meni mukaan ensitapaamiseen, jossa sovittiin ystävätoiminnasta. Myöhemmin maahan-



Veijo Vesterinen testaa Hublet-tablettia

muuttajanainen ja ikääntynyt sopivat yhdessä, miten he jatkavat yhteistyötään.

Elokuussa pilotointiin saatiin lisää kaksi maahanmuuttajaa ja monet heistä ovat jo ystävystyneet ikääntyneen kanssa. Yhdessä he käyvät kaupassa, ulkoilevat, lukevat ja pelaavat sekä tutustuvat toinen toisensa kulttuuriin. Maahanmuuttajanaisista osalle pelkkä keskustelu jo sinänsä on ollut tärkeää suomen kielen oppimisen ja puhumisen kannalta. Myös suomalaisen kulttuurin ja tapojen ymmärtämisessä yhteistyö ikääntyneen kanssa on ollut varsin antoisaa. Ikääntyneet ovat puolestaan saaneet seuraa, apua arkeensa ja kurkistuksen toiseen kulttuuriin. Kasvokkain tapahtuvia tapaamisia on ollut mahdollista täydentää kokeilussa olevalla digitaalisen Hublet-tabletin avulla.

Ketään ei jätetä yksin

Hublet Oy on suomalainen yritys, joka on kehittänyt helppokäyttöisen Hublet-alustan digitaaliseen maailmaan. Hublet on samalla kertaa opetuslusta, viestintäalusta ja viihdekeskus samassa paketissa, jota voidaan muokata käyttäjän toiveiden mukaiseksi. Hubletin käytöstä järjestimme PIONissa kaksi koulutustilaisuutta, joihin saapui runsaasti kiinnostuneita kuulijoita. Kolme henkilöä halusi ottaa laitteen kokeiluun ja yksi laite jätettiin PIONin toimistoon, joten kaikilla halukkailla on mahdollisuus käyttää Hubletia. Laitteeseen asennettiin lisäksi videopalvelu Vooler, jonka kautta videopuhelut on helppo toteuttaa. Hublet-tabletin rinnalla jatkamme



Sirpa Salin kiittelee Pionia toimivasta yhteistyöstä

edelleen kasvokkain tapaamisia. Pilotoinnin edetessä tarkoituksena on osallistua myös PIONin järjestämiin ryhmätilaisuuksiin.

Tällä hetkellä meillä on vielä maahanmuuttajanaisia, joilla ei ole ikääntynyttä ystävää. Monet heistä kokevat itsensä yksinäisiksi ja kaipaavat arkeensa toimintaa. He haluaisivat auttaa suomalaista ikääntynyttä, ja saada parhaassa tapauksessa jopa suomalaisen ystävän. Olsitko sinä halukas tulemaan mukaan tähän vapaaehtois-toimintaan ottamalla vastaan maahanmuuttajanaisen? Tapaamiset voisitte suunnitella yhdessä siten, että ne täyttävät kummankin toiveet. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa ovat mukana niin PIONin henkilökunta kuin hankkeen toteuttajat Tampereen ammattikorkeakoulusta. Ketään ei jätetä yksin selviytymään.

Teksti: Sirpa Salin
projektipäällikkö ja yliopettaja
Tampereen ammattikorkeakoulu
Kuvat: Sirpa Salin ja Nella Brelo



Vapaaehtoistoiminnan moninaisuus

- rönstyilevästi hyvää tehden



Yhtenä päivänä Aarre Alanen soitti ja tarjosi mahdollisuutta kirjoittaa Rönsty ry:n toiminnasta Pionin lehteen. Mehän iloiten tartuimme näin hienoon tarjoukseen ja lähdimme miettimään, mitä haluaisimme kertoa teille vapaaehtoistoiminnan rönstyilevästä maailmasta. Teitä lukijoita on laajalta alueelta ja vaikka me toimimme paikallisesti Hämeenkyrössä, ovat hyvän tekemisen monimuotoisuus ja sen vaikutukset asioita, jotka eivät ole sidottuja paikkakuntaan.

Voimanlähde

Rönstyssä meidän tavoitteenamme on, että vapaaehtoistoiminnan kautta jokainen voisi löytää omanlaisensa tavan auttaa ja tehdä hyvää paitsi muille myös itselleen. Toimintamme pohjautuu kysymykseen, mitä sinä haluat? Yhdessä etsimme verkostoistamme vapaaehtoiselle hänen elämäntilanteeseensa sopivan tavan osallistua. Auttamisen ja mielekkään tekemisen yhdistyessä tulee tunne, että minulla on merkitystä ja annettavaa, ja saan onnistumisen ja tarpeellisuuden kokemuksia. Osallistuminen toimintaan tarjoaa arkeen vaihtelua sekä parhaimmillaan iloa elämään.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on tutkitusti hyvä tapa lisätä omaa hyvinvointia. Toiminta, joka pohjautuu hyvän tekemiseen toisten hyväksi eri keinoin, on mielestämme yhteiskuntamme peruspilareita. Tällaisen

toiminnan tarve korostuu erityisesti tässä vallitsevassa ajassa.

Perinteisen ystävätoiminnan lisäksi vapaaehtoistoiminta muotoutuu vastaamaan ajan tarpeita. Nykyaajan toimintamahdollisuuksien kenttä on miltei rajaton, lisäksi etäyhteydet ovat tuoneet oman toimintakenttäänsä, joka mahdollistaa monenlaisen vapaaehtoistoiminnan tekemisen ihan kotoa käsin. Meille tärkeää on, että vapaaehtoinen voi toimiessaan itse hyvin, eikä sitoudu sellaiseen, joka ei hänelle sovi. Toki omalle epämuakuvuusalueellekin kannattaa joskus astua, sillä silloin voi löytää itsestään puolia, taitoja ja vahvuuksia, joita ei tiennyt olevan olemassakaan.

Vapaaehtoistoiminnan ei aina tarvitse olla sosiaalista tekemistä ja olemme kehittäneet vapaaehtoisten toiveita vastaavia tapoja auttaa. Tästä yhtenä hyvänä esimerkkinä on käsitöiden kautta auttavat toimijat. Rönstyn Pop up -neulajat valmistavat tuotteita, jotka lahjoitetaan hyvään tarkoitukseen. Olemme lahjoittaneet mm. peittoja seurakunnan vauvakerholle ja lämmittäviä sukkia, huiveja ja tumppuja omaishoitajille.

Pieni tai iso teko, merkitys yhtä suuri

Nykypäivä on kiireistä ja moni voi tuntea, että on tässä omassa elämässäkin ihan tarpeeksi jaksamista. Vaikka oma elämä olisi kuormittavaa voi omista asioista irtautuminen hetkeksi ollakin juuri sitä, mikä tarjoaa jaks-



mista. Myös perspektiivin muutos saattaa auttaa oman arjen jaksamisessa. Joskushan kuvainnollisesti käy niin, ettemme enää näe kuin puutarhassa rehottavat rikka-ruohot. Mutta jos otamme kameran, asetumme kontallemme kukkapenkin viereen ja kuvaamme vain sen upean oranssina hehkuvan unikon, tai sen sitkeän vihollisen vuohenputken pienen yksittäisen valkeankukan, huomaamme miten paljon pieniä täydellisen kauniita asioita puutarhamme onkin täynnä. Tai jos nousemme katolle ja kuvaamme yli koko puutarhamme huomaamme, miten yksittäiset rikka-ruohot tai epäkohdat katoavat näkyvistä ja kokonaisuus saattaakin olla varsin viehättävä. Myös vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää nähdä, että jokainen toimija ja jokainen teko on yhtä arvokas

Vapaaehtoistoiminta on kaikille

Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan ihminen ihmiselle, tasavertaisina, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Toimijoiden vastaparina on avunsaajat, ja kuka vaan meistä voi hyötyä vapaaehtoistoiminnan tarjonnasta. Kannattaa selvittää oman paikkakunnan tarjontaa ja toimijoita ja olla heihin rohkeasti yhteydessä.

Lopuksi

Kaikenlaisen toiminnan ja tekojen lisäksi jokainen tarvitsee arjen kohtaamisissa niitä lempeitä, hyväksyviä katseita, hymyileviä kasvoja ja tilanteen salliessa kunnan halauksia! Muistetaan toimia näin myös itseämme kohtaan!

**Rönsyleivin terveisin,
yhdistyksen aktiivit Katri Lagerström ja Eija Mäkipää**



**Hämeenkyrön vapaaehtoiset
Rönsy ry**

Löydä oma tapasi vaikuttaa PIONIn vapaaehtoisena



**Pionin vapaaehtoinen Tapio Rainio
tarjoaa apua arkeen**

Pirkanmaan omaishoitajat ry:ssä vapaaehtoistyö on yksi toiminnan kulmakivistä. Tule sinäkin mukaan PIONIn vapaaehtoiseksi ja anna osaamisesi, tukesi sekä kokemuksesi omaishoitajien hyväksi!

PIONIn vapaaehtoisena voit toimia eri puolilla Pirkanmaata. Vapaaehtoiset osallistuvat omalla panoksellaan tärkeään tehtäväämme auttaa omaishoitajia ja -hoidettavia.

Voit osallistua toimintaan joustavasti elämäntilanteesi mukaan. Vapaaehtoisella ei tarvitse olla kokemusta omaishoitajuudesta vaan kiinnostus, empaattisuus ja lämmin sydän riittävät.

Millä tavoilla voit auttaa?

Pionilla on ryhmätoimintaa 15 paikakakunnalla Pirkanmaalla. Suurin osa ryhmistä on puolisonsa tai vanhempansa nykyisille tai entisille omaishoitajille. Viisi ryhmää on perustettu lastensa omaishoitajille ja näissä ryhmissä tarvitsemme mm. lastenhoitajia. Muutama ryhmistä

tarvitsee pysyvästi uutta ryhmänvetäjää, osa tarvitsee epäsäännöllisesti tuuraajia.

Vertaisryhmiin kaivataan myös ohjelmaa. Voit tulla ryhmiin kutsutuna pitämään esim. luentoja, työpajoja, liikunnallista ohjelmaa tai vaikka esittämään musiikkia. Tapoja virkistää omaishoitajia on paljon ja vain mielikuvitus on rajana.

Hengähdystauko omaishoitajan arkeen

Voit helpottaa omaishoitajan arkea vaikka ilmoittautumalla kauppa-avuksi, avustajaksi asiointikäynneille tai muuten vain ystäväksi. Omaishoitajat kaipaavat usein ystävää, jolle voi puhua raskastakin asioista. Monesti edes pieni hetken hengähdystauko omasta arjesta on omaishoitajalle ratkaisevan tärkeää omien voimavarojen säästämiseksi.

Säännöllisen vapaaehtoistoiminnan lisäksi on myös muita tapoja osallistua. Vapaaehtoisena voit tulla joutua esimerkiksi talkooavuksi toi-

mipisteisiimme ja tapahtumiin. Voit osallistua myös osaamisesi kautta: otamme toimintaamme mukaan mielellään esimerkiksi vapaaehtoisia toimittajia, valokuvaajia, kääntäjiä ja koodareita. Vapaaehtoisena voivat toimia yksityishenkilöt, harrasteryhmät, yhteisöt tai yritykset. Olemme avoimia uusille ideoille ja ehdotuksille.

Jos kiinnostuit vapaaehtoistyöstä PIONIssa, ota yhteyttä toimisto@pioniry.fi 045 8751417.

Vapaaehtoistyö on Tapio Rainiolle sydämen asia

Tapio Rainio on entinen omaishoitaja, joka on tuttu näky Pioni-pirtillä. Hän on tehnyt vapaaehtoistyötä jo parikymmentä vuotta mm. SPR:lä, Teon tuvalla ja Mummon kamarissa ja nyt hän toimii PIONIssa hallituksen jäsenenä sekä vapaaehtoisena. Vapaaehtoistyö on Tapiolle sydämen asia, joka tuo hänelle virtaa arkeen.

- Vapaaehtoisena voin tarjota halukaille vertaistukea ja kannustusta. Voin vaikka autella jonkun kotona tai tulla saattamaan Pioni-pirtille ja takaisin, Tapio kertoo.
- Vapaaehtoistyö on palkitsevaa, monesti arjen pelastaja on pelkkä hymy, halaus tai kunnon kahvikupponen hyvän keskustelun lomassa, Tapio arvioi.

Jos haluat Tapon apua arkeesi, ota rohkeasti yhteyttä numeroon 045 141 4766 tai sähköpostiin vaari46@outlook.com.



Crewkäs



Voitto Vänskä – 45 vuotta omaishoitajana



Vuoden 1976 toukokuussa Voitto Vänskän ja hänen Irja-vaimonsa elämä muuttui radikaalisti. Irja ajoi rajun kolarin, jonka seurauksena hän sai aivovamman. Hän makasi teholla kolme kuukautta ja toiset kolme kuukautta meni vuodeosastolla ja kuntoutuksessa. Kaikki piti opetella alusta: puhuminen, lukeminen ja kävely. Pahinta tilanteessa oli aivovammasta seurannut persoonallisuuden muutos. Irjasta tuli aggressiivinen, aivan eri ihminen kuin ennen onnettomuutta. Vaikka vuosien kuluessa aggressiivisuus saatiin lääkityksellä hallintaan, Irja ei koskaan toipunut aivovammasta. Hän pärjää kotona siten, että osaa peseytyä ja pukea ja tehdä kevyitä askareita. Hän tarvitsee kuitenkin jatkuvaa valvontaa ja ohjeita, sillä muisti on alkanut jo mennä.

- Minun kohdallani suurimmat haasteet ovat valvon-
nassa, eli siinä että Irja on asiallisesti pukeutunut ja
ottaa tarvittavat lääkkeensä. Hän käy vielä yksin pienellä
lenkillä ja seuraan seurantalaitteella, ettei hän pääse
eksymään tai kaadu. Joskus tosin nykyään harvoin ovi-
hälytin hälyttää yöllä, että hän on lähdössä ulos. Se on
ikävä herätys. Hänellä muisti on alkanut mennä huo-
nompaan suuntaan ja siihen ei ole lääkettä, koska se
johtuu saamastaan aivovammasta. Joskus meinaa pinna
palaa, kun saa saman asian toistaa minuutin kuluttua,
Voitto Vänskä kertoo.

- Lapset ovat tietenkin jo lentäneet pesästä ja vietämme
kaksistaan aikaa. Päivät kuluvat kaikenlaisen puuhas-
telun merkeissä lehtiä lukien ja tv: tä katsoen. Koska
en voi jättää Irjaa kahta tuntia pidemmäksi aikaa yksin,
hoidamme asioita yhdessä. Hän pystyy täysin kulkemaan
mukana mm. kaupassa. Hän käy päivätoiminnassa ker-
ran viikossa. Ennen oli kaksi kertaa, mutta korona vei
toisen päivän. Lisäksi vakuutusyhtiö kustantaa hänelle
kaksi viikkoa kuntoutusta valitsemassamme kuntoutus-
keskuksessa, Voitto Vänskä luettelee.

Ryhmätoiminnasta tukea arkeen

- Minulle antaa voimia toiminta omaishoitajayhdistyk-
sessä. Olin 8 vuotta Pionin hallituksessa. Nyt olen ollut
kaksi vuotta poissa. Toimin Sastamalan vertaistukiryh-
mässä ryhmänvetäjänä yhdessä Annikki Vuorenojan
kanssa. Olemme jakaneet tehtävät: minä hoidan talous-
asiat ja yhteydet Pioniin ja Annikki mm. tiedottamisen,
Vänskä listaa.

- Toimintamme on aika vireää, koitamme järjestää kuu-
kausikokoontumisen lisäksi vähintään kerran vuodessa
teatterin, rantasaunan, pikkujoulut sekä Pionin järjes-
tämät tapahtumat. Kesällä yhdessä kävelyä joka toinen
viikko ja nyt alkoi koronan jälkeen kuntosali perjantai-
sin. Suuri tuki tulee ryhmässä toimimisesta, sillä siellä
kuulee muiden omaishoitajien asioita ja huomaa, että
eihän minulla olekaan välttämättä asiat kaikkein huo-
noimmin, Voitto Vänskä tuumaa.

- Vuonna 2018 ostin pakkohuutokaupasta 100 m2 rivi-
talohuoneiston Parkanosta jonne muutimme Vammalas-
ta. Emme kuitenkaan siellä viihtyneet, kuin reilun puo-
litoista vuotta. Pitkän haun jälkeen löysimme kunnan
vuokralaiset ja muutimme takaisin Sastamalan Vam-
malaan 3 huoneen ja avokeittiön rivitaloasuntoomme.
Sijainti on ihanteellinen, sillä asunto on aivan keskus-
tassa ja matkaa terveyskeskukseen, sairaalaan, torille ja
kauppoihin on vain 500 metriä. Silti alue on rauhallinen,
Voitto Vänskä kiittelee.

- Omaishoidon palvelut toimivat Sastamalassa aina-
kin minun kohdallani hyvin. Vapaapäivät saisin, mutta
olemme päätyneet ratkaisuun, että saan kuukaudessa
72 tunniksi hoitajan kotiin silloin, kun tarvitsen. Eli voin
käyttää muutamia tunteja päivässä tai pidemmän aikaa.
Minulla tämä järjestely sopii paremmin kuin 3 päivää
jossain yhtäjaksoisesti, Vänskä kertoo.

- Omaishoitajien asioita voisi kuitenkin kehittää: tuki-
luokat yhdenmukaisiksi kaikissa kunnissa ja palkkiot
verovapaiksi. Myös yhdistyksille pitäisi myöntää avus-
tuksia lisää, Voitto Vänskä pohtii.

Omaishoitajia hän kehottaa osallistumaan aktiivisesti
erilaisiin toimintoihin.

- Käykää vertaistukiryhmissä ja muissa tilaisuuksissa
voimienne ja mahdollisuuksienne mukaan, sillä sieltä
saa voimaa arkeen, Voitto Vänskä kannustaa.

Teksti: Voitto Vänskä ja Nella Brelo

Kuva: Voitto Vänskän kotialbumi



Mitäs miehille?

-toiminnan rahoitus päättyy

Olen kuullut viime viikkoina useita kertoja väitteen, että PIONI on omaishoitajamiesten yhdistys. Sehän ei pidä paikkaansa. PIONI on yhdistys kaikille: naisille ja miehille, puolisonsa, vanhempansa tai lapsensa omaishoitajille. Nykyisille tai entisille, virallisille tai epävirallisille, joskus jopa tuleville.

PIONI on toki yhdistys, jossa miesten osuus jäsenistä tai osallistujista on poikkeuksellisen suuri, lähes neljäkymmentä prosenttia. Siihen on varmasti syynä historiamme. Alusta asti toiminnassa on ollut useita miehiä. Runsas kymmenen vuotta sitten PIONI sai hankerahoituksen kolmevuotiselle Pirkanmaan Hoito-Veljet-projektille. Silloin mukaan toimintaan tuli paljon omaishoitajamiehiä. Muutaman vuoden tauon jälkeen, vuonna 2018, saimme uuden hankkeen, jonka rahoitus STEA:lta on jo päätynyt. Ukkohoivaa Pirkanmaalla-hanke, tuttavallisemmin Mitäs miehille? -toiminta on loppumassa.

Miehet uuden tilanteen edessä

Tässä vaiheessa on varmasti hyvä pysähtyä hetkeksi tekemään yhteenvedoa hankkeesta, sen saavutuksista ja menneistä vuosista. Kolme ja puoli vuotta, neljä eri työntekijää, yhdeksän voimaviikkoa noin 130:lle miehelle, kymmenittäin kokoontumisia, joissa ainakin kahdeksansataa osallistujaa. Yli 240 miestä säännöllisten tiedotteidemme kohteena. Seminaareja, webinaareja ja muuta PIONI-akatemian tuottamaa koulutusta, joihin on osallistunut satoja ihmisiä. Paljon enemmän olisi varmasti toteutettu virkistystä ja voimaantumista tuottavaa ohjelmaa, ellei yhteiskunta olisi puolitoista vuotta sitten sulkeutunut.

Suomalaisessa yhteiskunnassa miehen paikka on perinteisesti ollut huolehtimassa perheen toimeentulosta. Puolison sairastuessa useiden vuosikymmenten avioliiton jälkeen monet miehistä eivät halua jättää puolisoaan yksin. Kun kerran on sa-

nottu tahdon, ei sitä nyt niin helposti periksi anneta.

Mies hoivaa antamassa on kuitenkin uusi tilanne suurelle osalle, etenkin sotavuosien ja sodan jälkeisten pula-aikojen kasvateista. Siinä yksi syy, miksi miehille on haluttu antaa miehistä vertaistukea ja koulutusta uuteen tilanteeseen. Esim. Kokkikursseilla on saanut oppia ruuanlaittoa käytännössä. Siellä on myös saatu tietoa terveellisemmistä vaihtoehdoista.

Toinen tärkeä syy miesomaishoitajien omille ryhmille on siinä, että naiset ovat usein avoimempia ja puheliaampia kuin miehet. Niinpä miehet eivät sekaryhmissä välttämättä uskalla avautua syvälliseen, voimaannuttavaan keskusteluun. Etenkin ukkojen omilla voimaviikoilla miehet ovat saaneet juuri kaipaamaansa vertaistukea. Siellä on ollut aikaa syvällisiin keskusteluihin, ehkä saunan lauteilla tai maittavan aterian jälkeen, ilman kiirettä hoitamaan puolisoa.

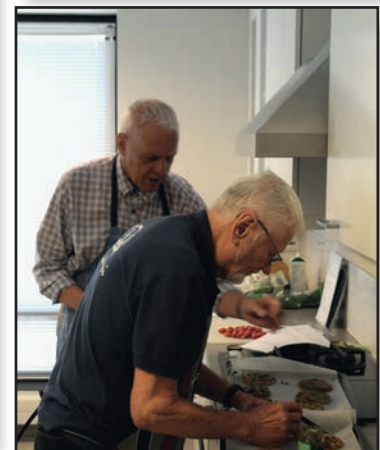


Vertaisten kanssa yksinäisyys häviää

Hankkeemme tavoitteena oli perustaa uusia vertaisryhmiä. Tampereella on kokoontunut miesryhmä lähes hankkeen alusta asti, Sastamalassa ja Valkeakoskella miesryhmät alkoivat kokoontua vuonna 2020. Tänä vuonna Pioni-pirtillä on alkanut kokoontua paikallishistoriallinen muistelupiiri. Siellä on ehditty jo muistella monia Tampereeseen ja lähiympäristöön liittyviä tapahtumia. Tapahtumat ovat olleet mielenkiintoisia ja väkeä on riittänyt.

Yksi hankkeen tavoitteista oli lisätä tietoisuutta miehille suunnatusta toiminnasta ja ryhmistä myös muihin omaishoitajajärjestöihin. Konkreettiseen yhteistyöhön pääsimme vain Satakunnan omaishoitajamiesten kanssa. Muut kontaktit jäivät vaiheeseen. On ollut kuitenkin ilo havaita, että hyvin monilla yhdistyk-

Jatkuu seuraavalla aukeamalla





Lasse Vainiomäki toivoo myös tulevaisuudessa lisää rahoitusta miehille suunnattuun toimintaan

Jatkoa edelliseltä aukeamalta

sillä on nykyään erillistä toimintaa myös miehille. Olemme siis PIONI:ssa olleet tienraivaajia.

Jos mietin näitä kahta vuotta, jotka itse ehdin olla mukana hankkeen toiminnoissa, olen tyytyväinen kokemaani. Olen tavannut paljon hienoja ihmisiä, jotka ovat hoitaneet melko hiljaa omaistaan ja iloinneet kaikesta siitä avusta, mitä olemme pystyneet heille antamaan. Viimeisen vuoden aikana moni toiminnassa ollut mies on jäänyt yksin. Joillakin puoliso on siirtynyt palvelutaloon, joidenkin vaimon elämänlanka vain on sammunut. Erityisesti tässä tilanteessa useat miehet ovat kokeneet tarvetta päästä vertaisten seuraan. Samanlaisten miesten seurassa yksinäisyys on helpottanut. Eniten minua harmittaa se, jos tällaiselle toiminnalle ei jatkossa löydy

riittävää rahoitusta. Varmasti PIONI järjestää jatkossakin miehille jotakin toimintaa. Monipuolisen toiminnan varmistamiseksi olisi tarpeen saada yhteiskunnallista tukea toimintaan, joka kyllä maksaa itsensä takaisin tavalla ja toisella. Ennemmin tai myöhemmin.

Teksti: Lasse Vainiomäki

Kuvat: MMT-hanke, Nella Brelo



Keilailua

Olin Pionin matkassa,
Kaupissa keilaamassa.

Tunti oli varattu meille,
monille aloittelioille.

Radat oli nimetty,
missä keilasimme.

Neljä oli nimeä taulussa,
miten heitetään vuorossa.

Aina ei tullut osuttua,
pallo meni pitkin sivuvakoa.

Pari kaatoa täysin sain,
muut meni altapäin.

Taito oli mitä oli,
siihen voitto sulii.

Kaatoja ei otettu vakavasti,
edessä oli täys keilalasti.

Tällai me ukot keilataan,
missähän taas tavataan?

Keilailun loputtua,
Pioni tarjos vatsaan herkkua.

Pekka Ala-Kapee 04.10.2021



Pionilaiset rentoutuivat Rudolfin keitaalla



Rudolfin keitaan savusauna pysyi kuumana koko päivän

Jo perinteeksi muodostuneita Rudolfin keitaan Venetsialaisia vietettiin jälleen Pionin porukan kesken syyskuussa Sastamalassa, taiteilija Rudolf Koivun lapsuudenmaisissa Vammalan Tyrväänkylässä Pesurinojan varrella. Miehet kokoontuivat omaan tapahtumaansa 3.9.2021 ja naisten vuoro oli 16.9.2021. Molemmissa tapahtumissa oli yhteensä noin 80 osallistujaa, eli tarvetta rentoutumiseen ja virkistytymiseen selvästikin oli.

Rudolfin keitaan vehmas luonto, puron solina, kaunis lampi, savusaunan tuoksu, nuotion loimu ja avotulella valmistuvat herkut hemmottelivat pionilaisia molemmissa porukoissa. Keitaan paikan päällä valmistettu herkullinen lounas oli yksi päivän kohokohdista. Jo legendaariseksi muodostunut rosvopaisti ja savustuskaapissa valmistunut herkullinen loimulohi maistuivat pionilaisille erinomaisesti. Jälkiruoaksi nautittiin nuotiolla valmistettuja lettuja ja nokipannukahvia.

Vapaamuotoiseen ohjelmaan kuului mm. tietovisailua ja yhteislaulua. Päivän kruunasi tietenkin keitaan savusauna, jossa viihdyttiin pitkään ruokailun jälkeen. Saunan ohessa saattoi lojua lämmitetyissä paljuissa ja uskaliaimmat intoutuivat pulahtamaan keitaan lampeen useita kertoja, vaikka sää ei yltänyt hellelukemia lähellekään. Molemmat tapahtumat saivat osallistujilta

paljon kiitosta, tosin ensi vuodelle lupasimme järjestää Venetsialaisen hieman aikaisemmin, jotta sää olisi vähän lämpimämpi. Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI kiittää Venetsialaisiin osallistujia ja toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleiksi mukaan ensi vuonna.

Teksti ja kuvat: Nella Brelo



Lämmitetyissä paljuissa viihtyi, vaikka ilma oli vähän koea. Naisten Venetsialaisten yhteislaulua oli säestämässä harmonikansoittaja Silvo Kuusinen



Keitaalla nautittiin laadukkaasta lähiruoasta



Kodassa herkuteltiin letuilla samaan aikaan kun toiset pulahdivat saunasta lampeen



TAPAHTUMAKALENTERI

Kevät 2022 ryhmätöiminta

AKAA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.

Aika: Kerran kuukaudessa tiistaina klo 14.00-15.30

Paikka: Senioritupa, Kirkkotori 6, 37800 Akaa

Lisätietoja: Tarja Ruusuvuori, 040 5507778, senioritupa@gmail.com

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.

Aika: Kuukauden kolmas tiistai klo 18.00-20.00

Paikka: Kulttuuritalo Laakso- la, Ryödyntie 2, 37800 Akaa

Lisätietoja: Outi Leppäkorpi, 040 1369590, outi.lehto6@gmail.com ja Taru Vuohelainen, 045 2039655, tvuohela@ulapland.fi

Huom! Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viisi päivää ennen tapaamista.

HÄMEENKYRÖ

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., toukokuu

Aika: Kuukauden viimeinen torstai klo 15.00-16.30 (Toukokuun tapaaminen sovitaan erikseen)

Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö

Lisätietoja: Aarre Alanen, aarre.alanen@gmail.com, 040 8390336

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5.

Aika: Kuukauden toinen torstai klo 18.00-20.00

Paikka: Kyröskoskitalo, Kirkkokatu 3, 39200 Kyröskoski
Lisätietoja: Maria Viheroja, 040 5278973, viherojamaria@gmail.com

IKAALINEN

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.

Aika: Kuukauden ensimmäisen keskiviikko, klo 16.30-18.00

Paikka: Ravintola Sofia, Jyllin Kodit, Jyllinkatu 3, 39500 Ikaalinen

Lisätietoja: Hannu Tarna, 0409376366, hannu.tarna@ippnfi, Veijo Vesterholm, 0405028979, veijo.vesterholm@gmail.com

KANGASALA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5.

Aika: Kuukauden toinen maanantai klo 17.15-18.30

Paikka: Kangasalan Seudun hengitysyhdistys, Toivontie 1 C 19, 36200 Kangasala

Lisätietoja: Juha Luoto, 040 0766839, luoto709@gmail.com

KIHNIÖ

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 28.1., 25.2., 25.3., 29.4., 27.5.

Aika: Kuukauden viimeinen perjantai klo 17.30-19.00

Paikka: Terveystieteiden päiväsali, Kivinevantie 11-13, 39820 Kihniö

Lisätietoja: Leila Pusa, 040 0839756, leila.h.pusa@gmail.com

com ja Hillevi Karppinen, 050 3451302, hillevi.karppinen@gmail.com

Huom! Omaishoitajille on varattu terveystieteiden osastolta ilmainen sauna- ja uintivuoro perjantaisin klo 10.30-12.30. Lisäksi mahdollisuus ruokailuun tk:n ruokasalissa. Hoidettavan voi jättää uinnin ja saunomisen ajaksi päivätoimintaan.

KURU

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 17.1., 21.2., 21.3., huhtikuu, 16.5.

Aika: Kuukauden kolmas maanantai klo 12.00-14.00 (Huhtikuun tapaaminen sovitaan erikseen)

Paikka: Kurun Seurakuntatalon alakerran kokoushuone, Kirkkotie 2, 34300 Kuru

Lisätietoja: Markku Vesa, 046 5482444, markku.vesa@elisanet.fi, Ritva Jauhiainen, 043 2110555, jauhiainen.ritva@gmail.com

LEMPÄÄLÄ

Vertaistukiryhmä

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen ilmoitetaan vuoden 2022 puolella.

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5.

Aika: Kuukauden kolmas torstai klo 17.30-19.00

Paikka: Lempoisten koulun EHA-luokkien IP-kerhon tilat, Koulutie 8, 37500 Lempäälä

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pionniry.fi

Huom! Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viikkoa ennen tapaamista.

MÄNTTÄ-VILPPULA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumisaika ja -paikka: Kokoontumispäivät 1x/kk, sovitetaan erikseen.

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pionniry.fi

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5.

Aika: Kuukauden viimeinen tiistai klo 17.00-19.00

Paikka: Ingan Kahvihetki, Kaarikatu 5, 35700 Vilppula. Lisätietoja: Suvi Moisio, 045 8701886/ WhatsApp tai tekstiviesti

ORIVESI

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5.

Aika: Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13.00-14.30

Paikka: Oriveden Palvelutalo, Takkahuone, Eerolantie 2, 35300 Orivesi

Lisätietoja: Irmeli Nylander, 050 3003155, irmeli.nylander@evl.fi

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., toukokuu

Aika: Kuukauden viimeinen torstai klo 17.30-19.00 (Toukokuun tapaaminen sovitaan erikseen)

Paikka: Oriveden kaupungintalon alakerran kerhotilassa, Keskustie 23, 35300 Orivesi

Lisätietoja: Pionin toimisto,
045 8751417, toimisto@pioniry.fi

PIRKKALA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät ja aika:
5.1.2.2., 2.3., 6.4., 4.5.

Aika: Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30-19.00

Paikka: Pirkkalan seurakuntakeskus, Arokuja 8, 33960 Pirkkala

Lisätietoja: Tapio Rainio, 045 1414766, Vaari46@outlook.com

SASTAMALA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5.

Aika: Kuukauden ensimmäinen tiistai klo 13.00-15.00

Paikka: Toivonkulma, Onkiniemenkatu 12, 38250 Sastamala

Lisätietoja: Annikki Vuorenoja, 040 5959914, annikki.vuorenoja@gmail.com, Voitto Vänskä, 045 3135589, voitto.vanska@hotmail.fi

Miesporukka

Kokoontumisaika ja -paikka: Kokoontumispäivät 1x/kk, sovitetaan erikseen.

Lisätietoja: Jyrki Voittomäki, 050 3556366, jyrkivoitto@gmail.com

TAMPERE

Hengellinen keskustelupiiri

Kokoontumispäivät: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.

Aika: Parillisten viikkojen perjantai klo 14.00-15.30

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere

Lisätietoja: Seppo Paavola, 040 5454290, paavose@gmail.com

Luovan kirjoittamisen ryhmä

Kokoontumispäivät: 15.2., 12.4.

Aika: Kahtena tiistaina 18.15.-20.00

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere (tai tarvittaessa Zoomissa)

Lisätietoja ja uusien ilmoittautumiset: Kiti Saarinen, 050 5299652, kiti.saarinen1@gmail.com

Miesporukka

Kokoontumispäivät: 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., toukokuu

Aika: Kuukauden viimeinen torstai klo 13.00-14.30 (Toukokuun päivä sovitaan erikseen)

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

Naistenryhmä

Kokoontumispäivät: 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5.

Aika: Parillisten viikkojen sunnuntai klo 15.00-17.00

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 875 1471, toimisto@pioniry.fi

Paikallishistoriallinen muis- telupiiri

Kokoontumispäivät: 4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5.

Aika: Parittomien viikkojen tiistai klo 13.00-15.00

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere

Lisätietoja: Leo Levanen, 045 1817311, pioni.leo@gmail.com

Pioni-kahvio

Kaikille avoin ja maksuton kahvio.

Aika: Joka maanantai klo 11.00-13.00

Paikka: Pioni-pirtti, Tamme-
lan puistokatu 26-28, 33100 Tampere

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 8751417, toimisto@pioniry.fi

Tammelan korttelikerho

Kaikille avoin ja maksuton korttelikerho Tammelakeskuksessa. Kahvitarjoilut.

Kokoontumispäivät: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5.

Aika: Parillisten viikkojen tiistai klo 14.00-15.30

Paikka: Tammelakeskus, Ryhmähuone 1, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Lisätietoja: Leo Levanen, 045 1817311, pioni.leo@gmail.com, Tapio Rainio, 045 1414766, vaari46@outlook.com

Teiskon ryhmä

Kokoontumispäivät: 25.1.

Aika: 13.00-14.30 (Muut kevätlukukauden päivät sovitaan tammikuun kokoontumisessa)

Paikka: Seurakuntatila Aunes, Aunessalmenkatu 25, 34240 Kämenniemi

Lisätietoja: Pirjo Torikka, 050 5633724, pirjo.torikka@evl.fi

VALKEAKOSKI

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 3.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5.

Aika: Kuukauden ensimmäinen maanantai klo 18.00-19.30

Paikka: Päiväkeskus Mielikki, Kirkkotie 6, 37600 Valkeakoski

Lisätietoja: Martti Heikkinen, 040 0834835, martti.heikkinen35@gmail.com, Kari Siltanen, 040 5035123, kari.siltanen@hotmail.com

Miesporukka

Kokoontumisaika ja -paikka: Kokoontumispäivät 1x/kk, sovitetaan erikseen.

Lisätietoja: Kari Siltanen, 040 5035123, kari.siltanen@hotmail.com

URJALA

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät:

3.1.(huom. maanantai), 3.2., 3.3., 7.4., 5.5.

Aika: Kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.00-14.30 (Poikkeuksena tammikuun ajankohta)

Paikka: Urjalan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, Iltalan kerhohuone, Vanhainkodintie 7 D 28, 31760 Urjala

Lisätietoja: Maija-Leena Kraft, 040 571 5033, maijaleena.kraft@gmail.com

Lasten omaishoitajien ryhmä

Kokoontumispäivät: 13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5.

Aika: Kuukauden toinen torstai klo 17.30-19.30

Paikka: Nuorisotila Majakka, Tampereentie 8, 31760 Urjala
Lisätietoja: Tiina Jaukkari, 040 7731051, tiina.jaukkari@gmail.com, Tiina Korte, 041 7030028, tipa84@gmail.com

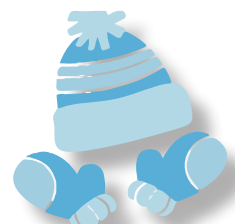
YLÖJÄRVI

Vertaistukiryhmä

Kokoontumispäivät: 5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.

Aika: Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 10.15-11.45
Paikka: Ylöjärven seurakuntakeskus, Kirkkotanhuantie 1, 33470 Ylöjärvi

Lisätietoja: Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi



Palava halu auttaa

kantaa kahden lapsen omaishoitajaa Lisa Wesiniä - arjen sirkuksesta vaikutustyöhön



Pikku-Elmeri sairastaa harvinaista Coffin-Sirisin oireyhtymää.

Elmeri Wesin syntyi auringonpaiseeseen kesäkuun kymmenes päivä vuonna 2016 Tampereella. Synnytys sujui hyvin, mutta yllätyksenä lapsiveden huomattiin olevan vihreää ja samassa vauvan sydänäänet alkoivat kadota. Vauva syntyi klo 11.31 auringon paistaessa suoraan synnytys-saliin. Painoa oli kertynyt 3480g ja pituutta 49cm verran. Lapsen pisteet olivat 7/8. Kun vastasyntynyt nostettiin äidin rinnalle, vauva meni hetken päästä tajuttomaksi.

- Sitten tuli kiire. Poikaa vietiin lujaa elvytykseen, äiti Lisa Wesin muistelee.

Vauva ja vanhemmat siirrettiin vastasyntyneiden teho-osastolle. Wesin puolisoineen vietti reilut kaksi viikkoa sairaalassa, jonka aikana vauvalle piti keksiä nimi.

- Me halusimme siinä hetkessä antaa nimeksi Elmeri, joka hänelle jäikin, koska kaiken tuon jälkeen se tuntui niin luonnolliselta nimeltä hänelle. Hän oli aivan täydellinen, joka täytti heti ensi hetkessä sydämemme kokonaan. Hän oli aivan Elmerin näköinenkin, Wesin miettii.

- Tuolloin emme osanneet onneksi aavistaakaan, mitä elämä meille tulee tarjoamaan. Keskolan tutkimuksissa löytyi aivoverenvuoto. Kotona ehdimme olemaan neljän päivän verran, kun oli palattava Taysin lastenklinikan teho-osastolle. Meille vanhemmille syntyi hyvin vahva tunne, ettei kaikki ole kunnolla, Lisa Wesin kertoo.

Lisätutkimuksissa lapselta löytyi laryngomalasia eli synnynnäinen kurkunpään rakennevika. Se aiheuttaa vauvoille muun muassa vaivalloista hengittämistä, syömis- ja nielemisvaikeuksia, ruoan vetämistä henkeen, uupumista kesken syönnin sekä painonnousuongelmia. Lapsi sai äidinmaitoa nenämahaletkun kautta, jotta ravinnon saanti pys-

tyttiin turvaamaan. Myöhemmin Elmerille asennettiin gastrostomioletku (PEG-letku), joka viedään vatsanpeitteiden läpi vatsalaukuun helpottamaan ravinnonsaantia.

Äkkiä diagnooseja alkoi tulla lisää: refluksitauti, virtsatiekivet, munuaisvaivoja, uniapnea, atopia, ilmarinta, aistiherkkyyttä, infektioherkkyyttä sekä paljon muuta. Kun yksi tilanne oli ohi, toinen tuli jo ovesta sisään. Hoitotiimi lapsen ympärillä kasvoi, äiti Lisa lopetti työt kosmetologina ja jäi omaishoitajaksi Elmerin ollessa kymmenen kuukauden ikäinen. Kuukaudet kuluivat ja lapsi lukuisine sairauksineen oli mysteeri. Lääkärit miettivät asioita yhdessä ja lopulta geneetikot sen keksivät. Joulukuussa 2017 Elmerin koko geeniperimä tutkittiin Saksan Centogenessä, yhdessä maailman suurimmassa geenibiotekniikan yrityksessä. Tammikuussa 2018 tuli vastaus. Elmeriltä löydettiin äärimmäisen harvinainen Coffin-Sirisin oireyhtymä, jota maailmassa silloin tunnettiin vain 125 tapausta.

Diagnoosista sekä shokki että helpotus

- Löytyi syy, josta kaikki johtuu.

Tutkimukset jatkuivat ja jatkuvat edelleen, mutta asioiden poissulkemiset loppuivat. Saimme tuolloin jonkinlaiset raamit elämälle: mitä se on ja mitä se on jatkossa. Uudenlais- ta arkea oli psykologisesti helpompi lähteä rakentamaan, vaikka tietoa itse sairaudesta ei ollut juuri hirveästi antaa silloin, Lisa Wesin kertoo.

Elmerin sairaus näkyy kehitysvam- mana ja monielinsairautena, mikä selittää sen, että kolmivuotiaana Elmerillä oli jo lähemmäs 40 diag- noosia, josta diagnoosilista vain on kasvanut. Suomessa oireyhtymää ei tunneta hyvin, joka näkyy arjessa haasteena, kun lapselle rakenne- taan arkeen erilaisia tukimuotoja. Lisa Wesin haluaa kuitenkin kiit- tää Elmerin hoitoympyrää. Hänellä on ihanat terapeutit sekä sairaalan hoitajat ja lääkärit, joiden kanssa he tekevät viikottain aktiivista hoitotyö- tä Elmerin tähden.

Vuonna 2019 perheeseen syntyi Alli-sisko. Allin kanssa vauva-aika oli helppoa. Kireä kielijänne nap- sastiin neljän kuukauden iässä, muutoin tyttö oli rauhal- linen vauva. Tavallinen vauva-ajan vaiva sammas alkoi vaivaamaan Allia puolen vuoden iässä. Ty- tölle aloitettiin lääkitys, mutta sammas palautui ärhäkämpänä. Lääkäri lä- hetti Allin keuhkokuviin, koska pientä lämpöäkin oli ollut. Tuloksena oli keuhkokuume. Paranemi- nen ei edennyt odotetusti, joten Allista otettiin laajat verikokeet. Tutkimuksien kuluessa Allilla todettiin sammaksen lisäksi neut- ropenia ja melko pian aloi- tettiin granocyte-lääkitys, jotta Allin valkosolut jak- saisivat kehittyä ja kasvaa.

- Jos olimme jo ennen Al- lin tilannetta eläneet karanteeniin omaista elämää, niin nyt se vielä kaksinkertaistui ja kertaheitolla. Elämä todella löi päin kasvoja. Minä äitinä ja Jari isänä päätimme yhden asian. Me selviämme. Teimme uu- destaan tutut päätökset elää hetki

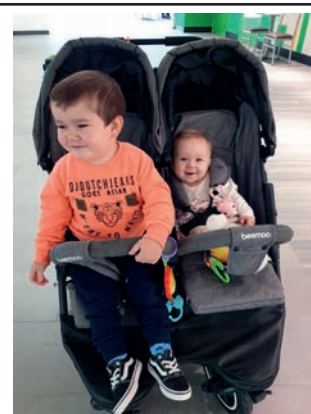
kerraan. Stressaaminen ei auttanut, se olisi lisännyt hartioilla painoa, jo- ta sielä jo valmiiksi oli. Sanotaan, et- tä asioilla on tapana järjestyä, siihen luotimme, Lisa Wesin painottaa.

- Allin omaishoitajaksi ryhdyin hä- nen ollessaan reilu vuoden vanha. Allilla on tutkimuksien ai- kana löytynyt paljon samoja diagnooseja, kuin Elmeri-veljellä, mutta alusta asti on ollut selvää, että Al- lin kohdalla kehitys- vammaa ei ole, vain viivästymää ja kehit- yshäiriöitä. Alli alkoi kärsimään mm. virt- sakivistä, oksentelus- ta, korkeista laktati- arvoista. Oirekuva on alkanut seuraamaan veljeä, Lisa Wesin kertoo.

Allille on tehty lukuisia tutkimuk- sia, gernipaneleita, mutta mitään selvittävää ei ole vielä löytynyt. Lää- käreiltä on tullut kuitenkin yksi selkeä viesti - harvinaisuus. Allilla

sairaudet voivat viedä joskus jopa monia vuosia ennen lopullisen diag- noosin löytymistä.

Arjen sirkuksesta vaikutustyöhön



Elmeri ja Alli ovat uusioper- heen viides ja kuudes lapsi.

Tällä hetkellä Lisa Wesinin perheeseen kuuluvat hänen lisäk- seen isä Jari Jaakkola, Noora 16.v, Anssi 14.v, Elmeri 5.v, ja Alli 2.v, sekä kaksi aikuista poikaa jotka asuvat jo omillaan. Koirat Jeppe ja Revi ovat tulleet erityisen tärkeäksi Elmerille ja Allille. Lisäksi kotona asustaa Anssin kilpi- konna.

- Tällä hetkellä arki koostuu perhearjesta. Äitinä toimin Elmerin ja Allin omaishoitajana. Molemmilla on haasteita sairauk- siensa vuoksi. Molemmilla lapsilla on ravinto- ja nesteohjelmat, jotka menevät letkuun ympäri vuorokau- den. Elmerillä on PEG-nappi, kun

Allilla puolestaan ne- nämahaletku. Elämme niin tavallista elämää, kuin meidän tilantees- sa voimme. Joku toinen voisi tällaista arkea kut- sua nimellä sirkuksek- si, Lisa Wesin summaa.

Arki koostuu pitkälti kellottamisesta lapsi- en hoitotoimenpitei- den vuoksi. Elmerillä on terapiaa 4-5 kertaa viikossa, Allilla kerran viikossa, lisäksi mo- lempien poliklinikka- ja osastokäynnit Tays:ssa. Kotisairaala käy tarvit- taessa myös kotona.

- Vastoinikäymisten in- ho sai aikaan sen, että

vuonna 2017 totesin kosmetologin työn olevan liian helppo. En koe, että siinä olisi riittänyt enää haas-



Lisa Wesinin suurperhe: ylärivissä Niko Jaakkola ja Lisa Wesin, ala- rivissä Alli Wesin, Jari Jaakkola, Janne Jaakkola, Noora Jaakkola, Mummi Marja-Liisa Wesin, Anssi Wesin ja Elmeri Wesin.

ja Elmerillä on harvinaiset sairau- det. Allin tutkimukset ovat siinä vaiheessa, että jos tämän hetkisistä geenipaneelitutkimuksista ei löydy vastauksia, niin on mahdollista että hän joutuu odottamaan lääketieteen kehittymistä eteenpäin. Harvinaiset

Jatkuu seuraavalla aukeamalla ➔

Jatkoa edelliseltä aukeamalta

teita, koska omaishoitajan työ oli jo tuolloin kasvattanut suuren paineen sietokyvyn. Veressä paloi kuitenkin halu vaikuttaa. Niinpä lähdin ehdolle kuntavaaleihin, josta pääsin lävitse Urjalassa. Lisäksi lähdin ehdolle aluevaaleihin, koska aihe osuu suoraan sydämeen. Minussa palaa halu tehdä tietä muille kevyemmäksi ja tuoda päättäviin pöytiin sellaista näkökulmaa, jota he eivät ehkä muuten kuulisi, Lisa Wesin painottaa.

Lisa Wesin onkin tehnyt luottamus- tehtäviä monissa eri paikoissa. Hän



Lisa Wesinillä on lukuisia luottamus- tehtäviä omaishoitajuuden lisäksi.

on kunnanvaltuutettu, hyvinvointilautakunnan puheenjohtaja, vanhus- ja vammaisneuvoston varapuheenjohtaja, Pirkanmaan HB-hankkeen jäsen, vertaistukihenkilö, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin valtuuston jäsen, jäsen Taysin lasten vastualueen raadeissa sekä aktiivinen kentällä toimija. Omaishoitajuuden asioissa Wesin on varsinainen kokemusasiantuntija.

- Omaishoitajat saavat toimia lukuisina ammatilaisina työssään. Heiltä edellytetään hurjaa osaamista, jotta palvelut kohtaavat avuntarvitsijan. Omaishoitajan työ jää usein näkymättömäksi. Työ vaatii suuria ponnisteluja, puhelinkonsultointia sekä paperien pyörittämistä.

Omaishoitajien työtä ei kuitenkaan muisteta arvostaa sillä tavalla kuin kuuluisi. Omaishoitajat ovat yhteiskunnan suuri tukijalka, joita ilman ei tällä hetkellä selviäisi, Lisa painottaa.

- Omaishoidossa tulisi muistaa yksilöllinen avuntarve. Palveluista tulisi selkeästi kertoa kaikille. Kaikki eivät tavoita internetistä välttämättä tietoa. Virassa olevalla esimerkiksi vanhus- tai vammaispalveluiden työntekijällä jo pelkästään on lain mukaan velvollisuus kertoa erilaisista tukimuodoista arkeen. Miksi tämä ei toimi? Miksi kerta toisensa jälkeen hoidettavat ja omaishoitajat jäävät yksin tai vertaistuen varaan, Lisa Wesin pohtii.

- Vertaistuellla on suuria merkityksiä ja siellä useasti tieto kulkee ihmiseltä toiselle välittömästi. Se on mutkatonta yhteistyötä, mikä kertoo halusta tukea kanssakulkijaa kun mietitään arkea tukevia palveluja. Toivottavasti jokainen tavoittaisi yhteiskunnallisen avun sekä tuen, joka on juuri näitä tilanteita varten rakennettu. Toivon myös, että tulevaisuudessa saamme koko maahan yhdet kriteerit, joka asettaa omaishoitajat tasavertaiseen asemaan, riippumatta siitä missä asuu. Tiedän tapauksia, kun on jouduttu muuttamaan esimerkiksi heikkojen palveluiden myötä, Lisa huomauttaa.

- Tulevaisuudessa toivon, että omaishoito kasvattaisi myös työkokemusta, joka voidaan ottaa huomioon esimerkiksi hakeutuessa hoitoalan ammattikoulutukseen.

Palveluverkon rotkot omaishoitajien huolena

- Omaishoitajat ovat huolehtineet läheisistään korona-aikana. Tämä on työ jota tehdään sydämellä. Omaishoitajien vapaita on jäänyt pitämättä ja haluankin muistuttaa kuntien velvollisuudesta korvata pitämättömät vapaat. Minusta tuntuu, että tämä on ollut iso säästö viimeisen vajaan kahden vuoden aikana, Lisa Wesin pohtii.

- Yhteiskunnallisessa palveluverkossa on liian paljon rotkoja, jonne ihmi-



Elmeri ei koskaan itke, mutta hymyilee alati.

set putoavat, kuitenkin heillä on täysi hoitovastuu läheisestään, mutta eivät kelpaa omaishoitajaksi tai heitä ei ole osattu neuvoa edes vammaispalveluiden arvioon. Miksi maassamme ei osata koordinoida oikean avun piiriin ajoissa? Kuitenkin ennaltaehkäisevä ja oikea-aikainen tuki ovat monta kertaa halvempaa hoitoa, kuin myöhään tavoitettu apu. Ikäihmisten osalta törmään usein tähän samaan ongelmaan myös vanhuspalveluiden osalta. Heidän osaltaan tulevaisuudessa tulee muistaa tiedon saannin tärkeys. Olisi oletettavaa, että nämä ohjattaisiin jo lääkäreistä ja neuvoloista herkästi vammais- ja vanhushuollon arvioon. Tulisi muistaa, että jokainen ansaitsee arvokkaan vanhuuden. Ikäväki on rakentanut yhteiskuntaamme arvokkaasti ja meillä on vastuu luoda heille hyvä ja turvattu arki tukipalveluineen, Lisa Wesin muistuttaa.

- Varhaiskasvatus ja koulut huutavat tällä hetkellä myös henkilökuntapulaa. Erityinen lapsi on vaarassa jäädä tuen ulkopuolelle. Vilkkaista lapsista halutaan helpolla tehdä esimerkiksi lastensuojeluilmoituksia. Sosiaalityöntekijä käsittelee ehkäpä jo likemäs kymmenettä ilmoitusta, mutta ei näy lapsen haasteita, sitä hätätilaa.

Vanhemmat taistelevat lapsiensa puolesta paljon. Aluehallintovirastoon tehdessään kantelun kestää noin puolentoista vuoden ajan saada vastaus. Tämä on kohtuuton aika kenelle tahansa, kun puhutaan kuitenkin, että sairaiden, vammaisten ja ikäihmisten tuet on rakennettu juuri siksi, että he olisivat terveeseen ihmiseen verrattavissa lähes tasa-arvoisessa asemassa. Lapsen kohdalla tärkeitä kehitysvuosia menee ohitse, jopa hukkaan. Hallinto-oikeudessa on myös tällä hetkellä kohtuuttomat jonot ja toivonkin, että asioihin todella herätään, jos halutaan rakentaa tasavertaista ja kestävä yhteiskunta!

- Aina tulisi muistaa yksi sääntö, että ohjaaminen erilaisien palveluiden arvion ei maksa paljoa. Kustannus tuplaantuu nopeasti, jos emme ymmärrä kuinka tärkeää on oikea-aikainen tuki iästä riippumatta. Jokaisella on yksilölliset tarpeet, Lisa Wesin huomauttaa.

Kohti hyvinvointialuetta

Alkuvuodesta 2022 Pirkanmaalla aloittaa henkilökohtaisen avun yksikön ja perhekeskuksen yhteydessä omaishoitajakeskus, joka vastaa koko Pirkanmaasta. Käytännössä kunnilla pysyy vielä päätösvalta, mutta koko Pirkanmaata tulee koskemaan

yhteiset pelisäännöt mm. omaishoidon palkkioista, vapaista, avustajan saamisesta jne. Tämä on valmistautumista hyvinvointialueiden tuloon.



Allin oirekuva on alkanut seuraamaan - veljeä, mutta lopullista diagnoosia ei ole vielä saatu.

Ensi vuonna tulee olemaan paljon kuulemistilaisuuksia ja suosittelen osallistumaan niihin mahdollisuuksien mukaan. Niiden avulla kehitetään meidän jokaisen huomista ja tulevaisuutta. Jokaisen viesti on arvokas, Lisa painottaa.

- Jotta tulevaisuudessa asiat olisi helpommin tavoitettavissa ja palvelmassa meitä, niin tarvitaan paljon

muutoksia ja lakien päivittelyä. Uusi vammaispalvelulaki on tulossa, mutta onko se hyvä vai huono? Sen näemme vasta käytännössä. Voimme todeta sen hyväksi jos meillä ei enään kukaan putoa "yhteiskunnan rotkoon", Lisa Wesin arvioi.

- Päättäjille haluan lähettää terveisiä, että tutustukaa vanhus- ja vammaishuollon sekä omaishoidon haasteisiin. Hartain toive on, että kuuntelisitte aivan jokaista, joka antaa tärkeää kuvaa ja oppia siitä, miten erilaisia tilanteita meillä on joko asuinpaikasta riippuen tai sairauksien eroista johtuen. Älkää asettako meitä muun yhteiskunnan kanssa eriarvoiseen asemaan. Kannamme niin kuntatasolla kuin yhteiskunnallisestikin miljardien säästöjä hoitamalla läheisiämme. Tulevaisuudessa toivomme ymmärrystä ja aktiivista yhteistyötä, jotta joskus voimme todeta, että asiat ovat mallillaan ja rakentavia muutoksia on saatu aikaan, Lisa kiteyttää.

Pionin lukijoille Lisa Wesin lähettää erityisterveiset:

- Arjessa tulisi olla armollinen itselleen ja nauttia pienistä asioista. Älä jää yksin ja muista aina, että jokainen meistä on arvokas. Aivan jokainen! Lisa Wesin muistuttaa.

Teksti: Lisa Wesin ja Nella Brelo

Kuvat: Lisa Wesinin kotialbumi



OMAISHOITO EI OLE VAIN IKÄIHMISTEN ASIA



Teksti ja kuva: Pertti Lahti

Päädyin PIONiin keväällä 2010. Sitä ennen olin ollut useita vuosia parkinsonin tautia sairastavan isäni omaishoitajana. Äitini menehtyi vuonna 2004, eikä vanhemmillani ollut muita lapsia, joten pidin valintaa omaishoitajuudesta itsestäänselvyytenä enkä ole katunut sitä hetkeäkään. Menin ensin erääseen Pirkanmaan muistiyhdistyksen ryhmään, missä oli mukana PIONin jäsen, joka sitten kutsui minut mukaan toimintaan. Ensiksi menin mu-

kaan yhdistyksen ”ukkoryhmän” toimintaan. Sen jälkeen tulin mukaan laajemminkin.

Toukokuusta 2011 alkaen olen toiminut useissa RAY:n ja nykyisen STEA:n rahoittamissa hankkeissa hankepäällikkönä tai muissa tehtävissä. Ensiksi olin projektipäällikkönä Pirkanmaan Hoito-Veljet -projektissa 2011-2013, minkä jälkeen oli vuorossa Monikulttuuriset Pirkanmaan Omaishoitajat -pro-

jekti, missä toimin projektipäällikkönä 2013-2016. Sen jälkeen oli vuorossa OPASTE -hanke 1.8.2017 alkaen. Valitettavasti jouduin jättämään sivuun terveydellisistä syistä talvella 2018. Sen jälkeen olen kuitenkin toiminut mm. Mitäs miehille -hankkeessa toiminnanohjaajana ja tätä nykyä teen erilaisia konsultti-tehtäviä, jotka painottuvat avustusta ja rahoitushakemusten tekemiseen eri tahoille. Pitkä kokemukseni PIO-

Nissa ja sitä ennen työtehtävissäni muualla ovat antaneet paljon sel- laista hiljaista tietoa ja muutakin tietotaitoa, jota mielelläni annan yhdistyksen käyttöön jatkossakin, jos sille havaitaan olevan käyttöä.

Tärkeitä sosiaalisia verkostoja yhdistystoiminnan kautta

PIONI on antanut paljon sisältöä ja tarkoitusta elämäni sen jälkeen, kun omaishoitosuhteeni loppui 28.5.2011. Olen saanut sen jälkeen jatkaa omaishoitajien ja heidän hoi- dettaviansa elämän tukemista omal- la panoksellani. Ilman sitä olisin hyvin todennäköisesti jäänyt tyhjän päälle ilman elämän tarkoitusta. Yh- distystoiminnan kautta sain tärkei- tä sosiaalisia verkostoja. PIONI on jäänyt olemaan osa elämäni myös muutettuani Mäntsälään keväällä 2019. Silloin vaimoni menehtyi täy- sin yllättäen ehdittyämme olemaan avioliitossa vain kaksi kuukautta ja kahdeksan päivää. Sen järjestyttävän katastrofin jälkeen minulla on ollut mahdollisuus toimia PIONIssa edel- leenkin erilaisissa tehtävissä, mistä olen hyvin kiitollinen. Toivon, että jatkossakin voisin omalla vaatimat- tomalla panoksellani kehittää yhdis- tyksen toimintaa. Se olisi tärkeä osa

tällaisen osa-aikaisen työkyvyttömyy- seläkeläisen elämää.

Vertaistuki on toiminnan kivijalka

Parasta PIONIin toiminnassa on epäilemättä vertaistuki, koska se on mielestäni toiminnan kivijalka. Ver- taisryhmissä ihmiset voivat tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. Koronan myötä on kehitetty myös verkkopohjaista vertaisryhmä- toimintaa. Myös erilaiset retket, juh- lat, koulutukset yms. ovat tärkeää toimintaa. Viime aikoina toiminta on laajentunut erityislapsiperheiden suuntaan, mitä pidän todella hyvänä asiana. Omaishoito ei ole vain ikäih- misten asia.

Mieleenpainuvia seikkoja PIONI- sa toimiessa ovat olleet hankkeiden toteutukset tavoitteiden mukaisesti. Kaikki ovat olleet pitkiä prosesseja. Ja ilman muuta työkaverit ovat an- taneet paljon sisältöä elämäni. Eri- tyiset kiitokset Hannelelle ja Riitalle! Olette upeita ihmisiä. Toivottavasti ystävyys jatkuu riippumatta siitä, missä olemme. Yhdessä olemme kokeneet kaikenlaista. Lisäksi on mo- nia PIONIin juhlaa, retkiä yms., jotka ovat jääneet pysyvästi mieleen.

Omaishoidosta subjektiivinen oikeus

Valitettavasti omaishoitajien asioiden kehitys päättäjien puolelta on ollut kovin vähäistä, ja tilanne on polke- nut paikallaan. Aina ennen vaaleja asioista puhutaan ja paljon luvataan, mutta sitten ei tapahdu juuri mitään. Seuraavaksi ovat vuorossa tärkeät aluevaalit tammikuussa 2022. Lo- pultakin eriarvoisuus kuntien välil- lä pitäisi poistaa ja laatia yhteiset kriteerit ja palkkiot Suomessa. Ei ole oikein, että omaishoidon tuki ja palvelut vaihtelevat voimakkaasti sen mukaan, missä henkilö asuu. Maa- kunta- ja soteuudistus todennäköi- sesti tuo tilanteeseen muutoksia, jot- ka toivottavasti ovat positiivisia. Myös työnantajilta toivon lain mahdollis- tamaa joustavaa suhtautumista, jos työntekijä haluaa jäädä hoitamaan omaistaan tai läheistään.

Omaishoitajuus tulee kosketta- maan yhä useampaa meistä. Hei- jastusvaikutukset esimerkiksi työ- elämään ovat merkittäviä. Hyvänä vertailukohtana on lasten kotihoito. Omaishoidosta tulisikin mielestäni tehdä subjektiivinen oikeus.



Huolia?



Kriisikeskus Osviittaaan
pääset keskustelemaan
nopeasti ja maksutta.
Myös puhelin- tai videoyhteys.



Varaa aikasi p. 0400 734 793.
www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa



Paikallishistorian muistelupiiri rakentaa siltoja menneisyyteen



Seppo Paavola kertoi lokakuussa Tuomiokirkon taiteesta.

- Moni ikäihminen on elämäntilanteessa, jossa sosiaalinen verkosto on supistunut tai supistuu. Mahdollisuus jakaa muistoja toisten kanssa voi tukea ikäihmistä luomaan uusia ystävyyssuhteita. Muistojen jakaminen ryhmässä tutustuttaa muiden ihmisten elämäntarinoihin, mieltymyksiin ja ajatuksiin ja voi siten avata uusia näkökulmia omaan elämään.



Terho Poutasen muistelu höyryveturijasta keräsi Pioni-pirtin taas täyteen.

Pionin paikallishistorian muistelupiiri ideoitiin elokuussa 2021. Lähdimme liikkeelle ajatuksesta, että muistelu tuo sisältöä ihmisen elämään ja auttaa hahmottamaan oman elämän merkitystä. On sanottu, että muistelun avulla luomme yhteyden menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille. Jokaisella meistä on yksilöllinen tapansa muistaa ja muistella. Jotkut muistavat hyvin lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiaan, toiset taas muistavat hyvin nimiä, numeroita tai yksittäisiä tietoja. Muistelu on oleellisesti kaikenikäisten ihmisten elämään kuuluva asia. Elämä koostuu muistoista.

lijaksi, aihe on vapaa! Muistelijaksi voi ilmoittautua Leo Levaselle: pioni.leo@gmail.com, 045 1817 311.

Muistellessa luotaamme omaa käsitystä itsestämme

Vaikka Pioni-pirtin yhteiset muisteluhetket tukevat yhteistöllisyyttä ja mielen hyvinvointia, myös yksin muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämää ja itseä. Muistelua voi toteuttaa juuri niillä välineillä kuin itse haluaa. Muistoja voi paitsi kirjoittaa, myös maalata tai koostaa vanhoista lähteistä. Tuttu musiikki menneiltä vuosilta, kuvat tai esineet voivat herätellä muistoja: niitä voi tietoisesti käyttää muistelun aktivoimiseen.

Esimerkiksi elämäntarinan kirjoittamisen kautta voi tarkastella omaa elämänhistoriaa tai perheen ja suvun historiaa. Kirjoitetut elämäntarinat voivat olla tärkeä osa sukupolvien ketjua ja avata lastenlapsille ja muille omalle tärkeää tietoa. Elämäntarinoita tapahtumien, paikkojen ja henkilöiden lisäksi voidaan kirjoittaa oman elämän kannalta merkityksellisistä kokemuksista: elämänvalinnoista, huippuhetkistä ja virstanpylväistä. Myös kirjoittaminen elämäntarinoista, ongelmista ja selviytymisistä voi olla hyvin antoisaa. Myönteinen muistelu tukee mielen hyvinvointia ja antaa voimaa. Kaikki muistot eivät tietenkään ole onnellisia, mutta voimme silloin miettiä mitkä voimavaramme ovat auttaneet meitä vaikeista tilanteista selviytymisessä. Muistelu tuo näin vahvuutta elämään.

(Lähteet: muistipuisto.fi, mieli.fi, vahvike.fi)

Teksti: Nella Brelo

Kuvat: Nella Brelo, Ville Saha



Muisteluiden laaja kirjo on herättänyt innostuksen

Syyskaudella 2021 paikallishistorian muistelupiiri on koontunut Pioni-pirtillä joka toinen viikko tiistaisin. Aihepiirien kirjo on viehättänyt pionilaisia laajuudellaan. Muistelupiirin ensimmäisessä tapaamisessa Pirkkanen omaishoitajaryhmä PIONIn puheenjohtaja Aarre Alanen

kertoi omaishoitajakaudestaan. Syyskuussa Veikko Lahti muisteli nuoruutensa sodan- ja rauhanajan elämää Tampereella ja Mauno Puntalo muisteli värikästä ja vaiherikkaasta nuoruuttaan Sastamalassa ja Tampereella. Lokakuussa vuorossa oli tuomiokirkon opas Seppo Paavola, joka esitteli Johanneksen kirkon eli nykyisen Tampereen tuomiokirkon historiaa ja kirkkotaidetta sanoin ja kuvin. Marraskuussa lähdettiin nojatuolimatkalta Aasiaan, jolloin Birger Bergström kertoi Vietnamin matkastaan 1970-luvulla ja saimme nauttia matkalta kuvastusta filmistä. Muilla kerroilla veturinkuljettaja Terho Poutanen tutustutti pionilaisia höyryveturiaikakauteen ja Salme Suonpää alusti elämästään sotavuosina Humppilalla.

Paikallishistorian muistelupiiri on otettu pionilaisten keskuudessa innolla vastaan. Pioni-pirtti on ollut usein niin täynnä väkeä, että osa on joutunut kuuntelemaan muistelmia käytävän puolella. Jokainen esitys on herättänyt runsaasti keskustelua sekä omakohtaisia muistoja kyseiseltä ajalta ja kerrotuista asioista. Kiinnostus on ollut valtaisa, sillä myös halukkaita muisteluiden alustajiksi on ollut kiitettävissä määrin.

Kevätkaudella 2022 muistelupiiriin on tarkoitus jatkaa Pioni-pirtillä samalla tavoin joka toinen tiistai klo 13:00 – 15:00. Otamme tuleviin muistelupiireihin erittäin mielellämme vastaan ilmoittautumisia alustajaksi tai muiste-



Leo Levanen toivottaa tervetulleeksi muistelupiiriin sekä kuuntelijaksi että alustajaksi.

Pioni-puodista lämpöä ja väriä talveen



Talven tulo on taattu tänäkin vuonna mutta me pionilaiset emme suostu pakkasen purtaviksi. Tiesitkö, että toimistollamme palvelee Pioni-puoti, josta löytyy käsin tehtyjä tuotteita kodin kaunistukseksi sekä hyötykäyttöön? Tervetuloa tutustumaan toimistollemme Pioni-puodin monenkirjaviin tuotteisiin!

Kaikki Pioni-puodin tuotteet ovat jäsenten tai vapaaehtoisten tekemiä, paikallisia ja laadukkaita. Puodista löytyy monenlaista mukavaa sekä itselle kotiin, tuliaisiksi tai vaikka lahjaksi. Tule tutustumaan ihaniin käsitöihin ja tekemään hyviä löytöjä!



Pioni-puodin valikoimista löydät mm: Asusteita: Sukkia, lapasia, pipoja, pantoja, ponchoja, muhveja. Lahjaidoita: patalappuja, kirjoja, koruja, huiveja, meikkipusseja, nukkeja sekä Pioni-tuotteita: Pioni-paitoja, lippalakkeja, tyynyjä ja tyynyliinoja. Voit myös kutoa sukkia, lapasia tms. meille myytäväksi. Lankojen puuttuessa voit tulla hakemaan niitä toimistoltamme. Tuotteitamme myydään myös messuilla ja myyjäisissä, joihin osallistumme.

Pioni-puoti löytyy Pirkanmaan omaishoitajat ry:n toimistolta osoitteesta Tammelan Puistokatu 26 – 28. Puoti palvelee toimiston aukioloaikoina maanantaina, torstaina ja perjantaina klo 10:00 – 14:00. Kuitenkin jos näet,



että toimistolla on väkeä muinakin päivinä, niin soita rohkeasti ovikelloa ja joku tulee avaamaan oven! Maksuvälineinä Pioni-puodilla käy vain käteinen. Pioni-puodista saatavat tuotot käytetään lyhentämättömänä Pirkanmaan omaishoitajat ry:n toiminnan tukemiseen. Lämpimästi tervetuloa ostoksille!



Teksti ja kuvat: Nella Brelo

Vauvan villasukat 7,-
Lasten villasukat 10,-
Naisten villasukat 15,-
Miesten villasukat 20,-
Neulottu pipo 10,-
Neulottu panta 8,-
Pienet lapaset 8,-
Isot lapaset 10,-

Muhvit 10,-
Kolmiohuivit 15,-
Ponchot 10,-
Lasten neuleet 25,-
Korut 10,-
Patalaput 5,-
Adressit 13,-

Meikkipussit 8,-
Muistikirjat 10,-
Pioni-tyyny 15,-
Pioni-tyynyliina 10,-
Pioni-lippalakki 15,-
Pioni-T-paita 10,-
Pioni-mekko pellavaa 15,-





JUHLATALO

EST. 1898

Juhlatalon tunnelmallisissa tiloissa juhlistat elämäsi tärkeitä päiviä. Alunperin Tampellan juhlatalona tunnettu rakennus tarjoaa upeat puitteet häille, syntymäpäiväjuhlille ja muille unohtumattomille hetkille.

Suosittu juhlapaikka sopii niin isoille kuin pienillekin tilaisuuksille.

Pyydä tarjous:

Lapintie 3a, 33100 Tampere
Loretta Pietilä puh. 040 5575833
ravintola@juhlatalonravintolat.fi
juhlatalonravintolat.fi

TUTTU APTEEKKI NYT KATUTASOSSA

Sama tasokas apteekkipalvelu
nyt vain kerrosta alempana.

Tervetuloa uudistuneeseen
apteekkiin – torilla tavataan!

ma – pe 8 – 18
la 10 – 14
su suljettu



TULLINTORIN APTEEKKI
Tullintorin kauppakeskus
Tullikatu 6
puh. (03) 384 0600
tullintorinapteekki.fi



Nr 83651	3. - 7.1. ja 4. - 8.4.2022
Nr 83652	25. - 29.7. ja 24. - 28.10.2022
Nr 83653	31.10. - 4.11.2022 ja 30.1. - 3.2.2023

Hakemiseen ei tarvita lääkärinlausuntoa.
Kuntoutus on Kelan kustantama ja osallistujalle maksuton.
Lisäksi laaja tarjonta Kelan muita kuntoutuskursseja.

LISÄTIEDOT:
www.harmankuntoutus.fi
Kirsi Rajasalo, puh. 050-462 9540,
työhyvinvoinnin ja kuntoutuksen asiantuntija



Vaasantie 22, Ylihärkä
Puh. (06) 483 1600
www.harmankuntoutus.fi



Härman Kuntoutus & Kylpylä

KOMEDIA
TEATTERI
30 vuotta

**ODOTETTU PALUU
KEVÄÄLLÄ 2022**



**SIRKKU PELTOLA
MUMMUN
SAAPPAASSA
SOI FOX**

LIPUT NYT MYYNNISSÄ!

TAMPEREEN KOMEDiateatteri Lapintie 3a, 33100 Tampere
puh. 0207 288 388 komediateatteri.fi
puh. hinta 8,35 snt/puh + 16,68 snt/min


PALVELUTALO
Kotipirtti ry




Päiväkeskus Päiväpirtti

Päiväkeskustoiminta tarjoaa arkeen sekä vaihtelua että omaishoitajan lomitusta. Toimintaan voi osallistua omaishoidon palvelusetelillä.

Kokopäivätoimintaan sisältyy
Aamiaisen, lounas ja päiväkahvi
Kuntoilua, saunotus tai kylvetys
Toimintatuokioita: pelaamista, musiikkia, leivontaa ja muuta ohjelmaa

Vaihtoehtona on myös puolipäivätoiminta.

Kysythän meiltä rohkeasti lisää!

(03) 3153 31
kotipirtti@kotipirttiry.fi
www.kotipirttiry.fi

Kotipirtti ry
Käräjätörmä 12
33310 Tampere


Tampereen
HAUTAUSPALVELU OY
Juhani Mäkipää

*Sinulle, joka olet
menettänyt läheisesi
- palveleva perheyrytyksemme
kolmessa polvessa*

**Huolehdimme kaikista hautaukseen
liittyvistä järjestelyistä ja kuljetuksista.**

- Meiltä kotimaiset oman verhoomomme Tampereella valmistetut ja SHIT-tukun arkut Punkalaitemulta, sekä laaja uurnavaliikoima.
- Kauttamme hoituvat myös kukat, lehti-ilmoitukset, kivikaiverrukset, uudet hautakivet sekä perunkirjoitus.
- Meillä ei ole palvelumaksua.

Kalevan puistotie 17 puh. (03) 255 4102 / 0400 830 452
Kauppakatu 12 puh. (03) 253 1720
Aleksanterinkatu 15 (htsto Vuori) puh. (03) 212 2137

PÄIVYSTYS 24 h 050 362 9690
makipaa@tampereenhautauspalvelu.fi

Palvelemme joustavasti myös liikeaukioloaikojemme ulkopuolella.
www.tampereenhautauspalvelu.fi


Jyllin Kodit

**Kotihoitoa ja kuntoutusta
läheisesti lämmöllä**

Kotihoitopalvelumme on turvallinen ratkaisu omaishoitajan vapaan ajan. Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

Maukas kotiruokabuffet on tarjolla Ravintola Sofiassa arkisin klo 10:30-14, lauantaisin klo 11-14 ja pyhäisin klo 11:30-15 - tervetuloa!
Lounaan voit myös tilata kotiisi Ikaalisten keskustan alueelle!

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

**Naisten ryhmä
Pioni-pirtillä joka toinen
sunnuntai
Tervetuloa!**

Lisätiedot:
toimisto@pioniry.fi
045 875 1417



Lahjoitus tukee
PIONI:n työtä
Pirkanmaan omaishoitajien
hyväksi

toimisto@pioniry.fi
045 8751417

- Kun aika loppuu -

Jatka omaishoitajien tukemista testamentilla

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI toimisto@pioniry.fi 045 875 1417
Tammelan Puistokatu 26 - 28 33100 Tampere



Seuraava PIONI-lehti ilmestyy kesäkuussa 2022.

Vaikuta sisältöön.
Juttuvinkit, jutut ja palaute ovat tervetulleita.

Seuraa PIONIn Facebook-sivuja.

Myös www.pioniry.fi antaa tietoa PIONIn toiminnasta.



Ota yhteyttä:
tiedottaja@pioniry.fi
tai 050 555 0014

ILMOITA PIONI-lehdessä!

Painetussa lehdessämme ilmoitus NÄKYVÄ, se HUOMATAAN, se PYSYY, se VAIKUTTAA ja TEKEE HYVÄÄ.

Ilmoitus julkaistaan samalla myös PIONI-lehden näköislehdessä verkkosivuillamme.

PIONI-lehti on luettu media jäsenistömme, yhteistyökumppaneidemme, yritysten ja päättäjien keskuudessa.

Seuraava Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn jäsenlehti ilmestyy kesäkuussa 2022.

Lisätietoja ja mediakortti:
tiedottaja@pioniry.fi tai 050 555 0014

LIITY MUKAAN PIONI-PERHEESEEN!



Toimita tämä kuponki toimistoon:
Pioni-pirtti, Tammelan Puistokatu
26-28, 33100 Tampere
tai postita Pioni-pirtti, Tammelan Puistokatu
26-28, 33100 Tampere
Pirkanmaan-Omaishoitajat-ry

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

Sukunimi

Etunimi

Jakeluosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköpostiosoite

Puhelinnumero

Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköpostia toiminnasta

Kyllä ☐ Ei ☐

Päiväys ja allekirjoitus



Posti Green



Pirkanmaan omaishoitajat ry PIONI

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI:n toimisto
Tammelan Puistokatu 26-28, 33100 Tampere

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

Maarit Fagernäs
varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja
pioniry.taloudenhoitaja@gmail.com

Leo Levanen
sihteeri, arkistonhoitaja
pioni.leo@gmail.com
045 181 7311

Toimisto
045 875 1417
toimisto@pioniry.fi

Nella Brelo
tiedottaja
050 555 0014
tiedottaja@pioniry.fi

Sari Kauppinen
toimistoavustaja
044 7485041
sari.pioniry@gmail.com

PIONIN HALLITUKSEN JÄSENET 2022

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

Maarit Fagernäs
varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja
pioniry.taloudenhoitaja@gmail.com

Anneli Kyllästinen
050 596 9029
anneli.kyllastinen@rokki.net

Marjut Lemivaara
050 530 7869
m.lemivaara@gmail.com

Juha Luoto
040 076 6839
luoto709@gmail.com

Tapio Rainio
045 141 4766
vaari46@outlook.com

Matti Sokkanen
044 259 8223
matti.sokkanen@gmail.com

Lasse Vainiomäki
050 506 5629
lasse.vainiomaki@gmail.com

Veijo Vesterholm
040 502 8979
veijo.vesterholm@gmail.com

Tuula Westman
040 777 3258
tmw.westman@gmail.com