



HYKARI –VAPAAEHTOISEN PERUSKOULUTUS


HYKARI –peruskoulutus sisältö

- Kuka on HYKARI -vapaaehtoinen?
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet ja velvollisuudet
- Ikääntymismuutokset ja apuvälineet
- Ikääntyneen kohtaaminen ja vuorovaikutus
- Hankalat tilanteet vapaaehtoistoiminnassa ja vapaaehtoisen jaksaminen
- Organisoidun vapaaehtoistoiminnan taustaorganisaatio ja sen tarjoama tuki toiminnalle




HYKARI –vapaaehtoiskoulutus

Pariporina, keskustele parisi kanssa kuka hän on ja mistä hän tullut ja hetki vielä puhekuplan teemoista.



Millainen
vapaaehtoistoiminta
sinua kiinnostaa?



Mikä sinua motivoi
vapaaehtoistoiminnassa?



Miksi kannattaa ryhtyä vapaaehtoiseksi?

- Saan uusia kokemuksia ja näkökulmia
- Saan uusia ystäviä
- Saan hyvän mielen
- Opin uusia asioita
- Opin ymmärtämään yhteiskuntaa
- Saan elämäni mielekästä sisältöä
- Koen oloni tarpeelliseksi
- Saan mahdollisuuden vaikuttaa asioihin
- Saan olla osa yhteisöä
- Saan tarvittaessa todistuksen ja uuden merkinnän CV:hen

Monta hyvää
syytä kokeilla
vapaaehtois
toimintaa!



Kuka HYKARI –vapaaehtoinen?

- Hykari -vapaaehtoinen on koulutettu henkilö, joka tuottaa hyvinvointia ikääntyneelle
- Hykari- vapaaehtoinen voi mennä erilaisiin kunnan tai seurakunnan organisoimiin vapaaehtoistehtäviin, myös eri järjestöillä on tarjolla vapaaehtoistehtäviä, jotka kohdentuvat ikääntyneisiin
- Tehtävät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia esim. asiointiapu, puiden kanto, leipominen, säännöllinen ulkoilu, askartelu ja käsityöt, viinimarjojen kerääminen jne.



Vapaaehtoistoiminnan määritelmä



HYKARI -hanke

“Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa, jota tehdään palkatta omasta vapaasta tahdosta hyödyttämään toista ihmistä tai yhteisöä. Vapaaehtoistoiminta nähdään keinona vaikuttaa ja osallistua, lisätä yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia sekä tukea kansalaisvaikuttamista ja demokratiaa. Se hyödyttää niin vapaaehtoista itseään kuin ympäröivää yhteiskuntaakin.

Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Sen avulla voidaan tehdä monia asioita, joita palkkatyöllä ei tehtäisi”

-Kansalaisareena

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet



Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia sinulla on vapaaehtoisena?

Oikeus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- turvalliseen toimintaympäristöön
- sitoutua itsellesi sopivaksi ajaksi itsellesi sopivaan tehtävään
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai siirtyä muihin vapaaehtoistehtäviin
- lopettaa vapaaehtoistehtävässä silloin kun haluat
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista
- perehdytykseen, tukeen ja ohjaukseen
- osallistua koulutukseen ja virkistykseen

Velvollisuus

- kunnioittaa salassapitovelvollisuutta
- pitää kiinni sovituista asioista ja sitoumuksista
- noudattaa vapaaehtoistoiminnan pelisääntöjä ja taustaorganisaation toiminnan periaatteita
- ilmoittaa ajoissa jos sinulle tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- kunnioittaa autettavan itsemääräämisoikeutta
- ilmoittaa taustaorganisaatiolle mahdollisista uhkista ja vaaroista joita kohtaat tehtävässäsi
- Ilmoittaa toiminnan lopettamisesta koordinaattorille mahdollisimman ajoissa
- toimia päihteettömänä
- huolehtia itse omasta jaksamisestasi

Ikääntymismuutokset ja ikääntyneen kanssa toimiminen

- Ikääntymisen seurauksena ihmisen toimintakyky usein heikkenee erilaisten kehossa tapahtuvien vanhenemismuutosten vuoksi
- Tyypillistä on toimintojen hidastuminen sekä kehon jäykistyminen ja haurastuminen. Ikääntynyt pystyy usein tekemään samoja asioita kuin nuorempana, mutta se vaativat vain enemmän aikaa
- Vanhenemismuutokset ovat yksilöllisiä → 90-vuotias voi olla fyysisesti paremmassa kunnossa kuin osa 60 vuotiaista

Aistitoiminnot

- Tyypillisesti aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo heikkenevät ikääntymisen myötä
- Etenkin näkö- ja kuuloaistin kautta ympäristöstä saatu palaute ovat merkittävässä osassa ikääntyneen sujuvaa ja itsenäistä liikkumista
- Jo kohtalaisista näöntarkkuuden häiriöistä kärsivillä ikääntyneillä on todettu olevan heikompi toiminnallinen tasapaino kuin niillä, joilla näkö ei ole heikentynyt
- Kuuloaistin osalta havainnot ovat samansuuntaisia; kuulovaikeuksista kärsivillä asennon hallinnan on havaittu olevan heikompi ja sen seurauksena kaatumisriski suurempi kuin niillä joilla kuulovaikeuksia ei ole



Toimi näin!

- Rauhallinen kohtaamistilanne
- Puhu selkeästi, huutaminen ei yleensä auta
- Sulje mahdolliset häiriötekijät kuten tv, radio tai kännykkä
- Puhu kasvojen suuntaan, jos vain mahdollista
- Huomioi riittävä valaistus ja oma sijoittuminen autettavaan
- Kirjoitettaessa riittävän suuri tekstin koko ja kontrastit auttavat lukemista
- Heikentyneen tasapainon tueksi liikkumisen apuvälineet



Muisti ja mieliala



- Eläkeikäisistä suomalaisista noin 2,5-5 %:lla on arvioitu esiintyvän masennusta ja 5-20 % kärsivän lievemmistä mielialaoireista kuten alavireisyys.
- Ikääntyneen masennuksen keskeisiä oireita ovat muun muassa ilottomuus ja mielihyvän kokemisen menettäminen, painon lasku, ruokahaluttomuus, univaikeudet sekä syyllisyydentunto
- Masentuneisuuden taustalla usein erilaiset menetykset ja muutokset omassa terveydentilassa ja lähipiirissä
- Terveet aivot ovat vastustuskykyisemmät ikääntymisen tuomia muutoksia vastaan. Aivoterveydelle tärkeitä ovat riittävä uni, liikunta ja monipuolinen ravinto

Muisti ja mieliala

- Joka kolmas 65-vuotias arvioi kärsivänsä muistin ongelmista, mutta niiden taustalla on harvemmin dementoiva sairaus
- Vaikeudet muistitoiminnoissa voivat johtaa masennusoireisiin ja toisaalta masennus voi aiheuttaa merkittäviäkin muistivaikeuksia → sairaudet limittyvät toisiinsa
- Muistiongelmat voivat liittyä olemassa olevaan muistisairauteen ja muistin ongelmat voivat esiintyä monella eri tavalla, kuten käyttäytymismuutoksina tai mielialan ja vireystason vaihteluna



Muisti ja mieliala

- Ikä ja perinnöllisyys ovat muistisairauksien riskitekijöitä, muihin tekijöihin voidaan vaikuttaa kuten uni, liikunta monipuolinen ravinto.
- Muisti on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mittari, sen oireilu voi kertoa monenlaisista terveyteen liittyvistä ongelmista.
- Muistia kannattaa tutkia jos toistuvasti unohtelee asioita, nimiä ja tapaamisia. Uusien asioiden oppiminen on selkeästi vaikeutunut. Ei muista miten mennä tuttuun paikkaan tai ei muista miten on saapunut paikalle jne.
- Muistitoimintoihin liittyy muistiin tallentaminen, säilyttäminen ja mieleen palauttaminen.

Toimi näin!

- Ole oma itsesi, älä suorita vuorovaikutusta pyri luomaan luottamuksellinen välittämisen ilmapiiri.
- Katso silmiin, puhu kuin aikuinen aikuiselle, arvosta keskustelukumppaniasi, ole läsnä
- Anna aikaa, luo hetkestä kiireetön muistisairas aistii kiireen tunnun
- Älä holhoa, älä tee asioita puolesta, älä pakota, älä suotta korota ääntäsi
- Älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuudesta tai ajantasaisuudesta
- Puhu vain yhdestä asiasta samassa lauseessa. Tarjoa vain yksi vaihto kerrallaan ja odota hänen reaktioitaan. Pilko moniosaiset toimintaohjeet lyhyemmiksi
- Aina ei tarvita sanoja: joskus kosketus ja lähelläolo tai vaikka yhdessä hyräily ja valokuvien katselu on merkityksellisempää
- Panosta sanattomaan viestintään: ilmeisiin ja kehonkieleen, pieniin kosketuksiin
- Tee asioita tutulla tavalla, pidä kiinni rutiineista, kannusta asioihin jotka sujuvat



Toimi näin!

- Auta muistisairasta keskittymään pitämällä kädestä kiinni, silittelemällä hiuksia tai antamalla mieluista puuhaa käsille – ja jos sairastuneen olo on levoton, yhdessäolo voi olla luontevampaa samalla kävellessä
- Sairastuneen päiviin kuuluu hyviä ja huonoja, kuten meillä kaikilla – opettele hyväksymään, jos hän ei juuri tänään muistanut sinua tai jaksanut keskittyä yhdessäoloon
- Liikkuminen on muistisairaalle tärkeää → tuttu ympäristö luo turvallisuutta
- Tutun musiikin kuuntelu tai laulaminen voi herättää muistoja joista on mukava keskustella

Fyysinen toimintakyky

- Kehossa tapahtuvien ikääntymismuutosten seurauksena fyysinen toimintakyky voi heikentyä. Näitä ikääntymismuutoksia ovat mm:
 - Lihasten heikkeneminen
 - Hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteetin heikkeneminen
 - Hermoston toiminnan hidastuminen
 - Nivelten jäykistyminen
 - Näön ja kuulon heikkeneminen
 - Tasapainon heikentyminen
- Erilaiset krooniset sairaudet ja kivut/kolotukset



Toimi näin!

- Ikääntynyt saattaa tarvita liikkumisen apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia
 - apuvälineet tasapainon tukena lisäävät turvallisuutta
- Esim. Ulkoilu- tai kauppareissua suunniteltaessa ota huomioon:
 - Matka vastaa ikääntyneen toimintakykyä
 - Matkanvarrella mahdollisuus lepotaukoihin
 - Maaston tasaisuus



A black and white photograph of a person walking away from the camera on a paved path. The person is wearing a dark jacket, dark pants, and a white cap. They are holding a closed umbrella in their right hand. The path is bordered by a chain-link barrier supported by dark posts. The background is a dense thicket of trees and bushes. The overall mood is solitary and contemplative.

YKSINÄISYYS

Yksinäisyys

- Yksinäisyyttä pidetään yhtenä vanhuuden suurimmista ongelmista
- Yksin oleminen ei aina ole yksinäisyyttä. Yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita
- Kuka tahansa voi tuntea itsensä yksinäiseksi joko lyhyemmän tai pitemmän aikaa
- Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa muutokset elämäntilanteessa kuten leskeys, muutto, avioero, sairastuminen ja fyysinen heikentyminen sekä persoonallisuuden piirteet kuten ujous



Yksinäisyys

- Vapaaehtoisuus voi auttaa yksinäistä kuten vapaaehtoinen voi auttaa yksinäistä
- Vapaaehtoisen vastuulla ei ole ratkaista autettavan ongelmia, vaan osata ohjata eteenpäin tai ilmoittaa asiasta vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilölle
- Joskus yksinäisyyttä kokeva voi takertua vapaaehtoiseen. Vapaaehtoisen vastuulla ei kuitenkaan ole olla tavoitettavissa sovitun vapaaehtoistoiminnan ulkopuolella
- Yksinäisyydestä voi olla vaikea puhua ja se voi pukeutua monien asioiden taustalle → tärkeää ymmärtää vuorovaikutuksen ja juttelun merkitys



Muista!

- Ikääntyneille on kertynyt matkan varrella paljon elämäkokemuksia ja viisautta → niiden hyödyntäminen vahvistaa iäkkään minäkuvaa ja on mahdollisuus yhteiselle kokemusten jakamiselle
- Ikääntynyt ei muutu lapseksi, mutta se ei myöskään estä yhteistä huumoria ja hulluttelua
- Ikääntymiseen liittyy luopumista ja se saattaa nostaa esim. kuoleman ajatukset keskusteluun
- Avoin keskustelu tuntemuksista saattaa helpottaa ahdistusta ja pelkoa mitä kuolemaan ja luopumiseen voi liittyä



Apuvälineet ja niiden kanssa liikkuminen



Vuorovaikutus

- Toisen ihmisen kohtaaminen edellyttää hänen kuuntelemista ja tulkitsemista
- Vuorovaikutukseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä
- Viestinnän ydin on aito läsnäolo
- Kohtaamisissa opimme tuntemaan sekä itseämme että toista ihmistä



Vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä

Ulkoiset

Tilanne
Kulttuuri
Ympäristö

Sisäiset

Puhe
Kehon kieli
Temperamentti
Aistit
Tunteet
Intuitio
Itsetunto
Alitajunta
Tiedostamaton minäkäsitys
Persoonallisuus
Kokemukset



Valmistautuminen vapaaehtoistehdävään

- Ole paikalla ajoissa
- Rauhoita itsesi kohtaamaan autettava (unohda päivän kiireet)
- Varaa riittävästi aikaa
- Vältä voimakkaita tuoksuja (hajusteet, tupakka, alkoholi)
- Mikäli voit vaikuttaa niin valitse rauhallinen paikka, missä voitte keskustella rauhassa ja missä kuulee toisen puheen vaivattomasti



Vapaaehtoistehtävän aikana

- Muista, että ilmeesi ja eleesi kertovat ajatuksistasi ja tunteistasi vaikka et sanoisi sanaakaan
- Kerro itsestäsi vain sen verran kuin itse haluat
- Muista vaitiololupauksesi
- Älä tuo omia vakaumuksiasi, poliittista kantaa yms. asioita esille
- Älä ota kantaa autettavan hoitoon tai hoitohenkilökunnan toimintaan liittyviin asioihin



Vapaaehtoistehtävän aikana

- Muista tapaamisen tarkoitus – auttaa tuettavaa häneen liittyvissä asioissa
- Tee mahdollisimman vähän tulkintoja ja päättelyitä siitä, mitä autettava ajattelee, kokee tai mikä häntä askarruttaa → anna autettavan kertoa ja toimia itse mahdollisimman paljon
- Vastaa autettavan kysymyksiin. Varmista lopuksi ymmärsikö autettava mitä hänelle kerroit



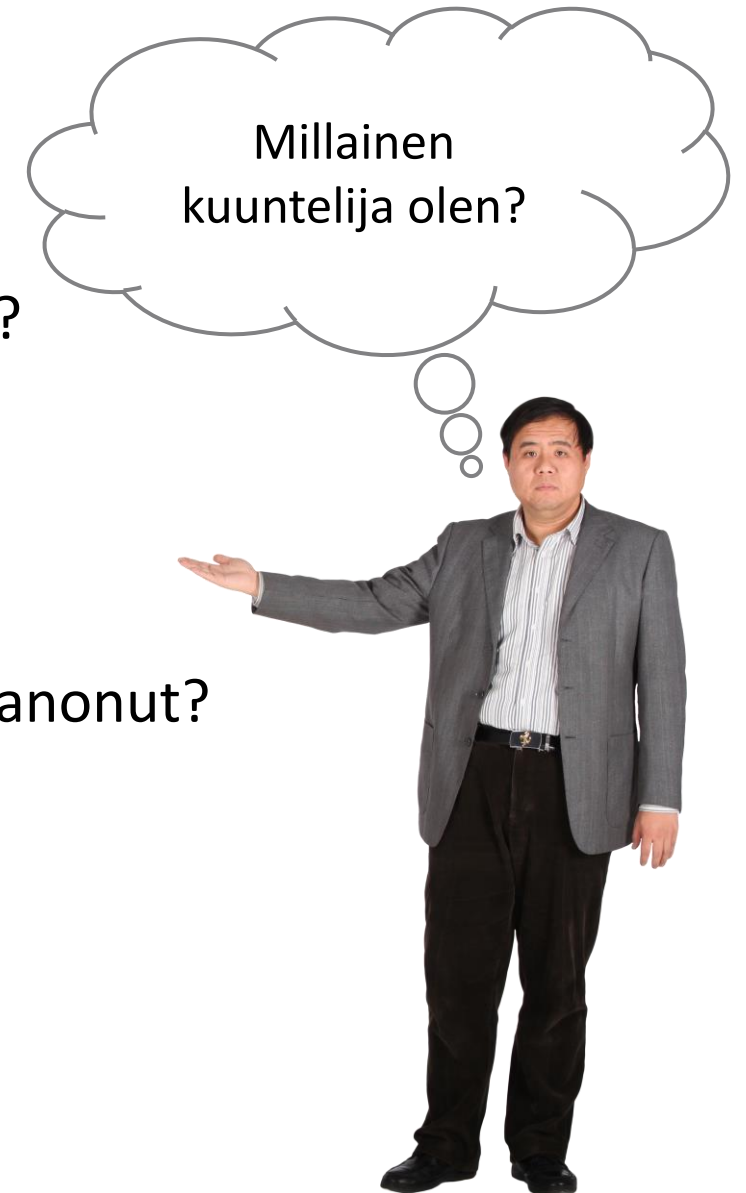
Millainen kuuntelija olen?

- Onko minun vaikea keskittyä siihen, mitä toinen sanoo?
- Olenko kohtelias kuunnellessani toista?
- Löydätkö toisen sanomasta sen pääasian?
- Osaanko olla tekemättä asiaankuulumattomia huomautuksia?
- Saanko selville, mitä toinen tarkoittaa?
- Teenkö oikeita johtopäätöksiä toisen puheesta?
- Katsonko puhujaa silmiin kuunnellessani?
- Muistanko, mitä toinen on sanonut?

- J.Hakanen & U.Puro 2004

- Esitänkö asiaa koskevia kysymyksiä?
- Olenko kiinnostunut, osoitanko kiinnostukseni? Miten?
- Pystynkö toistamaan toisen puheen pääasiat?
- Annanko kuunnellessani palautetta?
- Keskeytänkö usein toisen puheen?
- Liitänkö oman puheenvuoroni siihen, mitä toinen on sanonut?
- Osoitanko myötätuntoa toiselle?

-(J.Hakanen & U.Puro 2004)



Haasteelliset tilanteet – kuinka toimia?

Kun autettavan ja auttajan kemia ei kohtaa

Aina ei löydy yhteistä säveltä, ota yhteyttä koordinaattoriin. Selvitetään yhdessä kuinka toimitaan

Autettava on epäluuloinen tai harhainen

Pyri rauhoittamaan tilanne keskustelemalla ja suuntaamalla ajatuksia johonkin muuhun asiaan. Kosketus voi myös rauhoittaa

Autettava on kovin ahdistunut tai masentunut

Yhdessä tekeminen ja rauhallinen juttelu saattavat helpottaa ahdistuneen ja masentuneen oloa

Muista oma jaksaminen!



Haasteelliset tilanteet – kuinka toimia?

Autettava on agressiivinen

Käykää yhdessä läpi vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt. Mikäli ette pääse yhteisymmärrykseen ota yhteys koordinaattoriin

Autettava on sureva

Anna aikaa surulle ja mahdollisuus puhua siitä. Jokaisella on oma tapa tehdä surutyötä. Yhdessä tekeminen voi auttaa surevaa

Paikalla on uhkaava omainen tai muita henkilöitä

Pyydä ylimääräisiä poistumaan paikalta. Mikäli tilanne jatkuu, poistu paikalta ja välitä tieto koordinaattorille. Varmista autettavan turvallisuus

Muista oma jaksaminen!



Haasteelliset tilanteet – kuinka toimia?

Sinua pyydetään tekemään asioita jotka eivät kuulu vapaaehtoistehtävään

Käykää yhdessä läpi vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt jossa on kerrottu mitä tehtäviä vapaaehtoinen voi tehdä

Autettava haluaa antaa sinulle palkkioksi rahaa

Vapaaehtoinen ei voi ottaa vastaan rahapalkkioita. Koittakaa päästä sopimukseen että autettava voi tarjota vaikkapa kahvit palkkioksi

Muista oma jaksaminen!



Huoli-ilmoitus – kaikkien vastuulla

- Kaikista haasteellisista tilanteista mitä sinulle tulee eteen vapaaehtoistehtävässä on lupa puhua vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilölle
- Jos sinulle herää huoli ikääntyneestä ja hänen kyvystään pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään tai turvallisuudestaan, tee **huoli-ilmoitus**
- Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa yksityishenkilö, mutta voit ilmottaa huolesi myös vapaaehtoistyön koordinaattorillesi
- Ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että ikääntynyt henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää
- Jos mahdollista, keskustele huolen kohteena olevan iäkkään henkilön kanssa ennen ilmoituksen tekemistä

Jaksaminen vapaaehtoistyössä

- Pysähdy miettimään mikä sinua vapaaehtoistoiminnassa motivoi?
- Onko sinulla liikaa tehtäviä?
- Toimitko osaamisesi äärirajoilla?
- Vastaako toiminnan sisältö arvojasi?
- Saatko riittävästi tukea omaan toimintaasi?
- Onko tehtävät riittävän selkeitä?
- Onko ajankäyttösi hallinnassa perhe, työelämä ja muut harrastukset?
- Tunnista asiat mistä saa iloa ja voimavaroja jatkaa tehtävässä?



Mihin HYKARI- vapaaehtoinen voi mennä vapaaehtoiseksi?

- Hykari- vapaaehtoinen voi mennä erilaisiin kunnan tai seurakunnan organisoimiin vapaaehtoistehtäviin, myös eri järjestöillä on tarjolla vapaaehtoistehtäviä, jotka kohdentuvat ikääntyneisiin
- Näitä järjestöjä ovat esim.
 - SPR
 - Martat
 - Eri eläkeläisjärjestöt
- Tehtävät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia esim. asiointiapu, puiden kanto, leipominen, säännöllinen ulkoilu, askartelu ja käsityöt, viinimarjojen kerääminen jne.
- Tiedon oman paikkakuntasi vapaaehtoistoiminnasta saat ottamalla yhteyttä:
 - Kunnan vapaaehtoistoiminnasta vastaavaan henkilöön (jos sellainen löytyy)
 - Vanhuspalveluihin
 - Järjestöjen vapaaehtoistoiminnan välittäjään

Kiitos!



Asta Salonen

asta.salonen@hykari.fi



0405004214



Vilma Linnanen

vilma.linnanen@hykari.fi



0400151755

