



VERTAISTUELLA TERVEYTTÄ JA
HYVINVOINTIA

Sydänpotilaan kuntoutus Suomessa- seminaari
15.3.2017

Anneli Luoma-Kuikka kehittämisspäällikkö
Suomen Sydänliitto

sydän
Tekee hyvää.



1. Vertaistuen merkitys ja mahdollisuus sydänsairastuneen hyvinvoinnin tukena

2. Vertaistuen monet muodot

3. Vertaistuki osana sydänsairastuneen hoitopolkua

Vertaistuen käsite

- ” Vertaistuen muodostavat **samankaltaisessa** elämäntilanteessa olevat ihmiset. Heillä on **halu** jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään elämäntilannettaan toisia **kunnioittavassa** ilmapiirissä.” (Nylund 2005)
- Vertaistuki on mahdollisuus vaihtaa näkökulma sairastuneesta selviytyjäksi
- Vertaistuki on ilmiö joka on läsnä milloin vain kun kaksi saman kokenutta kohtaavat
- Perustana kokemuksellinen tieto (Mikkonen 2009)

Miksi vertaistukitoimintaa tarvitaan

- Ihmisyyden perustana sosiaalisuus, tarve vuorovaikutukseen ja yhteisöön kuulumiseen (Laimio&Karnell 2010)
- Muut tuen muodot eivät aina sovellu tai riitä kaikille tukea tarvitseville
- Sairauden kohdanneella matka voi olla pitkä ja kynnyks liian korkea päästä tuen piiriin
- Vertaistuelle on kasvava kysyntä sosiaali- ja terveyspalvelujen rakennemuutoksessa. Vertaistuki voi toimia myös toimia tiedonvälittäjänä ja palvelujen tarjonnan ja kysynnän kohtaamisen parantajana (Mikkonen 2009)

Vertaistuen vaikutukset

- Kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen
- Antaa mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn ("saa nauraa ja itkeä")
- On muitakin joilla on tällainen tilanne (Mikkonen 2009) "en ole yksin erilainen tässä maailmassa".
- Auttaa sairastunutta vaikuttamaan paremmin oman elämänsä kulkuun/sairauden hoitoon esim. tieto palveluista, hoitoon sitoutuminen
- Toivon herääminen
- Omien sosiaalisten taitojen parantaminen (Kantola 2014)
- Antaa myös toimintamahdollisuuden vertaisille ja tukee heidän hyvinvointiaan (Rissanen & Jurvansuu 2017)

- Kaikki eivät tarvitse järjestettyä vertaistukea
- Vertaistuki on parhaimmillaan muiden palvelujen ohella
- Vertaistuki vähentää muiden palvelujen käyttöä, joskin vertaistuki saattaa ihmiset paremmin tietoisiksi oikeuksistaan ja mahdollisuuksistaan.(Hokkanen 2011)
- Oikea-aikaisuus (kuten muussakin tuessa) tärkeää, sen selvittäminen haasteellista
- Vertaistuen piiriin pääseminen helpompaa niille jotka omaavat valmiiksi sosiaalista pääomaa, miten tavoitetaan ne jotka ennestään saavat niukasti tukea

Vertaistuki voi olla

1. Yhdistysten organisoimaa

- yhdistys kouluttaa, tarjoaa tiloja, tukee vertaistoimijoita, markkinoi jne

2. Kansalaislähtöistä ja omaehtoista

- ei taustayhteisöä, esim. fb-ryhmät

3. Osana palveluprosessia

- julkisen ja/tai yhdistyksen organisoimaa, kuuluu osaksi hoito- ja kuntoutusprosessia esim. sairaalavertainen, kurssivertainen, Tulppa- vertaisohjaaja



Vertaistoiminnan periaatteet

- vapaaehtoisuus
- maksuttomuus
- omaehtoisuus : ainoastaan ihminen itse voi muuttaa oman elämänsä suuntaa ja käyttäytymistään, ei arvoteta eikä arvostella toisia
- ihmisen kunnioittaminen: vertaisuus läpileikkaavana teemana, tasa-arvoisuus
- luotettavuus: vaitiolovelvollisuus, sitoutunut Sydänliiton periaatteisiin
- asiantuntemus: vertaistukihenkilö on arjen asiantuntija, joka jakaa kokemustietoa
- voimavarojen tukeminen: pyrkimys positiivisuuteen, toisen tukemiseen eteenpäin, tukisuhteessa alku ja loppu

(mm. Nylund 1996, Mikkonen 1996, Koskisuu & Narimo 2004)

Sydänliiton vertaistoimijat ovat koulutettuja ja saavat tehtävänsä tukea ja jatkokoulutusta

Sydänyhdistykset (237)
Toimivat paikallisesti
Yhteensä n. 72 000 jäsentä



Sydänpiirit (17)
Toimivat alueellisesti



Valtakunnalliset jäsenjärjestöt

Sydänlapset ja
-aikuiset ry



Sydän- ja keuhko-
siirroksiaat-
SYKE ry



Karpat ry



SUOMEN SYDÄNLIITTO RY

Valtakunnallinen

kansanterveysjärjestö • potilasjärjestö • etujärjestö

Perustettu 1955



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Vertaistuen muotoja Sydänliitossa

1. Vertaisryhmä /kerho

Osallistuminen ja yhdessä toimiminen (Me)

Voi olla tiedollinen, toiminnallinen,
keskusteleva , tukea antava

2. Vertaistukiryhmä

Toisen auttamiseen ja tukemiseen tähtäävä vastavuoroinen

Viiteryhmään kuuluminen

Useimmiten suljettu ryhmä

3. Tukihenkilötoiminta

Yksilöllistä vertaistukea

Sairauden lisäksi jokin muu yhdistävä tekijä tukee suhteen syntyä





Vertaistuki sydänsairastuneen hoitopolulla

Akuuttivaihe

- Useimmilla alueilla sydänosastoilla käy säännöllisesti sairaalavertainen
- Vertaistuesta on jaettavaa materiaalia sairaaloihin

Toipilasvaihe

- Kahdenkeskinen vertaistuki, haku netistä ja/tai yhteys yhdistykseen
- Ensitietokurssilla vertaistukijan/yhdistyksen osuus
- Myös läheisellä mahdollisuus vertaistukijaan

Kuntoutusvaihe

- Kuntoutuskurssivertainen/Tulppa vertaisohjaaja
- Vertaistukiryhmät yhdistyksissä
- Tulossa tukinet.fi verkkovertaistukiryhmiä



Vertaistuki sydänsairastuneen hoitopolulla

Kuntoutusvaihe

- Sopeutumisvalmennuskurssit (vertaisvetäjiä ammattilaisen rinnalla, ryhmän sisäinen vertaistuki)
- Vertaistukiryhmät (suljetut/avoimet/kasvokkain/verkossa)

Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Vertaisryhmät yhdistyksessä
- Kerhot, liikuntaryhmät

Minustako vertaistukija?

- ”Haluan olla tukena muille , niin kuin minua on tuettu kun tarvitsin tukea”
- Osa löytää yhdistyksistä toimintaa joka tukee elämää sairauden kanssa ja tuo hyvinvointia ja mielekkyyttä



- Sosiaali- ja terveyspalvelujen kentässä vertaistukitoiminta kulkee rinnalla, edellä tai jäljessä ja voi myös jatkaa sinne mihin ammatillisella tuella ei ole resursseja tai niille alueille minne se ei pysty muuten ulottumaan.
- Vertaistuki tarjoaa merkittäviä voimavaroja sairastuneiden elämänlaatuun. Tukee **yhdessä** ammatillisen tuen kanssa sairastunutta ja hänen läheistään jokapäiväisessä elämässä.

Lähteet

- Hokkanen, L. (2011) Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Kuntoutus muutoksessa Järvillehto, Lindth ja Suikkanen (toim.) Lapin yliopistokustannus
- Hyväri, Susanna (2009) Vertaisryhmät syrjäytymisen voittamisen näyttämöinä. Ryhmätyö – lehti 4/2009, 2–12.
- Hyväri, Susanna (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus (214 – 235).
- Kantola, S. (2014) Vertaisryhmätyö sopeutumisvalmennuksessa. Teoksessa Sopeutumisvalmennus Hely Streng 2014. Ray
- Mikkonen, I. (2011) Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Pia Lundbom ja Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä Humak Sarja C. Oppimateriaaleja 26, 2011
- Mikkonen, I. (2009) Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto E. yhteiskuntatieteet 173, Kuopio.
- Munnukka, T. Kiikkala, I. Valkama, K. (2005) Vertaiset verkossa. Teoksessa Marianne Nylund – Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere.
- Nylund, Marianne (2005) Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund – Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere
- Räsänen, P & J. Urvansuu, S (2017) Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä Kuntoutus nro 1, 5-18.



KIITOS

Copyright © Suomen Sydänliitto ry

sydän
Tekee hyvää.