

Kumppanuusfoorumi 15.10.2024



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Kumppanuusfoorumi 15.10.2024, klo 14-16

Fellmannia, Kirkkokatu 27

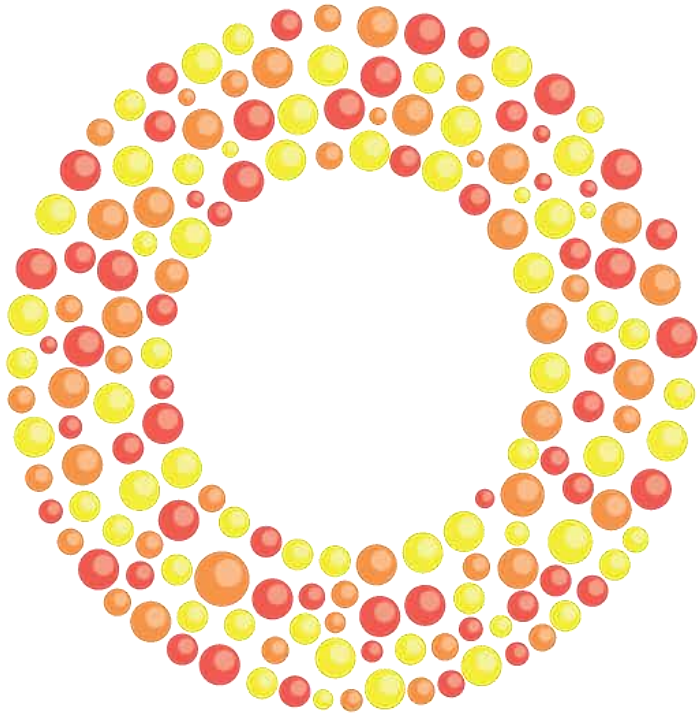
Tervetuloa syksyn Kumppanuusfoorumiin!

Kahvit klo 14 alkaen, kahvin juonnin lomassa tutustutaan OLKA-toiminnan esittelypöytään.

Varsinainen tilaisuus käynnistyy klo 14.20. Aiheena **vertaistoiminta**.

- OLKA:n puheenvuoro: Ulla Silventoinen ja Heidi Kirkonpelto
- Verkostojen esittelyt:
 - Potilas –ja vammaistyönverkosto, Mikko Virtanen
 - Kylä – ja vapaaehtoistoiminnan verkosto, Anna Lappalainen
- Hva:n vertaistoiminta, Katariina Valkonen ja Piia Suojala
- Järjestöjen vertaistoiminta, tehtävä
- Järjestöavustusinfo





OLKA[®].

Koordinoitua järjestö- ja
vapaaehtoistoimintaa
sairaalassa

OLKA-työntekijät Heidi Kirkonpelto ja Ulla Silventoinen



Valmennetut ja vaitiolovelvolliset

Vertaistukijat sairaalassa

- Vakiovuorot eri yksiköissä
 - Kirurgia
 - Leikkaus
 - Keuhkot
 - Syöpätaudit
- Kiireetön kuuntelu ja kannattelu
- OLKA ohjaa yhdistykseen



Vertaistuki on...

- kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa
- kuuntelua ja juttelua luottamuksella
- sekä potilaita että läheisiä varten

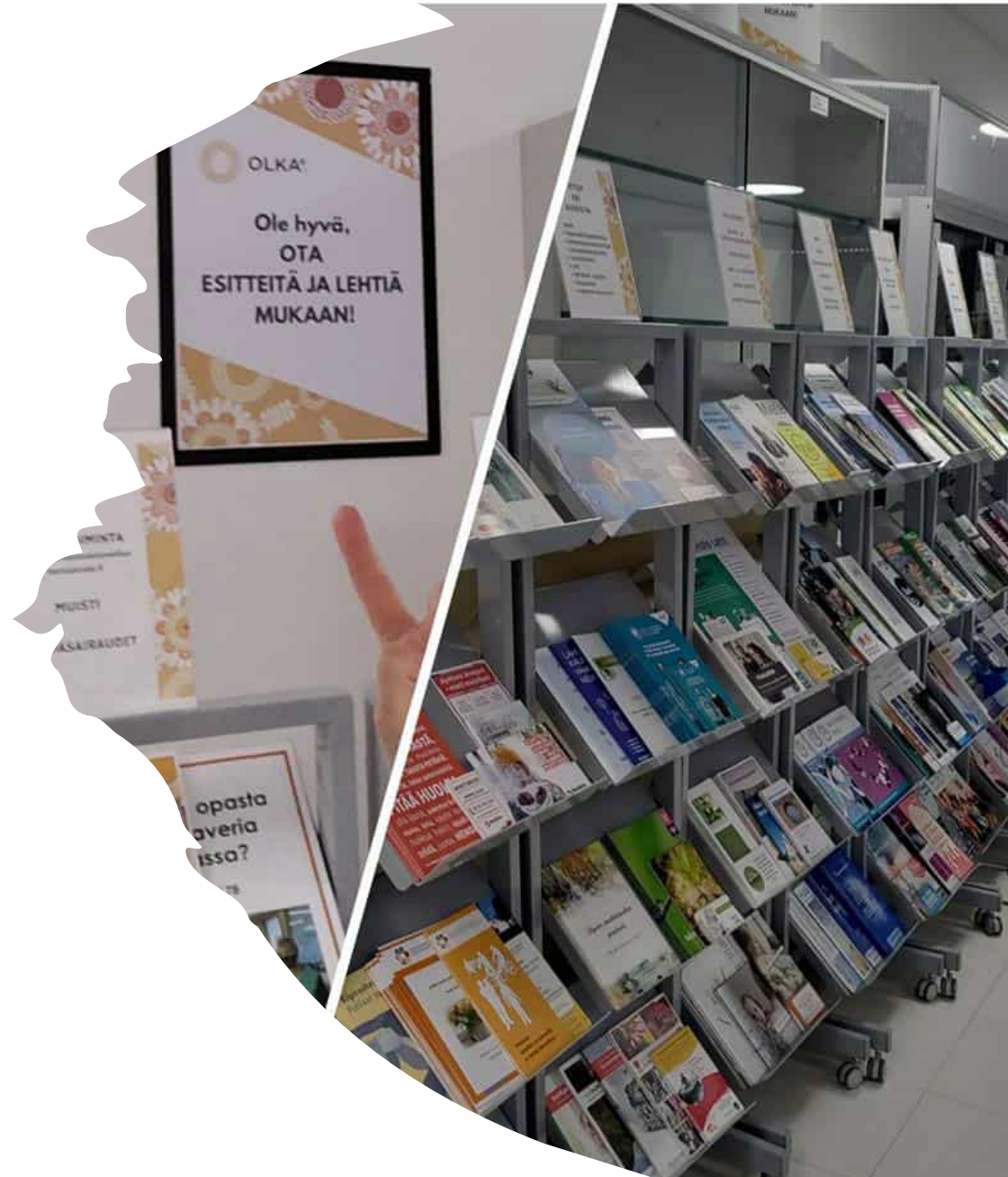


Vertaistukija...

- on tehtävään valmennettu vapaaehtoinen
- on vaitiolovelvollinen
- kuuntelee ja kohtaa kiireettömästi
- saa tukea tehtävänsä
- ei osallistu hoitotyöhön

Tietopalvelu & OLKA-piste

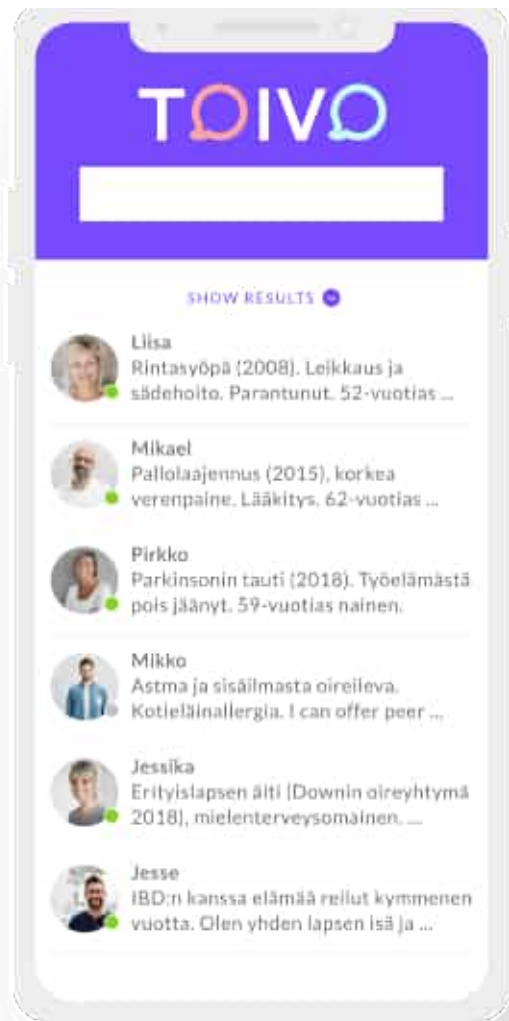
- Yhdistysten esittelypäivät ja tapahtumat
- Esitteet ja lehdet saatavilla 24/7
- Ohjaus yhdistyksiin ja vertaistukeen



Älä jää yksin -tukea on tarjolla

Toivo -vertaistukisovelluksen löydät App Storesta ja Google Playsta. Voit myös käyttää sitä selaimella osoitteessa: <https://app.mesensei.com/toivo>





TOIVO- vertaistukisovellus

- Vertaistukea sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen
- Tietoa vertaistukea tarjoavista yhdistyksistä
- Luotettavat, valmennetut ja vapaaehtoiset vertaistukijat, jotka sitoutuneet vaitioloon
- Mahdollisuus käyttää anonyymisti
- Maksuton
- Voi käyttää selaimella tai sovelluksen voi ladata älylaitteelle

Yhdistyksistä tukea
potilaille ja läheisille
hoidon lisäksi

Samanaikaisesti kokoneiden kanssa
tekemistä ja vertaistukea
arkeen

Yhdistykset kylässä
n. 20 yhdistystä
to 31.10.
klo 12.30-14
U-osa + Risto ja Raimo

Piipahda kahville/teelle!



Vertaistalo.fi



- Väylä vertaistukeen sairastuneille ja heidän läheisilleen
- Kokemustarinoita
- Konkreettisia vinkkejä
- Yhteystietoja potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin



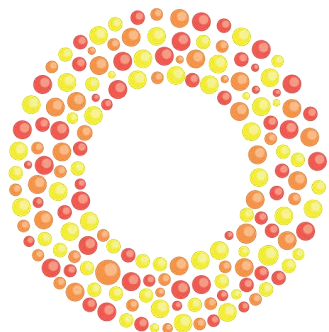
OLKA on silta
järjestöjen ja sairaalan
välillä.

OLKA® Lahti on
Päijät-Hämeen
hyvinvointiyhdistykset ry:n
ja Päijät-Soten välistä
kumppanuustoimintaa.
Toiminnan rahoittaa STEA.

OLKA- työntekijät

- Tavattavissa sairaalalla
(pääaula, hiljainen huone)
- P. 050 382 2333 | 050 544 4330
- olka@lahdenlink.fi
- Millaista yhteistyötä voisimme
kehittää?
- Tullaan mielellään
keskustelemaan esim.
yhdistysiltoihin ja osastotunneille.





OLKA[®] Lahti

olkatoiminta.fi

olka@lahdenlink.fi



@OLKA Lahti



olkatoiminta_lahti



Kumppanuusfoorumi 15.10.2024, klo 14-16

Fellmannia, Kirkkokatu 27

Tervetuloa syksyn Kumppanuusfoorumiin!

Kahvit klo 14 alkaen, kahvin juonnin lomassa tutustutaan OLKA-toiminnan esittelypöytään.

Varsinainen tilaisuus käynnistyy klo 14.20. Aiheena **vertaistoiminta**.

- OLKA:n puheenvuoro: Ulla Silventoinen ja Heidi Kirkonpelto
- Verkostojen esittelyt:
 - Potilas –ja vammaistyönverkosto, Mikko Virtanen
 - Kylä – ja vapaaehtoistoiminnan verkosto, Anna Lappalainen
- Hva:n vertaistoiminta, Katariina Valkonen ja Piia Suojala
- Järjestöjen vertaistoiminta, tehtävä
- Järjestöavustusinfo 2025



Potilas– ja vammaisjärjestöjen verkosto



Päijät-Hämeen Potilas- ja Vammaisjärjestöjen Verkosto

Missio:

Verkostomme tehtävänä on vahvistaa potilas- ja vammaisjärjestöjen yhteistyötä Päijät-Hämeen alueella. Yhdistämme voimavarat ja osaamisen parantaaksemme järjestöjen vaikutusmahdollisuuksia ja edistääksemme yhteisiä tavoitteitamme, kuten jäsenten oikeuksien ja palveluiden saatavuuden turvaamista.

Tavoitteet:

- Vahvistaa alueen potilas- ja vammaisjärjestöjen yhteistä vaikuttamistyötä.
- Parantaa palveluiden saatavuutta ja laatua alueella.
- Lisätä yhteiskunnallista tietoisuutta ja keskustelua potilaiden ja vammaisten oikeuksista.

Toimenpiteitä:

- Teemme tiivistä yhteistyötä paikallisten ja kansallisten sidosryhmien kanssa.
- vahvistamme verkoston sisäistä yhteistyötä ja tiedonvaihtoa.
- osallistumme aktiivisesti yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja keskusteluun.

Tule postituslistalla, ilmoittaudu: tiina.ihalainen@invalidiliitto.fi

Kylä- ja vapaaehtoistoiminnan verkosto





PÄIJÄT-HÄMEEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN VERKOSTO

Kokoaa yhteen
vapaaehtoistoimintaa organisoivat ja
vapaaehtoisvoimin toimivat tahot
Päijät-Hämeessä

Vapaaehtoistoiminta
näkyväksi alueella

Yhteismarkkinointia ja
tapahtumia

Toimijoiden yhteistyön
tukeminen

Vertaistukea ja
tiedonvaihtoa

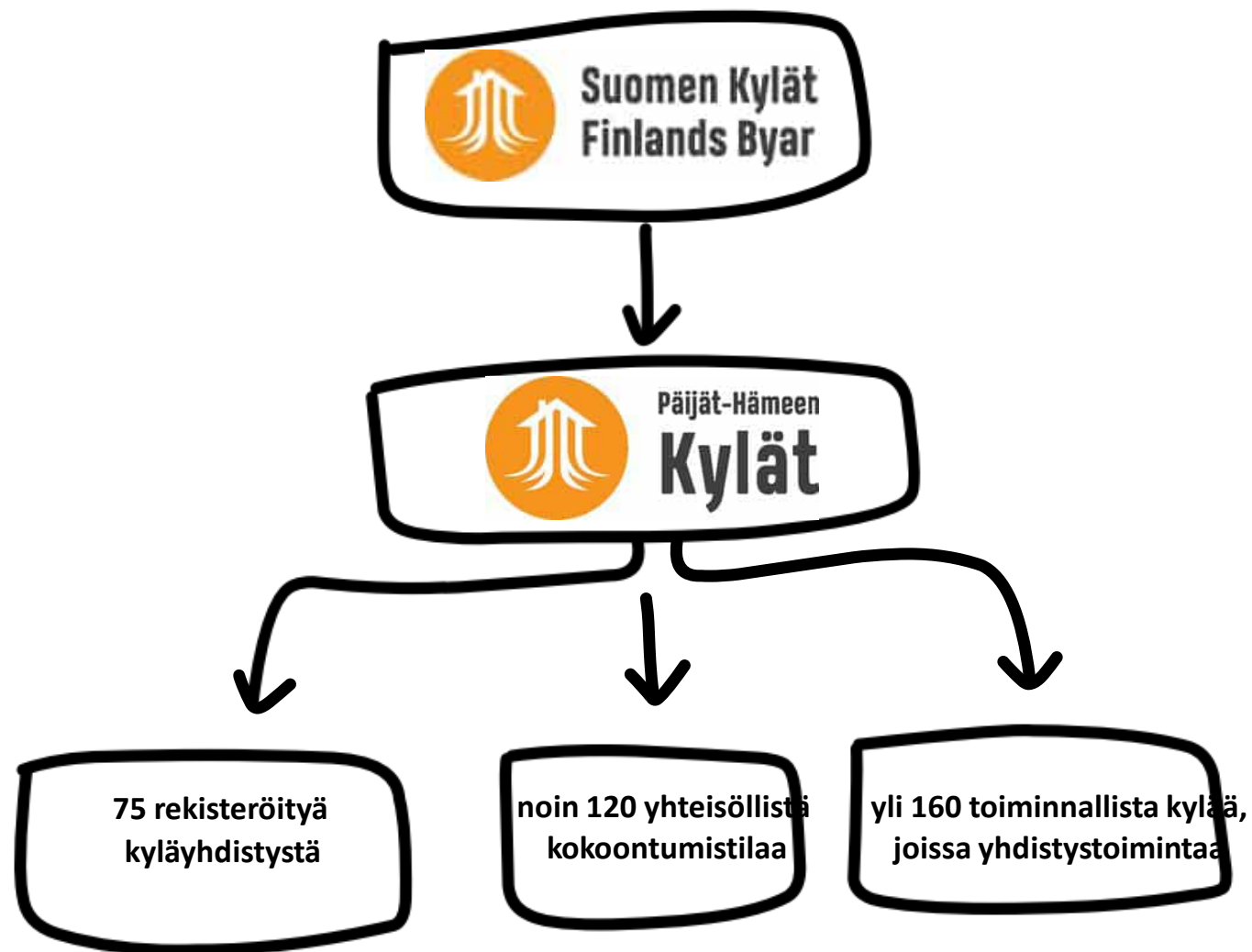
Verkostotapaamiset 4
krt/vuosi/paikkakunta

Lahti, Hollola, Asikkala,
Heinola ja Orimattila

Lahti: n. 50
toimijaa

Muut kunnat
n. 5-10 toimijaa

Kylätoiminnan verkosto



Kyläjaosto - edustuksellinen asiantuntijatyöryhmä kokoontuu 4-6 krt vuosi
Päijät-Hämeen kylätoimijoiden verkostotapaaminen 1 krt vuosi

#YlpeydelläKylästä



Kyläkoutsit®



Kestävän
kehityksen
viikko



LEADER
Päijänne



Kumppanuusfoorumi 15.10.2024, klo 14-16

Fellmannia, Kirkkokatu 27

Tervetuloa syksyn Kumppanuusfoorumiin!

Kahvit klo 14 alkaen, kahvin juonnin lomassa tutustutaan OLKA-toiminnan esittelypöytään.

Varsinainen tilaisuus käynnistyy klo 14.20. Aiheena **vertaistoiminta**.

- OLKA:n puheenvuoro: Ulla Silventoinen ja Heidi Kirkonpelto
- Verkostojen esittelyt:
 - Potilas –ja vammaistyönverkosto, Mikko Virtanen
 - Kylä – ja vapaaehtoistoiminnan verkosto, Anna Lappalainen
- Hva:n vertaistoiminta, Katariina Valkonen ja Piia Suojala
- Järjestöjen vertaistoiminta, tehtävä
- Järjestöavustusinfo 2025



Kokemusasiantuntija- ja vertaistukitoiminta hyvinvointialueella

Katariina Valkonen ja Piia Suojala

15.10.2024



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Kuuntelu, kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen

Me kokemusasiantuntijat
Piia ja Katariina keskitymme näihin asioihin
Päijät-Hämeen Hyvinvointialueella. Meillä
molemmilla on vankka kokemus miten selvittää
mielenterveysongelmien kanssa ja erilaisista
haastavista elämäntilanteista.



Kokemusasiantuntija

- Käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen
- Omakohtaista kokemusta sairastamisesta, kriisistä tai tietystä elämäntilanteesta joko itse sairastavana, kuntoutuvana, palvelun käyttäjänä tai läheisenä.
- Kokemusasiantuntijuus perustuu ongelmista selviytymisen kokemuksiin.



Vertaistuki

- Kutsutaan vertaiseksi silloin, kun toimitaan yhdessä kuntoutujien kanssa
- Vertaistuki on kokemustenjakamista toisen saman kokeneen kanssa
- Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen
- Yhteinen kokemustenjakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen.
- Jaettu kokemus on merkittävä kokemus



Vertaistukea konkreettisesti

- Vertaistukiryhmä kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa eläville
- 8/2022
- Turvallinen paikka puhua
- Puhumme asioista suoraan ja luottamuksella
- Saamme vinkkejä elämän haasteisiin toinen toisiltamme
- Emme ole yksin diagnoosimme kanssa
- Olemme muutakin kuin diagnoosi

"Mihin minä kuulun?"
Miten kaksisuuntaisuus on vaikuttanut sinun elämääsi?



Bipolaaristen vertaisryhmä
Jaetaan kokemuksia, ollaan yhdessä ja otetaan rennosti.
Vertaisryhmässä ohjelman suunnittelemme me itse.

Milloin ja missä? Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla keskiviikkona klo 17.00–19.00 Miete ry tiloissa Varikonkatu 20 15800 Lahti	Kuinka mukaan? Osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista! Tule rohkeasti mukaan!
Lisätietoja: Katriina p. 044 4825288	

Älä jää yksin! Elämää on myös diagnoosin jälkeen!

Päijät-Hämeen Tulevaisuuden sote-keskus -hanke yhteistyössä Miete ry:n kanssa

Palautetta ”Mihin minä kuulun?” -ryhmästä

”Ainoa paikka, jossa voin
puhua”

”Olen saanut hyviä vinkkejä
elämään”

”Aina jää hyvä fiilis ryhmän
jälkeen”

”Saan olla juuri sellainen
kuin olen. Ei tarvitse esittää
mitään”

”Voin paljon paremmin
tämän ryhmän ansiosta.”

”Olemme kaikki
tasavertaisia”



Kokemusasian tuntijavastaanotto sote-keskuksissa 14.4.2023 alkaen Hollolassa ja 23.8.2023 alkaen Orimattilassa

- Asiakkaat ohjautuvat vastaanotoille sote-keskusten ammattilaisten kautta tai omaehtoisesti tekstiviestillä
- 1-5 tapaamista/ asiakas, 45min/krt.
- Asiakas tulee kuulluksi ja kohdatuksi
- Yhteistyössä ammattilaisten kanssa
- Matalan kynnyksen palvelu
- Keskustelut luottamuksellisia (ellei asiakkaalla it-ajatuksia)
- Asiakkaan on helppo puhua
- Asiakkaan tukena esim. lääkärin vastaanotolla
- Vastaanotot perustuvat vertaisuuteen
- Tavoitteena toivon ja arjen keinojen luominen, hyvinvointi sekä tukipalvelut



Vastaanoton palautteet

"Vastaanotolla oli helppo
puhua kaikesta ja
keskustelu oli avointa"

"Ystävällinen vastaanotto
jossa positiivisuus tarttuu"

"Ihanaa kun
kokemusasiantuntija oli
mukanani myös lääkärin
vastaanotolla"

"Sain olla ihan oma itseni ja
minua kannustettiin
eteenpäin"

"Iso apu elämässä kun sain
keskustella. Palveluun
pitäisi löytää helpommin."

"Vertaistuki ja apu erilaista
kuin hoitajilla ja se on hyvä.
Lisää vastaanottoaikoja."



Masentuneille suunnattu ryhmä

Piia Suojala

Hollolan sote-keskus
5.4.2023 alkaen



Masentuneille suunnattu ryhmä

- * Asiakkaat ohjautuvat ryhmään sairaanhoitajien tai Hyvinvointialueen sosiaalisen median kautta.
- * Ryhmä kokoontuu Hollolan sote-keskuksessa Kangas neuvottelutilassa.
- * 5 ryhmätapaamista, ryhmä kokoontuu kerran viikossa 2h kerrallaan.
- * Ryhmätapaamisen jälkeen mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun.
- * Kokemusasiantuntijan ohjaama ryhmä.
- * **Matalan kynnyksen palvelu:** Ryhmä on avoin kaikille Hyvinvointialueen asukkaille ja asiakkaille.
- * **Ennaltaehkäisevää työtä:** Osallistuminen ei edellytä diagnoosia. Jokainen joka kokee masennusta tai mielialan laskua, on tervetullut ryhmään.
- * **Ryhmän tavoite:** Osallistujat saavat voimaantumisen tunnetta, positiivista kannustusta omaan toipumiseen ja vertaistukea: tunteen, että ei ole yksin.



Ryhmän sisältöä

- * Punaisena lankana kulkee oma kokemukseni sairastumisesta, sairastamisesta ja mikä kaikki on ollut apuna toipumisessani.
- * Miltä masennus tuntuu, mitä ensioireita voi olla ja millaisia kehollisia tuntemuksia voi kokea.
- * Avaamme vaikeita asioita ja puhumme niistä oikeilla nimillä ja sanoilla, puhumme myös itsetuhoisuudesta.
- * Keskustelemme miten jokainen voi itse vaikuttaa omaan toipumiseensa, miten löytää hyviä omahoitokeinoja.
- * Harjoittelemme rentoutumista, ajankäytön hallintaa ja stressistä helpottamista.
- * Jaan ryhmässä avoimesti omia kokemuksiani, oivalluksiani ja oppejani toipumisen hyväksi.
- * Ryhmä on osallistava ja keskustelevala, mutta mukana voi olla myös kuuntelemassa.



Masentuneille suunnatun ryhmän hyödyt

Asiakkaille:

- * Kokemus vertaisuudesta, kuulluksi tulemisesta ja voimaantumisesta.
- * Uskoa ja toivoa tulevaan ja omaan hyvään elämään.
- * Matalan kynnyksen palvelu, helppo tulla.

Ammattilaisille:

- * Tukee ammattilaisen työtä.
- * Hoidon / palvelun rikastuttaminen ja monipuolistuminen.
- * Asiakkaan parempi sitoutuminen omaan hoitoon / palveluun.



Palautetta masentuneille suunnatusta ryhmästä

"Avoin keskustelu auttoi näkemään asioita eri näkökulmista."

"Lämminhenkisyyttä, vertaistukea ja asioiden auki puhumista."

"Hyvä vuorovaikutus ja oloa helpottava."

"Ryhmästä tiedottaminen tärkeää, ryhmä oli juuri sitä mitä tarvitsin."

"Jokainen sai halutessaan puhua."

"Kokemusasiantuntija tietää mistä puhuu ja puhuu oikeilla nimillä ja sanoilla."



Muita kokemusasiantuntijan toimenkuvia hyvinvointialueella:

Sujuvat palvelut - hanke

Erikoissairaanhoito:

- Psykiatrian osasto
- Mielialahäiriö poliklinikka
- Tehostettu psykiatrian poliklinikka
- Psykososiaalisten palveluiden esihenkilötyöryhmä



Kiitos!

"Yhdessä me voimme
paremmin."

15.10.2024

Katariina.Valkonen@paijatha.fi

piia.kokemusasantuntija@paijatha.fi



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Kumppanuusfoorumi 15.10.2024, klo 14-16

Fellmannia, Kirkkokatu 27

Tervetuloa syksyn Kumppanuusfoorumiin!

Kahvit klo 14 alkaen, kahvin juonnin lomassa tutustutaan OLKA-toiminnan esittelypöytään.

Varsinainen tilaisuus käynnistyy klo 14.20. Aiheena **vertaistoiminta**.

- OLKA:n puheenvuoro: Ulla Silventoinen ja Heidi Kirkonpelto
- Verkostojen esittelyt:
 - Potilas –ja vammaistyönverkosto, Mikko Virtanen
 - Kylä – ja vapaaehtoistoiminnan verkosto, Anna Lappalainen
- Hva:n vertaistoiminta, Katariina Valkonen ja Piia Suojala
- Järjestöjen vertaistoiminta, tehtävä
- Järjestöavustusinfo 2025



Vertaistoiminta järjestöissä

ChatGPT määrittelee
vertaistoiminnan
seuraavasti:

” Vertaistoiminta on toimintaa, jossa ihmiset, joilla on yhteisiä kokemuksia, taustoja tai haasteita, tukevat ja auttavat toisiaan. Se perustuu vertaisuuteen eli tasavertaiseen kohtaamiseen, jossa osallistujat voivat jakaa tietoa, kokemuksia ja tukea toisilleen ilman perinteistä asiantuntija–asiakas-asetelmaa.

Vertaistoiminta voi tapahtua esimerkiksi ryhmissä, verkkoyhteisöissä tai kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa.”



TEHTÄVÄ

TEHTÄVÄ: Keskustele muutaman vierustoverisi kanssa ja kirjatkaa, jonka jälkeen käydään aiheesta yhteistä keskustelua

Kirjaa vastauksesi oheisen linkin takana olevaan kyselyyn: [LINKKI KYSELYYN](#)

MILLAISTA VERTAISTOIMINTAA TEIDÄN JÄRJESTÖLLÄNNE ON?

- Onko toiminta avointa kaikille, vai onko se tarkoitettu rajatulle joukolle? esim. perhekahvila
- Jos koet, että vertaistoimintaa ei ole, niin voit pohtia syitä miksi ei ole? Onko ollut tai voisiko olla?



Kumppanuusfoorumi 15.10.2024, klo 14-16

Fellmannia, Kirkkokatu 27

Tervetuloa syksyn Kumppanuusfoorumiin!

Kahvit klo 14 alkaen, kahvin juonnin lomassa tutustutaan OLKA-toiminnan esittelypöytään.

Varsinainen tilaisuus käynnistyy klo 14.20. Aiheena **vertaistoiminta**.

- OLKA:n puheenvuoro: Ulla Silventoinen ja Heidi Kirkonpelto
- Verkostojen esittelyt:
 - Potilas –ja vammaistyönverkosto, Mikko Virtanen
 - Kylä – ja vapaaehtoistoiminnan verkosto, Anna Lappalainen
- Hva:n vertaistoiminta, Katariina Valkonen ja Piia Suojala
- Järjestöjen vertaistoiminta, tehtävä
- Järjestöavustusinfo 2025



Järjestöavustukset 2025



Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöyhteistyön malli

Hyvinvointialue tiivistää yhteistyötä ja yhteisiä neuvotteluja sekä edistää hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

1. TOIMINNALLINEN YHTEISTYÖ, ei rahallista avustusta

- Tila-, tapahtuma- ja viestintäyhteistyön käytännöt
- Järjestöyhteistyön rakenne: järjestöneuvottelukunta, Kumppanuusfoorumi ja verkostot
- Järjestökoordinaattori ja yhteyshenkilöt hyvinvointialueella ja järjestöissä
- Asiakasohjaus järjestöihin ja tiedotus järjestötoiminnasta

2. YHTEISTYÖSOPIMUKSET, ei rahallista avustusta

- Hankkeiden aiesopimukset, ohjausryhmien jäsenyydet ja muut jäsenyydet
- Sovittujen verkostojen koordinointi ja kehittämis-yhteistyöryhmät
- Asiantuntijayhteistyö, työparityö ja asiantuntijavaihdot

3. KUMPPANUUSAVUSTUKSET, järjestöavustus

- Hyvinvointialueen lakisääteisiä tehtäviä täydentävä ja rikastava järjestölähtöinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kohdentuva toiminta.

4. YHTEISKEHITTÄMISEN AVUSTUKSET, järjestöavustus

- Alueellisen hyvinvointisuunnitelman kärkien mukaisten teemojen tarvelähtöinen yhteiskehittäminen





KUVA 1 Päijät-Hämeen hyte-kärjet vuosille 2020-2025

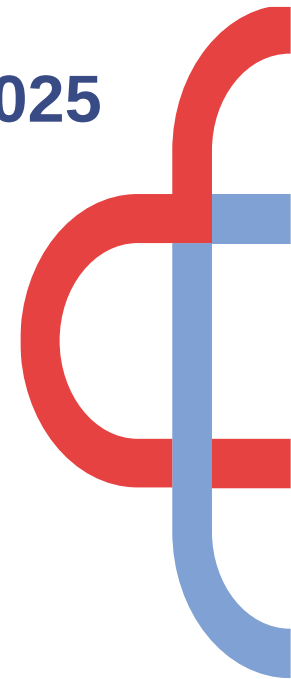


Hyte-neuvotteluissa valitut painopisteet vuodelle 2025

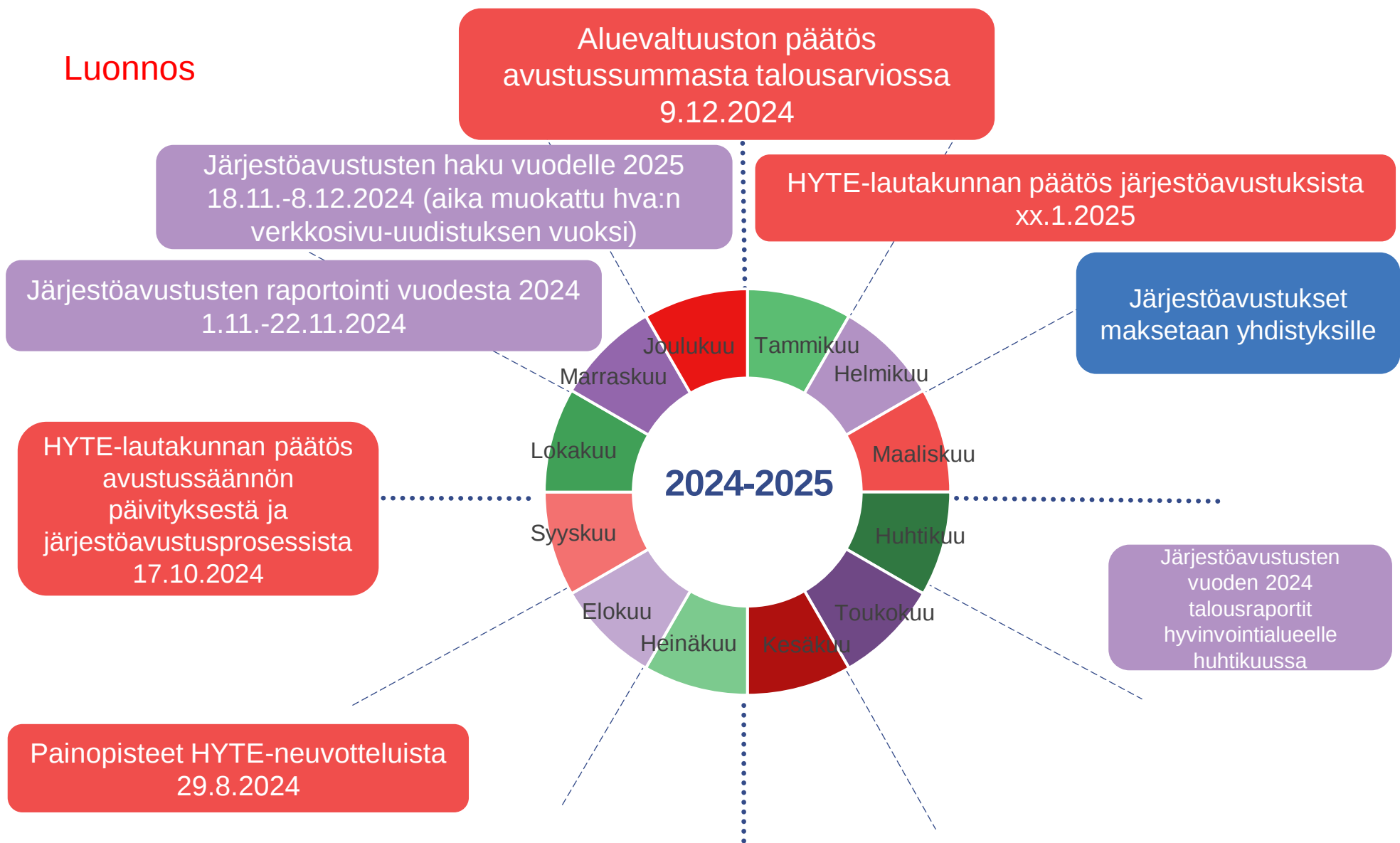
1) Vuonna 2025 **rakennamme yhteisen tilannekuvan** Päijät-Hämeen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja siihen liittyvistä keskeisistä, tänään käsitellyistä teemoista, ja analysoimme sitä yhdessä. Hyvinvointiraportti, hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma sekä hyte-kärjet toimivat tässä välineinä.

2) Tämä päivä on lähtölaukaus jatkuvalle keskustelulle. **Sitoudumme siihen tunnistaen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tärkeyden yhteisille asukkaillemme.** Tarvitsemme tähän teknisen alustan (ja sellaiseksi olemme ensi vuonna kehittämässä hyte-työpöytää).

3) **Yhteiskehittämisen** foorumeinamme toimivat mm. yhdyspintaneuvottelukunta ja järjestöneuvottelukunta. Kehitämme johtamisen rakenteita ja päätöksenteon tapoja ensi vuonna yhdessä.



Luonnos



**Päijät-Hämeen
hyvinvointialue**

Tukea ja neuvontaa avustushakuun



Järjestöavustusten hakuaika

18.11.2024-8.12.2024 / Järjestöille - Päijät-Hämeen hyvinvointialue
(paijatha.fi)



Järjestöavustusten hakemisesta **Avustusinfo**

14.11.2024 klo 13-14 Teams-etäyhteys, tilaisuus tallennetaan



Järjestöavustusten hakemiseen **neuvontapuhelin** 044 482 5263

21.11.2024 klo 14-15

26.11.2024 klo 10-11

2.12.2024 klo 9-11.30

4.12.2024 klo 16-17.30

