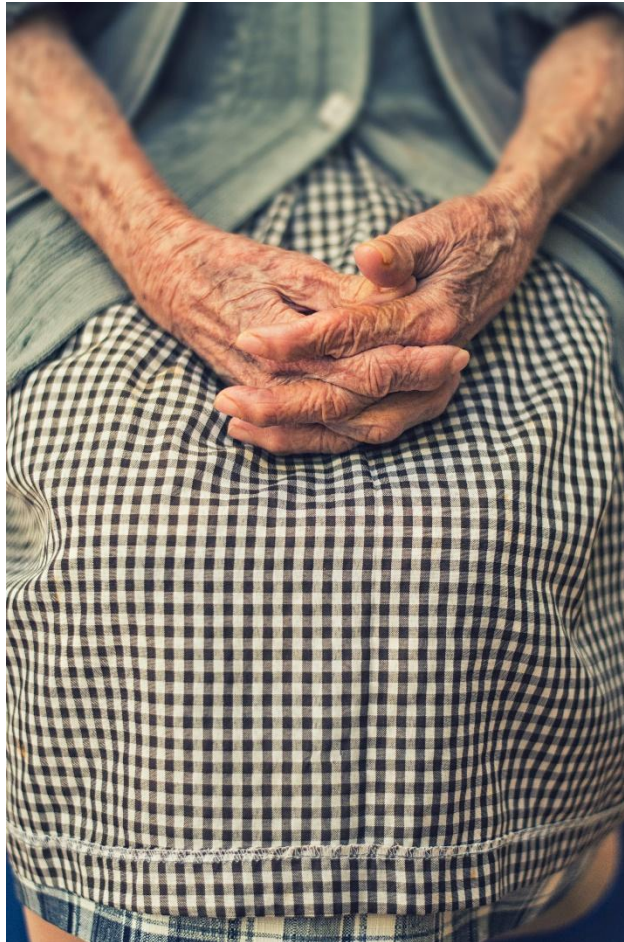




*Suupohjan peruspalvelu-  
liikelaitoskuntayhtymä*

# IKÄIHMISTEN VAPAAEHTOISTOIMINTA



**Kaikki tiet vievät LLKY:hin**

**Ikäihmisten vapaaehtoistoiminnalla** tarkoitetaan vapaaehtoistoimijan tekemää vapaaehtoistyötä, joka kohdentuu yksittäisiin ikäihmisiin tai yhteisöihin. Vapaaehtoistoiminnan avulla pyritään lisäämään tai ylläpitämään ikäihmisten toimintakykyä. Vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollistuu ikäihmisen auttaminen ja tukeminen palvelukodissa tai omassa kodissa. Vapaaehtoistoiminta voi olla muun muassa toimimista vertaisena tai tukijana. Tämän lisäksi aktiivisen vapaaehtoistoiminnan myötä mahdollistuu myös erilaisten tempauksien ja tapahtumien järjestäminen. Vapaaehtoistoiminnan järjestämisestä ja organisoinnista vastaa LLKY.

Vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa on syytä muistaa, että se ei korvaa ammattilaisen tekemää työtä. Vapaaehtoistoiminta on toimintaa, josta ei makseta rahallista korvausta, sitä tehdään myös ilman pakkoa ja velvollisuudentunnetta. Vapaaehtoistoiminta on saajalle maksutonta. Vapaaehtoistoimijan työnkuvaan ei kuulu säännöllinen kodin siivous tai ruoka-apu. He eivät myöskään käsittele rahoja tai tee päätöksiä tuettavan puolesta. Vapaaehtoistoiminta voi olla tietystä yhteisössä tai tietyn henkilön kanssa tapahtuvaa toimintaa. Kaikessa vapaaehtoistoiminnassa korostuu rinnalla kulkeminen ja henkinen tuki. Vapaaehtoistoimijat lievittävät usein tuettavan yksinäisyyttä antamalla tuettavan kokea osallisuuden tunnetta erilaisissa ympäristöissä.

Useasti vapaaehtoistoimintaa hakeudutaan auttamisen halusta, hyödyllisen tekemisen kaipuusta tai hyödyntämättömän potentiaalin hyödyntämisestä. Vapaaehtoistoiminnalla voidaan vastata myös eläkkeelle siirtymisen haasteiseen. Useat eläkkeelle jääneet etsivätkin aktiivisesti uutta, mielekästä ja tavoitteellista toimintaa palkkatyön päättymisen jälkeen. LLKY:n järjestämään vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on oivallinen tapa täydentää työelämän jättämään aukkoa. Myös opiskelijat ja työttömät hyötyvät, hyvän mielen lisäksi, vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta.

## Vapaaehtoistoiminnan periaatteita

- vapaaehtoisuus ja palkattomuus
- tasa-arvoisuus ja suvaitsevaisuus
- toisen kunnioittaminen
- toimiminen tavallisena kansalaisena
- luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus
- puolueettomuus
- autettavan ehdoilla toimiminen
- yhteistyön tekeminen

## Vapaaehtoistoiminnan hyödyt

- yksinäisyyden, syrjäytymisen ja toimeettomuuden tunteen väheneminen
- uusiin ihmisiin tutustuminen
- hyvinvoinnin ja sisäisen tyytyväisyyden lisääntyminen
- voimavarojen lisääntyminen ja toimintakyvyn paraneminen
- auttaa työntekijöitä → vapauttaa työntekijöiden käsiä

## Kuka voi saada vapaaehtoistoimijan?

- Kaikki halukkaat ikäihmiset voivat LLKY:n alueella saada vapaaehtoistoimijan, ilmoittautumalla vapaaehtoiminnan koordinaattorille, mikäli vapaaehtoistoimijoita on riittävästi.
- Vapaaehtoistoimijan voi saada palvelukotiin, perhekotiin tai omaan kotiin kunkin tuettavan tai yhteisön omasta tarpeesta riippuen.
- Vapaaehtoistoimijoiden järjestämistä tapahtumiin voi päästä nauttimaan myös erilaisiin tempauksiin ja tapahtumiin osallistumalla.



## Vapaaehtoistoiminnan eri muodot

**Ystävänä ja tukihenkilönä tuettavan omassa kodissa** toimiessa vapaaehtoistoimija mahdollistaa asioiden tekemisen, jotka kuuluvat ikäihmisen normaalielämään ja joihin heillä ei omatoimisesti ole mahdollisuutta. Ystävänä toiminen ja kodissa vierailu voi tarkoittaa muun muassa yksinäisen vanhuksen luona tai omaishoito perheessä käyntiä. Kodeissa vapaaehtoiset voivat auttaa muun muassa harrastuksiin osallistumisessa (käsityöt, leipominen, muut harrastukset) tai toimia keskustelu-, luku tai pelikumppanina. Vapaaehtoistoimija voi tarvittaessa auttaa myös kodin pienimuotoissa ylläpitotehtävissä ja talonmiestöissä kuten verhojen valitsemisessa, pussilakanoiden ja lampun vaihtamisessa tai portaiden lakaisussa.



**Ystävänä ja tukihenkilönä palvelu- /perhekodissa** vapaaehtoistoimija voi olla esimerkiksi keskustelu-, luku- tai pelikumppani, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen ja virikkeellisen toiminnan syntymisen. Palvelu- tai perhekodissa yhteinen toiminta voi olla muun muassa ääneen lukemista, radion kuuntelua, ulkoilua tai television katselua.

Monesti kaikkein tärkeintä on olla läsnä, kuunnella ja keskustella. Vapaaehtoistoimijat lievittävät usein tuettavan yksinäisyyttä antamalla tuettavan kokea osallisuuden tunnetta erilaisissa ympäristöissä.

**Saattaja-apu** on vapaaehtoistoimijan antamaa kerta-luonteista apua sitä tarvitsevalle. Eri elämäntilanteissa olevat yksittäiset ikääntyneet tarvitsevat apua palveluita käytettäessä. Saattaja-apua on mahdollista saada esimerkiksi lääkäri- ja terveyskeskuskäynneille tai muiden palveluiden käyttöön. Yhdessä toimiminen ja matkaan lähteminen kuluttaa vähemmän ikääntyneen voimavaroja ja luo turvallisuuden tunnetta ikääntyneelle. Saattamisapua pyydetään vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kautta. Saattaja on hyvä varata mahdollisimman aikaisin. Kaikkiin saattaja-apu pyyntöihin vastaaminen on kuitenkin mahdotonta ja tämän vuoksi saattamisavun ulkopuolelle jäävät esimerkiksi hoito-, siivous- ja korjaustyöt sekä ammattilaisille kuuluvat tehtävät.

## **Ulkoilukaveri**

Ulkoilukaveri tarjoaa ikääntyneille, jotka tarvitsevat tukea ja seuraa ulkoiluun, ulkoiluapua. Säännöllisten ja yksilöllisesti sovittujen käyntien tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen liikuntakykyä. Samalla myös ikääntyneen päivän rytmitys ja vireystila paranee.



*Olipa toimintakyky mikä tahansa, kaikki kaipaavat raittiiseen ilmaan!*

**Vertaisryhmätoimintaan** osallistuvat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat. Ryhmissä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia, oppia toisilta ja viettää hetki yhdessä. Vertaisryhmissä tavoitteena on, että vetäjä on aina jokin vapaaehtoistoimija. Vertaisryhmissä korostuu osallistujien välinen vuorovaikutus. Toiminnassa tärkeää on avoimuus, tasa-arvoisuus, luottamus, kunnioitus ja jakaminen. Ryhmät voivat olla hyvin erilaisia toiminnan, tapojen, tavoitteiden, keston ja kokoonpanon suhteen. Vertaisryhmätoiminta voi olla myös esimerkiksi erilaisten matkojen ja retkien järjestämistä.

**Erilaisten tapahtumien ja tempauksien** järjestäminen voi olla myös yksi vaihtoehto kantaa oman kortensa vapaaehtoistoiminnan kekaan. Tällöin sitoutuminen on lyhyt aikasempaan ja eikä se vaadi vapaaehtoistoimijalta samalla tavoin henkistä sitoutumista. Erilaisista tapahtumista ja tempauksista ilmoitetaan muun muassa lehdissä, ilmoitustauluilla, LLKY:n nettisivuilla ja facebookissa.

## Miten pääsen mukaan vapaaehtoistoimintaan

**Miten toimin, että saan vapaaehtoistoimijan?** Avaat oven LLKY:n työntekijälle, jonka kanssa täytätte kirjallisen ilmoituksen vapaaehtoistoimijan tarpeesta. Voit täyttää ilmoituksen myös itsenäisesti. Ilmoituskaavake on saatavissa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, oman kunnan kotihoidon palveluohjaajalta, palvelukotien palveluvastaavalta tai tulostettavissa [www.llky.fi](http://www.llky.fi). Ilmoituksen saatua vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ottaa sinuun yhteyttä ja sopii vielä tarkemmin kartoituskäynnin tekemisestä. Kartoituksen tarkoituksena on selvittää tuettavan toiveita, palveluntarvetta ja toimintakykyä. Tämän jälkeen alkaakin sitten prosessi, jossa vapaaehtoistoiminnan koordinaattori etsii sinulle tarpeisiisi sopivan vapaaehtoisen. Vielä ennen toiminnan aloittamista vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, vapaaehtoistoimija ja tuettava tapaavat ja sopivat yhdessä tulevista käytänteistä.

## Miten pääsen vapaaehtoistoimijaksi?



Pääset vapaaehtoistoimijaksi ottamalla yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin tai täyttämällä ilmoittautumiskaavakkeen.

Ilmoituskaavake on saatavissa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, oman kunnan kotihoidon palveluohjaajalta tai tulostettavissa [www.llky.fi](http://www.llky.fi). Tämän jälkeen koordinaattori ottaa sinuun yhteyttä ja sopii henkilökohtaisen haastattelun pitämisestä. Tässä tapaamisessa kartoitetaan siis laajemmin toiveitasi tulevan vapaaehtoistoiminnan suhteen. Saat mahdollisuuden myös kysyä henkilökohtaisesti mieltäsi askarruttavista asioista vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta

## Vapaaehtoistoiminnan valmennus

Vapaaehtoistoiminnan järjestämisestä ja organisoinnista vastaa LLKY, joka järjestää kaikille vapaaehtoistoimijaksi aikoville perusvalmennuksen ennen vapaaehtoistoimijaksi ryhtymistä. Perusvalmennuksen käyneille vapaaehtoistoimijoille järjestetään myös jatkovalmennusta, jossa syvennyttään ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin ja haasteisiin syvällisemmin.

## Vapaaehtoistoimintaan sitoutuminen ja vapaaehtoistoimijan velvollisuudet

Kaikki osapuolet sitoutuvat kirjallisesti vapaaehtoistoiminnan käynnistämiseen. Sitoutumalla vapaaehtoistoimintaan, lupautuu toimija noudattamaan LLKY:n yhteisiä sääntöjä ja toimintaperiaatteita, joita noudatetaan yleisen turvallisuuden vuoksi. Toimijat hyväksyvät myös LLKY:n arvot ja kunnioittavat toistensa arvoja. Vapaaehtoistoimija perehdytetään tarvittaessa myös toimipaikka kohtaisiin sääntöihin ja toimintatapoihin. Toiminnan sitoutumiseen kuuluu myös vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Vapaaehtoistoiminnassa tärkeää on luottamuksen syntyminen. Näin ollen kaikki osapuolet sitoutetaan ilmoittamaan mahdollisista muutoksista hyvissä ajoin.

## Vakuutukset ja vastuu

Vapaaehtoistoimijalta edellytetään toiminnassaan huolellisuutta ja toiminnan perusteena on aina normaali huolenpitovelvollisuus. LLKY on vapaaehtoistoimijoille tapaturma- ja vastuuvakuutus.

## Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

LLKY:n vapaaehtoistoiminnan koordinaattori edistää vapaaehtoistoimintaa ja sen käynnistymistä kouluttamalla, ohjaamalla, verkostoitumalla ja tiedottamalla. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin työnkuvaan kuuluu kopin ottaminen auttamishalusta ja avun tarpeen yhteensovittamisesta. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori luo yhdessä vapaaehtoistoimintaan osallistuvien kanssa uusia toimintamalleja.



## Tulevaisuus

LLKY:n vapaaehtoistoimintaa käynnistetään pienin askelin. Työtä tehdään suurella sydämellä inhimillisen ja hyvän vanhenemisen puolesta. Muistathan, että vapaaehtoistoiminnalla on mahdollista, vapaaehtoistoimijoiden ja voimavarojen lisääntyessä, vaikuttaa meidän kaikkien hyvinvointiin! Siksi tarvitsemmekin juuri **Sinua!**

# Tervetuloa toimintaan mukaan!

Lisätietoa ikäihmisten vapaaehtoisinnasta antavat:

Kaisa Isomäki

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

p. 040 6352 552

[etunimi.sukunimi@llky.fi](mailto:etunimi.sukunimi@llky.fi)

Eila Runsala

Kotihoidon johtaja

p. 040 184 0072

[etunimi.sukunimi@llky.fi](mailto:etunimi.sukunimi@llky.fi)

Lisätietoa LLKY:n ikäihmisten vapaaehtoistoiminnasta saatavissa myös [www.llky.fi](http://www.llky.fi)

**LLKY:n vapaaehtoistoiminnan kautta löytyvien ystävien kohtaamisen järjestäminen tapahtuu ainoastaan LLKY:n järjestämänä.**