

# ”Kun sie et jaksaa, mie jaksan”

Joensuulainen Katriina Toivanen haluaa olla olkapäänä sairastuneille.

Saija Kauhanen



Katriina Toivanen koki olleensa sairastumisen hetkellä hyvin yksin. ”Haluan tukea muita ihmisiä, jotta kenenkään ei tarvitsisi kokea samanlaisia yksinäisyyden tunteita kuin itse koin.”

**V**iisi vuotta sitten Katriina Toivanen, 41, sai diagnosoisin hyvin harvinaisesta ja melko vakavasta sairaudesta.

Joensuun Hammaslahdessa asuva Toivanen tunsi ensimmäisenä pelkoa, toisena vihaa.

– Mietin, että miksi juuri minulle kävi näin. Kannoin myös huolta läheisistäni ja syytelin itseäni, kun aiheutin heille surua.

**Nyt Katriina Toivanen tietää, että hän reagoi sairastumisensa ”ihan normaalisti”.**

Tärkeimmän hän ei halua sairaudestaan kertoa.

– Suru, pelko, viha, ahdistus ja epätoivo ovat hyvin yleisiä tunteita, kun ihminen sairastuu. Silloin päässä pyörii mylläkkä: Miten sairaus etenee? Miten pärjään taloudellisesti ja miten läheiset jaksavat?

Toivanen tietää myös, että ihmisellä menee noin kaksi vuotta hyväksyä oma sairastumisensa ja mennä elämässä eteenpäin.

**Jo teho-osastolla ollessaan Katriina Toivanen päätti, että jos jostakin auttaria jorakuta toista sairastunutta, hän teknee sen varmasti.**

Omaa sairastumisestaan käsitellessään hänet yllätti kuitenkin yksinäisyys. Peruslonteeltaan positiivinen ja ulospäinsuuntautunut Toivanen ei osannut etsiä itselleen apua tai vertaisrukkea.

Kokemuksensa takia hän ei halua, että kukaan sairastunut jää yksin.

– Harvinaisen sairauden kohdalla on vielä hankalampi löytää saman asian kokeneiden tukiryhmää. Tiedän todella, miten yksin me sairastuneet voimme olla ja kuinka toista ihmistä hädän hetkellä tarvittaisiin.

**Työkyvyttömyyseläkkeellä oleva Katriina Toivanen on yksi Pohjois-Karjalan 27:s:tä Olka-vapaaehtoisesta.** Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ja hyvinvointialueen yhteistyössä järjestämä Olka-toiminta pyrki tukemaan sai-

rastuneita ja heidän läheisiään antamalla tietoa ja keskusteluaapua.

– Olka-vertaisrukhenkiöt ovat olkapäänä silloin kun tukea ja tietoa tarvitaan. He osaavat myös ohjata sairastuneen sopivan yhdistyksen ja tuen piiriin, Olka-toiminnan koordinaattori **Leena Virratvuori** Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksestä kertoo.

Mycs soite-alan ammattilaiset hyötyvät Olka-pisteestä.

– Aina osastolla ei ole välttämättä tietoa, minne potilaan voisi jatkossa ohjata. Nyt tietoa on tarjolla keskeisesti Olka-pisteessä.

**Pohjois-Karjalan ensimmäinen Olka-piste** avattiin keskuksairaalan aulaan huhtikuun puolivälissä, ja pisteen virallisia avajaisia vietetään maanantaina 6. toukokuuta.

Pisteessä päivystävät aamupäivisin Olka-vapaaehtoiset, jotka ovat käyneet vertaisrukivalmennuksen. Osalla heistä on omia sairastusta, osa toimii tiettyä sairautta tai sairautsryhmää edustavassa yhdis-

tyksessä ja osalla on muuten vain auttamisen halua.

Vertaisrukhenkiöissä on esimerkiksi eläköityneitä hoitoalan ihmisiä. Kaikki osallistuvat vapaaehtoisroimintaan omien aikataulujensa ja jaksamisensa puitteissa ja saavat itse valita päivitystunhinsa.

– Tärkeintä on kyyky ja halu kohdata ihmisiä, olla kuuntelijana ja tukijana ja eteenpäin ohjaajana. Toiminta on täysin luottamuksellista, Leena Virratvuori kuvaillee.

Sairaalan aulassa on äänieristettyjä tiloja rauhallisissa keskusteluja varten. Tarvittaessa keskusteluja voidaan sopia myös toisalle.

**Katriina Toivaasella** on monipuolista taustaa vertaisruktoiminnasta, ja hän toimii myös doulanana ja tukiperheenä. Oman sairastumisensa jälkeen hän etsiytyi Harso ry:n eli harvinaissairaiden ja vammaisten yhdistyksen toimintaan Joensuussa.

– Minulla on aina ollut vahva auttamisen halu ja tahto. Vertaisru-

kihenkilönä pääsen vaikuttamaan asioihin ja saan mielekästä teemistä, mikä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toivanen pohjii. Vertaisrukhenkilönä hän haluaa tarjota kiireettömiä kohtauksia ja antaa tietoa sairastuneille ja heidän läheisilleen.

– Olen mielelläni se kuunteleva olkapää tyyliin ”kun sie et jaksaa, niin mie jaksan”. Haluan kuunnella oikeasti, mitä ihmisellä on sydämellään, olla läsnä. Koen, että jokainen kohtaaminen voi olla ihmiselle hyväksi ja arvokas.

**Oamalla tioisella** olemuksellaan Toivanen haluaa tuoda sairastuneille ihmisille myös iloa elämään.

– Vaikka tiedän, miten rankkaa jo sairaalaan tulo voi olla, ja hoito voi tuntua ikävältä, haluan välittää ihmisille myös hyvää mieltä. Olen hyvä aistimaan ihmisten tunteita. Jos halaukselle on tarvetta, halaan mielilläni.

– Eivät ihmiset yleensä suhtaudu pahalla, jos heitä kosketaan. Halauksista saa voimaa, Virratvuori jatkaa.

**Valtakunnallinen Olka-toiminta** on alkanut Suomessa jo vuonna 2013. Se lähti liikkeelle Husin Meilahden sairaalasta ja on vuosien varrella levinnyt parillekymmenelle paikkakunnalle. Pohjois-Karjalan keskuksairaalaassa juuri avattu on Suomen 21. Olka-piste.

Vaikka sairaalan aulapiste on uusi eikä vielä kovin hyvin sairaalan asiakkaiden tiedossa, palautte on ollut Leena Virratvuoren mukaan hyvää.

– Paljon on ollut ihan opastustyötä, että ihmiset osaavat kulkea sairaalan sisällä oikeaan paikkaan. Mutta on ollut myös keskusteluja maan ja tairvan välillä. Etenkin jatkotyötä sairaalasta eteenpäin odotavilla ihmisillä on ollut hyvin alkaa jäädä juttustelemaan.

Syksyllä Olka-vertaisruktoiminta laajenee ja tukea on saatavilla muulloinkin kuin aamupäivisin. Ensi vuonna toiminnan on tarkoitus laajentua pilottina myös muutamille maakunnan terveysasemille.

## OLKA-PISTE

### Tietoa ja kiireetöntä kohtauksista

- Olka-toiminta on Steannrahoittama, koordinoitu ja järjestö- ja vapaaehtoisvoimilla sairaalassa.
- Olka-piste on avautunut Pohjois-Karjalan keskuksairaalan A-talon pääaulassa.
- Pisteestä asiakkaat, potilaat ja heidän läheisensä saavat tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tuesta, kiireetöntä kohtauksista sekä tukea sairautteen sopeutumiseen.
- Olka-pisteen vapaaehtoiset eivät puutu hoidollisiin asioihin.
- Vapaaehtoiset aula-avustajat päivystävät pisteessä arkisin kello 8–14 resurssien mukaan.
- Olka-vertaisrukhenkiön tunnistaa vihreästä livivistä.
- Pisteessä järjestetään myös erilaisia teemapäiviä.
- Olka-pisteen avajaisia vietetään maanantaina 6. toukokuuta kello 9–12.



Kiireettömiä kohtauksia  
Tietoa yhdistysten toiminnasta  
Vapaaehtoiset avustajat

Olka-hankkeen koordinaattori Leena Virratvuori on itsekin päävystänyt sairaalan Olka-pisteellä. ”Todella merkityksellistä ja mukavaa toimintaa.”

MINNA HAUTAVUO