



valli.fi

# Iloksi vanhuksille

Opas hoivakodin vapaaehtoiselle

Vanhustyön Trainee -hanke  
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry  
www.valli.fi  
Hämeentie 58–60 A 52  
00500 Helsinki

Yhteistyössä Yhdessä -toiminta, Valli ry ja  
Selkokeskus / Kehitysvammaliitto ry  
sekä Helsingin Seniorisäätiö

Kuvat:

Kansi, sivut 4, 5, 6, 14 (pyörätuoli) ja 15: Mikko Maja

Sivu 13: Iiro Svanbäck

Sivut 9, 10, 11 ja 14 (geriatrinen tuoli ja rollaattori): Vanhustyön Trainee 2017

Sivu 14

Ramppi ja Luiska: Papunetin kuvapankki /

Annakaisa Ojanen, Elina Kupari.

Kyynärsauva: Pixabay.

Taitto: Vitale Ay/ Taina Leino

Paino: Fram Oy 2017



# Sisällys

1. Lukijalle.....	4
2. Mitä vapaaehtoistoiminta tarkoittaa? .....	5
3. Miksi sinun kannattaa ryhtyä vapaaehtoiseksi?.....	6
4. Mitä voit tehdä vapaaehtoisena vanhusten kanssa? .....	7
5. Miten pääset vapaaehtoiseksi? .....	8
6. Muista .....	10
7. Vanhusten kohtaaminen.....	12
8. Kuvia apuvälineistä.....	14

# 1 Lukijalle

Tämän oppaan tarkoitus on kannustaa sinua vapaaehtoistoimintaan vanhusten pariin. Voit käyttää opasta itsenäisesti. Sen tarkoitus ei kuitenkaan ole korvata hoivakotien järjestämää vapaaehtoisten koulutusta.

Opas kertoo vapaaehtoistoinnasta hoivakodissa. Hoivakodilla tarkoitetaan tässä oppaassa kaikkia vanhusten palveluasumisen muotoja kuten palvelutaloja, tehostetun palveluasumisen ryhmäkoteja, vanhainkoteja ja hoitokoteja.

Voit soveltaa opasta myös itsenäisesti asuvan ikäihmisen ystävöitymään tai muuhun ikäihmisten toimintaan.

Selkeyden vuoksi oppaassa käytetään kaikista vanhustyön ammattinimikkeistä sanaa hoitaja.

Toivottavasti opas tarjoaa sinulle paitsi oivalluksia, myös ennen kaikkea innostusta ja rohkeutta lähteä vapaaehtoistoimintaan vanhusten pariin!





## 2 Mitä vapaaehtoistoiminta tarkoittaa?

Vapaaehtoistoiminta tarkoittaa sitä, että toimit jonkin sinulle tärkeän asian puolesta omasta tahdostasi. Vapaaehtoistoimintaan riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot.

### **Vapaaehtoistoiminta vanhusten kanssa**

- on toimintaa sellaisen vanhuksen hyväksi, joka ei aiemmin ole sinulle tuttu
- perustuu vanhuksen kunnioittamiseen ja luottamuksellisuuteen
- tuo iloa sekä vanhukselle että sinulle
- on hoivakodin järjestämää toimintaa
- perustuu yhteiseen sopimukseen

### **Vapaaehtoistoiminta**

- ei ole palkkatyötä eli siitä ei saa rahaa
- ei korvaa hoitajien työtä
- ei vaadi vanhustyön koulutusta tai kokemusta

### **Kuka vaan voi olla vapaaehtoinen!**

Vapaaehtoistoiminta sopii kaikille, ja kaikille löytyy sopiva vapaaehtoistehtävä.

### 3 Miksi sinun kannattaa ryhtyä vapaaehtoiseksi?

- tapaat uusia ihmisiä
- saat uutta tietoa ja uusia taitoja
- voit käyttää omaa osaamistasi
- autat muita ja saat siitä hyvän mielen itsellesi
- saat mielenkiintoista tekemistä
- saat kosketuksen työelämään
- saat täydennystä ansioluettelosi (cv)
- opit suomen kieltä

” Saan itselleni hyvän mielen,  
kun toinen tulee iloiseksi.

Mirela, 30



# 4 Mitä voit tehdä vapaaehtoisena vanhusten kanssa?

Vapaaehtoistoiminta vanhusten kanssa on mukavaa yhdessäoloa ja monipuolista yhdessä tekemistä. Jo se, että olet läsnä ja kuuntelet vanhusta, ilahduttaa häntä. Monet vanhuksat voivat olla yksinäisiä, vaikka he asuvat hoivakodissa. Tässä on muutamia vinkkejä, mitä voit tehdä yhdessä vanhusten kanssa yhteiseksi iloksi:



**Soittolistojen kokoaminen:** vanhuksat pitävät musiikin kuuntelusta. Sinä voit koota vanhuksille valmiin soittolistan esimerkiksi entisajan iskelmäklassikoista kotonasi! Sovi hoivakodin kanssa, kuinka lähetät soittolistan heille. Vai menisitkö itse pitämään vanhuksille levyraatia?

**Juhlapäivissä avustaminen:** sinua voidaan tarvita makkaranpaistoon, vanhusten saattamiseen juhlasaliin, pyörätuolin työntämiseen, valokuvaamiseen, dj:ksi, juhlasalin koristeluun, ilmapallojen jakamiseen...

**Osaatko soittaa jotain instrumenttia?** Ota kitarasi mukaan tai istuudu hoivakodin pianon ääreen. Vanhuksat nauttivat.

**Tehtäviä löytyy laidasta laitaan oman kiinnostuksesi ja osaamisesi mukaan! Kysy hoivakodissa rohkeasti eri vaihtoehtoista!**

# 5 Miten pääset vapaaehtoiseksi?

Voit päästä vapaaehtoistoimintaan vanhusten pariin monella eri tapaa. Tässä esimerkki, miten se yleensä tapahtuu:

## 1. Hoivakodin etsiminen

Ota selvää, mitä hoivakoteja esimerkiksi kotisi lähistöllä on. Jos et tiedä, mistä hoivakoteja löytää, kokeile Googlettaa esimerkiksi ”vanhukset” ja ”vapaaehtoistoiminta”. Tai jos olet kotisi lähellä huomannut hoivakodin, mene sinne rohkeasti sisään ja kysy, miten pääset sinne vapaaehtoiseksi. Jos ensimmäisessä löytämässäsi hoivakodissa ei järjestetä vapaaehtoistoimintaa, älä lannistu. Ota yhteyttä seuraavan paikkaan!

## 2. Yhteydenotto hoivakotiin

Ota yhteyttä hoivakotiin. Kerro, että olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, ja kysy, kuka hoivakodissa vastaa vapaaehtoistoiminnasta. Voit soittaa, mennä käymään tai lähettää sähköpostia. Sovi tapaaminen hoivakodin vapaaehtoistoiminnasta vastaavan työntekijän kanssa.

## 3. Haastattelu hoivakodissa

Hoivakodin työntekijä haastattelee sinua ennen, kuin aloitat vapaaehtoisena. Muista, että myös sinä saat esittää omia kysymyksiä! Voit miettiä jo etukäteen seuraavia asioita:

- Mitkä tehtävät sinua kiinnostavat?
- Mitä osaamista sinulla on?
- Millainen aikataulusi on eli milloin ja kuinka usein olet ehkä käytettävissä?

Lisäksi haastattelussa keskustellaan vapaaehtoistoiminnan pelisäännöistä, kuten vaitiolovelvollisuudesta

## 4. Vapaaehtoisen koulutus

Vapaaehtoisille järjestetään usein lyhyt koulutus tai perehdytys. Koulutuksen tarkoitus on antaa sinulle tietoa ja valmiuksia vapaaehtoistoimintaan. Jos koulutusta on tarjolla, siihen kannattaa osallistua!



## 5. Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen

Aloita vapaaehtoistoiminta työntekijän johdolla tai sinulle osoitetun kokeneemman vapaaehtoisen parina.



## 6. Vapaaehtoistoiminnan jatkaminen

Sovi hoivakodin kanssa, kuinka usein jatkossa toimit vapaaehtoisena ja missä tehtävissä. Sovi myös, miten saat tiedon vapaaehtois-tehtävistä. Joillakin hoivakodeilla voi olla käytössä esimerkiksi vapaaehtoisten sähköpostilista, toisissa taas tehtävistä sovitaan puhelimesta tai sähköpostitse.



Ovipuhelin.  
Jos hoivakodin ulko-ovi on lukossa, paina summeria ja kysyttäessä kerro, että olet vapaaehtoinen.



## 6 Muista

Vapaaehtoistoiminta hoivakodissa on toimintaa vanhusten kanssa heidän hyväkseen. On tärkeää, että noudatat vapaaehtoistoiminnan sääntöjä. Tutustu huolellisesti seuraaviin vinkkeihin, ja kysy lisätietoja hoitajilta.

### Pidä kiinni sovituista asioista

Vapaaehtoistoiminta perustuu nimenomaan vapaaehtoisuuteen, ja voit lopettaa vapaaehtoistoiminnan milloin tahansa. Jos kuitenkin olet jo lupautunut johonkin, mihin sinua odotetaan, pidä kiinni sovituista asioista. Jos sairastut tai sinulle tulee muu este, ilmoita siitä mahdollisimman pian hoivakodin yhteyshenkilöllesi!

Ota hoivakodin yhteyshenkilösi puhelinnumero talteen äkillisten peruutusten varalle.

### Kysy neuvoa

Kysy rohkeasti neuvoa, jos et tiedä, miten toimia jossakin tilanteessa. On aina parempi kysyä neuvoa, kuin tehdä jotain, mitä ei oikeasti osaa. Älä jää yksin, jos jokin asia jää painamaan sinun mieltäsi. Jos olet huolestunut vanhuksesta, kerro asiasta heti hoitajille.

### Et saa tehdä hoitajien töitä

Vapaaehtoinen ei voi korvata hoitajien työtä. Vapaaehtoisena et saa tehdä hoitajien työtehtäviä, jotka vaativat koulutusta ja ammattitaitoa. Muistisairaavat vanukset saattavat pyytää sinulta, että annat heille lääkkeitä tai avustat heitä wc:hen. Tämänkaltaiset tehtävät eivät kuulu vapaaehtoiselle etkä saa tehdä tällaisia töitä. Pyydä aina hoitaja paikalle epäselvissä tilanteissa.

### Varaudu muutoksiin

Kun tulet vapaaehtoistoimintaan hoivakotiin, sinua vastassa voi olla eri hoitaja kuin edellisellä kerralla. Joskus et näe yhtään hoitajaa, kun saavut paikalle. Tämä johtuu siitä, että hoitajat ovat monesti vanhusten omissa huoneissa. Opit kyllä tuntemaan sekä vanukset että hoitajat!

Joskus taas voi käydä niin, että sinua odottava vanhus ei jaksakaan seurustella kanssasi juuri sinä päivänä.



Työvaatteet eivät kerro, kuka heistä on hoitaja, ja kuka harjoittelija.

### Ole tarkkana

Osa vanhuksista voi sairastaa muistisairautta. Tästä syystä hoivakodin ovet ja hissit voivat olla lukossa. Pääset itse sisään soittamalla ovikelloa. Muista aina sulkea ovet äläkä ikinä päästä vanhusta yksin ulos!

### Vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoisella on vaitiolovelvollisuus. Se tarkoittaa sitä, että et saa kertoa esimerkiksi omille ystäville tai perheelle vanhuksesta ja hänen asioistaan. Saat puhua vanhuksen asioista ainoastaan hoivakodin hoitajien kanssa. Sen sijaan saat kertoa läheisille ja kavereille yleisellä tasolla, mitä teet hoivakodissa ja miltä vapaaehtoistoiminta sinusta tuntuu.

### Et saa ottaa vastaan rahaa tai lahjoja

Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta sinulle palkkaa. Joskus vanhus saattaa haluta antaa sinulle rahaa lahjaksi. Muista, että et saa koskaan ottaa vastaan rahaa tai lahjoja. Jos vanhus on sinnikäs ja jopa loukkaantuu, kun et ota lahjaa vastaan, pyydä apua hoitajalta.

### Älä kuvaa

Älä ota valokuvia tai videota vanhuksista, vaikka he antaisivat siihen luvan. Poikkeustapaus on, jos sinulle on annettu tehtäväksi ottaa kuvia esimerkiksi juhlissa.

### Käsihygienia

Käytä aina käsidesiä! Pese aina kädet saippualla, jos käyt wc:ssä, ulkona tai syömissä. Vanhukset sairastuvat helposti, joten muista aina hyvä käsihygienia.



# 7 Vanhusten kohtaaminen

Jokainen vanhus on yksilö. Hoivakodissa asuminen ei vie pois ihmisen persoonallisuutta, omaa historiaa tai maailmankatsomusta. Tutustu vanhukseen yksilönä, älä tee yleistäviä oletuksia hänestä.

## Muistisairaudet

Joillakin tapaamillasi vanhuksilla voi olla muistisairaus. Muistisairaus heikentää vanhuksen toimintakykyä. Hän saattaa tarvita apua syömisessä ja liikkumisessa. Muistisairaana vanhuksen puhekyky ja puheen ymmärtäminen saattavat heikentyä. Hänen taitonsa tehdä asioita unohtuu. Muisti heikentyy eikä vanhus välttämättä tunnista, missä hän on. Muistisairaudesta huolimatta vanhus voi nauttia sinun läsnäolostasi ja yhteisestä tekemisestä.

## Vuorovaikutus

Poimi tästä vinkkejä onnistuneeseen vuorovaikutukseen

- Ole rauhallinen.
- Hymyile.
- Puhuttele vanhusta nimeltä. Etunimi riittää.
- Katso silmiin puhuessasi. Näin vanhus tietää, että puhut juuri hänelle.
- Joskus lempeä kosketus olkapäähän tai kädestä kiinni pitäminen toimii paremmin kuin keskustelu.
- Puhu selkeästi ja yksi asia kerrallaan
- Puhu kuuluvalla äänellä mutta älä huuda!
- Arvosta. Älä kohtele vanhusta kuin lasta.
- Ole kärsivällinen. Kommunikointi etenkin muistisairaana kanssa vaatii aikaa.
- Kysy hoitajilta, jos et ole varma tai tarvitset apua.
- Anna vanhuksen puhua omiaan, vaikka hän eläisi menneessä.



## 8 Kuvia apuvälineistä



Pyörätuoli



Geriatrinen tuoli



Rollaattori



Ramppi



Luiska



Kyynärsauva



**Katso myös**  
**Youtube:**  
**Vanhustyön Trainee**

*”Rakkaat isovanhempani asuvat kaukana.  
Vapaaehtoistoiminnassa saan ikäihmisiä ympärilleni.”*

*”Minulle ehdotettiin vapaaehtoistoimintaa,  
jotta oppisin lisää suomen kieltä.”*

Vapaaehtoistoiminta on antoisaa ja sopii kaikille.  
Jokaisella on taitoja, joita voi soveltaa vapaaehtoistoimintaan.

Tässä oppaassa kerrotaan vapaaehtoistoiminnasta vanhusten parissa.

Opas on suunnattu lähinnä hoivakotiympäristöön,  
mutta sitä voi soveltaa myös ikäihmisen ystävätoimintaan.  
Selkeällä suomenkielellä kirjoitettua opasta voi käyttää  
vapaaehtoisten ohjaamisen työkaluna tai antaa sen  
vapaaehtoiselle itselleen tutustuttavaksi.

**Innostu vapaaehtoistoiminnasta vanhusten parissa!**



Vapaaehtoisopas on kehitetty Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitossa  
STE:n Paikka auki -avustusohjelman tuella.