Leena Pihl on aktiivinen vapaaehtoinen, joka kokee, että omaishoitajien tukeminen tuo iloa myös omaan elämään.

Kuva: Leena Pihl

Toisten auttaminen on ollut **Leena Pihlille** rakasta, ja ilman vapaaehtoistyötä hänestä olisi omien sanojensa mukaan tullut ”mökkihöperö”.

Kun Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminta aloitettiin Konnevedellä, Leena Pihl oli ensimmäisten joukossa lähdössä mukaan vapaaehtoiseksi.

– Omaishoitajat tekevät niin tärkeää ja hyvää työtä, että jollain lailla halusin heitä auttaa ja tukea.

Konneveden omaishoitajien vertaistukiryhmä on ollut nyt toiminnassa kymmenkunta vuotta. Leena ohjaa ryhmää toisen vapaaehtoisen kanssa. Kerran kuussa järjestetyt tapaamiset ovat teemoitettuja keskustelutilaisuuksia, joissa on usein mukana myös asiantuntija-vierailija.

– Haluaisin viedä omaishoitajia moneen paikkaan, kuten teatteriin, konsertteihin ja eri matkailukohteisiin, Leena lisää.

Retket kunnan ulkopuolelle eivät kuitenkaan ole aivan yksinkertaista.

– Täälläkin osa omaishoitajista tulee sivukyliltä, eikä kaikilla ole autoa. Jonkun pidemmän reissun järjestäminen on vaikeaa, mutta Punaisen Ristin järjestämissä kevätjuhlissa ollaan oltu mukana, niin ystävät kuin omaishoitoporukka.

Auttamista töissä ja vapaa-ajalla

Jäätyään sairaseläkkeelle 11 vuotta sitten, Leena muutti miehensä kanssa Vihtavuoresta Konnevedelle. Siihen mennessä takana oli jo yli 30 vuoden ura terveydenhoitoalalla, ja Leena halusi edelleen jatkaa ihmisten auttamista.

Hän kävi heti kysymässä seurakunnalta, tarvitsisivatko nämä vapaaehtoista. Vastaus oli kyllä; vapaaehtoisten tarve ei lopu koskaan.

Myös Punainen Risti kutsui mukaan vapaaehtoistoimintaan. Ensin Leenaa pyydettiin osaston hallituksen sihteeriksi. Sen myötä hän lähti mukaan ystävätoimintaan, ja myöhemmin omaishoitajien vertaistukiryhmän ohjaamiseen.

Hän on myös yhtenä ohjaajana Ruusaliisan kahvikammarissa, joka on seurakunnan ja Punaisen Ristin yhteistyössä pyörittämä viikoittainen tilaisuus vanhainkodissa.

Leena kokee saaneensa paljon vapaaehtoistoiminnasta.

– Omaishoitajilta oppii paljon, ja sitten kun näkee, miten iloisina he lähtevät ryhmästä, niin itsellekin tulee hyvä olo. On saanut auttaa ja tuntea, että he tykkäävät käydä siellä, Leena kuvaa ryhmänohjauksen iloja.

Aktiivinen vapaaehtoistyö on Leenan kokemuksen mukaan auttanut häntä itseäänkin jaksamaan. Hän on kärsinyt selkäsairaudesta, joka on vaikeuttanut omaa toimintaa.

– Voisin olla vieläkin huonommassa kunnossa, jos olisin jäänyt tänne kotiin. Kun on säännöllistä menoa, niin on sekä henkisesti että fyysisesti paremmassa kunnossa. Ja ryhmänohjaus on mulle niin rakasta hommaa, että en koe sitä rasittavana, Leena vakuuttaa.

Kaikki mukaan vapaaehtoistoimintaan

Leena haluaa rohkaista niin tukea tarvitsevia kuin vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita mukaan.

– Kun löytäisi semmoisen kultaisen ajatuksen, miten saisi sitä porukkaa lisää liikkeelle. Omaishoitajia on tuolla kotona vaikka kuinka paljon, jotka eivät syystä tai toisesta tule mukaan ryhmään, Leena harmittelee.

Hän jatkaa, ettei ryhmään tulevien tarvitse olla omaishoidontuen piirissä, vaan kaikki läheisiään hoitavat ovat tervetulleita mukaan.

Leena Pihl pitää vertaistukea ja hengähdystaukoa omaishoitajille hyvin tärkeinä asioina oman jaksamisen kannalta. Myös muu yhteiskunnan tuki on äärimmäisen tärkeä omaishoitajille.

– Enemmänkin pitäisi ottaa omaishoitajat huomioon kaikessa päätöksenteossa. Esimerkiksi tämä korvaus, mitä he saavat, on suhteettoman pieni.

Itse Leena aikoo olla mukana vapaaehtoisena niin kauan kuin toiminta vain jatkuu ja omat resurssit riittävät.

– Tämä on todella antoisaa ja mielenkiintoista, hän kertoo.

Leena Pihl korostaa, ettei mukaan lähteäkseen tarvitse olla minkään alan ammattilainen. Tukea ja koulutusta vapaaehtoistoiminnan tehtäviin saa kyllä piiriltä ja osastolta.

– Kovasti kehotan niitä, jotka ovat kotona ja miettivät, että mitähän sitä tekisi, lähtemään rohkeasti mukaan vapaaehtoistoimintaan. Sieltä löytyy varmasti jokaiselle jotakin!

Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminta vahvistaa ja edistää omaishoitajien ja heidän perheidensä terveyttä, hyvää elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä arjessa. Palvelut on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään kotona hoitaville riippumatta siitä, saako kunnallista omaishoidon tukea. Lue lisää.

Teksti: Tuulia Marttila