yksi elämä

Vertaistuesta kanssakulkija sairastuneelle

Aivoverenkiertohäiriö, sydänsairaus, diabetes?

Aivoliitto, Diabetesliitto ja Sydänliitto ovat kouluttaneet Yksi elämä -hankkeissaan vertaistukihenkilöitä ja vertaistukiryhmänohjaajia aivoverenkiertohäiriöön, sydänsairauksiin tai diabetekseen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Paikallisilla jäsenyhdistyksillämme on vertaistukiryhmiä ympäri Suomea. Yhdistyksissä on myös paljon muuta toimintaa, jossa vertaistuella on suuri merkitys.

Luotettavia kanssakulkijoita on saatavilla maksutta sairastuneiden tueksi.

Ehdota sairastuneelle ja hänen läheisilleen vertaistukea

- kun hän on sairastunut äskettäin,
- kun sairauden vaihe tai elämäntilanne muuttuu,
- kun huomaat viitteitä yksinäisyydestä tai mielialan laskusta,
- kun sairastunut kaipaa sairaudestaan kokemuksellista tietoa tai omahoidon motivaatio on hukassa.

Kun tunnistat nämä herkkyyskohdat ja ehdotat vertaistukea oikealla hetkellä, vertaisen apu tukee sairastuneen kuntoutumismotivaatiota ja vahvistaa elämänhallinnan tunnetta.

Ammattilaisena hyödyt yhteistyöstä järjestöjen ja vertaistoimijoiden kanssa, sillä vertaistuki voi samalla vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kuormitusta.

Vertaistuella on monta muotoa

- Vertaistuki on kokemusten jakamista, toisen kokemusmaailman ymmärtämistä oman kokemuksen kautta ja vastavuoroista tukea.
- Kohtaaminen tapahtuu kasvotusten, verkossa, sähköpostilla tai puhelimitse.
- Vertaistapaamisia voidaan järjestää yksikössäsi, kuntoutusryhmissä, vertaisryhmissä ja harrasteryhmissä.

Tavoitteena on löytää vertaistukija, jonka elämäntilanne on lähellä tuettavan elämäntilannetta. Näin tukija voi parhaiten ymmärtää ja rohkaista tuettavaa. Taustatiedot asiakkaan iästä ja muun muassa perhetilanteesta ovat hyödyllisiä sopivan vertaistukijan ja -tukimuodon valinnassa.

HAGLÖFS

Koulutettuja vertaistukijoita

Yhdistystemme vertaistukijat ovat koulutettuja ymmärtämään ja tunnistamaan tuettavan sairastumiseen liittyviä vaiheita. Vaitiolovelvollisuus, luottamus ja kuuntelemisen taito ovat toiminnan kivijalkoja. Vertaistukijalla on valmiuksia toimia myös yhteistyössä ammattilaisten kanssa.

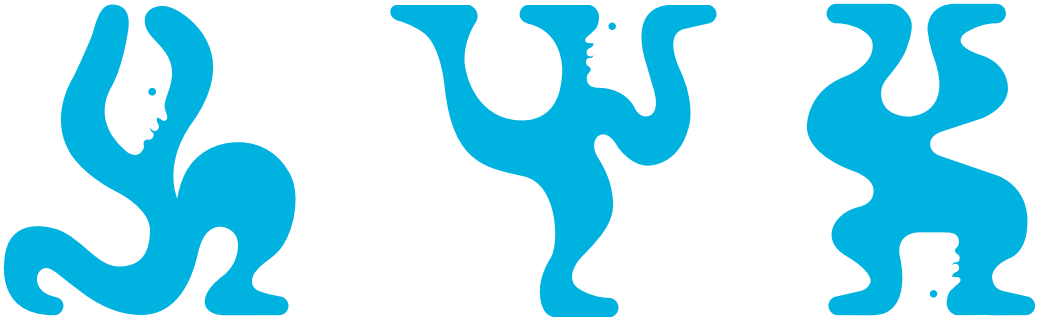
Monilla paikkakunnilla toiminta muotoutuu parhaillaan. Voit myös itse ideoida oman mallisi yhteistyössä järjestöjemme paikallisyhdistysten kanssa. Katso yhteystiedot esitteen takakannesta ja kysy paikkakuntasi tilanteesta.

Vertaistuki tuo hyvinvointia läpi elämän

Vertaistuen hanke on osa Aivoliiton, Suomen Diabetesliiton ja Suomen Sydänliiton Yksi elämä -hankkeita.

Vertaistukihankkeen tavoitteena on liittää vertaistoiminta osaksi hoitoketjua eli osaksi hyvää hoitoa ja kuntoutusta. Tämä edellyttää hyvän kumppanuuden rakentamista järjestöjen ja ammattilaisten välille.

Yksi elämä -hankekokonaisuus edistää valtimoterveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Hankekokonaisuutta rahoittaa Raha-automaattiyhdistys (RAY).



Yksi elämä

Vertaistuki antaa sairastuneelle toivoa ja esimerkin selviytymisestä

Kysy lisää Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton kouluttamista vertaistukihenkilöistä:

Aivoliitto, vertaistuki@aivoliitto.fi
Diabetesliitto, jarjestoosasto@diabetes.fi
Sydänliitto, vertaistuki@sydanliitto.fi

www.yksielama.fi
www.facebook.com/yksielama

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Kuvat: Vesa-Matti Väärä, Risto Lappalainen, Kuvatoimisto Rodeo. Painettu 2018