



Omaishoitajayhdistys hälventää huolta tietotekniikasta

# Vertaistukea verkosta

## Maisa Järvelä

Kokkolan seudun omaishoitajien olohuoneessa on viime kuukausina keskusteltu verkon kautta muun muassa eduskuntaan. Samoin Voimaa Verkosta -hankkeen kautta on saatu vertaistukea muiden omaishoitajayhdistysten jäseniltä.

- Pääsimme ensimmäisenä pilottiryhmänä mukaan Lounais-Hämeen Omaishoitajat ja läheiset ry:n hallinnoimaan hankkeeseen. Laitteet saimme maksutta käyttöön. Valitettavasti joudumme ne palauttamaan, jos emme pysty hankkimaan niitä itsellemme, hankkeen ohjaus-ryhmässä mukana oleva toiminnanohjaaja **Marjo Salmi** kertoo. Ensimmäinen kohtaami-

nen verkon välityksellä oli viime lokakuussa. Kaikkiaan etäyhteystilaisuuksia on runsaan puolen vuoden aikana seitsemän. Viimeinen tapaaminen on huomenna torsatona. Mukana Kokkolassa on ollut muutamasta osallistujasta kymmeneen. - Verkon välityksellä vertaisryhmä on käsittänyt nyt useita kymmeniä. Mukana hankkeessa ovat Kokkolan lisäksi Forssa, Raahe ja Haapajärvi. Kerran lisäksi "ulkojäsenenä" Joensuu-laiset. Tuolla kerralla rengasmatkaa kertyi noin 3000 kilometriä. Aiheena ovat olleet omaishoitajia koskettavat asiat kuten perhehoito, omaishoitajien jaksaminen ja unenmerkitys. Viimeisellä kerralla puhutaan muistisairauksista. - Erityisen tärkeitä ovat

olleet etäyhteydet eduskuntaan. Omaishoitajat ovat saaneet kertoa kansanedustajillesuoraan kokemuksistaan, toiminnanjohtaja **Kaarina Niemi** toteaa.

**Hyvinvointitekno-** **gijaa** kokkolalaiset toivoivat voivansa myöhemmin hyödyntää paitsi asiantuntijaluentoja ja valtakunnallisten vertaisryhmätyössä. - Kuulimme, että esimerkiksi Ullavan alue-toimistossa on laitteet. Kuinka hieno mahdollisuus olisi siis ottaa heidät sitä kautta joskus mukaan ryhmiimme. Ei kuuluisi aikaa matkoihin. Omaishoitajan ei ole ongelmatonta useaksi tunniksi, muistuttaa Niemi.

- Samalla tekniikka tulee tutuksi omaishoitajillekin ja he saavat varmuutta kohdata uusia sovelluksia, Salmi jatkaa.

**Hankkeen aikana** omaishoitajayhdistyksessä on huomattu, että tietotekniikka kiusaa monen ikään-tyvän arkea.

- Heitä huolestaa se, että niin monet asiat pitäisi hoitaa verkossa. He kokevat, ettei heillä ole osaamista eikä kaikilla laitteitakaan, Niemi toteaa. Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on tartunut ongelmaan. Kevään aikana on ollut aikuisopiston järjestämää täsmäkoulutusta uuteen teknologiaan.

- Olemme opetelleet ihan käytännön asioita kuten sähköpostin käyttöä, ne-

tissä surffailua ja labra- aikojen varaamista. Kaikille kursseilla olleille perustettiin sähköpostitilit ja osalle yhdistyksen tiedotus kulkeekin jo verkon kautta, Salmi selvittää.

Salmen mukaan kurssilaiset olivat kovasti innostuneita. - Monet olivat tyytyväisiä, että löysivät yhdistyksen sivut ja niiltä tietoa muun muassa tapahtumistamme. Samoin kaupungin sivuilta löytyy paljon hyvää tietoa, jotka koskettavat omaishoitajia.

Kevään atk-kurssi osoitti tarpeen selvästi. Mukana oli 15 omaishoitajaa. Salmi iloitsee, että erityisesti miehiä saatiin sitä kautta osallistumaan yhdistyksen toimintaan. Uusi kurssi järjestetään syksyllä.