



PEKKA HYTÖNEN

- 70-vuotias eläkeläinen
- Asuu Savonlinnassa
- Motto: "Niin vähällä niin hyvä mieli."

MARKETTA EVOLA

- 70-vuotias eläkeläinen
- Asuu Mikkeliissä
- Motto: "Kun antaa, niin saa."

Anna, niin saat

Vapaaehtoinen tuo iloa muiden elämään, mutta saa vuoden vapaaehtoisiksi valittujen mukaan itse vähintään yhtä paljon. Plussalista on pitkä kuin mikä: Uusia ajatuksia. Uutta elämänsisältöä. Uusia ystävyyksiä. Uutta tietoa. Uusia ihmissuhdetaitoja.

Vapaaehtoistoiminta on kutoutunut Vuoden vapaaehtoisena palkitun **Marketta Evolan** elämään enemmän tai vähemmän alusta saakka. Jo lapsena hänellä oli monia mummu- ja pappakavereita.

– Toisten auttaminen on ollut sydämen asia lapsuudesta asti. Isäni oli myymälänhoitajana maalla, ja näin, kuinka ihmisiä aina autettiin, varsinkin ikäihmisiä. Se sama henki minulla on edelleen, hän kuvailee.

Työ terveydenhuoltoalalla antoi hyvät lähtökohdat vapaaehtoistoiminnalle, jossa sai käyttää työelämässä opittuja taitoja.

– Opiskelin ikääntymiseen liittyviä asioita ja muun muassa pidin Moision psykiatrisessa sairaalassa ikäihmisille kuntouttavia ryhmiä. Tunsin, että onnistuin, kun sain hyvän kontaktin ihmisiin.

Savonlinnalainen **Pekka Hytönen** löysi vapaaehtoistoiminnan eläkkeelle jäätyään. Hän ehti muun muassa opiskella italiaa ja harrastaa liikuntaa, kunnes alkoi pohtia uusia harrastuksia. Pekalla ei ole lähipiirissään muistisairauksia, eikä hänellä muutenkaan ollut niistä kokemusta tai tietoa vapaaehtoiseksi ryhtyessään. Nyt hän on toiminut neljä vuotta Muisti-KaVeRina kotikaupungissaan.

– En ajattele vapaaehtoistoimintaa työnä, vaan harrastuksena, jossa haluan oppia uutta tästä tärkeästä asiasta. Se vie vain muutaman tunnin viikosta. Niin vähällä saa hyvän mielen.

Töissä ollessaan Pekka Hytönen toimi asiakaspalvelutehtävissä hotelli- ja ravintola-alalla, ruohonjuuritasolta johtajatasolle. Vapaaehtoisena hänelle on ollut hyötyä siitä, että työelämässä kohtasi suuren joukon ihmisiä asiakaspalvelutilanteissa.

Juttukaveri kävelylenkeillä

Tällä hetkellä Pekka Hytönen kulkee kaverina kahden kotona asuvan muistisairaana miehen arjessa. Yhdessä käydään muun muassa kävelylenkeillä ja jutellaan.

Vapaaehtoisena toimiminen palkitsee tekijänsä. Sen tietävät Vuoden vapaaehtoiseksi valittu Marketta Evola ja Vuoden Muisti-KaVeRi Pekka Hytönen.

TEKSTI **Minna Hietakangas**

KUVAT **Timo Pohja**



Muistiliitossa Iloa ja voimaa -vapaaehtoishankkeesta vastaava Kaisa Kauhanen kiitti Pekka Hytöstä ja Marketta Evolaa arvokkaasta toiminnasta vapaaehtoisena.

– Aluksi mietin, miten muistisairas kaverini mahtaa suhtautua minuun. Mutta sellaista arkista yhteiseloa se on. Huumori tuppaa kukkimaan, kun tapaamme. Tilannekomiikka tulee luonnostaan, hän naurahtaa.

Vuoden Muisti-KaVeRin valitsi Muistiaktiivit-työryhmä, joka koostuu muistisairaista ja heidän läheisistään. Se kiitteli perusteluissaan Pekan taitoja näin: reiluus ja reippaus kaikkia osapuolia kohtaan, kunnioittava ja avoin kohtaamisen taito sekä sairastuneen elämänhistorian ja perhedynamiikan kunnioittaminen.

Vapaaehtoistehtävänsä nimen mukaisesti Pekka Hytönen toimii muistisaira-*raan kaverina, vertaisena ja rinnalla*. Se aukaisee muistisairaalle ihmiselle yhden mahdollisuuden jatkaa oman näköistään ja itselle mielekästä elämää.

Pekka on kuunnellut elämäntarinoita niin ratavartijan työstä kuin lapsuudesta Viipurissa. Hän on huomannut myös sen, kuinka aktiivisesti yhdessä voidaan puuhailla, esimerkiksi ulkoilla. Se palauttaa molemmat. Muisti-KaVeRi muistaa kerran, jolloin muistisairaahan puoliso arveli, ettei hänen miehensä jaksaisi liikua kuin ehkä muutaman askeleen.

– Mutta puhetta tulikin hurjasti jo ensimmäisellä kerralla, kun tapasimme. Myös kävely sujui kuin huomaamatta samalla. Se taisi aukaista joitakin portteja, kun pystyi puhumaan miehelle.

Muutenkin Pekka viihtyy kuntosalilla ja ulkona liikkumassa, kulttuuri- ja lukuharrastusten lisäksi. Hänen kolmen hengen ystäväporukallaan on ikkoma urheiluseura nimeltä ”Urheilu- ja liikuntaseura Jäykät”, jonka logo on pätkä rataa.

Kuntouttaja ja balettitanssija

Mikkelin seudun Muistissa puheenjohtajana toimiva Marketta Evola on ehtinyt moneen mukaan: perustanut ja vetänyt vertaistukiryhmiä, luennoinut, aloittanut muistihoitajakoulutukset Mikkilissä, hoitanut lomaohjajan moninaisia tehtäviä muistiperheiden lomaviikoilla ja järjestänyt retkiä. Hän myös perusti 1990-luvulla Marken Tuvan, joka tarjosi muistisairausdiagnoosin saaneille kuntoutusta ruoanlaitosta liikuntaan.

– Onhan se hienoa, että elämäntyötäni arvostetaan tällä kunnianosoituksella. Itse ajattelen, että voin maksaa näin maalleni takaisin sitä kaikkea, mitä olen siltä saanut, kuten koulutusta, Evola kiittää.

Marketta käy aktiivisesti kuntosalilla, ulkoilee kahden 7 kuukauden ikäisen

chihuahua-pennun kanssa ja kesäisin puuhailee mökillä. Energiaa antaa myös omaishoitajien teatteriryhmä Virtapiiri. Se sai alkunsa Marketan perustamasta muistisairaiden ja omaishoitajien Oikosulku-vertaistukityhmästä.

Syntymäpäivänään Marketta sai eräältä Virtapiirin omaishoitajalta tarinan, jossa synttärisankaria kuvattiin ihmiseksi, joka on antanut aikansa ja lahjansa muistisairaiden kuntouttamiseen. Ja kuvattiinhan tarinassa myös näin Marjatan Virtapiiri-harrastusta: ”Hän on ainoa tuntemani ihminen, joka aloitti balettianssijan uran yli 60-vuotiaana”.

Muutoksen hienoja hetkiä

Avain luontevaan yhdessäoloon on aito kiinnostus toiseen. On ihminen ihmiselle ja läsnä omana itsenään. Palkitsevaa on Marketan ja Pekan mukaan esimerkiksi se, että läheiset jatkavat usein vapaaehtoisina, vaikka puoliso kuolee.

Kolmen muistisairaana ystävän kuolema on ollut matkan varrella raskainta.

Pekka Hytönen kiittelee, että on saanut työnohjauksesta apua tilanteiden käsittelyyn. Hän on myös ehdottanut Muisti-KaVeRi-koulutukseen esimerkiksi tiedon jakamista saattohoidosta.

– Sitoudun tekemiseen ja olen empaattinen ihminen. Varsinkin alussa oli raskasta, kun ei ammatin puolesta ollut taustaa, miten käsitellä kuolemaa ja tehdä surutyötä. Pitäisi myös saada lisää vapaaehtoisia tukemaan läheisiä surutyössä, kun he haluavat pitää yhteyttä.

Marketta Evola pohtii, että raskasta on se, kun näkee muistisairaana epäasiallista kohtelua. Silloin pitää käyttää kaikki vuorovaikutustaitonsa.

Miesomaishoitajien ryhmääkin vetänyt Pekka Hytönen kannustaa miehiä mukaan Muisti-KaVeReiksi. Terveystieteiden alan koulutusta ei tarvita, sillä vapaaehtoiset eivät tee hoitotyötä. Koulutuksessa käydään Muisti-KaVeRina toimiminen perusteellisesti läpi ja esimerkiksi kerrotaan erilaisista muistisairauksista. Syksyn mit-

taan Pekan työkalupakkiin on luvassa muun muassa ensiapu- ja oikeustietoa.

– Raamit ovat selkeät: kaikilla esi-merkiksi on vastuuvakuutus, ja olemme allekirjoittaneet kirjallisen vaitiolositoumuksen, Pekka muistuttaa.

Ystävien ja vertaisten tuki kannattelee

Kuka sitten on vapaaehtoisen apuna tarvittaessa? Marketta kiittelee ystäviään, jotka auttavat niin koiranhoidossa kuin raskaammissa mökkiaskareissa.

– Mieheni kuoli kaksi vuotta sitten, mutta hän sanoi minulle, että pärjään kyllä, kun sinulla on ympärilläsi niin hyvä verkosto. Vapaaehtoisena toimiminen antaa sisältöä elämään. Sitä kokee olevansa tarpeellinen ja mukana elämässä.

Pekka Hytönen saa tukea myös vai- moltaan, joka on tehnyt työuransa kehitysvammaisten kanssa. Ja tietysti Mikkelin seudun Muisti ry:n vapaaehtoiset ovat verraton porukka ajatusten ja kokemusten jakamiseen. 📌

Vapaaehtoisten palkitsemista juhlisti Tampereella myös Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Teija Siipola (oik.), joka kukittaa Pekka Hytösen.

LÄHTISITKÖ VAPAAEHTOISEKSI?

Muistiliitto järjesti 23. syyskuuta Iloa ja voimaa -kiitosjuhlan vapaaehtoisille. Muistiviikolla pidetyssä juhlassa palkittiin Vuoden vapaaehtoinen ja Vuoden Muisti-KaVeRi.

Haluaisitko sinä toimia vapaaehtoisena? Ympäri Suomen muistiyhdistyksissä toimii 1 500 vapaaehtoista. Liity joukkoon ja ota rohkeasti yhteyttä lähimpään muistiyhdistykseen. Tarjolla on monia mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena. Vapaaehtoisena pääset vaikuttamaan muistisairaiden ihmisten ja heidän läheisten arjessa.

