

soite

Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Pilketoiminnan käynnistämisen- suunnitelma

Pilke-ohjaajakoulutuksen lopputyönä
totutettu 28.3.2023:

Päivikki Kolmonen, Marja-Leena Koski,
Maija Holtti ja Minna Dahlbacka

Ohjausryhmä:

Hanna Saarinen ja Heidi Lindqvist





Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

MITÄ PILKETOIMINTA ON?

Pilke: [Pilke-toiminta | Sininauhaliiton ikääntyneiden päihdetyö \(ikaantyneidenpaihdedetyo.fi\)](#)

Pilke –ohjaajan käsikirja: [Pilke-ohjaajan käsikirja \(storage.googleapis.com\)](#)

Kokkolan Pilkeryhmän toimintamalli Innokylässä: [Pilke® -ryhmä Kokkola: Tule juuri sellaisena kuin olet! Vertaistukea, osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta yli 60 -vuotiaille päihteitä käyttäville tai käyttäneille henkilöille | Innokylä \(innokyla.fi\)](#)

Pilke-toiminta on yli 60-vuotiaille, päihteitä käyttävälle tai käyttäneelle suunnattua matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintaa, joka on ammatillisesti ohjattua (Sininauhaliitto).

Pilke-toiminnalle merkittävää on se, että ryhmätoiminta on täysin maksutonta ja vapaaehtoista. Se on matalan kynnyksen palvelua, johon jokainen voi tulla vapaasti, ilman muutospaineita. Vertaiset voivat kohdata toisiaan ja kokea yhteenkuuluvuutta ryhmään. Syrjään jääneet ja yksinäiset ikääntyneet kaipaavat erityisesti vertaistukea. Pilke-toiminnan vertaisryhmistä puhutaankin Pilke-porukkoina, jotka kokoontuvat viikoittain samaan aikaan, samassa paikassa. Pilke-toiminnalle on tärkeää saada ikääntyneet päihteidenkäyttäjät osallistumaan ja osallisiksi yhteisöä, mahdollistaa heille kokemuksia siitä, että he kelpaavat sellaisena kuin ovat. Pilke-toiminta mahdollistaa myös palveluihin ohjaamisen ja neuvonnan. (Pajunen ym., 2021, s. 10,13–14)

Keskipojanmaan hyvinvointialue Soiteissa Pilketoiminnan käynnistymisen vaiheita on kuvattu Innokylän toimintamallissa. Kokkolan Pilke-ryhmä käynnistyi 9.12.2021. Innokylään toimintamallia alettiin rakentamaan lokakuussa 2021.

Tällä hetkellä Pilketoimintaa ollaan laajentamassa myös maakuntaan, Veteliin. Tämän Pilkeohjaaja – koulutuksen lopputyön tarkoituksena on laatia Vetelin Pilke -ryhmään käynnistämisuunnitelma, joka antaa tietoa, valmiuksia ja selkeyttä toiminnan alkamiselle Vetelissä. Valmistuttua myös laajentamisuunnitelma tullaan liittämään Innokylässä olevan toimintamallin kuvaukseen.

Pilkeohjaaja koulutus

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueella on Sininauhaliiton järjestämän Pilkeohjaajakoulutuksen käyneitä ohjaajia. Ohjaajakoulutuksen käyneissä ovat Hyvinvointialue Soiten työntekijöitä sekä järjestökentän ja seurakunnan työntekijöitä. Ensimmäinen ryhmä kävi Sininauhaliiton järjestämän ohjaajakoulutuksen v. 2021 ja toinen ryhmä v. 2023.

Jatkossa on mahdollisuus käydä ohjaajakoulutus omalla alueella, jonne Sininauhaliiton kautta koulutettuna oma Pilkeohjaaja kouluttaja. Alueen Pilkeohjaajakouluttajana tulee jatkossa toimimaan Laura Sallila.



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

RYHMÄN TOIMINTATAPA, AIKA JA PAIKKA

Aika ja paikka

Milloin: Ryhmäkokoontumisten viikonpäivä ja aika (esim. tiistaisin 8.30–10.30)

Missä: Päivätoiminnan tiloissa

Suunniteltu aloitusajankohta: Ryhmän aloittamisaika

Ohjaajina toimivat aina Pilkeohjaaja koulutuksen käynyt Pilkeohjaaja pari

Ryhmätoiminta

Pilkesoitto – on kannatteleva ja kannustava soitto Pilkeläiselle, ja sen tarkoituksena on selvittää, onko Pilkeläinen tulossa seuraavaan ryhmätapaamiseen. Puhelulla varmistetaan myös, pääseekö Pilkeläinen kyytien osalta tulemaan paikalle.

Vastaanotto ja halaus/henkilökohtainen tervehtiminen - jokainen Pilkeläinen otetaan yksilöllisesti vastaan ryhmään tullessa

Aamupala – syödään yhdessä Pilkeryhmän kanssa joka ryhmäkerralla

Kuulumiskierros – antaa jokaiselle Pilkeläiselle mahdollisuuden kertoa viikon kuulumisia

Toiminnallinen osuus – on osana Pilkeryhmän toimintaa, se voi olla esim. jumppa, askartelu, tietovisailu, vierailut tai retki.

Ryhmän toiminnan suunnittelu - Pilkeryhmä määrittää itse millaista toimintaa haluavat ryhmän sisältävän. Ohjaajat suunnittelevat kokoontumisia ryhmän toiveiden mukaisesti.

Ryhmätapaamisen päättäminen - jokainen Pilkeläinen saatetaan yksilöllisesti kotimatalle ja annetaan toiveiden mukaan lähtöhalaus/henkilökohtainen tervehtiminen.

Yksilöohjauksen tarve - jos joku tarvitsee asioittensa hoidossa apua tai ohjausta, voidaan tästä jutella ryhmätapaamisen päätyttyä.

Materiaalit ryhmiin

Pilkeryhmässä tärkeintä on, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi. Ryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja tunteita, muistelun, musiikinkuuntelun tai muistojen avulla, pelata seurapelejä tai pitää tietovisoja ja aivojumppaa, käydä retkillä ja liikkua. Toiminta muodostuu sen mukaan, mitä ryhmäläiset ovat yhdessä päättäneet tehdä. Toiminnallisuudella lujitetaan ryhmäidentiteettiä, se



Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue

myös virkistää ja tuottaa iloa. Uskaltautuminen toimintaan vahvistaa ryhmäläisessä luottamusta itseensä, omatoimisuutta, itsensä ilmaisua, sekä käsitystä itsestä toimijana. (Pajunen ym., 2021, s. 15, 17–18)

Pilkeryhmissä materiaalihankintojen tarve ei siis ole kovin suuri. Ensisijaisesti kuunnellaan, mitkä ovat ryhmän tarpeet ja halukkuus erilaisille toiminnoille. Päivät ja viikot suunnitellaan ryhmäläisten kanssa yhdessä ja sen mukaan tehdään materiaalihankintoja, jos/kun siihen on tarvetta.

Kokkolassa on pitkälti hyödynnetty päivätoiminnan materiaaleja, esim. Nimikylttien ja joulukorttien askarteluihin liittyen kartonkia, kyniä, tusseja jne. Erilaisten aivojumppien, liikuntatuokioiden ja tietovisojen järjestämisessä hyödynnetään internetistä löytyvää materiaalia, kuten Vahviketta. Tulostusmahdollisuus olisi siis hyvä olla.

Toiminnan rahoittaminen

Tulisiko Pilke –ryhmille tehdä oma budjetti retkiä, pikkujouluja ym. varten?

Pilketoiminnan budjetti sisältyy päivätoimintojen yhteiseen talousarvioon. Tästä syystä tuleekin miettiä mitä erillisiä materiaaleja tarvitaan ja suunnitella alustavien retkien kuljetuskustannukset etukäteen. Tavoitteena on toteuttaa kaksi pienimutoista kuljetusta vuodessa, jotka pyritään yhdistämään päivätoiminnan kanssa.

Jos tulee jotakin ekstraa, esim. Joulun aikaan pikkujoulut, mietitään Pilketyöryhmän kanssa etukäteen mistä ”budjetista” voidaan tehdä hankintoja. Näitä hankintoja voi käsitellä Pilke-ohjausryhmässä tarvittaessa.

Tilastointi

Pilke-porukasta kirjataan ylös vain yhteystiedot, sekä käyntimäärät. Pilkeläisistä ei tehdä kirjallisia dokumentteja tai asiakaspäätöksiä, joka on yksi matalan kynnyksen toimintaperiaatteista. (Pilke-ohjaajan käsikirja, 2021, s.14)

Hyvinvointialue Soiteissa Pilkeryhmäläisistä tehdään ainoastaan tilastointi osuus LifeCareen. PÄIV -toiminnan alta löytyy kohta Pilke -ryhmä. Raksitaan kohta ”ei laskuteta”. Tilastoinnin lisäksi ohjaajat pitävät kirjaa siitä, kuinka monta osallistujaa kullakin kokoontumiskerralla on, myös ohjaajat mukaan luettuina. Jokaisen kuukauden lopussa ilmoitetaan aamupalojen määrät palveluesimiehelle. Mitään kirjallisia dokumentteja tai asiakaspäätöksiä ryhmäläisistä ei siis tehdä potilastietojärjestelmään, vaan ainoastaan tilastointi osuus.

POTENTIAALISTEN ASIAKKAIDEN OHJAAMINEN RYHMIIN

Mistä ryhmiin saadaan asiakkaita?

Pikkeläiset ohjautuvat ryhmään etsivän vanhustyön kautta, jota jokainen sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, järjestöpuolen työntekijä tai -vapaaehtoinen tai seurakunnan työntekijä tavalla tai toisella tekee päivittäisessä työssään. Pilker ryhmään voi ohjautua myös ryhmässä olevan tuttavän kautta tai naapurin, läheisen tai muun henkilön kannustamana, joka on kuullut toiminnasta. Kun Pilker ryhmistä jaetaan tietoa laajasti koko alueelle, voi Pilkeläinen ohjautua ryhmään monen eri suunnan kautta. Pilketoiminnassa ei ole kuntarajoja.

Pilketoiminnan prosessin kuuluu, että tulevaa Pilkeläistä käydään tapaamassa kotona kotikäynnin muodossa. Toiminnasta kiinnostunut pääsee näin tutustumaan ohjaajiin ja toiminnan lähtökohtiin matalalla kynnyksellä. Lisäksi tutustuminen ohjaajiin auttaa ryhmään tulemisessa, koska Pilkeläinen tuntee silloin jo entuudestaan ainakin 1 tai 2 henkilöä ryhmässä.



Lähde: Sininauhaliitto

Keitä tulee tiedottaa ja ketkä ohjaavat asiakkaita ryhmiin?

Seurakunnat: kaikki alueella toimiva, myös vapaita srk.

Alueen päihdetyöntekijä ja esihenkilöt: Tieto selviää Soiten sisäisen tiedustelun kautta

Senioreiden terveystieteet: Alueen terveydenhoitaja ja omais- ja perhehoitajien terveydenhoitaja

Alueen omaishoitajayhdistys: Toiminnasta vastaava henkilö



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Alueen ikääntyneiden palveluiden palveluohjaajat: Alueen toiminnasta vastaavat henkilöt

Terveyskeskuksen henkilöstö: Alueella toimivat lääkärit, sydänhoitaja, diabeteshoitaja, kuntoutus, muistihoitaja, vuodeosasto ym.

Muut alueella toimivat oleelliset järjestöt: eläkeliitto, SPR, Muistiluotsi jne.

Markettien, odotustilojen ja aulojen ilmoitustaulut: Pilkeläinen voi itse hakeutua ryhmään tai saada siitä tietoa tuttavan kautta.

➔ **Tarkka aloituspäivämäärä ilmoitetaan yllä oleville yhteystahoille olemalla heihin suoraan yhteydessä esim. soitin, sähköpostitse tai tapaamisten yhteydessä.**

MAINONTA JA VIESTINTÄ

Millaista mainontaa tarvitaan?

Se missä muodossa mainontaa tuotetaan, on täysin riippuvaista siitä, missä sitä tullaan käyttämään. Olemme päätyneet tuottamaan Pilke-mainoksia julisteina ja paperiesitteinä, joita voidaan viedä ilmoitustauluille, odotustiloihin ja aulatiloihin.

Esitteiden ja julisteiden osalta mietittävä tarkkaan mitkä puhelinnumerot mainoksiin tulee. Esitteissä olevan puhelinnumeron tulee toimia, vaikka työntekijä vaihtuu.

Pilke- esitteet: Odotustiloihin ja yhteistyökumppaneille

Valmis pohja olemassa, joka muokataan hyvinvointialue Soiten uuden brändin pohjalle

Pilke- juliste A3 koossa: Ilmoitustauluille odotustiloihin ja kauppoihin

Valmis pohja olemassa, joka muokataan hyvinvointialue Soiten uuden brändin pohjalle

Pilke Roll Up: Käytetään esittelytilaisuuksissa

Valmis pohja olemassa, joka muokataan hyvinvointialue Soiten uuden brändin pohjalle.

Missä Pilkettä mainostetaan?

Jotta Pilke-toiminnan mainonta tavoittaisi toivotun asiakaskunnan tai heidän läheisensä, on mietittävä tarkkaan, missä potentiaaliset asiakkaat tai heidän läheisensä liikkuvat. Kun löydetään selkeät paikat, jossa asiakaskunta liikkuu, voidaan mainostaminen kohdentaa niihin paikkoihin. Mainonnassa huomioitava kustannuskysymykset, eikä mainontaa näin voi tehdä joka paikassa.

Julisteiden ja esitteiden vientipaikat

- Terveyskeskusten vastaanotto aulat ja laboratoriovastaanotto



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

- Kyläkauppojen ja paikallisten kauppojen aulatilat
- Paikallisen Alkon ilmoitustaululle
- Soiten omien yksikköjen ilmoitustauluille
- Yhteistyötahojen ilmoitustauluille

Muut viestinnän paikat

Alueen kunnalliset kuntatiedotteet, jotka ilmestyvät koteihin kuukausittain tai harvemmin
Mainonta kuntatiedotteisiin tehdään Soiten viestinnän avulla ja kautta. Materiaalit lähetetään kunnille keskitetysti viestinnästä, ja julkaistaan kunnan tiedotteissa heidän aikataulujensa mukaisesti

Hyvinvointialue Soiten omilla sivuilla ja tiedottamisväylien kautta;

Tiedote Soiten henkilöstölle sisäisissä kanavissa - ennen ulkopuolista mainontaa.

Soite.fi -sivuille mainos: Mietittävä milloin otollinen hetki mainonnalle

Soiten yleistiedote – kuntalaisille, lehdistölle ja Soiten somekanaviin.

Aula-tv vastaanotoilla: Vetelissä käytössä aulatelevisio vastaanotolla, johon mainos voidaan laittaa

Pilke[®] -ryhmä Kokkola

*Iloa, yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä
yli 60-vuotiaille päihkeitä käyttäville tai käyttäneille*

*Vertaistukea, osallisuutta
ja yhteenkuuluvuuden tunnetta*

Tule juuri sellaisena kuin olet!

Aloitamme aina yhteisellä aamupalalla
Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta

Pilke[®] Pilke-ryhmän kokoontuminen
Torstaisin klo 8.30-10.30
Tervakartano, Tehtaankatu 27-29

Lisätietoja Pilke-ohjaajilta:
Marja Taskinen 040 806 5669
Virpi Tähtinen-Luosa 040 804 3675
Sininauhaliitto omistaa Pilke[®]-tavaramerkkin.

soite
Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja
terveyspalvelukuntayhtymä



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

YHTEISTYÖ

Lopputyön ohjausryhmä

Lopputyön tekoa varten luotuna ohjausryhmä, joka koostunut lopputyön tekijöistä, esihenkilöstä ja palvelualuejohtajasta. Ohjausryhmän tarkoituksena oli tukea lopputyön tekemistä ja muokata työstä käynnistämissuunnitelma, jota voidaan hyödyntää jatkossa koko Soiten alueella. Tavoite toteutunut.

Tutustuminen Pilke-ryhmään

Tutustuminen olemassa olevaan Pilke-ryhmään – Kokkolan Pilke-ryhmään tutustuminen, nähdään tärkeänä osana uuden ryhmän aloittamista. Olemassa olevaan Pilke-ryhmään tutustumalla uudet ohjaajat saavat selkeämmän käsityksen siitä, millaisesta ryhmätoiminnasta on kyse ja miten ohjaajan rooli istuu ryhmään. Tutustumalla ryhmään, uudet ohjaajat voivat kysyä vinkkejä ryhmäläisiltä, ja näin osallistaa ryhmäläisiä uuden toiminnan käynnistämissuunnitelmassa.

Vaikuttamismahdollisuudet tukevat parhaimmillaan Pilkeläisiä omassa prosessissaan ja kannustavat heitä ottamaan kantaa sekä luovat luottamusta Pilkeläisen ja viranomaistyön välille.

Pikkeläisen mielipide on tärkeä!

Muistutuksena, että asiakkailta pitää kysyä lupa vierailuun etukäteen ja vierailijoita muistutettava vaitiolovelvollisuudesta.

Yhteiset esittelytilaisuudet

Yhteiset esittelytilaisuudet avaavat uusia yhteistyön muotoja viranomaistyön, järjestötyön, seurankuntatyön ja oman hyvinvointialueen yksiköiden välille. Kun käydään tapaamassa yhteistyötahoja ja kerrotaan alkavasta Pilke-toiminnasta, mahdollisesta suuremman asiakasjoukon pääsyyn ryhmiin. Kaikki asiakkaat eivät ohjaudu ryhmiin toisten viranomaisten kautta, vaan heitä voi tulla myös seurakuntien, järjestöjen, yhdistysten ja erilaisten tapahtumien myötä.

Esittelytilaisuuksia kannattaa järjestää mahdollisimman paljon ja erilaisissa tapahtumissa. Esittelijänä voi olla Pilkeohjaaja, esihenkilö tai palvelualuejohtaja. Kaikki voivat tehdä esittelyitä omalla tahollaan. Kohteet tulee sopia yhdessä, jotta päällekkäisyyttä ei synny.

Ohjaajien suunnittelutapaamiset

Pilke-toimintaryhmän ohjaajaparien suunnittelutapaamiset, olisi hyvä mahdollistaa kerran kuukaudessa. Suunnittelutapaamisille tulisi antaa aikaa n. 2 tuntia kuukaudessa, jotta tulevan kuukauden toimintaa voidaan suunnitella. Alueiden esihenkilöiden tulee olla tietoisia tapaamisista ja antaa hyväksyntänsä työajankäytölle.



Keski-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Alueen Pilke-ohjaajien yhteiset kehittämistapaamiset olisi hyvä järjestää n. 1-2 kertaa vuodessa. Ajankohta ja paikka tulee sopia eri yksiköiden esihenkilöiden kanssa ajoissa, jotta aikaa on varattavissa tapaamista varten.

Pilke-työryhmä

Ohjaajat mukaan Soiten omassa Pilke-työryhmässä, jossa ohjaajat saavat tukea toisistaan. Työryhmässä mukana esihenkilöt Pilketoiminnassa mukana olevista yksiköistä. Työryhmässä voidaan yhdessä päättää tarvittavista muutoksista, yhteistyöstä, uusista ryhmistä tai muista tilanteista, jotka vaativat yhteistä pohdintaa.

Työryhmä on päätösvaltainen ja voi tehdä linjauksia yhteistä työtä varten.

Lähteet:

Pajunen, T., Laapio, M-L., & Hänninen, K. (2021). Pilke-ohjaajan käsikirja. Helsingin Diakonissalaitos ja Sininauhaliitto. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2022/03/7e82883a-pilke_saavutettava.pdf

Sininauhaliitto. Pilke –toiminta: Mitä on Pilke –toiminta?
<https://www.ikaantyneidenpaihdeyto.fi/toimintaa/pilketoiminta>

Innokylä. Pilke® -ryhmä Kokkola: Tule juuri sellaisena kuin olet! Vertaistukea, osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta yli 60 -vuotiaille päihteitä käyttäville tai käyttäneille henkilöille | [Innokylä \(innokyla.fi\)](http://innokyla.fi)

Kolmonen, P. 2022. Pilketoiminnan käynnistyminen Soiten alueella: etsivää ja ehkäisevää vanhustyötä matalalla kynnyksellä. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202205108288>