



Digineuvoja SYDÄMÄN asiassa

VAPAAEHTISET
FRIVILIT

OLKAT

DIGIVINKKEJÄ
SYDÄMÄN
OMAHOTTO

TERVEYSKYLÄ.FI

Tietoa
terveyden
ylläpitämis-



Senioriopettaja Alpo Paavola on viime syksystä lähtien toiminut vapaaehtoisena digineuvojana Hyvinkään sairaalassa. Hän opastaa eri-ikäisiä sydänpotilaita sähköisten terveyspalveluiden käytössä ja tarvittaessa antaa apua ja neuvoja älylaitteen tai tietokoneen hankintaan ja hallintaan.

Alpo Paavola lähti mukaan toimintaan noin vuosi sitten osallistumalla Etelä-Suomen Sydänpiirin Sydändigineuvonta-hankkeen järjestämään digiopastajakoulutukseen ja nyt jatkokurssikin on jo käyty. Vaikka Alpo Paavolalla itsellään on pitkä kokemus tietotekniikasta sekä aktiivisena käyttäjänä että opettajana, hänen mielestään digiopastajalle riittää perusosaaminen.

– Jos käyttää omassa elämässään digilaitteita laajasti ja seuraa kehitystä, osaa kyllä auttaa myös muita. Mikään ”nörtti” ei missään nimessä tarvitse olla, Paavola kertoo.

– Ehkä paras neuvoja on sellainen, jolla on vain vähän enemmän osaamista kuin opastettavalla. Silloin ollaan sopivalla tasolla, eikä opastajakaan eksy liian vaikeille poluille neuvoissaan. Aikaa vapaaehtoisena toimiminen ei minulta oikeastaan vie kovinkaan paljon ja ajankäytöstäni voin päättää itse, Paavola pohtii. Digineuvojan työ on itsessään palkitsevaa: Alpo Paavolasta on mukavaa tavata ihmisiä ja samalla olla avuksi.

KÄYTÄNNÖSSÄ ALPO Paavola on potilaiden käytettävissä aina kaksi tuntia kerrallaan parin viikon välein. Sairaalan henkilökunta kertoo potilaille mahdollisuudesta neuvontaan ja halukkaat voivat tulla osastolla keskustelemaan, yselemään ja pyytämään neuvojalta apua digiasioissa.

Jos potilaalta sujuu jo digilaitteen käyttö, muutaman opastuskerran aikana neuvoja ehtii tutustuttaa opastettavan omahoidon kannalta tärkeimpiin sähköisiin terveyspalveluihin. Jos taas omaa laitetta ei vielä ole, lähdetään liikkeelle laitteen hankintaan liittyvistä asioista.

– Neuvon yleensä kahden kesken ja kyselen ensin opastettavan digitaidoista ja tarpeista. Näin voin paremmin hahmottaa hänen osaamisensa tasoa ja tarpeita. Yhdessä sitten mietimme hänelle sopivia ratkaisuja. Ohjaan häntä tekemään itse omalla laitteellaan, enkä tee asioita hänen puolestaan.

– Tekemällähän sitä oppii. Ihanteellisessa opastustilanteessa ollaan kasvokkain rauhallisessa ympäristössä ja edetään aina opastettavan tahtiin, Paavola kuvailee.

TÄLLÄ HETKELLÄ eniten tukea tarvitaan mobiililaitteiden, kuten puhelinten ja tablettien, käytössä. Paavola kertoo, että uusi laite tuo monelle haasteita mukanaan, koska muutokset laitteiden ja sovellusten kehityksessä ovat nopeita. Sovellusten lataaminen ja käyttöönotto koetaan hankalaksi, samoin pilvipalvelujen käyttö. Moni ei myöskään ole kuullut tai osannut ottaa käyttöönsä käteviä sovelluksia esimerkiksi matkalippujen ostoon tai pankkipalvelujen käyttöön.

DIGINEUVOJANA ON tärkeää verkostoitua muiden opastajien kanssa.

– Vaihdamme ajatuksia ja kokemuksia ja saamme näin vertaistukea omaan opastustyöhömmö.

Alpo Paavolalla on opastajakollegana myös toinen senioriopettaja, jonka kanssa mietitään asioita yhdessä opastuksen lomassa. Netistäkin löytyy paljon tietoa ja materiaaleja opastustyön tueksi.

– Pysyn itse ajan tasalla myös seuraamalla keskusteluja ja alan kehitystä Facebookin keskusteluryhmissä ja osallistumalla Sydändigineuvonta -hankkeen kursseille ja infotilaisuuksiin, Paavola kertoo.

PAAVOLA KANNUSTAA muitakin senioriopettajia lähtemään digiopastajiksi, jos vain haluaa auttaa ja on vähänkin kiinnostunut tietotekniikasta. –Digineuvojana hyödyn itsekin, koska väkisinkin pysyn ajan tasalla digiasioiden kehityksessä. Myös ymmärrys tavallisten ihmisten arjen digipulmista avartuu.

– Ehkäpä jokaisessa senioriopettajassa elää pieni avustajan sielu, Paavola miettii. Hän uskoo, että OSJ:n paikallisyhdistyksissä ympäri Suomen on varmasti paljon jäseniä, jotka kyllä osaisivat auttaa toisia jäseniä digipulmissa. Hänen mielestään yhdistykset voisivat järjestää omaa opastusta, jos vain riveistä löytyisi vapaaehtoisia opastajia. Hänen oma digineuvojan työnsä on joustavaa, eikä edellytä säännöllistä sitoutumista tehtävään. Järjestely, jossa opastaja voisi toimia mahdollisuuksiensa ja omien aikataulujensa mukaan, saisi varmasti kannatusta.

Teksti: **Tuula Laine**

Kuva: **Senja Liikonen**

MINUSTAKO DIGIOPASTAJA?

Jos haluat auttaa muita digiasioissa ja sinulla on tarvittava osaaminen, ota rohkeasti yhteyttä paikallisyhdistykseesi. Voitte sopia sinulle sopivan tavan opastuksen toteuttamiseen.

KOULUTTAUDU DIGIOPASTAJAKSI

Jos haluat kouluttautua digiopastajaksi, voit hakeutua jonkin muun tahon järjestämään koulutukseen ja toimia vapaaehtoisena digiopastajana sitä kautta. Esimerkiksi:

Sydändigineuvojan koulutus

Seuraava maksuton digineuvojan peruskoulutus järjestetään **17.–18.9.2020 Porvoossa** ja toinen **27.–29.10.2020 Helsingissä**.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

margit.granberg@sydanliitto.fi tai **050 528 2444**

www.etelasuomensydanpiiri.fi/sydanigineuvonta

Vertaisopastajakoulutusta järjestävät mm.

Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Enter ry **www.enter.fi** ja Eläkkeensaajien Keskusliiton Verkosta virtaa -toiminta: **www.verkostavirtaa.fi/koulutukset/**