



Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT



**Omaishoito on
JOUKKUELAJI**

polli.fi

Omaishoito on joukkuelaji

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry haluaa olla mukana kehittämässä hyvinvoinnin ja terveyden palveluita, jotka ovat aidosti asiakaslähtöisiä. Tällaiset palvelut sisältävät asiakkaiden varhaisen tuen, ennaltaehkäisevän työotteen sekä hallinnon rajat ylittävät palveluketjut, joissa asiakas on keskiössä.

Useasti on todettu julkisten menojen kasvavan väestön ikäntyessä. Onkin tärkeää nähdä mahdollisuudet, joita piilee kansalaisten, järjestöjen ja työyhteisöjen uusissa tavoissa tehdä yhteistyötä. Yksin toimimalla ei välttämättä synny parannuksia, muutoksia tai kokemuksia.

Jos yhdistystämme vertaisi urheilumaailman joukkuelajeihin, voisin hyvin kirjoittaa hyökkääjän, puolustajan tai maalivahdin näkökulmasta. Mieluiten valitsisin puolustajan roolin. Minun ja yhdistykseni on huoleh-



dittava, ettei omaishoitajien asema yhteiskunnassamme heikenny.

Omaishoidon tukipalveluiden, muun kuin rahallisen tuen, kehittäminen on haasteellista. Jokaisella on omat yksilölliset tarpeensa, ja omaishoitaja itse on paras asiantuntija kertomaan, mikä häntä sekä hänen perhettään ja läheisiään auttaa. Jaksamisen tukeminen on arvokasta. Palveluiden tarjoamisessa on tärkeää kunnioittaa asiakkaiden yksilöllisyyttä ja itsemääräämisoikeutta sekä auttamistyön periaatteiden toteutumista.

Omaishoito on joukkuelaji – lajeista parhain, mutta arvostusta ja positiivista julkisuutta vaativa!

Marja Ruotsalainen
toiminnanjohtaja



Omaishoitaja pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjesta omatoimisesti.

Omaishoitoperheiden tukena



Omaishoito on tilanne, jossa sairaus ja vammaisuus sekä auttaminen ja tukeminen sovitetaan monin tavoin perheen ja läheisten elämään. Omaishoitoon liittyy aina myös elämänmuutos, jonka läheisen ihmisen sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa. Omaishoito vaikuttaa koko perheen elämään, ja koko omaishoitoperhe tarvitsee tukea.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Neuvomme kaikkia omaistaan hoitavia maksutta ja lisäksi järjestämme monenlaista vertais-toimintaa.

Jäseneksemme tai kannatusjäseneksemme voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitajuutta eikä omaishoitosopimusta. Jäsenyyden voi ostaa myös lahjaksi.

Jäsenlehtemme Oma (oma-lehti.fi) ilmestyy neljä kertaa vuodessa, ja jäsenet ja kannatusjäsenet saavat sen postitse kotiin. Painettu Oma-lehti on omaishoitajien suosikki. 90 % jäsenistä lukee lehden mielellään kotona ja toivoo saavansa tietoa sitä kautta.



Kun tarvitset hoidollista apua lomallasi, saat kauttamme suomenkielisen sairaanhoitajan ja henkilökohtaisen avustajan palvelut Espanjassa ja Afrikassa.

> Fuengirola > Torremolinos > Marbella > Gambia

Hoivapalvelu Helmi & Toivo
Puh. 040 936 4535
www.helmijatoivo.fi

Toteuta
matkahaaveesi
turvallisesti!

Saumatonta yhteistyötä

Omaishoitotilanteen ydin on hoitajan ja hoidettavan välinen suhde, olipa se sitten sanaton sopimus tai viralliseksi omaishoitosuhteeksi määritelty. Omaishoidon kehittäminen sekä hoidettavien ja hoitajien olosuhteiden parantaminen vaatii kuitenkin suhtautumista omaishoitotilanteisiin monisäikeisinä, jatkuvien neuvotteluiden ja sopimusten sidoksina.



Ensimmäinen neuvottelu ja sopimus omaishoidosta tehdään perheen sisällä. Vakava sairastuminen herättää heti kysymyksen siitä, millaisia rooleja eri perheenjäsenillä voi olla hoivan antamisessa. Tilanteen vaikeutuessa tarvitaan uusia neuvotteluja siitä, ketkä jatkossa voivat sitoutua hoivatyöhön ja millaisilla panoksilla.

Omaishoitotilanne perustuu harvoin vain perheen sisäisiin sopimuksiin ja neuvotteluihin. Omaishoitaja käy jatkuvia keskusteluja hoidon tasosta ja tavoitteista lääkäreiden, kotihoidon, hoivalaitosten työntekijöiden sekä tarvittavan terapiahenkilöstön kanssa. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat kiinteästi myös omaishoidon lomittajat, Kelan virkailijat, apteekkihenkilöstö, taksinkuljettajat ja avuliaat naapuritkin. Koossa on melkoinen joukkue ihmisiä, joiden kanssa asioista sopiminen vaatii saumatonta yhteistyötä.

Omaishoito onnistuu vain, jos tämä kokonaisuus toimii. Kyse on joukkuelajista mutta ei kilpailusta. Kilpailuhengen sijaan kaikilta omaishoitotilanteeseen osallistuvilta edellytetään valmiutta puolustaa elämää ja hauraan ihmisen hyvinvointia. Tässä lajissa eniten vaaditaan omaishoitajalta: valmiutta luopua omista tavoitteista toisen hyväksi.

Ruut Pylvänäinen
omaishoidon kokemusasiantuntija

Lauttasaassa meren rannalla
säätiön omistama yhteisöllinen
palvelutalo tarjoaa

kohtuuhintaista asumista
helsinkiläisille ikäihmisille*

Soita ja sovi esittelykäynti

040 545 2629



*Olethan asunut Helsingissä viimeiset 10 vuotta

Pohjoiskaari 1–3, 00200 Helsinki
info@lauttasaarensenioritalo.fi
www.lauttasaarensenioritalo.fi



Autamme huolehtimaan läheisesi hyvinvoinnista

Palvelemme ikääntyneitä, kehitysvammaisia ja vammaisia, mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä lapsia ja perheitä ympäri Suomen. Asuminen voi olla vakituista tai tilapäistä esim. omaishoitajan loman tai kodin remontin ajan.

Asukkaaksemme voi tulla monella tapaa, myös palvelusetelillä. Ota yhteyttä, niin etsitään sinulle ja läheisellesi paras ratkaisu!

esperi.fi | info@esperi.fi | 010 4088 000



Omaishoitajan ja ammattilaisen yhteistyön merkitys

Omaishoitajat tekevät kotona usein vastaavaa työtä kuin hoiva-alan ammattilaiset tekevät palkkatyönään. Lisäksi he tuntevat läheisensä tavat ja tottumukset ja tietävät, miten hoitotoimet sujuvat parhaiten niin hoivan tarvitsijan kuin antajankin kannalta.



Tätä osaamista kannattaa hyödyntää. Omaishoitajat toivovat, että heidän kohtaamansa ammattilaiset keskustelisivat läheisen tilanteesta heidän kanssaan. Tästä olisi hyötyä molemmille osapuolille: ammattilaiset saavat työtään helpottavia vinkkejä ja omaishoitaja tuntee, että hänet ja hänen tietotaitonsa otetaan todesta. Aito kuuleminen luo omaishoitoperheelle turvallisuuden ja luottamuksen tunteen, joka on hyvän hoivakokemuksen perusta.

Yhteistyö ja kumppanuus ammattilaisen kanssa tukevat omaishoitajan jaksamista. Luottamuksellisessa hoivasuhteessa omaishoitaja voi aidosti levätä vapaapäivinänsä eikä hänen tarvitse olla huolissaan läheisensä hyvinvoinnista. Pienelläkin huomioimisella voi olla suuri merkitys.

Omaishoitoperhe tarvitsee ympärilleen erilaisia osaajia niin ammattilaisista kuin lähiverkostoista. Jokainen meistä voi osaltaan vaikuttaa omaishoitajan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Soili Hyvärinen
omaistoiminnan kehittäjä

Voimaa vertaisuudesta

Minusta tuli omaishoitaja, kun mieheni sairastui äkillisesti vuonna 2007 ollessaan vielä työelämässä. Mieheni ollessa kuntoutuksessa huomasin, että lähistöllä toimii vertaistukiryhmä. Hakeuduin ryhmään, koska halusin saada tietoa ja tukea toisilta sairastuneiden läheisiltä.

Myöhemmin löysin Pääkaupunkiseudun omaishoitajat (Pollin), joka toimii omaishoitajien tukijärjestönä. Pollissakin oli aina silloin tällöin vertaisryhmiä, joissa saattoi ohjatusti vaihtaa ajatuksia muiden kanssa. Koin hyvin tärkeäksi saada ja antaa tukea toisille omaishoitajille. Pollin toimisto sijaitsi kuitenkin niin kaukana kotoani, että hakeuduin vertaisohjaajakoulutukseen. Koulutuksen jälkeen, vuoden 2014 alussa, aloin vetää omaisten vertaistukiryhmää täällä Aurinkolahdessa. Ryhmä on ollut suuri voimavara niin minulle kuin sen jäsenillekin.

Vertaisryhmä on paikka, jossa toiset ymmärtävät, mitä puhut, jossa murheet voi nauraa pois ja ongelmiin saa apua ja tukea. Näiden vuosien aikana ryhmässä on ollut 28 eri jäsentä; jotkut ovat viihtyneet pidempään, ja jotkut ovat saaneet riittävästi apua jo yhdellä vierailulla.

Suurimmat motiivini vertaisryhmän vetämiseen ovat auttamisen halu ja tunne siitä, että elämässäni on vielä jokin tärkeä rooli. Kun antaa, niin saa.

Yhdessä olemme vahvoja.

Raili Salmi
omaishoidon kokemusasiantuntija



Kuva: Voimaa ruuusta-lehti/Maija Soljanlahti



Palvelus Roos

KOTIAPUA ARKEEN JA JUHLAAN

KOTI-, HOIVA- JA HYVINVOINTIPALVELUT SINULLE

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Erityysosaamisena terveys- ja ravitsemusasiat. Omaishoidon palveluseteli käy. Muille asiakkaille kotitalousvähennys. **Tjänster också på svenska.**

Kysy lisää palvelustani
puh. 040 546 6326
sari@palvelusroos.fi
www.palvelusroos.fi



RINNEKOTI

IHMISTÄ LÄHELLÄ

- Lasten lyhytaikainen hoito, esim. omaishoidon vapaiden ajaksi
 - Erityislastern pienryhmäasuminen
- Lastensuojelun sijaishuollon palvelut erityislapsille
 - Aikuisten asumisen tuki
 - Perhehoito

Lisätietoja palveluistamme: www.rinnekotifi.fi
Kysy lisää puh. 02063 855 00 / asiakkuussuunnittelu



Tule mukaan joukkueeseen!

Omaishoidon pitäisi olla joukkuelaji, mutta usein omaishoitoperheeltä puuttuu se joukkue. Yhdistyksemme tehtävä on tukea omaishoitoperheitä myös vapaaehtoistoiminnan keinoin, eli sinäkin voit auttaa. Lähde mukaan omaishoitajoukkueeseen, meillä on pelipaikka auki!

Vapaaehtoiselle on yhdistyksessämme tarjolla monenlaisia tehtäviä, esimerkiksi älylaiteohjaaja, kahvila-avustaja, oma ystävä, tapahtumajärjestäjä, messuilla mainostaja, retkiavustaja, jäsenhankkija, puhelinringissä soittaja ja monia muita. Ota yhteyttä, niin mietitään yhdessä sinulle sopivin tapa auttaa ja olla mukana.

Myös vertaistoimijoille on kysyntää – jos olet itse toiminut omaishoitajana, lähde mukaan jakamaan vinkkiä ja kokemusesi. Toimintamuotoja on monia, mm. vertaisryhmän ohjaus, tukihenkilötoiminta tai vertaisena rinnalla kulkeminen. Kysy lisää, voimme yhdessä keksiä myös jotain ihan uutta.

Vapaaehtoisena ja vertaisena päätät itse, miten paljon tai vähän aikaa lahjoitat meille. Voit tulla auttamaan kerran, sitoutua jonkin tietyn tapahtuman toteutukseen tai olla mukana vaikka useita vuosia, jos päätät esimerkiksi lähteä omaishoitajan ystäväksi.

Vapaaehtoisillemme ja vertaistoimijoillemme järjestetään säännöllisesti koulutusta, perehdytystä, tapaamisia ja virkistystä. Meiltä saat tukea ja välineitä tehtävääsi varten sekä innostavan porukan, jonka kanssa teet yhdessä hyvää omaishoitajien tukemiseksi. Tule rohkeasti tutustumaan toimintaamme!

Laura Liikanen
omaistoiminnan kehittäjä

Työpaikkani tuki omaishoitajuudelleni

Mieheni sai vuonna 2013 aivoverenvuodon ja tarvitsee nyt monenlaista tukea ja apua pärjätäkseen arjessa. Olen ollut hänen omaishoitajansa noin kuusi vuotta ja koko tämän ajan myös työsuhteessa yhdellä työnantajalla.

Mieheni sairastumisen jälkeen olen saanut hyödyntää kiitettävästi työelämän joustoja. Aluksi pidin lyhyen sairausloman, jonka jälkeen aloin tehdä töitä osa-aikaisen sairausloman turvin. Esihenkilöni ja koko työyhteisöni ovat koko ajan olleet tärkeä tuki työssä jaksamiseni kannalta. Olen voinut avoimesti kertoa heille arjen haasteista.

Palkattomia tunteja olen ottanut esimerkiksi mieheni lääkärikäyntejä, kuntoutuskokouksia ja pankkiasiointia varten. Jos elämä on ollut raskaampaa ja esimerkiksi aamut omaishoitajana haastavia, olen voinut tehdä räätälöityä työaikaa. Silloin työaikani on ollut esimerkiksi kello 10–18. Nykyään olisi varmasti mahdollista tehdä osittain myös etätöitä kotoa käsin, mutta tätä mahdollisuutta en ole vielä käyttänyt.

Työpaikan vapaa-ajan rientoihin en aina ole päässyt, ja silloin työkaverit ovat muistaneet minua muun muassa kuva- ja tekstiviestein. Yhteenkuuluvuuden tunne ja työpaikan ymmärrys haasteitani kohtaan ovat auttaneet jaksamaan työelämässä ja muutenkin elämässä. Siitä lämmin kiitos koko työyhteisölle.

Marika Stranden
omaishoidon kokemusasantuntija



050 466 4004
050 466 4373

*Hoivaa ja huolenpitoa sinne,
missä parhaiten viihdyt.*

Itä-Helsingin Seniorihoiva Oy
info@hoivanova.fi • www.hoivanova.fi



Luotettava
Kumppani



Loistohoiva

**Omaishoitajan
vapaa kotiin**

Myös palvelusetelillä

Ota yhteyttä: 010 850 9510 | www.loistohoiva.fi

OKA®-koulutus omaishoidon kokemusasiantuntijoille



Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden osaamiselle on paljon tarvetta yhä moninaisemmissa tehtävissä. Yhdistyksemme kehitti vuonna 2015 omaishoidon kokemusasiantuntija-koulutusmallin, joka vuonna 2018 rekisteröitiin OKA®-koulutukseksi.

Tähän mennessä koulutuksia on järjestetty kolme, ja koulutettuja omaishoidon kokemusasiantuntijoita on nyt 39 henkilöä.

OKA®-koulutus kestää kahdeksan kuukautta, ja opiskelijaryhmä kokoontuu joka toinen viikko, kolme tuntia kerrallaan. Lisäksi opiskelijat osallistuvat eri tahojen ja oppilaitosten järjestämiin tapahtumiin, luentoihin ja opetukseen.

Valmistuneet kokemusasiantuntijat ovat mukana vaikuttamassa omaishoitoa koskeviin asioihin. He voivat osallistua konkreettisesti palvelujen kehittämiseen ja ammattilaisten tiedon lisäämiseen. Kokemusasiantuntijatoiminnalla tehdään näkyväksi monipuolista kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten yhteistyötä ja rohkaistaan työyhteisöjä uusien työmenetelmien käyttöön ja ideointiin.

Neljäs OKA®-koulutus järjestetään vuonna 2020, ja se on osittain kohdennettu maahanmuuttajataustaisille omaishoitajille. Infotilaisuus koulutuksesta järjestetään kesäkuussa 2020, ja varsinainen koulutus alkaa syyskuussa 2020. Lisäksi järjestetään OKA®-kouluttajakoulutusta muille omaishoidon piirissä työskenteleville.

Lisätietoja antaa

Lea Lindqvist

omaistoiminnan kehittäjä

puh. 040 5440311 - lea.lindqvist@polli.fi



TURVALLISTA ASUMISTA IKÄIHMISSILLLE

Kysy lisää kodeistamme

- puh. 020 581 3500
- uuteenkotiin@mehilainen.fi
- hoivamehilainen.fi
- facebook.com/hoivamehilainen

 **HOIVA
MEHILÄINEN**

**Maksuton
tarkastus!**

ONNI
ERIKOISHAMMASTEKNIKOT OY



KAIKKI HAMMASPROTEESITYÖT
laadukkaasti, nopeasti ja vuosikymmenten ammattitaidolla

 **010 271 5100**
050 467 7229

 erikoishammasteknikot.fi

Kauppalaantie 4, Etelä-Haaga
Näkinkuja 4, Hakaniemi
Malmin raitti 12, Malmi
Asematie 1, Nummela
Takkointie 7, Karkkila

OKA®-koulutuksen tavoitteet

- Kokemusasiantuntijoiden osallisuuden vahvistaminen
- Oman kokemusasiantuntijuuden rakentuminen
- Valmiuksien tarjoaminen erilaisissa OKA®-tehtävissä toimimiseen
- Yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja päättäjien kanssa
- Asenteisiin vaikuttaminen
- Kokemusasiantuntijuuden kautta voidaan antaa ääni perinteisesti ”äänettömille” asiakasryhmille

OKA®-koulutuksen hyödyt omaishoitajalle

- Osallisuuden kokemus vahvistuu
- Toimintaan osallistuminen voimaannuttaa
- Omaishoitajana toimiminen saa uuden merkityksen
- Omaan tilanteeseen saa uusia näkökulmia ja omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistaminen helpottuu
- Kyky nähdä vaikeissakin asioissa myönteistä kehittyä
- Selviytymiskyky ja omien voimavarojen tunnistaminen kehittyvät

Omaishoidon kokemusasiantuntija voi toimia esimerkiksi

- kokemuskouluttajana oppilaitoksissa, koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa
- tukihenkilönä, vertaisohjaajana vertaisryhmässä tai ryhmänohjaajana työntekijän työparina
- tiedottajana antamalla haastatteluja medioihin tai sosiaalisen median kautta.
- kehittämistehtävissä ohjaus-, työ- tai johtoryhmissä tai järjestöissä ryhmille




WARSINAISET OY
KOTI- JA SIIVOUSPALVELU

LARISSA VARIS 044 524 1181
MILLA POHJARANTA 044 256 7752
KODINPALVELUT@WARSINAISET.FI

 **KÄPYRINNE**
Hyvä mieli – sydämellinen palvelu

Tarjoamme turvallista palvelutaloasumista pysyväksi ratkaisuksi tai lyhyemmille hoivajaksoille. Käpyrinne tarjoaa myös fysioterapia- ja toimintaterapiapalveluja. Lisäksi meillä on mukavaa avointa toimintaa, johon olet tervetullut!

Kysy lisää – puh. 040 017 3031

Yhdessä olemme enemmän

Minä todella uskon otsikon sanoihin. Tunnen olevani osa teitä, osa meitä – nykyisiä ja entisiä omaishoitajia. Tiedän, mitä on olla omaishoitaja: alati vaihtuvia tunnetiloja, väsymystä, huonoa omaatuntoa, loputonta hakemusten täyttämistä, surua, mutta myös iloa. Omaishoitajuus oli elämäni lähes 20 vuotta. Tiedän, mitä on menettää läheisensä.

Me kaikki tarvitsemme joskus tukea. On hyvä, että sitä on helposti saatavilla. Usein ensimmäinen askel on se haastavin ja joskus jopa pelottava; korkea kynnyks, jonka toisella puolella on epätietoisuus tulevast. Se askel kannattaa ottaa, ja sitä me olemme tukemassa. Olen etuoikeutettu saadessani olla monelle se ensimmäisen oven avaaja, joka ohjaa kynnykseltä eteenpäin.

Pienillä asioilla on iso merkitys. Ystävällinen sana, hymy, halaus tai puhelinsoitto voi olla pelastusrengas, jota juuri sillä hetkellä tarvitaan. Olen onnellinen kuullessani, miten paljon moni on saanut jo pienestä jutteluhetkestä tai viestittelystä kanssani. Sen parempaa kiitosta ja palkkiota työstään voi tuskin saada! Olen kiitollinen siitä, että saan auttaa ja tehdä tätä työtä omalla persoonallani ja sydämelläni. Omaishoito on joukkuelaji – yhdessä olemme enemmän.

Tiina Sirkiä
assistentti



”

Omaishoitajana toimiessani pienen hengähdystauon ja vertaistuen merkitys oli minullekin todella tärkeä. Toivon jokaiselle mahdollisuutta osallistua esimerkiksi meidän järjestämiimme tapahtumiin tai vertaisryhmiin ja saavan niistä iloa ja tukea.



Vanhan ajan kodinhoitopalvelut

Tuija Tanninen • 050 550 1501 • gajo.fi

- Kotisiivoukset
- Muu kotiapu ja asiointi
- Tukea virallisten asioiden hoitoon

HÄNDI OY

Kysy lisää
Paula Aho 040 825 4787
Seppo Hänninen 045 120 8000



www.pikapuhtaus.fi

Arvolisäverottomat
siivouspalvelut

puh. 045 197 6767

HAMMASPROTEESIT • KORJAUKSET • POHJAUKSET

SATUHAMMAS

ERIKOISHAMMASTEKNIKOT

Sinikka Laikkola
09 321 4480

Olli Hytönen*
040 834 4206

* Olli tekee
myös kotikäyntejä!



PALVELEMME KATUTASOSSA
www.satuhammas.fi

Pitkäsillanranta 15
00530 HELSINKI

Korsontie 8
01450 VANTAA



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Liity joukkoon!

Jäseneksemme voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Virallista omaishoitajuutta tai omaishoitosopimusta ei tarvita. Vuonna 2020 jäsenmaksumme on 25 euroa.

Jäsenenä saat ohjausta ja neuvontaa, edunvalvontaa, vertaistukea, virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa jäsenhintaan, yhdistyksemme Oma-jäsenlehden sekä Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa, liiton palveluoppaan, oppaan lomista ja kuntoutuskursseista sekä yhteistyökumppaneiden etuja.

Jäseneksi voit liittyä nettisivuillamme www.polli.fi tai ottamalla yhteyttä toimistoomme.

TERVETULOA!



APTEEKKISHOP.fi

Puh. 010 320 1130
www.apteekkishop.fi

Tallinnanaukio 4
 00930 Helsinki

Palvelemme
Ark. 8 – 21
La-su 10 – 18

Apteekkituotteet ja lääkkeet kotiinkuljetettuna

Kuljetamme apteekkituotteet ja lääkkeet kotiovellesi tai muuhun haluamaasi osoitteeseen nopeasti ja luotettavasti apteekin omalla autolla! Tee tilaus verkossa tai puhelimitse.



**KULJETAMME TILAUKSET PK-SEUDULLA
 hintaan 9,90 €/tilaus**

**Yli 100 € tilauksille ilmainen kotiinkuljetus!*

Kotiinkuljetamme arkisin klo 9 – 18. Kuljetus sovitaan aina asiakaspalvelumme kanssa puhelimitse.

**Summaan lasketaan ei-lääkkeelliset tuotteet, lääkkeitä emme saa antaa alennuksia tai etuja.*

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7 | 00520 Helsinki
Toimisto avoinna ma–pe klo 9–15.
Suosittelemme ajanvarausta.

Puhelinneuvonta numerossa 040 533 2710,
ma–to klo 9–11 ja klo 12–15.

www.polli.fi



Palvelukoti **VANTAAN KERTTULI**

- Ympäri vuorokautista asumispalvelua vammaisille ja vammautuneille pienryhmissä.
- Olemme GreenCare Finland Ry:n jäsen.
- Kotihoitoa ja -palvelua, myös palveluseleillä.
- Omaishoitajan vapaapäivä ja lomituspalvelua kotiin.

PALVELUKOTI 050 5847 199

KOTIPALVELU 050 4364 666

*"Ei kotini ole siellä missä
asun, vaan siellä missä
minua ymmärretään"*



Laurintie 28, 01420 Vantaa | palvelukoti@vantaankerttuli.fi | www.vantaankerttuli.fi