Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
1/2022

Tue toimintaamme
Katso sivu 19

Omaishoitajakin tarvitsee lomansa

Läheinen muuttaa – olisiko vielä pitänyt jaksaa?

Vieraskynä: Tarvitaan tahtotilan muutos

Omaishoitajat yhteiskunnan hoivavelvoitteen kantajina

- 80 % hoivasta on läheisten vastuulla

pesumesta

Matot, lakanat + muut tekstiilit

ILMAISET KULJETUKSET PK-SEUDULLA!

Kuljetukset onnistuvat myös ilman kontaktia.

Meille on myös helppo tulla tai tilaa nouto!
Helsinki, Espoo, Vantaa

TILAA HETI! Netistä tai soita!
050 4848 222 • www.pesumesta.fi

DreamCare

Vapautta ja elämänlaatua

Hoitotuotteet ja apuvälineet helposti, edullisesti, nopeasti ja yksityisyyttäsi kunnioittaen.

Ilmainen toimitus kotiin tai noutopisteeseen yli 125 € ostoksille

www.dreamcare.fi | Vanajantie 4, 13110 Hämeenlinna
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | 050 523 0080

THERMO-ULKOILUPUSSI

Monipuolinen valikoima

APUVÄLINEITÄ

Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella myymälästä sekä verkkokaupasta:

MARKETTA AIRASMAA OY
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki, 09 694 0010
Avoinna: ma-pe 11–18, la 10–14
rehashop.fi

Rehashop

ERITYISUIMA-ASUT

Hoitotarvikkeet | Ortopediset tuet | Lämmittimet | Astma- ja keuhkoapuvälineet

Kuulumme myös "omaishoitajan vapaapäivä kotiin" -palvelusetelin piiriin.

OMAISHOITAJAN TUKENA

Kotona Asuen Seniorihoiva Länsi-Vantaa ja Tikkurila

Tarjoamme henkilökohtaista, sydämellistä ja kiireetöntä hoivaa läheisellesi. Yksilölliset tarpeet huomioiva hoivaratkaisu antaa omaishoitajalle omaa aikaa joustavasti. Oma tuttu hoivanantaja valitaan aina huolella tarpeiden mukaan ja toiveita kuunnellen.

OTA YHTEYTTÄ ja löydetään yhdessä oikea hoivaratkaisu.

Ensimmäinen arviokäynti on ilmainen eikä sido sinua mihinkään.

vantaa@kotonaasuen.fi
050 501 8374

Aina et voi olla lähellä, mutta me voimme.

SUOMALAISTA PALVELUA

Kotona Asuen SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

Pääkirjoitus
Marja Ruotsalainen
Toiminnanjohtaja

Hyvää alkanutta vuotta

Pysykää terveenä on korona ajan uusi tervehdys muoto. Yhdistyksemme sai sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen avustusehdotukset joulukuussa 2021 ja toimintaamme on mahdollista toteuttaa lähes entisenlaisena vuonna 2022. Haimme pientä korotusta - saamatta sitä. Olemme kuitenkin kiitollisia avustusehdotuksista. Toimintamme on tavoitteellista ja toteutamme suuren väestöpohjan edunvalvontaa pääkaupunkiseudulla. Meillä puhaltaa tänäkin vuonna uudet tuulet. Toimintakulttuuriamme ja sisäisiä tehtäväjakoja on tarkennettava ja tehostettava. Toimistoassistenttimme (Tiina) työskentelee jatkossa 50%:sti.

Vuoden ensimmäinen jäsenlehti on jäsenistön lisäksi suunnattu päättäjille ja vaikuttajille. Omaishoito on asia, josta ei voi koskaan muistuttaa liikaa. Olemme tunnustettu yhdistys pääkaupunkiseudulla ja kohderyhmämme on suuri. Pääkaupunkiseudulla on arviolta 60 000 omaistaan, läheistään hoitavaa ja toimialueellamme Helsingissä ja Vantaalla on noin 4500 kunnan kanssa sopimuksen solminutta omaishoitajaa. Tuleva soteuudistus ja hyvinvointialueet asettavat mittavan haasteen, että kunnat, jotka liittyvät yhteen muodostavat palveluita yhdistävän toimintakulttuurin. Hyvinvointialueen tehtävänä on luoda yhteinen palveluvalikkokuvaus ja palveluiden myöntämisen perusteet tulee yhtenäistää. Omaishoito on oiva esimerkki siitä, että sen myöntämisessä on nyt kirjavuutta ja vaihtelevuutta kuntien mukaan. Asiahan ei saisi olla näin. Omaishoitajan tulisi saada samat edut ja oikeudet asuinkunnastaan huolimatta.

Huolta aiheuttaa se, että korona ja sen vaikutukset ovat kuormittaneet kuntien taloutta ja budjettineuvotteluissa käydään keskustelua säästöistä ja leikkauksista. Omaishoitajien nykyisiin palveluihin ei saa kohdentua leikkauksia. Korona on koetellut omaishoitajia kovalla kädellä, mikä näkyy väsymyksenä ja huolena omasta ja hoidettavan jaksamisesta. Omaishoitajat ansaitsevan täyden tuen, eivätkä uhkaa palvelujen leikkauksista.

Olemme yhdistys, jonka toiminta on ennalta ehkäisevää, terveyttä ja hyvinvointia edistävää. Toimimme kuntien sosiaali- ja terveyspalveluiden rajapinnassa olematta kuitenkaan selkeästi julkisen vallan järjestämisvastuulla olevaa palvelua. Nyt tuleva uudistus vaatii meitä tunnistamaan muutoksen vaikutukset. Meidän on osattava arvioida oikein oma toimintamme ja sen luonne. Toistaiseksi toimintamme on järjestölähtöistä. Me haluamme yhdistyksenä tulla kuulluksi, vaikuttaa ja osallistua sote-uudistuksen myötä muuttuviin hyvinvointi ja terveysrakenteisiin. Haluamme olla äänenä omaishoitajien puolesta kuntien suuntiin ja korostaa asiantuntemusta omaishoitajuudesta osana palvelujärjestelmäämme. Tässä riittää meille haastetta. Tarvitsemme siihen omaishoitajien, kuntien päättäjien ja kaikkien verkostotahojen tukea. Yhdessä olemme enemmän ▪

Marja Ruotsalainen
Toiminnanjohtaja

TILAVIA JA MUKAVIA JALKINEITA.

TUKITUOTTEITA, KUTEN TUKISUKAT, TUKIPOHJALLISET, NIVELTUET JA KÄVELYKEPIT.

Terveysalan myymälä Vantaalla Kivistössä!

KANTAPAJA

WWW.KANTAPAJA.FI

KEIMOLANTIE 9, VANTAA

P. 050 321 9011

Meillä on myös verkkokauppa!

APUA ERILAISIIN JALKATERÄ-ONGELMIIN.

MYYMÄLÄSSÄ ASIAKKAITA PALVELEE FYSIOTERAPEUTTI.

Kirkko Helsingissä

www.helsinginseurakunnat.fi

AURINKOINEN KOTIPARTIO ON APUNA ARJEN ASKAREISSA

Tarjoamme monipuolisesti laadukkaita ja yksilöllisesti räätälöityjä **siivous- ja kodinhoitopalveluita**. Meiltä löydät aina osaavan ja lämpimän ammattilaisen auttamaan kaikenlaisissa kodin töissä.

Autamme sinua mm. kodin siivouksessa, kaupassakäynnissä, lemmikkien hoitamisessa, pihatöissä, räystäskourujen puhdistuksessa, terassien ja kattojen pesussa, aitojen leikkauksessa ja pienimuotoisissa rakennus- ja lumitöissä.

Meillä on paljon tyytyväisiä omaishoidon vapaan palveluseteliä käyttäviä asiakkaita. Liity sinäkin joukkoon!

Ota yhteyttä: 050 502 6300, info@aurinkoinenkotipartio.fi

Toimialue: Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Kirkkonummi ja muu pääkaupunkiseutu

www.aurinkoinenkotipartio.fi

HAEMME MUISTILÄÄKETUTKIMUKSEEN OSALLISTUJIKSI HENKILÖITÄ, JOILLA ON ALKAVA ALZHEIMERIN TAUTI

Tutkittava lääke on Alzheimerin taudin hoitoon kehitteillä oleva uusi rokotevalmiste. Tutkimuksen ensisijainen tarkoitus on arvioida tutkittavan lääkkeen turvallisuutta ja siedettävyyttä.

Henkilö saattaa soveltua osallistujaksi tutkimukseen, jos
- Hänellä on todettu lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti;
- Hän on 50–80-vuotias;
- Hän ei sairasta muuta vakavaa sairautta;
- Hänellä on tukihenkilö, joka voi avustaa tutkimukseen osallistumisessa.

Tutkimuslääke ja käynteihin liittyvät tutkimukset ovat tutkittaville maksuttomia. Tutkimuskäyntien matkakulut korvataan. Tutkimuslääke ei korvaa käytössä olevaa Alzheimer-lääkitystä, vaan mahdollinen aiempi lääkitys jatkuu normaalisti. Tutkimus toteutetaan Helsingissä ja Turussa.

Lisätietoja tutkimuksesta ja osallistumisesta:
Sähköpostilla: tutkimus564@crst.fi
Puhelimella: 040 742 4626 tai 040 510 6241

CRST
CLINICAL RESEARCH SERVICES
TURKU | HELSINKI

Pulmia älypuhelimen tai tietokoneen kanssa? Pyydä maksutonta tukea!

Helsingin kaupungin digituki palvelee kaupunkilaisia maksutta myös etänä! Autamme Sinua tietokoneen, tabletin, älypuhelimen ja sähköisten palveluiden käytössä.

Saat etätukea jättämällä tukipyynnön:
- nettilomakkeella osoitteessa digituki.hel.fi
- puhelimella Helsinki-infoon, puh. 09 310 11 111
- chatissa osoitteessa neuvonta.hel.fi (ma-to klo 9-16, pe 10-15)
- vastaamme tukipyyntöön 2 arkipäivän sisällä klo 9-19

Saatavissa on myös lähidigitukea, katso tukipaikat **digituki.hel.fi**.

JULKAISIJA
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Huvudstadsregionens närståendevårdare rf
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki
Puh. 040 533 2710
www.polli.fi

Aikakausmedia ry:n jäsen

PÄÄTOIMITTAJA
Marja Ruotsalainen
marja.ruotsalainen@polli.fi
Puh. 040 168 4328

TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ
Yhdistyksen henkilökunta
Vastaava toimittaja Kai Baer
kai.baer@polli.fi
Puh. 050 408 1815

Kerro mielipiteesi lehdestä tai anna juttuvinkki. Voit antaa palautetta myös osoitteessa www.polli.fi/palaute

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET
Tiina Sirkiä
tiina.sirkia@polli.fi
Puh. 040 533 2710

ILMOITUKSET
TJM-Systems Oy
jaana.martiskainen@tjm-systems.fi
Puh. 044 566 7195

Oma-lehti on Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenetu. Liity jäseneksi tai kannatusjäseneksi.

ULKOASU
Copy-Set Oy

PAINOPAIKKA
Copy-Set Oy

KANNEN KUVA
Kai Baer

SEURAAVA LEHTI
Ilmestyy vk 13/2022

Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT

1/2022

3 Marja Ruotsalainen: Hyvää alkanutta vuotta

6 Omaishoitajat yhteiskunnan hoivavelvoitteen kantajina - 80 % hoivasta on läheisten vastuulla

8 Omaishoidon tärkein paperi on hoito- ja palvelusuunnitelma

8

10 Omaishoitajakin tarvitsee vapaapäivänsä

12 Sari Manni: Omaishoitoa läpi elämän

13 Läheinen muuttaa – olisiko vielä pitänyt jaksaa?

14 Eeva Tawast: Musiikki hoitaa omaishoitajan mieltä ja aivoja

14

14 Hilkka Ahde: Tarvitaan tahtotilan muutos

16 Karita Rautavuori: Kulttuurisensitiivisyys lisää maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien yhdenvertaisuutta

18 Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

19 Liity jäseneksi

20 Ryhmät

22 Tapahtumat

24 Tapahtumat

26 Toimintakalenteri

27 Yhteystiedot

Teksti: Soili Hyvärinen
omaistoiminnan kehittäjä
Marja Ruotsalainen
toiminnanjohtaja

Omaishoitajat yhteiskunnan hoivavevoitteen kantajina

Kuka on omaishoitaja?

- Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajan näin: Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.
- Suomessa on arvioitu olevan 1,2 miljoonaa ihmistä, jotka tavalla tai toisella huolettivat omaistaan tai läheistään. Heistä 350 000 tekee sitovaa ja vaativaa hoivaa, jota ilman heidän läheisensä eivät pärjäisi. Virallisen omaishoitosopimuksen on tehnyt noin 48 000 ihmistä.
- Ansiotyötä ja omaishoitoa yhdistää maassamme noin 750 000 ihmistä. Se tarkoittaa, että joka kolmas työssäkäyvä hoitaa omaistaan.
- Noin 60 000 hoitaa omaistaan etäälle, etäomaishoitajana.

Omaishoito säästää yhteiskunnan varoja

- Keskimäärin omaishoitajille maksetaan 440/kk, joka sisältää jo lakisääteiset kolme vapaapäivää kuukaudessa kevyemmän hoivapaikan mukaan eli 115/vrk. Tämän tyyppinen hoiva maksaa kunnalle keskimäärin 9500 vuodessa.
- Vaativammassa omaishoitotilanteessa, kun omaishoidettava tarvitsee tehostetumpaa hoivaa vapaapäivien ajaksi 186 /vrk, niin silloin omaishoidon kustannukset ovat kunnalle noin 11 976.
- Vastaavasti ikääntyneiden tehostettu palveluasuminen maksaa 41 975/hlö (summa perustuu 115 hoitovuorokauden mukaan) tai 62 780 (summa perustuu 172 hoitovuorokauden mukaan).
- Uuden tutkimuksen mukaan pelkästään sopimusomaishoidon piirissä olevien iäkkäiden henkilöiden hoidon kustannukset olisivat vuodessa yli 3 miljardia euroa nykyistä suuremmat ilman omaisten apua.
  (Lähde: Keväjärvi M., Lindholm M. ja Reiman A. (2020) "Että joku näkee mut" - omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallisalan kehittämissäätiön julkaisu 36/2020.)
- Linnosmaan (2014) mukaan hoidettavista arviolta 26–46 prosenttia olisi laitoshoidossa ilman omaishoitajaa

Vai säästääkö?

- Omaishoitotyö nähdään koko yhteiskuntaa tukevana voimavarana, jonka avulla säästetään yhteiskunnan resursseja ja mahdollistetaan hoidettavien kotona asuminen. Mutta ilman omaishoitotilannetta tukevia asianmukaisia palveluita, tämä säästö kostautuu toisaalla.
- Työ- ja terveyskyselyn (2009) mukaan työssäkäyvistä omaistaan hoitavista 44 % olisi valmis jäämään pois työstä hoitaakseen omaistaan ja 39 % "ehkä, tilanteesta riippuen".
- Kauppinen, Silfver-Kuhalampi (2015) tutkimuksen mukaan 54 % työssäkäyvistä hoivaajista koki terveytensä saman ikäisiin verrattuna keskinkertaisena tai huonona ja lähes puolella oli ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen ajatuksia.
- Omaishoito on yhdenvertaisuus ja tasa-arvokysymys. Taloudellisella mittarilla mitattuna näyttää siltä, että työikäisistä sopimusomaishoitajista miehet ovat köyhempiä kuin naiset. Toisaalta omaishoito on leimallisesti naisten antamaa hoitoa.
- Työikäisistä sopimusomaishoitajista ¾ osaa on naisia. Lasten omaishoitajista on yli 90 % naisia (Kalliomaa-Puha 2019.)
- Kotiin erityislastaan hoitavien omaishoitajien työpanos on pois yhteiskunnan rakentamisesta ja se johtaa nämä ihmiset myös eläkeköyhyyteen ja usein naisköyhyyteen.
- Omaishoitotilanteen ohittaneilla on suuri mahdollisuus masentua (40%) tai sairastua muuten, sillä he eivät ole jaksaneet/ehtineet hoivatehtävänsä ohella hoitaa itseään.
- Omaishoito voi olla luonteva valinta maahanmuuttajaperheissä, kun oman kielistä hoitoa ei ole muuten saatavilla. Toisaalta sitova omaishoito voi eristää maahanmuuttajahoitajan kokonaan kotiin ja samalla eristää tämän pääsemästä yhteiskunnasta osalliseksi (Ratia-Nummelin 2016.)
- Vuoden 2021 lakisääteinen omaishoidon tuen vähimmäismäärä on 413,45 ja enimmäismäärä on 826,90. Omaishoidon tuen tulisi turvata myös taloudellinen pärjääminen myös omaishoidon aikana, mutta nykyisellään tuen määrä on kovin pieni. www.stm.fi

Lasten omaishoitajista on yli 90% naisia

– 80% hoivasta on läheisten vastuulla*

Omaishoitotilanteen ohittaneilla on 40% mahdollisuus masentua tai sairastua muuten

Yhdistyksemme tuki omaishoitajille

- Yhdistys on perustettu vuonna 1998. Siitä lähtien on ollut erilaisia hankkeita ja toiminta-avustuksia yhteensä 12.
- Tällä hetkellä kolme toimintarahoitusta: yleisavustus, kokonaisvaltaiseen omaishoitajien hyvinvointiin ja vapaaehtoistoimintaan (Kolmipyöräinen) sekä vieraskielisten omaishoitajien tiedon, tasa-arvon ja osallisuuden lisäämistä (Omaisneuvo) toiminnat. Henkilökuntaa seitsemän.
- Yhdistyksemme toimialueella Helsingissä ja Vantaalla on arviolta noin 60 000 omaistaan hoitavaa. (luku perustuu THL:n arvioimaan 7 %).
- Virallisia omaishoidon tuen saajia on vuosittain noin 4500 henkilöä.
- Toiminnassamme on mukana työikäisiä erityislastaan, puolisoaan, vanhempaansa tai isovanhempaansa hoitavia, ikääntyneitä puolisoaan hoitavia, vieraskielisistä omaishoitajien ryhmistä kohdataan eniten omaishoitajia somalin -, kurdin -ja arabian kieliryhmistä.
- Vuositasolla viestintä saavuttaa noin 22 000 henkilöä, toimistoon tulee puheluita lähes 9000, koronasta huolimatta tavoitimme vuonna 2020 puhelinneuvonnassa tai kasvokkain omaistaan hoitavia lähes 2000 henkilöä, joista 150 oli vieraskielisiä.
- Oma -jäsenlehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lisäksi tiedottamista tukee internet -sivut www.polli.fi, Facebook, Twitter, Linkedin.
- Omaishoidosta on saatavilla oman kielisiä oppaita arabia, englanti, kiina, kurdi (sorani), persia, somali, venäjä ja selkosuomi.
- Uutena tiedottamisen välineenä vieraskielisille on mobiilikustomoitu verkkosivusto: www.omaisneuvo.fi (kielet samat kuin oppaissa). Sieltä löytyy myös keskustelupalstat kielillä: arabia, kurdi, persia, suomi, somali, venäjä.
- Vapaaehtoiset ohjaavat seitsemää eri ryhmää tai toimintoa, jotka kokoontuvat vuosittain 97 kertaa. Tapaamisissa on keskimäärin 500 kohtaamista vuosittain. Uusia toimintoja on alkamassa. Vapaaehtoisia on mukana tiedottamisessa, retkillä ja tapahtumissa.
- Työntekijöiden ohjaamissa ryhmissä oli yli 300 omaishoitajan kohtaamista.
- OKA®-koulutettuja omaishoidon kokemusasiantuntijoita on 48, jotka ovat toimineet mm. palvelujen kehittämisessä ja arvioinneissa ammattilaisten kanssa, yhdistysten johtoryhmissä, toimintahankkeiden ohjausryhmissä, omaistoiminnan neuvottelukunnissa, luennointi- ja koulutustehtävissä sekä eri medioissa kertomassa omaishoidosta.
- Koulutettuja omaishoidon kokemusasiantuntijoita tilattiin yhdistyksen kautta 81 eri tehtävään vuonna 2020. Koulutettujen omien verkostojensa kautta tehtäviä oli 161. Tilastoinnin mukaan koulutetut omaishoidon kokemusasiantuntijat ovat tavoittaneet vuoden aikana yli 3000 henkilöä.

** Hoffmann, F. and Rodrigues, R. 2010. Informal Carers: Who Takes Care of Them. European Centre for Social Welfare Policy and Research.*

Teksti: Soili Hyvärinen, Omaistoiminnan kehittäjä

Omaishoitosopimuksen tärkein paperi on hoito- ja palvelusuunnitelma

Laki omaishoidon tuesta määrää sen, että omaishoitosopimuksen liitteeksi tulee tehdä hoito- ja palvelusuunnitelma. Yleensä se tehdään kotikäynnillä, jossa kartoitetaan hoivan tarve, onko omaishoito hoidettavan edun mukainen hoitomuoto ja täyttyvätkö kriteerit tuen saamiksesi.

Hakiessaan omaishoidon tukea on syytä miettiä jo etukäteen tarkasti esimerkiksi, mitä hoidettava oikeasti pystyy tekemään itsenäisesti ja missä kaikissa perusasioissa omaishoitaja auttaa. Näin hoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelman toimintakyvyn kuvaus on helpompi kirjata totuudenmukaiseksi. Kun hoito- ja palvelusuunnitelma tulee luettavaksi, se kannattaa lukea tarkasti läpi ja korjata mahdolliset puutteet tai virheet. Viranhaltija ei tahallaan kirjoita väärin, mutta tilanteiden tulkinnat ovat erilaisia. Tunnin käynnillä ei saa hoivatarpeesta todellista kuvaa. On myös perheitä, joissa on vaikeaa kertoa arjen hoivatarpeiden todellista tilaa, kun hoidettava on läsnä koko ajan.

Pääsy omaishoidon tuen piiriin

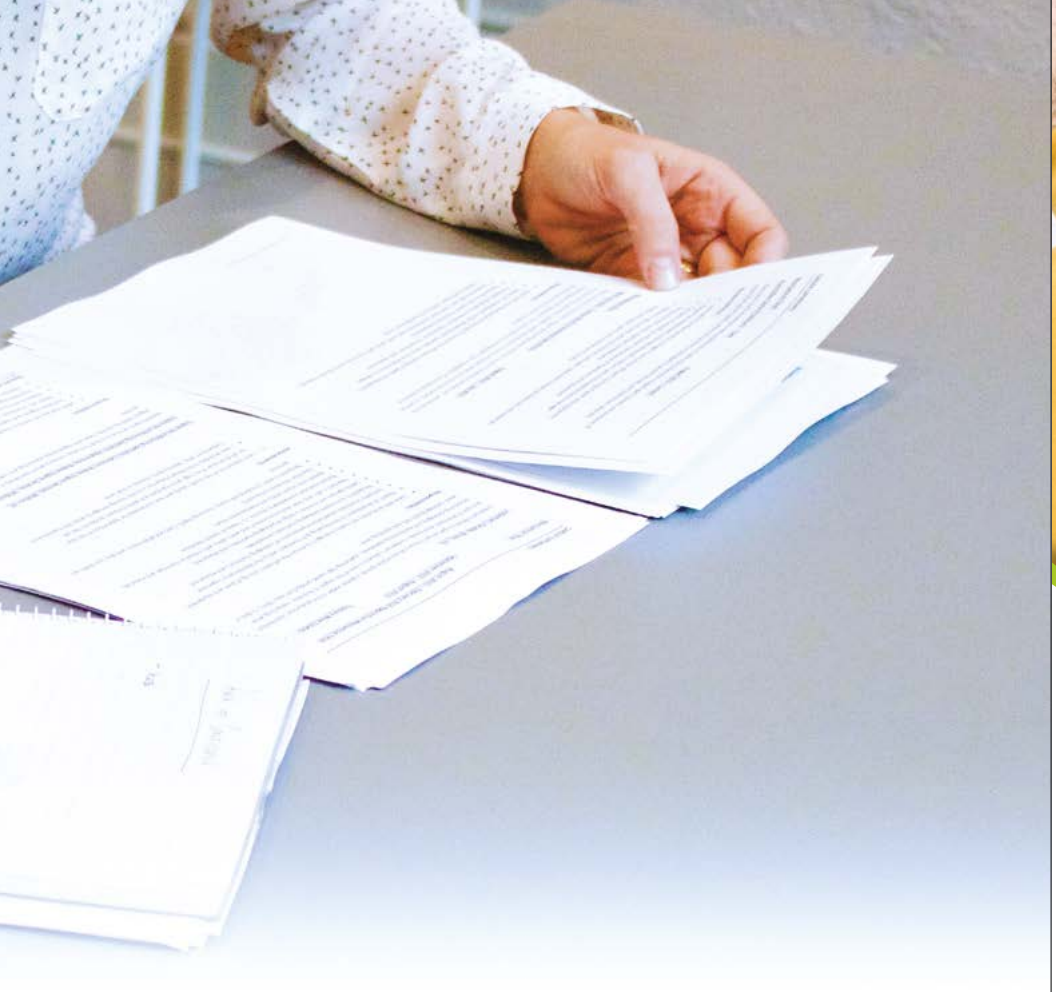
"Viranhaltija teki omaishoidon tukeen liittyvän kotikäynnin, jonka pohjalta hän kirjoitti hoito- ja palvelusuunnitelman. Omaishoitaja hyväksyi suunnitelman allekirjoittamalla sen, jonka seurauksena omaishoidon tuki evättiin. Omaishoitaja tulee yhdistykseen tekemään valitusta sosiaali- ja terveyslautakuntaan ja kertoo, ettei ymmärrä, miksi hän sai hylkäävän päätöksen."

Käydessämme yhdessä läpi kyseistä hoito- ja palvelusuunnitelmaa, selvisi, ettei omaishoitaja ollut ymmärtänyt korjata siinä esiintyneet sanalliset ilmaisut. Keskusteluissamme selvisi esimerkiksi ”hoidettava peseytyy itsenäisesti” tarkoittikin käytännössä sitä, että hoidettava istuu itsenäisesti suihkutuolissa, kun omaishoitaja pesee hänet tai vastaavasti myös ”syö itsenäisesti” tarkoitti sitä, että hoidettava syö itsenäisesti, kunhan ruuan laittaa valmiiksi paloiteltuna lautaselle ja katsoo vielä, että se tulee syötyä.

"Omaishoidon tuki evättiin myös valituksen jälkeen sosiaali- ja terveyslautakunnassa, sillä viranhaltijan kirjaukset hoito- ja palvelusuunnitelmassa tuo esille, että hoivan tarvitsija toimii itsenäisesti."

Työmarkkinatuki ja omaishoito

"Työvoimatoimisto eväsi omaishoitajan työttömyyspäiväraha, sillä sen vaatimassa hoito- ja palvelusuunnitelmassa omaishoitajan työ näyttäytyy niin sitovalta ja vaativalta, että näin ollen hänen katsotaan työllistyneen omassa työssään."



Yhdistykseemme tuli muun muassa nyt korona-aikana omaishoitajilta kyselyjä ja valituspyyntöjä tilanteissa, joissa omaishoitaja lomautettiin ja ilmoittauduttuaan Työvoimatoimiston asiakkaaksi ja toimitettuaan sinne pyydetyt asiakirjat, hänen työttömyyspäivärahansa hylättiin, syynä työllistyminen omassa työssä eli omaishoitajana. Omaishoitajan on toimitettava työvoimatoimistoon hoito- ja palvelusuunnitelma, jonka pohjalta työvoimaviranomainen arvioi, voiko omaishoitaja ottaa vastaan kokoaikaisesta työtä.

Helsingissä omaishoidon tuen kriteereissä mainitaan, että kolmannessa ja tietyin ehdoin toisessa hoitoisuusluokassa, ja Vantaalla alimmassa hoitoisuusluokassa, omaishoitaja voi käydä töissä ja se kirjataan myös hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Samoin siihen lisätään mahdollinen varasuunnitelman sen varalta, jos varsinainen hoitaja jostain syystä estyy tekemästä hoivatehtäväänsä. Tämä ei riitä Työvoimahallinnolle.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kaupungin omaishoidon tuen sosiaaliohjaajat kirjoittavat täydentäviä lausuntoja, joissa vakuutellaan, että omaishoitaja voi ottaa vastaan kokopäiväisen työn. (Onhan hän tehnyt niin myös työssä ollessaan.) Yhdistyksessä kirjoitamme lausuntoja ja valituksia Kelaan ja sosiaaliturvalautakuntaan. Usein turhaan!

Olemme yhdistyksenä ottaneet kantaa siihen, että omaishoidon tukeen tehtävän hoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelman tarkoitus on aivan toinen kaupungin omaishoidon tukea määriteltäessä kuin arvioitaessa työllistymistä. Hämmentävää tässä on myös, että työttömän työnhakijan mahdollisuuksia työllistyä arvioidaan täysin ulkopuolisen tahon eli hoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelman kautta. Katsomme, että tähän riittäisi selkeästi yksi kaavake, johon omaishoidon tuen viranhaltijan arvioi, onko omaishoitajan työllistyminen mahdollista.

Oletko joskus miettinyt, että haluaisit keskustella omaa seksuaalisuuttasi pohdituttavista kysymyksistä?

Vaivaako parisuhteenne läheisyydessä jokin asia, mikä on tullut elämäänne omaishoitotilanteen myötä?

Kaikki kysymykset ovat sallittuja, sinä määrittelet sisällön.

Seksuaalisuusteema on hyvinkin henkilökohtainen ja sensitiivinen aihe, mutta sen kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

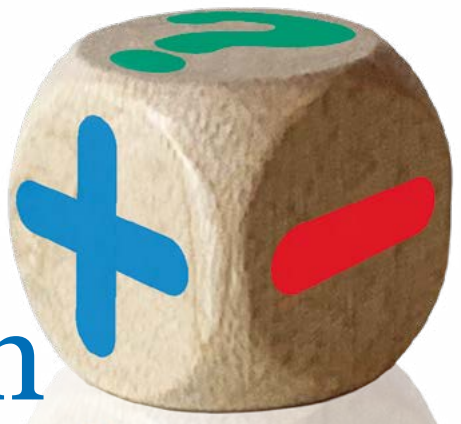
Tule yksin tai läheisesi kanssa!

Tarjoan ennakkoluulotonta ja luontevaa, yksityisyyttänne huomioivaa ja maksutonta seksuaalineuvontaa 1 - 5 krt / omaishoitaja / omaishoitopariskunta Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n tiloissa tammikuusta 2022 alkaen.
Keskustelutuokiomme kestot ovat
yksilöille n. 45 min / kerta
pariskunnille n. 1,5 h / kerta

Ota rohkeasti yhteyttä!
sandra.s.gehring@gmail.com

Lyhyesti minusta. Olen Sandra, opiskelen työni ohessa seksuaalineuvojaksi Metropolian Ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuksessa. Työskentelen päätoimisesti Omaishoitajaliitossa koulutussuunnittelijana. Omaishoitoperheiden asiat ovat tulleet tutuksi minulle jo v. 2006 lähtien. Törmään työssäni usein siihen, miten parisuhde monesti muuttaa muotoaan hoiva- ja huolenpitosuhteeksi omaishoitotilanteen astuessa perheen elämään.

Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT



Omaishoitajakin tarvitsee lomansa

Teksti: Anu Holopainen

Omaishoito on vaativaa ympärivuorokautista työtä. Jaksamisen kannalta olisi tärkeää, että omaishoitaja pitäisi vapaapäivänsä, mutta tämä ei aina toteudu.

Laki omaishoidon tuesta takaa omaishoitajille työn sitovuuden mukaan kaksi tai kolme lomavuorokautta kuukautta kohti. Lain mukaan kuntien vastuulla on huolehtia, että laitospaikkoja on riittävä määrä ja ne ovat pysyviä. Samoin on huolehdittava vuorohoitopaikkojen määrästä, mahdollisesta perhehoidosta sekä sijaishoidon mahdollisuudesta.
Lisäksi tarvitaan myös kevyempää lyhytaikaista hoitoa, jotta omaishoitajat pystyisivät hyödyntämään vapaitaan riittävästi. Hoitopaikkojen tuttu henkilökunta ja kodinomaisuus auttaisivat hoidettavan sopeutumista hoitopaikkaan sekä lieventäisivät omaishoitajien huolta vapaiden aikana. Lain mukaan kunnat voivat myös järjestää omaishoitajille enemmän vapaata kuin pelkät lakisääteiset vapaapäivät.

Kuitenkaan 44 prosenttia omaishoitajista ei ole käyttänyt vapaapäiviään, ja kysyimme jäseniltämme vuonna 2019, miksi näin on. Jäsenkyselyn mukaan (n=456) vapaapäivien pitämättömyyden syitä olivat:

- Hoidettava ei halua lähteä
- Ei kunnollista hoivapaikkaa, enemmän vaivaa kuin hyötyä, suuret järjestelyt
- Hoitopaikasta tullaan kotiin huonommassa kunnossa, ei uskalleta ottaa vapaapäiväpaikkaa, puolisolla on parempi olla kotona
- Omaishoitaja ei luota hoivapaikkoihin, ei halua laittaa, hoiva vaikeutui hoitojakson jälkeen
- Ei virallista omaishoitajuutta tai etäomaishoitaja, eli ei mahdollisuutta lakisääteisiin vapaapäiviin
- Lapset auttavat, puoliso pärjää kotona vielä tai kulkee mukana, tai hoidettavalla mustasukkaisuutta
- Taloudelliset syyt

Helsingissä ja Vantaalla lakisääteisten vapaiden järjestämisestä sovitaan oman omaishoidon työntekijän tai palveluohjaajan kanssa. Niitä varten voidaan myöntää palveluseteli, jolla asiakas voi valita palveluntuottajan itse kaupungin hyväksymistä palveluntuottajista. Muista vapaan järjestämismuodoista jotka eivät tapahdu hoidettavan kotona, kuten lyhytaikaishoito, osavuorokausihoito, perhehoito tai päivätoiminta, peritään Helsingissä omavastuuosuutta ja Vantaalla asiakasmaksua 11,40 euroa/ yksi lakisääteinen vapaa. Sijaisomaishoidon avulla järjestettävästä vapaasta ei peritä omavastuuosuutta eikä asiakasmaksua.

Vantaalla toimii hyvinvointiryhmiä omaishoitajille, ja he voivat käydä kaupungin omilla kuntosaleilla ja uimahalleissa maksutta. Helsingin kaupungin omaishoidon toimintakeskuksissa tarjotaan tukea omaishoitotilanteessa oleville ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Tarjolla on mm. neuvontaa, tietoa palveluista sekä omaishoitajien valmennuskursseja. Palvelut tukevat omaishoitoperheiden hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä.

Lisätietoa Helsinki: https://www.hel.fi/seniorit/fi/apua/omaishoito/

Lisätietoa Vantaa: https://www.vantaa.fi/terveys-_ja_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden_palvelut/tukea_kotona_asumiseen/omaishoito

Koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Mia Tikkakoski kysyykin: kuka hoitaisi lastani samalla rakkaudella kuin äiti itse?

Kysyimme erityislapsen omaishoitajan Mia Tikkakosken kokemuksia aiheesta

MITÄ syitä sinun arviosi mukaan voi olla sille, että omaishoidon vapaita käyttää tutkimusten mukaan vuosittain vain noin 50% omaishoitajista?

Kokemukseni mukaan omaishoidon lomituksista annetaan omaishoidon alkaessa vähän tietoa. Itse sain nettiosoitteen mistä voin katsoa Helsingin palveluntuottajat. Uutena omaishoitajana en silloin ymmärtänyt, mitä palveluntuottaja tarkoittaa tai miten ja millaisin kriteerein etsin palveluntuottajaa. Laitoslomituksista minulle ei ole koskaan kerrottu kaupungin puolelta mitään. Palveluntuottajat tulee asiakkaan kontaktoida itse, samoin tilapäislomitusyksiköt.

Nyt kymmenen vuotta myöhemmin tiedän, että palveluntuottajien kotiin tuottamat palvelut ovat rajalliset. Ajat, jolloin lomitusta voi saada on rajattu niin, etteivät ne palvele omaishoitajia eivätkä ole mahdollisia omaishoitajien ja -hoidettavien arjen kannalta. Moni palveluntuottaja on rajannut yöt, illat ja viikonlopputunnit pois. Lisäksi monen omaishoidettavan hoito vaatii erityisosaamista, jota palveluntuottajien hoitajilta ei löydy. Hoitajien jatkuva vaihtuvuus ja hoitajapula estävät osaltaan myös vapaiden käyttöä.

Olen vertaisiltani kuullut, että laitoslomituspaikat, etenkin lasten osalta, ovat olleet pitkään täynnä. Kaikki eivät halua tai voi ottaa lomittajaa kotiinsa. Osalla omaishoitajista ei ole paikkaa minne mennä lomituksen ajaksi, eikä varaa hotelliin, jos lomitus tapahtuu kotona. Perinteinen lomitus ei myöskään aina sovi hoidettavan tai perheen tilanteeseen.

Sijaishoitajia ei ole kaikilla omassa verkostossa, ja moni läheinen ei uskalla ottaa omaishoidettavaa hoidettavakseen juuri erityisen tai vaativan tuen tarpeen vuoksi. Palkkio sijaishoitajuudesta on todella pieni, sekään ei motivoi ketään.

MILLAISIA kehittämistoimenpiteitä sinä ehdottaisit omaishoitajien arjessa jaksamisen ja palveluiden todellisen käytön mahdollistamiseksi?

Omaishoitajan työ on minimissään 6 kk, mutta voi olla jopa vuosikymmenten pituinen tehtävä. Tauot vaativasta, usein ympärivuorokautisesta hoivasta ovat avainasemassa omaishoitajan jaksamisen kannalta. Lomitusten toteutuminen niiden omaishoitajien osalta, jotka haluaisivat ja pystyisivät lomitukset pitämään, tulisi ensisijaisesti toteuttaa. Tämä vaatii erityisosaamisen lisäämistä palveluihin samoin kuin mahdollisuutta pitää lomitukset silloin, kun se sopii omaishoitajalle ja hoidettavalle.

Kun omaishoidon varsinaisia lomituksia ei pystytä toteuttamaan omaishoitajan omasta tilanteesta tai tahdosta johtuen, valikoimaa muista omaishoitajan jaksamista tukevista palveluista tulisi laajentaa. Tällaisia palveluita olisivat esimerkiksi fysioterapia, psykoterapia, kotisiivous, kaupassa ja apteekissa käynnit. Suurin osa omaishoitajista ovat naisia, joten myös kodin pienet remontit ja nikkarointi voivat olla osa palvelukokonaisuutta.

Palveluvalikossa voisi olla myös harrastuksia ja vapaa-aikaa tukevia palveluseteleitä. Kaupungin omistamat liikunta- ja kulttuuripalvelut voisivat toimia ilmaisina virkistyksinä omaishoitajille. Olisi tärkeää, että omaishoitajalta itseltään selvitettäisiin mikä auttaisi juuri häntä jaksamaan, ja hän voisi valita hänelle sopivimman palvelun.

MIKSI omaishoitajat kuitenkin jaksavat epäkohdista huolimatta?

Usein ei ole vaihtoehtoa, ainakaan mitään inhimillistä ratkaisua omaishoidettavan kannalta. Omaishoitajat hoitavat rakasta läheistään ja työtä tehdään rakkaudesta käsin. Lapsen omaishoitajana en voisi kuvitella mitään muuta vaihtoehtoa; kuka hoitaisi lastani samalla rakkaudella kuin äiti itse?

Sari Manni, koulutettu omaishoidon asiantuntija, on kokenut omaishoitajuutta monessa eri muodossa

Omaishoitoa läpi elämän

Teksti: Sari Manni, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

Vanhempani syntyivät 1940 luvun Suomeen, jolloin sota ja sen seuraukset vielä tuntuivat ja näkyivät perheiden jokapäiväisessä elämässä. Itse olen syntynyt 60-luvun lopulla ja siten kasvanut turvallisessa Suomessa, jossa sota kuului menneisyyteen. Itsenäisyydestä iloittiin, sotaveteraaneja sekä lottia kunnioitettiin ja heidän tekemiä uhrauksia arvostettiin, mutta sota-ajasta tai sen tapahtumista ei kotonamme juuri puhuttu.

Kasvoin ympäristössä, jossa tätini hoitivat isoäitini, kuten he olivat aikoinaan hoitaneet omia vanhempiaan tai appivanhempiaan.

Vanhempani ovat lähtöisin maalta. Molempien kotona oli perheen nuorin sisar jäänyt kotitilalle hoitaakseen vanhan pariskunnan viimeiseen matkaan saakka. Itse en koskaan lapsena ajatellut moista. Olin lapsi, joka nautti elämästä, jonka vanhemmat olivat nuoria ja mikä hienointa minulla oli Rauman mummula ja Puron mummola, jonne pääsyä aina odotin.

Kasvoin perheessä, jossa vanhempani tarvitsivat apuani.

Muistelen varhaislapsuuttani lämmöllä. Olin toivottu, odotettu ja rakastettu. Omat muistot sekoittuvat vanhempieni sekä sukulaisten kertomuksiin, mutta tunne sisälläni on kantanut ja kantaa edelleen minua vaikeina hetkinä eteenpäin.

Kouluikäisenä alkavat muistot olemaan jo omia. Kasvuympäristöni oli turvallinen ja kasvatukseni sen ajan mukainen tai ainakin niin minä luulin. Minusta kasvatettiin kiltti ja kuuliainen, töitä tekevä sekä vaatimaton. Olemalla hiljainen ja huomaamaton sain kiitosta, esittämällä pyyntöjä tai kysymyksiä sain moitteita. Puhumattakaan, että uskalsin kyseenalaistaa joitakin toimintatapoja, silloin sain huutia. Minut opetettiin kilvoittelemaan – aina voi tehdä asiat paremmin, virheet ovat pahasta, unohtaminen häpeällistä ja myöhästyminen epäkunnioittavaa.

On hassua huomata näin jälkeenpäin, kuinka lapsena katsoin asioita tai koin tapahtumia arjessa. Tiesin, että elin erilaista elämää kuin pihapiirin muut lapset, elin erilaisessa perheessä, mutta en tiedostanut sen merkitystä elämässäni. Tiedostin isäni perinnöllisen liikuntavamman tai äitini sairauden tuomat haasteet perheeni arjessa, mutta en ymmärtänyt niiden vaikutusta minuun, kasvavaan lapseen. Omaishoitajuutta ei ollut – oli vain hyviä tapoja ja velvollisuuksia sekä perinteitä, joita tuli kunnioittaa.

Olinhan itsekin liikuntavammainen.

Ihmettelin toki hiljaa mielessäni, kapinoin äänettömästi sisälläni, tunsin tuskaa ja eriarvoisuutta. Koin, että vika on minussa, minä en osaa enkä riitä. Muut pääsevät helpommalla, heiltä vaaditaan vähemmän, kun ovat parempia. Olinhan ainut lapsi ja kaiken lisäksi liikuntavammainen ja siksi minun tuli olla kaksin verroin parempi, jotta olisin edes puoliksi niin hyvä kuin luokka- tai leikkikaverini. Koetin miellyttää muita, yritin unohtaa tarpeeni ja siten ylittää itseni.

Pienen tytön unelma:
pehmeät kengät,
punainen tupa ja perunamaa.
Jos vielä oppisi lypsämään
ja saisin sata lasta kasvattaa.

Mieheni suvussa vanhukset on aina hoidettu itse

Aikanaan sain kuusi ihanaa erityistä lasta, joiden kanssa ei arki tullut tylsäksi. Jossakin vaiheessa äitini kunto romahti ja olimme perheenä ison päätöksen edessä – minusta tuli omaishoitaja lasteni lisäksi myös äidilleni. Vuosien vieriessä, tilanteiden muuttuessa myös appivanhemmat tarvitsivat apua enenevissä määrin. Pappa ei enää jaksanut, sillä Alzheimer vei hänet mukanaan. Tuli aika jakaa vastuuta – poikamme muuttivat papan avuksi. Lopulta mummokin muutti meille ja minusta tuli molempien omaishoitaja, kunnes hänen tilanteensa huononi niin, että muutti hoitokotiin. Nyt lapsetkin tähyävät maailmalle. Minä ja äitini, me kaksi mummoa kuljemme kumarassa, hiljalleen eteenpäin.

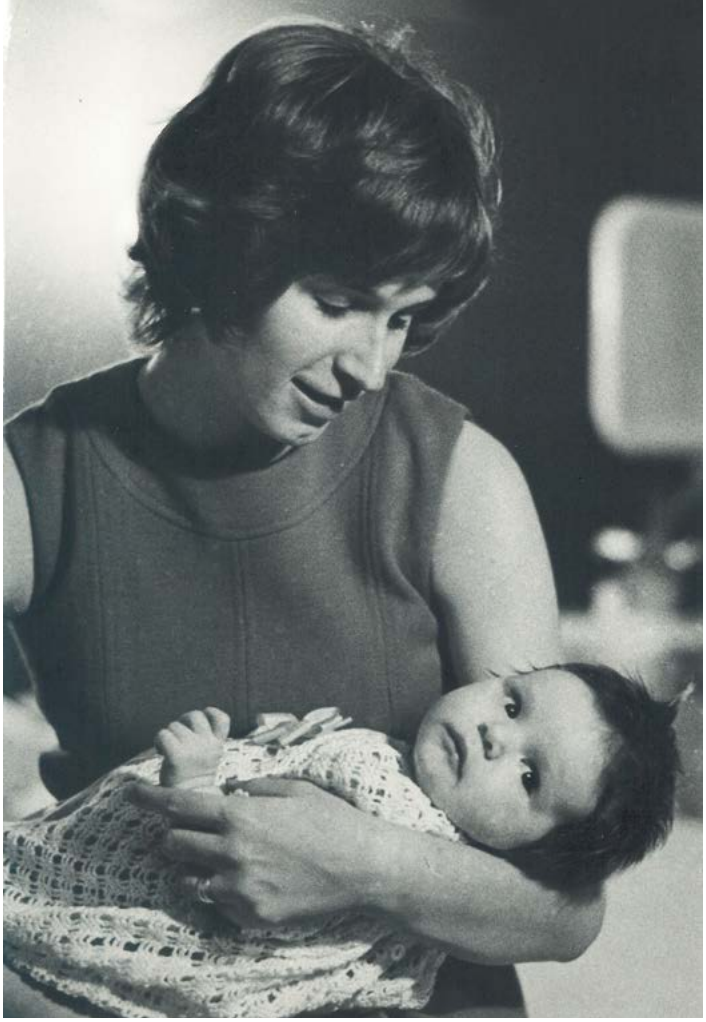
Se mitä olen nyt, on sekoitus mennyttä, tätä hetkeä ja tulevaa.

Omaishoito on siis tavalla tai toisella kulkenut mukanani koko elämän ja se tulee kulkemaan loppuun saakka minulle mahdollisuutena. Menneiden päivien valintojen sekä oman etenevän vammani myötä - yksin en pärjää, vetreä vanhus minussa on harhaa, vireä vanhuus on vain unelma. Mieheni unelmana on ollut rakentaa meille eläkemökki. Unelmat ovat tärkeitä, mutta iän ja kremppojen lisääntyessä elämän realiteetit konkretisoituvat.

Meidän nuorin tyttäremme sanoi muutama vuosi sitten (asiaa suoraan kysyttäessä) ”minä kyllä hoidan teidät vanhana, jos ette ihan hirveiksi muutu” ... on siis pieni mahdollisuus, että omaishoito jatkuu. Maailma muuttuu, mutta perinteet pysyvät kunniassa. Isovanhempiemme esimerkki näyttää suuntaa!

Tulevaisuus on
toivoa täynnä,
odotusta, ihmetystä
elämän kaikissa väreissä.

Siis eteenpäin huolia vailla.
Huolet tulee pyytämättä,
ratkaisut löytyvät ajallaan.
Tänään on aika rakastaa!



Teksti: Soili Hyvärinen

Läheinen muuttaa – olisiko vielä pitänyt jaksaa?

Tekemämme jäsenkyselyn mukaan omaishoitotilanteiden pituudet vaihtelevat 1–48 vuoteen. Aktiivinen hoivatilanne päättyy usein läheisen muuttoon hoivapaikkaan tai muuhun asumispalvelun muotoon. Mutta loppuuko omaishoitajan hoitovelvoite?

Omaishoitajien kanssa keskusteltaessa monet ovat kokeneet läheisen muuton pois kotoa ristiriitaisena. Toisaalta hoivatilanne on voinut olla jo niin raskas, että muutto koetaan helpottavana ja toisaalta mukana on syyllisyyttä, olisiko pitänyt vielä jaksaa? Myös yksinäisyys ja ikävä läheistä kalvaa mieltä. Tilanne on uusi ja arki joudutaan rakentamaan uudelleen.

Haastateltavamme Riitta Gyllenberg on ollut tyttärensä omaishoitaja 47 vuotta. Lapsena Annella todettiin lopulta kehitysvamma ja autismi. Nyt Anne on asunut ryhmäasumisessa kolme vuotta. Kysyttäessä, millaisia tuntoja oman lapsen muutto pois kotoa herätti, Riitta kertoo, että luopuminen oli vaikeaa, ”pahimmat itkuni olen itkenyt”. Mutta oma ikääntyminen huolestutti ja Riitta tuli siihen tulokseen, että näin hän osaltaan turvaa Annen tulevaisuutta. Äitinä hän kokee, että Anne viihtyy ryhmäkodissa ja tuntee sen nyt omaksi kodikseen. Tärkeää Riitalle on juuri tämä ”minä kestän ikävän ja yksinäisyyden, mutta jos Annella olisi paha mieli, niin sitä en kestäisi”. Riitta toivoo, että hänellä olisi vielä pitkään terveyttä ja että hän saisi kulkea Annen rinnalla vielä pitkään ”kyllä tulevaisuus huolettaa”.

Parisuhteesta hoivaan

Monen ikääntyneen hoivatilanne kärjistyy lopulta siihen, että hoivan tarvitsijalle tulee jokin lisävamma tai sairaus, jota omainen ei enää pysty tai jaksa hoitaa. Hoivaan jonotusaika voi kestää kuukausia, mutta sitten tarjottu hoivapaikka olisi otettava suhteellisen nopeasti, jotta ei joudu odottamaan seuraavaa tarjousta ”kuukausi tolkulla”.

Omaishoitajat kertovat, että hoivatyö ei useinkaan lopu läheisen muuttoon pois yhteisestä kodista. Hoitaja jatkaa muun muassa virallisten asioiden hoitoa kuten aikaisemminkin. Hän voi käydä lähes päivittäin syöttämässä, joskus jopa tekemässä ns. välisuihkutuksia, hän järjestää virkistystä käy ulkoiluttamassa, lukemassa, vie kyläilylle tai kauppaan. Hän hoitaa kampaaja- ja jalkahoitaja-ajat, saattaa lääkäriin. Huolehtii, että kaapissa on sopivia vaatteita ja kenkiä. Monet omaiset kokevat, että fyysinen hoiva helpottuu, mutta huoli läheisen hyvinvoinnista jatkuu.

Tukea muutostilanteisiin

Asumispalveluihin tai muuhun kodin ulkopuoliseen hoivaan siirtyneiden hoidettavien tai hoidettavansa menettäneet omaishoitajat voivat olla mukana toiminnassamme. Omaishoitajuuden aikana monilta katoaa ystävät ja ainut sosiaalinen verkosto löytyy ryhmistämme. Mukana olo on tärkeää, sillä yksin kotiin jääminen sekä syrjäyttää että lisää todennäköisyyttä sairastua. Hoitotilanteen ohittaneilla omaishoitajilla on suuri riski masentua. Yhdistyksenä olemme tarjonneet myös erityisryhmiä hoivatilanteen ohittaneille omaishoitajille ja jatkona näille vertaistukiryhmiä. On erittäin tärkeää saada pohtia mennyttä ja tulevaa yhdessä niiden ihmisten kanssa, jotka ovat käyneet koko omaishoitajuuden elämänkaaren läpi.

Riitta Gyllenberg on ollut tyttärensä omaishoitaja 47 vuotta

Musiikki hoitaa omaishoitajan mieltä ja aivoja

Teksti ja kuvat: Eeva Tawast

Uusia säveliä etsimässä -hankkeen ryhmissä tarjotaan mielen ja aivojen hyvinvoinnille tärkeitä virikkeitä, hengähdystaukoja ja vertaistukea omaishoitajille ja -hoidettaville. Ryhmien psykologina olen havainnut musiikin elvyttävän voiman: omaishoitaja soittaa, muistisairas tanssii, omaishoitoperheet hassuttelevat. Erityislapset ovat tulleet ryhmiin omina itsenään ja päättäneet, että heidän lempimusiikkiaan kuunnellaan omaishoitajan kanssa käsi kädessä huiveja heilutellen. Aiemmin muskareista pois ohjattu vanhempi on tarkastanut, saako hän todella osallistua jatkossakin.

Tutkitusti tehokkaan keinon mielen- ja aivoterveyden edistämiseen tarjoaa musiikki, joka

- tukee kielellisiä taitoja, tarkkaavuutta ja tunnesäätelyä, rentouttaa ja inspiroi. Lapsiperheryhmässä kommunikaation tukemiseksi etenemistä havainnollistetaan kuvitetulla toimintataululla. Omaishoitaja esittelee kappalevalintansa, jonka soidessa hän saa asioita aikaan, vaikkei jaksaisi. Vilkas erityislapsi pysähtyy kuuntelemaan, mistä instrumentista uusi ääni tuli. Vanhempi saa levollisen hetken ajan tarkkailla lapsensa ihmetystä.
- auttaa aivojen kuntoutuksessa edistäen hermoverkon korjautumista. Se lievittää puhe-, kognitiivisia - ja käytöshäiriöitä. Muistisairas laittaa ryhmän toimintaan virittävän kuvan maskin alle, mutta pian musiikilla viestitään, mitä oli tarkoitus tehdä. Esineen käyttötarkoituksen unohtamiseen liittyvä liikehäiriö väistyy, kun rytmi ohjaa liittymään musisointihetkeen. Musiikin vaikutus perustuu paitsi stressin vähenemiseen ja mielen hyvinvoinnin aktivointiin, myös aivojen rakenteelliseen muovautumiseen ja välittäjäainetoiminnan muutoksiin.
- jarruttaa muistisairauksien etenemistä aktivoiden lähes kaikki aivojen osat. Se tuottaa mielihyvää, vahvistaa tunteita ja vaikuttaa vireystilaan. Aktiivisesti kuunneltuna se edistää aivoterveyttä ja vähentää masennusta. Muistiperheryhmässä Williamsin Schindlerin listan melodia tuo yhdelle mieleen kaihon, toinen hymyilee viulisti Perlmanin loihtiman äänen kauneudelle ja toivolle.
- aktivoi aivoja tehokkaimmin, kun sitä tuotetaan itse tai sen tahtiin liikutaan. Djembe-rumpu houkuttelee muistiperheitä rytmittämään rummutusta ja caxixi-rytmisoittimet heiluvat synkronisoidusti. Lapsiperheryhmässä rakennellaan omia instrumentteja, joiden kanssa liikutaan ryhmätilan läheisellä käytävällä.
- on erityisen tehokasta, kun siihen on henkilökohtainen side. Ryhmässä tanssitaan toivekappaleiden tahtiin ja pianon ääreen istuukin omaishoitaja.
- on omiaan laulettuna etenkin kielelliseen - sekä rumpuja tai kosketinsoittimia soittaen hienomotoriseen harjoitteluun. Yhdessä luotuna musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, tehostaa aivojen toimintaa, oppimista sekä kommunikaatiota. Erilaiset lapset ja muistisairaat monenlaisine omaishoitajineen ovat löytäneet yhteismusisoinnissa sopivat roolit ja yhteisen sävelen.

Hankkeessa vahvistetaan omaishoitoperheiden voimavaroja tavoittaen jopa 300 omaishoitajaa. Päätoteuttaja on Metropolia Ammattikorkeakoulu. Lue lisää hankkeen yhteistyökumppaneista ja musiikin hyvinvointivaikutuksista. Keväällä 2022 käynnistetään neljä uutta ryhmää Helsinkiin ja Vantaalle ja syksyn 2021 ryhmien on tarkoitus jatkua. Kiinnostuessasi ole yhteydessä projektipäällikköön: minna.lamppu@metropolia.fi

UUSIA SÄVELIÄ ETSIMÄSSÄ

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta

Metropolia

Lue aiheesta enemmän:
www.polli.fi/musiikki-hoitaa/

Vieraskynä
Hilkka Ahde
omaishoitaja,
kaupunginvaltuutettu

Tarvitaan tahtotilan muutos

Jimmy Carterin puoliso Rosalynn Carter on sanonut, että maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä; heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia, heitä, jotka ovat omaishoitajia, heitä, joista tulee omaishoitajia ja heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.

Sitten on vielä yksi hiljaisten puurtajien- usein työikäisten-joukko, joka viikko- ja vuosi toisensa jälkeen matkustaa viikonloppuisin hoitamaan läheisiään toiselle paikkakunnalle jopa satojen kilometrien päähän. Heitä kutsutaan etäomaishoitajiksi. He tekevät pyyteetöntä työtään usein ilman minkäänlaista tukea tai tukiverkkoja.

Riippuen kunnasta omaishoitajia kohdellaan eriarvoisesti. Tähän tarvitaan selkeä tahtotilan muutos. Ei voi olla oikein, että kriteerit ja tuen määrä ovat riippuvaisia hoidettavan asuinkunnasta. Saati, että joutuu taistelemaan hoidettavan oikeuksista tai joskus jopa vaipoista! Tai että tuki katkaistaan yllättäen kesken vuotta, jos rahat sattuvat loppumaan momentilta. Puhumattakaan siitä, että omaishoitajat joutuvat maksamaan lakisääteisistä vapaapäivistään.

Päättäjien tulee ymmärtää, että kaikki omaishoitajat ovat kunnalle rikkaus, ei riesa. Läheisistään huolehtivat omaiset säästävät yhteiskunnalle miljardeja, siksi he ansaitsevat tulla kohdelluksi hyvin ja tasavertaisesti. Tämä tarkoittaa turhan byrokratian purkamista sekä avun, neuvonnan ja tuen antamista keskitetysti, etupainotteisesti ja matalalla kynnyksellä. Toivottavasti tämä toteutuu viimeistään sote-uudistuksen tultua voimaan.

Omaishoitajuus voi kohdata kenet tahansa ja milloin tahansa. En arvannut minäkään, mitä oli edessä, kun äitini tuupertui eteiseensä syyskuisena perjantaina 2013. Hänen henkensä pelasti kolmen sekunnin soitto minulle, jolloin hän kykeni enää henkäisemään ”sattuu”. Sen jälkeen puhelin mykistyi.

Äitini vietiin suorilta jaloilta. Hän oli liikunnallinen, perusterve, superaktiivinen eläkeläinen, kun sairaus iski. Vietettyään kuukausia kuntoutuksessa ja opeteltuaan uudestaan kävelemään ja syömään äitini kotiutui kotihoidon turvin. Siitä alkoi monen vuoden edestakainen matkaamiseni joka viikonloppu Helsingistä Pirkanmaalle. Siellä odottivat saunotus, pyykinpesu, siivous, ruoanvalmistus, kauppareissut, yhteiset viriketuokiot ja kuntoutus. Tähän lisäksi kaikki lääkäri- ja fysioterapiakäynnit sekä pankki- ja viranomaisasiat, nämä aina viikolla, joten ajokilometrejä kertyi runsaasti.

Järkytyin tajutessani, että en saa verovähennystä näistä kilometreistä. Matkavähennyksen kun saa vain sopimusomaishoitaja, eikä äitini kotipaikkakunta hyväksynyt sopimusomaishoitajaksi toisella paikkakunnalla asuvaa.

Rankinta oli, kun mieheni sairastui syöpään ja minulla oli yhtäkkiä kaksi hoidettavaa, eikä lepopäiviä. Puoli vuotta ennen eläköitymistäni pyysin työnantajaltani, että voisin hoitaa itsenäisen työni etänä. Työnantaja epäsi pyyntöni vedoten valvontamekanismien puutteeseen!

Äitini kunto kääntyi laskuun kesällä 2018 ja kaatumisista tuli jokapäiväistä. Mieheni menehdyttyä kaksi vuotta sitten, oli helppo päätös ottaa äiti luokseni asumaan. Vaikka vastuu ja työ lisääntyi, niin huoli hänen selviytymisestään loppui. Samalla alkoi kuitenkin kädenvääntö Helsingin byrokratian kanssa. Se onkin sitten ihan oma lukunsa.

Vuorijärven (2011) mukaan Suomessa on arviolta 65 000 etäomaishoitajaa, jotka hoitavat lähinnä vanhempaansa tai isovanhempaansa. Etäomaishoitaja hoitaa läheistään välimatkallisesti niin kauas, ettei päivittäinen hoiva ole mahdollista. Hoiva keskittyy viikonloppuihin ja lomajaksoille.

Tutkimusten mukaan tyypillisimmillään etäomaishoitajat ovat työssäkäyviä, hyvinkoulutettuja ja vastuuntuntoisia naisia. Yhteiskunnallisesti etäomaishoiva on ilmiönä kuitenkin vielä suhteellisen tuntematonta ja vain kolmannes etähoivaa antavista tunnistaa itsensä etäomaishoitajaksi.

Kirjoittaja: Karita Rautavuoren (sairaanhoitaja YAMK),
tiivistelmä alkuperäistekstistä Tuulikki Hakala

Kulttuurisensitiivisyys lisää taustaisten omaishoitajien

Karita Rautavuori haastatteli YAMK- opinnäytetyössään muualta Suomeen muuttaneita omaishoitajia ja totesi, että kulttuurisensitiivisyyden edistämistä tarvitaan niin ammattilaisilta kuin suomalaisessa palvelujärjestelmässä.

Suomessa oli vuonna 2019 hieman alle 49 000 kunnan kanssa omaishoitajasopimuksen tehnyttä omaishoitajaa. Muita läheistään auttavia omaisia on arviolta 350 000. Vieraskielisistä omaishoitajista ei ole saatavilla valtakunnallista tilastoa.

Omaishoidolla saavutetaan yhteiskunnalle huomattavia säästöjä. Kotimaisten tutkimusten mukaan omaishoidolla voidaan pienentää yhteiskunnan sosiaali- ja terveydenhuollon menoja vuosittain 2,8 miljardia euroa *(Shemeikka, Pitkänen, Pehkonen – Elmi & Kettunen 2017).*

Oma kiinnostukseni maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien yhdenvertaisuuteen juontaa juurensa omasta työstäni sairaanhoitajana Helsingin kaupungin arviointi- ja kuntoutusyksikössä. Valmistuin syyskuussa 2021 Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön YAMK-tutkinnosta ja opinnäytetyöni koski maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien kokemuksia kulttuurisensitiivisyydestä tukipalveluissa. Opinnäytetyötäni varten haastattelin seitsemää maahanmuuttajataustaista omaishoitajaa Uudellamaalla. Maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien tukemiseen liittyy monia erityispiirteitä, kuten vieras kieli, erilaiset tavat, arvot ja erilainen kommunikaatiokulttuuri. Opinnäytetyössäni halusin kartoittaa, miten näitä erityispiirteitä huomioidaan maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien mielestä tukipalveluiden tuottamisessa.

Kulttuurisensitiivisyys, mitä se on?

Kulttuurisensitiivisyys on halua, kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä. Ammattilaisten kulttuurisensitiivisyys muodostuu kulttuurisesta tiedostamisesta, tuntemuksesta, taidoista, kohtaamisesta ja motivaatiosta, jossa omia kulttuurisia tottumuksia ja arvoja peilataan asiakkaiden kulttuurien tottumuksiin ja arvoihin. Kulttuurisensitiivisyys on myös ammattilaisen työskentelyotteen lisäksi palveluiden järjestämisen tapa. Kulttuurisensitiiviset palvelut eivät tarkoita erillispalveluita kaikille kohderyhmille, vaan palveluita, jotka pystyvät joustamaan erilaisten asiakkaiden tarpeisiin. *(THL 2021.)*

Kulttuurisensitiivisyyden puute esteenä tukipalveluiden käytölle

Maailmalla tehtyjen tutkimusten mukaan maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien tukipalveluiden käytön esteinä ovat mm. yhteisen kielen puuttuminen, velvollisuudentunne omaisen hoitamisesta itse sekä tukipalveluiden tuntemattomuus eli niitä ei osata hakea, ellei niitä ehdoteta omaishoitajalle ammattilaisten toimesta. Eräässä tutkimuksessa tuli myös esille se, että omaishoitajilla ei ollut sukua tukenaan, koska he olivat jääneet entiseen kotimaahansa. *(Azar & Dadvar 2008; Team, Marcovic & Manderson 2007.)*

Euroopan terveysjärjestön *(EUPHA 2018)* mukaan maahanmuuttajat ja etniset vähemmistöt ovat usein epätasa-arvoisessa asemassa laadukkaiden terveydenhuollon palveluiden saannissa. Suomessa on vasta vähän tutkittua tietoa siitä, ovatko maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat yhdenvertaisessa asemassa kantaväestöön verrattuna.

Sisäministeriön selvityksessä vähemmistöihin kuuluvien ikäihmisten kokemasta syrjinnästä Suomessa käy ilmi, ettei vieraskielistä ikäihmistä aina kohdata yksilönä ja ikäihmisenä, vaan oman etnisen ryhmänsä edustajana. Selvityksen mukaan kielitaito on maahanmuuttajalle kotoutumisen kannalta elintärkeä taito. Yhteisen kielen puuttuessa ei terveydenhuollon palveluissa osata huomioida tuen tarvetta, eikä tuen tarvitsija pysty ilmaisemaan omia tarpeitaan. Vähemmistöön kuuluvilta puuttui tieto erilaisista etuisuuksista, joita heillä olisi mahdollisuus saada *(Törmä, Huotari & Pitkänen 2014).*

Karita Rautavuori, sairaanhoitaja YAMK on opinnäytetyössään tutkinut Suomeen muuttanaiden omaishoitajien yhdenvertaisuutta

maahanmuuttaja-yhdenvertaisuutta

Opinnäytetyöni haastatteluissa tuli esille viestinnän tärkeys tiedon saamiseksi omaishoitajuudesta ja sen tukipalveluista. Tiedon saanti vaihteli vastaajien mukaan. Lähes kaikilla haastatelluilla oli viranomaisten yhteis- ja terveydenhuollon työntekijöiden kanssa toimimisessa käytetty oman kielistä tulkkia. Tulkkipalveluihin Suomessa oltiin pääosin tyytyväisiä.

Tietoa tukipalveluista saatiin monista eri lähteistä. Yleisin tiedonlähde oli kuitenkin omaishoitajien ryhmän jäsenet, ryhmän vetäjä ja haastateltavien ystävät. Omankielinen keskustelu ryhmässä helpotti tiedon välittymistä. Tietoa saatiin myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiltä. Ongelmana oli, etteivät haastateltavat usein tienneet, mistä hakea apua ongelmissaan.

Haastateltavat kokivat tärkeäksi toteuttaa omaishoitoa oman kulttuurinsa mukaisesti sekä tukipalveluiden toteuttaminen omaishoidettavan omalla kielellä. Vastaajien mielestä viranomaiset ja terveydenhuollon työntekijät eivät aina ymmärtäneet, miten uskonto, perheen tavat ja perheen arvot vaikuttivat omaishoitajana olemiseen, omaisen hoitamiseen ja tukipalveluiden tarpeeseen.

Haastateltujen omassa kulttuureissa ei tunnettu omaishoitaja -käsitettä. Hoito omassa kulttuurissa kuului yleensä omaisille ja sukulaisille. Usean vastaajan mukaan taustalla vaikutti velvollisuusajattelu, joka useimmiten perustui uskonnon noudattamiseen.

Mitä tulisi tehdä jatkossa toisin?

Maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien jaksaminen ja omaishoidettavien yksilöllinen korkealaatuinen hoito kotona tulisi varmistaa lisäämällä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden kulttuurisensitiivisyyttä sekä kehittämällä nykyistä joustavampia käytänteitä erilaisten tilanteiden huomioimiseksi.

Yksilöllisesti maahanmuuttajataustaisen omaishoitajan kanssa laadittu palvelusuunnitelma ja siihen kirjattu yhteyshenkilö helpottaisi omaishoitajaa saamaan tukea nopeammin ongelmatilanteissa. Eri toimijoilta vaaditaan myös enemmän yhteistyötä, jotta omaishoitajille tarkoitetut tukipalvelut saataisiin kerättyä yhteen ja kaikille saataisiin yhdenmukainen tieto tukipalveluista. Näin varmistettaisiin maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien yhdenvertaisuus tukipalveluissa valtaväestön kanssa. Kehittämistyössä tulisi myös huomioida omaishoitajalle luontevan yhteisön tuki lisäämällä omaishoitajien omankielisiä ryhmiä ja harrastusmahdollisuuksia.

Tällä hetkellä monet järjestöt tarjoavat mahdollisuuksia virkistäytymiseen ja ryhmätoimintaan. Kielivaikeudet ja vaativat hoivatilanteet vaikeuttavat tiedon saavuttamista tarjolla olevista palveluista. Tämä voi asettaa maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat eriarvoiseen asemaan tukipalveluiden saannissa.

Kirjoitus pohjautuu Karita Rautavuoren Metropolia ammattikorkeakoulun vanhustyön YAMK-opintojen opinnäytetyöhön: Monikulttuuristen omaishoitajien kokemuksia kulttuurisensitiivisyydestä tukipalveluissa ■

LÄHTEET

Azar, A - Dadvar, S 2008. A psychoeducational program for Iranian family caregivers living in Northern California. Clinical Gerontologist 31(4). 95–100.

EUPHA 2018. Euroopan kansanterveysjärjestön EUPHAn lausunto muuttoliikkeestä, etnisyydestä ja terveydestä. Verkkodokumentti <https://www.thl.fi/documents/920447/970900/EUPHA+lausunto+-muuttoliikkeestä%2C+etnisyydestä+jaterveydestä.pdf/4f97f61f-6325-4820-98e3-d6f401fd951d.

Euroopan muuttoliikeverkosto 2017. Maahanmuutto- ja turvapaikkasanasto 5.0. Suomenkielinen laitos. Verkkodokumentti. http://www.emn.fi/files/1723/EMN_Glossary_2017_FI_November_2017_lowres.pdf.

Omaishoitolaki 2005. Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937

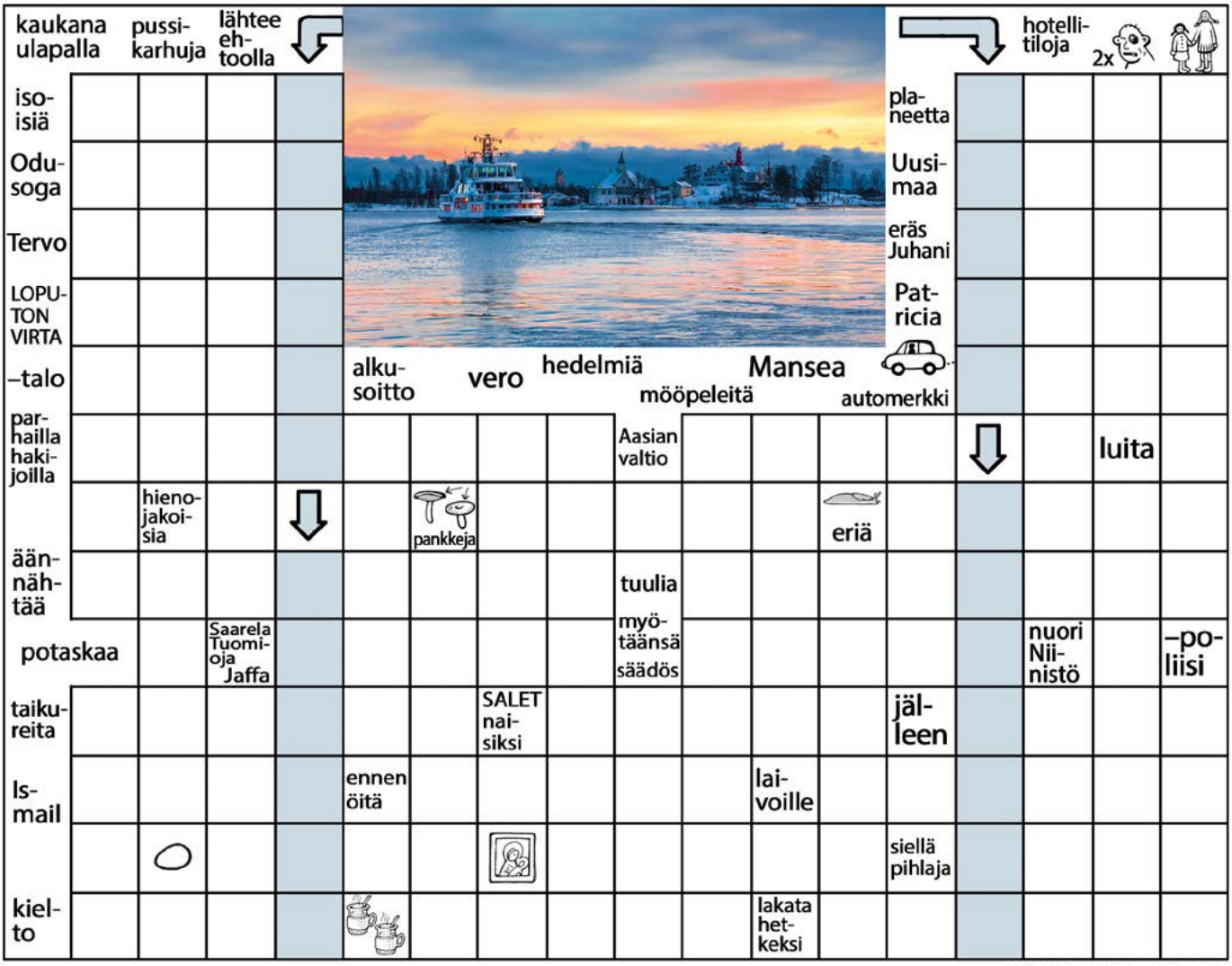
Omaishoitajaliitto, www.omaishoitajat.fi

Team, V – Marcovic, M – Manderson, L 2007. Family caregivers: Russian – speaking Australian womens access to welfare support. Health & Social Care in the community 15 (5). 397–406.

Törmä, Sinikka - Huotari, Kari – Pitkänen Sari 2014. Ikäihmisten moninaisuus näkyväksi. Selvitys vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden henkilöiden kokemasta syrjinnästä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Sisäministeriön julkaisu 14/2014. Verkkodokumentti. <http://urn.fi/URN:ISBN1978-952-491-965-4

OMA-RISTIKKO

Katso ratkaisu osoitteesta polli.fi/ristikko



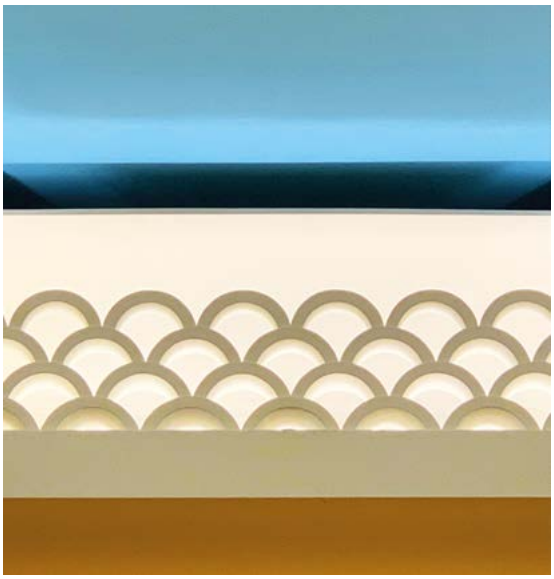
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2021

OMA-VISA

1. Miksi kansansatujen mukaan karhulla ei ole häntää?
2. Mikä on Suomen vanhin teollisuusyritys?
3. Milloin YK:n vammaissopimus tuli voimaan Suomessa?
4. Mikä yhdistää Maamme-laulua, Kalliolle kukkulalle -teosta ja Hurriganesin Get On -biisiä?
5. Kuinka monta sydäntä mustekalalla on?
6. Ketkä pelasivat Tupu, Hupu ja Lupu -ketjussa vuoden 1995 jääkiekon MM-kisoissa?
7. Kesät keikkuu selällänsä, talvet makaa mahallansa?
8. Milloin ensimmäiset suomalaiset postimerkit tulivat käyttöön?
9. Mitä ovat mutu, kolmipiikki ja törö?
10. Mikä on Suomen kaikkien aikojen katsotuin elokuva elokuvateattereissa?

OMA-KUVAVISA

Lähetä oma kuva-arvoituksesi meille (kai.baer@polli.fi). Visaisimmat julkaisemme tulevissa Oma-kuvavisoissa.



VASTAUKSET:
1. Kettu houkutteli jäädyttämään hännän avannossa 2. Fiskars 3. 10.6.2016 4. Ne tehtiin nopeasti ja kerrakäyttöisiksi 5. kolme 6. Saku Koivu, Ville Peltonen ja Jere Lehtinen 7. Vene 8. Vuonna 1856 9. Kalalajeja 10. Edvin Laineen Tuntematon sotilas
KUVAVISA VASTAUS: Postitalon pääsalin kattoreliefi

Tue toimintaamme

Voit tukea omaishoitajien parissa tekemäämme työtä monin eri tavoin. Liittymällä jäseneksi, ryhtymällä kannatusjäseneksi tai lahjoittamalla haluamasi summan, mahdollistat toimintamme laadukkaan jatkuvuuden.

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi sisältäen Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Lisätietoa:
tiina.sirkiä@polli.fi / 040 533 2710

Liity jäseneksi

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!

Voit liittyä jäseneksi / kannatusjäseneksi myös silloin kun haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arjen helpottamiseksi.

www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi
www.polli.fi/kannatus/
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Omaishoito on joukkuelaji.
Tule mukaan!

Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2022 on **25 €,** josta yhdistykselle palautuu 12,50 €. Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Jäsenenä saat:
- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- edunvalvontaa, lakineuvontaa
- vertaistukea
- virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- vuosittaisen Palveluoppaan
- Lomaoppaan lomista ja kuntoutuskursseista
- vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan **alk. 100 €/vuosi.** Yksityishenkilöiltä **alk. 25 €/vuosi.** Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

Kannatusjäsenenä saat:
- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon kotisivuillenne
- Maksuttoman infopaketin yrityksellenne esim. intranetiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillenne
- Yhteistyökumppanuusetujen tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Lahjoita

Tue omaishoitajia itsellesi sopivalla summalla rahankeräystilillemme. Omaishoitajuus antaa läheiselle mahdollisuuden asua kotonaan. Haluamme nostaa tämän työn arvostusta sekä tukea omaishoitajaa arjen pyörittämisessä. Lahjoituksenne mahdollistaa vertaistuen, ryhmätoiminnan, neuvonnan ja edunvalvonnan sekä virkistystoimien jatkuvuuden.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki

Lupanumero RA/2021//501

Tarjoa kahvitauko omaistaan hoitavalle!

Tue tekstiviestillä

Tarjoa kahvit kahdelle **lahjoittamalla 5 €,** lähetä tekstiviesti **5 POLLI numeroon 16588**
Lisää koulutusta **lahjoittamalla 10 €,** lähetä tekstiviesti **10 POLLI numeroon 16588**
Anna virkistystä **lahjoittamalla 20 €,** lähetä tekstiviesti **20 POLLI numeroon 16588**

Tue lahjoittamalla tilille

Rahankeräystili: FI37 1376 3000 1553 07, NDEAFIHH
Merkitse saajaksi: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Viestikenttään: POLLI21

polli.fi

Tue MobilePaylla

1. Avaa MobilePay
2. Syötä haluamasi summa
3. Syötä keräyksen 90151 numero
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä

tai:
1. Avaa MobilePay
2. Skannaa QR-koodi
3. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä

Omat polut -ryhmä miehille

Kevätkauden uusin ryhmä on suunnattu miehille. Ryhmä on ns. toiminnallinen ja omakustanteinen ja kokoontuu kuukausittain. Jatkossa tapaamisissa sovitaan seuraavista kohteista, mutta näillä aloitetaan:

KEILAAMAAN

AIKA: Keskiviikkona 16.2. klo 13
PAIKKA: Fun Bowling, Helsinginkatu 25 (kokoontuminen aulassa)
HINTA: Yhdellä radalla voi keilata neljä, jolloin maksu on yhdeltä 5,50 € + kenkävuokra 2 €.

UIMAAN JA SAUNOMAAN

AIKA: Keskiviikkona 16.3. klo 13
PAIKKA: Flamingo Spa Kylpylä (Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8)
HINTA: 15 €/hlö sis. Aikuisten kylpyläosastolla uimisen ja mah dollisuuden nauttia kolmen erilaisen saunan löylyistä.

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Veijo

ILMOITTAUTUMINEN: veijoj.pekkarinen@gmail.com / 0500 205 222 saman viikon maanantaihin mennessä

Tervetuloa mukaan!

Miesomaishoitaja, tule mukaan!

Tule mukaan keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä tai elämästä yleensä. Ryhmästä saat vertaistukea samassa elämäntilanteessa eläviltä, tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä on hoitaa läheistään.

AIKA: Maanantaina 7.2., 7.3., 4.4., 2.5. ja 6.6. klo 16.30
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Heikki Mäkeläinen

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään edellisen viikon perjantaina klo 15 mennessä **Soilille tekstiviestillä** nroon 0400 727 756.

Olet sitten vanha konkari tai ihan uusi, olet tervetullut!

Muutokset mahdollisia.
Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten korona-rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Parillisten viikkojen maanantaisin klo 13 alkaen 10.1.
PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

Lämpimästi tervetuloa!

Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa

Puolisoa tai vanhempaasi hoitava - ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten kanssa omaishoivan iloja ja suruja!

AIKA: Tiistaina 11.1., 1.2., 1.3., 12.4. ja 10.5. klo 17.30 - 19

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon asiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi viimeistään päivää ennen tapaamista

Tervetuloa!

Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä

AIKA: Torstaina 27.1., 10.2., 24.2., 10.3. ja 24.3. klo 16 - 18
PAIKKA: Aurinkotuulenkatu 7, Vuosaari

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET: Vertaisohjaaja / koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Raili Salmi 050 468 9880 / raili.tero@gmail.com

Ryhmässä voimme olla yhdessä, keskustella ja vaihtaa ajatuksia osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.
Lämpimästi tervetuloa! Koronatilannetta seuraten turvallisesti!

Kantapöytä-ryhmä – omaishoitajille ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteisel-le lounaalle Kinaporin ravintolaan, josta jatkamme klo 13 alkaviin omiin Kantapöytiimme.

Omaishoitajille on varattu Kaipaamo / Soili ja hoidettaville Kertsi 4, 4. krs / Lea.

AIKA: Tiistaina 15.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. klo 13 - 14.30
PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus (Kinaporinkatu 9 A)

OHJAAJAT: Soili Hyvärinen puh. 0400 727 756 ja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Tervetuloa!

Omaisneuvon toimintaa

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

AIKA: Perjantaisin klo 16 - 18
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

LISÄTIETOJA arabiaksi ja kurdiksi:
Shahla puh. 050 555 0004 perjantaisin klo 15.30 - 16

Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu ohjaajalta.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

AIKA: Torstaina 27.1., 24.2., 31.3., 28.4. ja 19.5. klo 18 - 19.45
PAIKKA: Itäkadun perhekeskus, Helsinki

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä:
"Somalinkieliset omaishoitajat"

Cafe Donia - monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille

AIKA: Lauantaina 22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 12 - 14
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

Kerroilla alustuksia ja keskustelua eri aiheista sekä vapaata seurustelua pienen purtavan kera.
Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

UUTTA: www.omaisneuvo.fi -sivusto

Perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Sivustolta löytyy myös keskustelupalsta arabiaksi, farsiksi, somaliksi, soraniksi, suomeksi ja venäjäksi. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Edelleen materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages

LISÄTIETOJA ryhmistä ja neuvontaa arkisin:
- suomeksi tai englanniksi puh. 046 922 3590 / Tuulikki,
- em. kielillä + persiaksi puh. 046 920 3675 / Farzaneh sekä
- lauantaisin klo 15 - 16 somaliksi puh. 0400 735 029 / Bashe.

Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Avoin ryhmä kokoontuu keväällä keskiviikkona 26.1., 23.2., 23.3., 27.4. ja 25.5. klo 13 - 14.30
PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone FADE 1. krs (Salomonkatu 21 B)

OHJAAJA: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Ryhmän tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen.

Tartutaan hetkeen!

Ryhmä järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kampin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

ILON HELMIÄ -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

Voimavaroja arjen jaksamiseen

Onko kotonasi tai lähipiirissäsi henkilöitä, jotka tarvitsevat apua ja hoivaa? Tuntuuko joskus, että olet uupunut kaikkien päivittäisten töiden, tehtävien, muistamisen ja velvoitteiden keskellä?

Tikkurilan tapaamiset

AIKA: Torstaina 3.2., 3.3., 31.3., 21.4. ja 19.5. klo 13 - 15
PAIKKA: Tikkurilan kirkko, 2. krs (Asematie 12)

Myyrmäen tapaamiset

AIKA: Tiistaina 25.1., 22.2., 22.3., 19.4. ja 17.5. klo 13 - 15
PAIKKA: Virtatalo, 1. krs
(Vantaankosken srk:n tila, Rajatorpantie 8)

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:
Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Ryhmät on järjestetty Vantaan kaupungin kanssa yhteistyössä. Saamme tilat kaupungilta. Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrinkodin päivätoimintakeskus puh. 050 312 1594
Hakunilan päivätoimintakeskus puh. 040 735 0895
Simonkylän päivätoimintakeskus puh. 050 3121828

Muutokset mahdollisia.
Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten korona-rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Neulekahvila

Tuntuuko, että käsitöiden tekeminen yksin riittää? Tule mukaan uuteen neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja juttuseuraa. Ryhmän emäntänä toimii Seija.

AIKA: Tiistaina 8.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 13 - 15
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viimeistään edellisenä päivänä

Tervetuloa viihtymään!

Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit"

Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin hoidettavasi kanssa, koko perheen voimin tai ystäviesi kanssa omaan kahvilaamme. Kahvilassa on pientä ohjelmaa ja tilaa vapaalle keskustelulle. Kahvilatoiminnasta vastaa yhdistyksemme vapaaehtoiset.

KAHVILAILLAT klo 17 - 19:

Ke 9.2. Paratiisit. Aiheesta luennoi Pirjo.
Ke 9.3. Mieli joustaa. Illan teeman ohjaa Aila A.

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viimeistään kahvilaviikon tiistaina

Tule mukaan rentoon iltaan!

Cafè Svea

Hur står det till med dig?

Vi träffas månatligen och diskuterar om vår vardag som närståendevårdare, delar med våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varann och har en trevlig kaffestund tillsammans.

TID: Ons 9.2., 9.3., 13.4. och 11.5. kl. 13 - 14.30
PLATS: Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B), Utrymmet "Fade"

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Du är hjärtligt välkommen med!

Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

AIKA: Keskiviikkona 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 17 - 19
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

KYSY LISÄÄ / ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815 viimeistään vrk aiemmin

Cafe Donia - monikulttuurinen lauantai-kahvila omaishoitajille

AIKA: Lauantaina 22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5. klo 12 - 14
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

LISÄTIETOJA: Farzaneh Hatami Landi puh. 046 920 3675

Ei ennakkoilmoittautumista. Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Kerroilla alustuksia ja keskustelua eri aiheista sekä vapaata jutustelua.

Tervetuloa tutustumaan toisiin omaishoitoperheisiin yli kielirajojen!

Kirjallisuuspiiri

Seuraavana kirjana aloitetaan Anneli Kannon *Rottien pyhimys*.

AIKA: Torstaina 27.1. (ryhmätila 8) ja 24.2. (ryhmätila 7) klo 17.30 - 19.30
PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4)

ILMOITTAUTUMINEN: Ohjaaja Pirjolle pirjo.valaste@gmail.com viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä.

Tervetuloa mukaan kivaan ryhmään!

Varaventtiili – Aivoterveyttä!

"Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi". Tiedätkö mitä aivosi todella tarvitsevat, tule kuuntelemaan yhteiseen iltapäivään vinkkejä aivojen huoltoon.

Tervetuloa! Iltapäivän ohjaa vapaaehtoinen Aila Ahovehmas.

AIKA: Torstaina 24.3. klo 14 - 16
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOTTAUTUMINEN: Pe 18.3. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Veteraanin matkassa -taidenäyttely

Luonnoksia ja muistoja pikkulotan matkassa läpi elämän.
Eeva Leskisen maalaamia tauluja ja luonnoksia veteraanin rinnalla, omaishoitajana.

Näyttelyn avajaiset

AIKA: Tiistaina 8.2. klo 15
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 4.2. mennessä
lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Avajaisten jälkeen näyttely on avoinna arkisin.

Tervetuloa tutustumaan näyttelyyn! Sovithan tulostasi etukäteen.

Iloinen leski -oopperan pääharjoitus

Kansallisoopperassa ennätykselliset 314 kertaa esitetty *Iloinen leski* on myös maailmalla kaikkein suosituin operetti. Suomeksi laulettu teos sopii erinomaisesti ensikertalaisille. Kaunis pukuloiste ja upea lavastus takaavat visuaalisesti häikäisevän kokonaisuuden. Esiripun noustessa tuntuu kuin astuisi suuriin, loisteliaisiin juhliin.

AIKA: Keskiviikkona 9.2. klo 11 (oopperalla tulee olla viimeistään klo 10.15) Esitys kestää 2 h 40 min.
PAIKKA: Suomen Kansallisooppera (Helsinginkatu 58)

ILMOITTAUTUMISET: Ti 1. - to 3.2.
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Koronatilanteen mukaan sisäänpääsy todennäköisesti vain koronapassilla, joka tarkastetaan ovella. Kulttuurikaverit jakavat paikkaliput. Tulkaa ajoissa.

Mukaan mahtuu enintään 30 henkilöä. Esitys on maksuton.

Ruokakurssi

Tule nauttimaan hyvästä seurasta ja saamaan uusia ideoita kodin arkea ja ruokahuoltoa helpottamaan. Valmistamme terveellistä, helppoa ja edullista ruokaa yhdessä. Käytämme runsaasti kotimaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Käytämme myös kananmunaa, lihaa, kalaa ja maitotuotteita. Yhdessä kokkaaminen on hauskaa. Tule mukaan oppimaan!

Ruokakurssi on suunniteltu omaishoitajalle sekä omaishoitotilanteen ohittaneille miehille ja naisille. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.

Opettajana toimii kotitalousopettaja Hanna Vuorio.

AIKA: Keskiviikkona 16.2., 2.3. ja 9.3. klo 12 - 15.15
PAIKKA: Helsingin työväenopisto, Opistotalo (Helsinginkatu 26) Opetuskeittiö sijaitsee 1. kerroksessa

HINTA: Kolmen kerran kurssi maksaa yhteensä 36 €. Lasku lähetetään kurssin päätyttyä.

MUUTA: Ota mukaan halutessasi oma essu sekä tyhjiä rasioita, jotta saamme pakattua mahdolliset jäljelle jääneet ruoat matkaan mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään ma 7.2.
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Annathan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi (nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero, syntymäaika), jotta työväenopistolla pystytään vastaanottamaan ilmoittautumisesi. Kerrothan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen

Lapsenlapsen kehitysvamma ja/tai sairaus yhdistää isovanhemmat saman pöydän ääreen keskustelemaan. Illan aikana keskustellaan vapaamuotoisesti mielen päällä olevista asioista vertaisessa seurassa ja nautitaan kahvitarjoilusta.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit ja -sedät, bonusmummit ja -vaarit, joskus aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

Tarjolla on kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavan kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioistasi.

AIKA: Torstaina 17.3. klo 17 - 19
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 14.3. mennessä
lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Kulttuuriryhmä omaishoitajille – lähde mukaan!

Yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n ja Helsingin kaupungin kulttuurikaveritoiminnan kanssa jatketaan tutustumisia mielenkiintoisiin kohteisiin. Tule mukaan ihastumaan, oppimaan uutta ja nauttimaan taiteesta! Suosittelemme käyttämään kasvomaskia.

Torstaina 17.2. klo 13 Mäccmõš, maccâm, máhccan – kotiinpaluu, Kansallismuseo, Mannerheimintie 34

Näyttelyn sisältö koostuu noin 140 saamelaiskokoelman esineestä. Tämän lisäksi esillä on arkistoaineistoa, valokuvia ja saamelaisten taiteilijoiden teoksia. Suomen kansallismuseon saamelaiskokoelma on muodostunut noin 170 vuoden keruutoiminnan myötä vuosina 1830–1998. Nyt kerätyt noin 2000 esinettä palautetaan Saamelaismuseon Siidan kokoelmiin.

Hinta: Kulttuurikaverihinta 5 € tai museokortti. Opastus.

Torstaina 17.3. klo 13 Fazer Experience -vierailukeskus
Fazerintie 6

Opastetulla kierroksella pääsee tutustumaan Fazerin historiaan ja toimintaan, tuotevalikoimaan ja innovaatioihin. Näyttelykierrokseen kuuluu tuotteiden maistelua sekä tuotepaketti.

Hinta: Normaalilippu 13 €, eläkeläiset 11 €

Jos koet matkustamisen Vaaralaan hankalaksi, kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä niin voimme mennä yhdessä.

TAPAAMINEN: Tulethan paikalle viimeistään 15 min. aikaisemmin, ellei toisin mainita. Opastetut kierrokset alkavat ohjelmaan merkittyinä aikoina. Koulutetut kulttuurikaverit eivät ole oppaita, mutta he ovat ryhmäläisiä vastassa ja ohjaavat ko. kohteessa.

ILMOITTAUTUMISET: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710
viim. viikkoa ennen ko. tapaamista.
Kerrothan samalla puhelinnumerosi ko. tapaamisen vastaavalle kulttuurikaverille annettavaksi. Jos olet ilmoittautunut, etkä pääse tulemaan, ilmoita siitä tekstiviestillä tai soittamalla.

Tervetuloa virkistäytymään!

Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT FinFami Kulttuurikaveri

Omaishoitajien retki Tytyrin Elämyskaivokseen, Lohjalle

Laita jalkaan hyvät kävelykengät ja lämpimästi päälle. Lähdetään seikkailemaan Tytyrin kaivokselle noin 100 metrin syvyyteen. Opastetulla kierroksella tutustutaan kaivoksen historiaan, kaivosmiesten arkeen sekä maanalaiseen maailmaan. Kierroksen lopussa nähdään valoteos.

AIKA: Tiistaina 1.3. klo 8.30 - 14.30
LÄHTÖ: Klo 8.30 Kiasman turistipysäkiltä
Klo 9.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)

PÄIVÄN OHJELMA:
- Opastettu kierros klo 10 - n. 11.30
- Lounas Evästorpan noutopöydästä n. klo 12
- Paluumatkalle lähdemme klo 13
- Takaisin Tikkurilassa n. klo 14, Kiasmalla n. klo 14.30

OMAVASTUUHINTA: 35 € jäsen / 45 € ei jäsen
Peruuttamattomista ilmoittautumisista joudumme perimään täyden hinnan.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 1. - ma 21.2. tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä!

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Matkassa mukana olevalle Lea Lindqvistille puhelimitse 040 544 0311 maanantain 28.2. illasta - lähtöpäivän aamu.

Tervetuloa!

Retkeä rahoitetaan Helena Lavikaisen säätiön avustuksella.

Infoilta omaishoitoperheen läheisille

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta. Illan aikana kerrotaan yleisesti omaishoidosta, mitä siihen voi kuulua ja miten läheisenä voisimme tukea hoivatilannetta.

AIKA: Keskiviikkona 16.3. klo 17 - 19
PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, tila Kertsi1 (Kinaporinkatu 7-9)

Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

Infoilta järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskuksen ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kanssa.

Jäsenilta

Tule tutustumaan toimintaamme ja meihin sekä samalla kertomaan toiveenne toimintamme kehittämiseksi. Paikalla työntekijöitämme sekä hallituksen jäseniä.

AIKA: Tiistaina 22.3. klo 17.30 - 19
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

ILMOITTAUTUMISET: Pe 18.3. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Tervetuloa uudet ja entiset jäsenet!

Edunvalvontavaltuutus-ilta

AIKA: Maanantaina 28.3. klo 17.30 - 19
PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali, 2. krs (Salomonkatu 21 B)

LUENNOITSIJA: Katja Riekki, lakimies, tiiminvetäjä, OTM, HOK-Elannon Lakipalvelu

Tilaisuus on avoin. Ei ennakkoilmoittautumista.

Järjestää Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry – Tervetuloa!

Kädentaitajat – pääsiäismunakurssi tulee jälleen!

Valmistamme Irjan opastuksella koristeellisia pääsiäismunia. Voit tuoda omia kankaita, nauhoja ja helmiä yms. mukanasi, jos haluat. Tarvikkeita saa myös kurssilta. Perimme niistä pienen tarvikemaksun.

AIKA: Torstaina 31.3. klo 13 - 16
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 25.3. mennessä
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tervetuloa!

"Mielenterveys on voimavara, jota voi vahvistaa."

Osallistu Mielenterveys elämäntaitona® – Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutukseen

Koulutus järjestetään omaishoitajille kolmessa osassa, yhteensä 14 oppituntia.

AIKA: La 2.4. klo 10 - 16 sekä ti 5.4. ja 12.4. klo 17 - 19.30
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

Mielenterveys elämäntaitona® -koulutus:

- on voimavaralähtöinen
- lisää ymmärrystä mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- antaa valmiuksia vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- käsittelee elämän monia kriisejä, selviytymiskeinoja ja itsemurhien ehkäisyä
- tukee mielen hyvinvointia arjessa

Kurssille ovat tervetulleita kaikki, joita kiinnostaa hyvän mielenterveyden vaaliminen. Se ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle eikä se myöskään ole terapiaryhmä.

Kurssi on maksuton ja sisältää materiaalin (Mielenterveys elämäntaitona 1 -kirja), lauantaina aamu- ja päiväkahvit sekä kevyen lounaan. Arkisin iltapalan.

Koulutukseen otetaan max.12 hlöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kouluttajana toimii Suomen Mielenterveys ry:n kouluttama ohjaaja Lea Lindqvist.

ILMOITTAUTUMINEN: To 1.3. mennessä
040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä!

mieli Suomen Mielenterveys ry

Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT

Muutokset mahdollisia.
Tapahtumat ja ryhmien tapaamiset pidetään mahdollisten korona-rajoitteiden sallimissa puitteissa.

ENNAKKO-TIETO!
Naistenpäivää vietämme keväämmällä. Katso tarkemmat tiedot Oma-jäsenlehdestä 2/2022.

TOIMINTAKALENTERI

Tammikuu			
To	27.1.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
To	27.1.	Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi	klo 17.30 - 19.30
To	27.1.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
Helmikuu			
Ti	1.2.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
To	3.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
Pe	4.2.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ma	7.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	7.2.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	8.2.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	8.2.	Veteraanin matkassa -taidenäyttelyn avajaiset, Polli	klo 15.00
Ke	9.2.	Iloinen leski -oopperan pääharjoitus	klo 11.00 - 13.40
Ke	9.2.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	9.2.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	10.2.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
Ti	15.2.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ke	16.2.	Ruokakurssi alkaa (3 krt), Helsingin työväenopisto	klo 12.00 - 15.15
Ke	16.2.	Omat polut -ryhmä miehille, Fun Bowling	klo 13.00
Ke	16.2.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	17.2.	Kulttuuriryhmä, Kansallismuseo	klo 13.00
La	19.2.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	21.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	22.2.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
Ke	23.2.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
To	24.2.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
To	24.2.	Kirjallisuuspiiri, keskustakirjasto Oodi	klo 17.30 - 19.30
To	24.2.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
Maaliskuu			
Ti	1.3.	Omaishoitajien retki Tytyrin elämyskaivokselle, Lohjalle	klo 8.30 - 14.30
Ti	1.3.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
To	3.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
Pe	4.3.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
Ma	7.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	7.3.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	8.3.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	9.3.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	9.3.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	10.3.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
Ti	15.3.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ke	16.3.	Omat polut -ryhmä miehille, Flamingo Spa Kylpylä	klo 13.00
Ke	16.3.	Infoilta omaishoitoperheen läheisille, Kinapori	klo 17.00 - 19.00
Ke	16.3.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	17.3.	Kulttuuriryhmä, Fazer Experience -vierailukeskus	klo 13.00
To	17.3.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Polli	klo 17.00 - 19.00
La	19.3.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	21.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	22.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki (Virtatalo)	klo 13.00 - 15.00
Ti	22.3.	Jäsenilta, Polli	klo 17.30 - 19.00
Ke	23.3.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
To	24.3.	Varaventtiili – Aivoterveyttä, Polli	klo 14.00 - 16.00
To	24.3.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 - 18.00
Ma	28.3.	Edunvalvontavaltuutus-ilta	klo 17.30 - 19.00
To	31.3.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan kirkko	klo 13.00 - 15.00
To	31.3.	Kädentaitajat – pääsiäismunakurssi, Polli	klo 13.00 - 16.00
To	31.3.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
Huhtikuu			
Pe	1.4.	Arabian- ja kurdinkielisten oh-naisten ryhmä perjantaisin	klo 16.00 - 18.00
La	2.4.	Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutus alkaa, Polli	klo 17.00 - 19.30
Ma	4.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	4.4.	Miesten ryhmä, Polli	klo 16.30
Ti	12.4.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	12.4.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
Ke	13.4.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30

Tue toimintaamme MobilePaylla

Lahjoituksesi mahdollistaa mm. toimintakalenterissa näkemiäsiomaishoitajien jaksamista tukevia toimia myös tulevaisuudessa.

MobilePay

90151

1. Avaa MobilePay
2. Syötä haluamasi summa
3. Syötä keräyksen numero 90151
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä

tai

1. Avaa MobilePay
2. Skannaa QR-koodi
3. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä

Kiitos tuestasi

Oma-jäsenlehti 2/2022 ilmestyy vk 13.

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Käyntiosoite: Ratamestarinkatu 7 A, 00520 HELSINKI
(klo 16 jälkeen käynti B-oven kautta)
Postiosoite: Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI
Avoinna arkisin klo 9 - 15
(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15
Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Toimistopalvelut: puh. 040 533 2710 ma - to klo 9 - 11 ja 12 - 15

Sähköposti: info@polli.fi
etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkiä** 040 533 2710 (ma - ke)
- Jäsenasiat, tiedustelut, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Soili Hyvärinen** 0400 727 756
- Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
- Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Lea Lindqvist** 040 544 0311
- Valmennus ja koulutus, kokemusasiantuntijatoiminta, OKA-koulutus® Toimialueena erityisesti Vantaa

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä
Tuulikki Hakala 046 922 3590

Maahanmuuttajatyön kehittäjä
Farzaneh Hatami Landi 046 920 3675

LIITY JÄSENEKSI TAI KANNATUS-JÄSENEKSI iloiseen joukkoomme!

Hallituksen jäsenet 2022

Puheenjohtaja	**Tuula Poikonen**	poikonentuula@gmail.com
I vara-puheenjohtaja	**Tuula Mikkola**	miktuu@hotmail.com
II vara-puheenjohtaja	**Hannu Koivula**	hannu@koivula.in
Jäsen	**Tiina Autio**	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	**Arzu Caydam-Lehtonen**	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	**Ylva Krokfors**	ylva.krokfors@invalidiliitto.fi
Jäsen	**Mia Löflund**	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	**Päivi Malin**	050 374 1000
Jäsen	**Kirsi Rossi**	kirsi.rossi@artek.fi
Jäsen	**Kati Vuontisjärvi**	vuontisjarvi.kati@gmail.com

Facebook	@polli.omaishoitajat
Twitter	@omaishoitajat
Instagram	@pksomaishoitajat
YouTube	Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.

Hallituksemme jäsen esittäytyy

Omaishoito on minulle itselleni sydämen asia

Tulin mukaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajien hallitukseen vuonna 2013 Olin muutamaan vuotta aikaisemmin tutkinut väitöskirjassani ikääntyneiden pariskuntien omaishoivaa, keskinäistä auttamista ja arkea. Tutkimuksessani haastattelin omaishoitopariskuntia, sekä omaishoitajaa että hoivaa tarvitsevaa hoidettavaa, joiden löytämisessä sain myös apua Pääkaupunkiseudun omaishoitajien työntekijöiltä.

Olin mielissäni mahdollisuudesta päästä mukaan yhdistyksen toimintaan, koska minulla oli väitöstutkimuksen aikana tullut kuva Pääkaupunkiseudun omaishoitajista, asiantuntevana ja omaishoitajien asemaa sydämellä ajavasta yhdistyksestä. Vuonna 2015 minut valittiin yhdistyksen hallituksen puheenjohtajaksi. Vuodesta 2020 alkaen olen ollut hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja.

Omaishoito on myös minulle itselleni sydämen asia. Aikaisemman tutkimustyöni lisäksi olen omassa elämässäni saanut kokemusta omaishoidosta oman perheeni kautta. Äitini oli neljä vuotta isäni omaishoitaja, aina isän kuolemaan saakka. Olen kiitollinen äidilleni isäni hoidosta, joka mahdollisti isän asumisen kotona. Samalla näin, kuinka tärkeää, mutta samalla sitovaa ja raskasta työtä omaishoitajat tekevät. Myös väitöstutkimuksessani ymmärsin, että omaishoidon tärkein motiivi on omaishoitajan ja hoidettavan keskinäinen kiintymys ja suhde. Omaishoitajat hoitavat rakasta läheistään, mutta sitä ei saa pitää itsestään selvänä. Omaishoitoperheet tarvitsevat tukea ja apua sekä heidän omaan elämäänsä sopiva palveluja, jotta omaishoidon jatkuminen on mahdollista ja jotta sekä omaishoitaja että hoidettava voivat elää yhdessä hyvää elämää.

Siviilityössäni työskentelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa yliopettajana vanhustyön ylempi AMK ja geronomi AMK -tutkinnoissa. Yhteistyö yhdistyksen ja omaishoidon kokemusasiantuntijoiden kanssa on myös tärkeää opetustyöni kannalta. Hallituksessa toimiminen tarjoaa näköalapaikan omaishoitajien arkeen ja pitää minut ajan tasalla. Koulutetut omaishoidon kokemusasiantuntijat pystyvät kertomaan opiskelijoille omaishoitajan arjesta ja tuen tarpeista aidommin ja konkreettisemmin kuin pelkkä tutkimustietoon perustuva opetus. Yhteistyössä pystymme parantamaan omaishoidon opetuksen laatua.

Tuula Mikkola

Posti Green

OMAT POLUT -RYHMÄ

Kevätkauden uusin ryhmä on suunnattu miehille.
Ryhmä on ns. toiminnallinen ja omakustanteinen.
Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Veijo.
Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa.
Jatkossa tapaamisissa sovitaan seuraavista kohteista.

KEILATAAN keskiviikkona 16.2. klo 13
Keilaus, Fun Bowling, Helsinginkatu 25.
Kokoonnutaan aulassa. Yhdellä radalla voi keilata neljä, joten maksu on yhdeltä 5,50 € + kenkävuokra 2 €.

UIMAAN JA SAUNAAN keskiviikkona 16.3. klo 13
Flamingo Spassa. Hintaan sisältyy Aikuisten kylpyläosastolla uintia ja mahdollisuus kolmen erilaisen saunan löylyt. Hinta 15 €.

TULE MUKAAN!

ILMOITTAUTUMISET: saman viikon maanantaihin mennessä soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756.

Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Jäsenilta

Tule tutustumaan toimintaamme ja meihin sekä samalla kertomaan toiveenne toimintamme kehittämiseksi.
Paikalla työntekijöitämme sekä hallituksen jäseniä.

Tervetuloa uudet ja entiset jäsenet!

AIKA: Tiistaina 22.3.2022 klo 17.30-19.00
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2 krs (ovisummeri)
ILMOITTAUTUMISET: 18.3 mennessä tiina.sirkia@polli.fi tai 040 533 2710

Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

SATEEN-KAARI KAHVILA

Tervetuloa mukaan!

Jatkamme vertaistuki-kahvilan LGBTQIA+ yhteisöön samaistuville omaishoitajille keväällä 2022.
Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

AIKA: Kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17-19
19.1, 16.2, 16.3, 20.4 sekä 18.5

PAIKKA: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat
Ratamestarinkatu 7B, 2 kerros, 00520 Helsinki

Kysy lisää ja/tai ilmoittaudu mukaan
(viimeistään vuorokautta aiemmin):
kai.baer@polli.fi / 050 408 1815

Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Café Svea

Hur står det till med dig?

Välkommen med!

Vi fortsätter med kamratstödsmöten på Kampens servicecentral under våren 2022.
Vi träffas månatligen och diskuterar vår vardag som närståendevårdare och har en trevlig kaffestund tillsammans. Är du närståendevårdare? Du är hjärtligt välkommen med, oberoende om du har formellt stöd eller inte.
Deltagandet är kostnadsfritt.

TID: Onsdagar kl. 13-14.30
den 12.1, 9.2, 9.3, 13.4 och 11.5

PLATS: Kampens servicecentral. Utrymmet "Fade", 1 vån
Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors

GRUPPLEDARE: Kai Baer, Huvudstadsregionens närståendevårdare. Gruppens storlek hålles inom korona restriktionerna.

Huvudstadsregionens
NÄRSTÅENDEVÅRDARE