

Oma

Liity
jäseneksi
Katso sivu 19

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
2/2022

Kohti
inhimillisempää
miehen roolia

Havaintoja
omaishoitajan
muistipolulta

Omaishoidon
tukea on
kehitettävä

Miehen muuttuvat roolit

- Liljan isä on myös omaishoitaja

Ruusun päivän ilta naisille

Illan aikana opiskelijat tekevät yhden hoidon.
Valittavana on hartiahieronta, käsi- tai jalkahoito.
Kerro ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi.
Hemmottelun lisäksi tarjotaan pientä naposteltavaa.

AIKA: 4.5. klo 16 ja työikäisille klo 18

PAIKKA: Suomen kosmetologikoulu,
Hietaniemenkatu 7 A, 4krs.

OMAVASTUUHINTA: 10 € / hlö

ILMOITTAUTUMISET: soili.hyvarinen@polli.fi
tai 0400 727 756

11.4 - 22.4. välisenä aikana.

Tervetuloa
mukaan!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Vappu etkot!

Tulkaa yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa
ottamaan vastaan kevät! Tarjolla simaa ja munkkeja
sekä iloista haitarimusiikkia ja tietysti yhteislaulua.

AIKA: Perjantaina 29.4. klo 13 -15

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi
tai 0400 727 756

11.4. - 22.4. välisenä aikana.

Tervetuloa
mukaan!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

APUVÄLINEPALVELUT SAMAN KATON ALTA

CAMP HELSINKI

VALIMOTIE 17-19 1. krs. 00380 HELSINKI



LIKKUMISEN & ARJEN APUVÄLINEET & HUOLTO

ORTOOSIT · PROTEESIT · TUET ja TUKILIIVIT

TUKIPOHJALLISET · JALKINEET · KOMPRESSIOTUOTTEET ym.



SOITA, KYSY LISÄÄ JA VARAA AIKA!

CAMP MOBILITY: p. 09 350 76 310 (liikkumisen apuvälineet)

CAMP CLINIC: p. 044 507 6880 (klinikkapalvelut)

CAMP®
SCANDINAVIA

www.camp.fi
www.campclinic.fi
www.campmobility.fi

Camp Helsinki
ma-pe 8-16
Valimotie 17-19
00380 Helsinki



Mies 2.0 – stereotypioille kyytiä!

Eipä tullut äitini omaishoitajana paljontaan pohdittua omaa jaksamista, saati sitä miten muut vastaavassa tilanteessa olevat miehet toimivat. *Mammanpoikana* tiesin, että äitiä en hoitokotiin pistä, maksoi mitä maksoi. Olin siinä onnellisessa asemassa, että pystyin sovitteluun yhteisen työni ja omaishoitajuuteni, ja hyvinhän se meni, kunnes huomasin elämäni olevan 24/7 yhtä suorittamista. Samalla katosi jo ilokin kaikesta, ja jokainen päivä tuntui eilisen toistolta.

Muistan tuolloin lukeneeni sanomalehtijutun papista, joka oli uupunut. Otsikko ”Milloin on minun vuoroni olla heikko?” havahdutti minut. Niinpä – milloin olisi minun vuoroni? *Sossun tätti* kyllä ehdotti minulle omaishoitajille suunnattua virkistysretkeä, mutta siihen osallistuminen tuntui väsymyksessäni enemmän vaivalta kuin hyödyllä. Minä olin se terve ja jaksava, äitini se hoivattava. Ei siis minulle – kiitos vaan. Olin malliesimerkki miehestä, joka hampaat irveessä puski läpi arjen. Apua ei pyydetä ja kaikki pitää kestää kuin mies. Jos minulle toivotettiin tsemppiä, koin sen enemmän *jaxuhalina* kuin aitona apuna ja välittämisenä.

En muista, minkä somealustan kautta tustuin Oulussa asuvaan kaveriin, joka oli aikoinaan ollut äitinsä omaishoitaja. Hänelle oli helppoa viestitellä, kun tuntui rankalta. Hän ymmärsi. Löysin vertaistuen, jonka voimaannuttavaan vaikutukseen en omaishoidon alkuvaiheessa uskonut.

Aloitettuani työni Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä huomasin pian, miten naisvaltaista omaishoitajuus näyttää olevan. Jokunen mies saattaa piipahtaa toimistolla tai vertaisryhmis-

sämme, mutta pääsääntöisesti osallistujat ovat naisia. Sitäkin enemmän hämmennyin, kun *madonluvut* selvisivät minulle. Omaishoitajuuden virallistaneista miehet ovat selvästi alakynnessä, esimerkiksi työikäisistä miehistä alle 10 prosenttia toimii lapsensa omaishoitajana. Oman jäsenistömme jakauma on 80 prosenttia naisia ja 20 miehiä. Siis mitä ihmettä - *missä äijät oikein luuraa*? Lähdin hakemaan vastauksia näihin kysymyksiin.

Voi veljet – pidät kädessäsi hämmennykseni tuotoksen. Yhtä yksiselitteistä vastausta ei löydy miespuolisten omaishoitajien vähemmyyteen, mutta suuntaa antava kokonaisuus kyllä hahmottuu. Osa *miehen rooliin* liittyvistä asenteista on syvään juurtuneita yhteiskunnassamme, eikä stereotypian rikkoneille miehille oikein anneta tilaa olla Mies 2.0. Stereotypiat ja yleiset uskomukset tässä matkalla kyllä murtuivat.

Tässä numerossa saamme lukea stereotypiat rikkovasta isästä, pitkään omaishoitajuutta tehneestä aviomiehestä sekä asiantuntijan näkemyksen siitä, mitkä seikat osaltaan vaikuttavat siihen, miten me miehet usein toimimme.

Pidetään itsemme miehinä. ■

Kai Baer

Viestinnän asiantuntija

Ps. Jos sattumoisin olet mies ja tunnistat itsesi kirjoitukseni alkuosasta, tee itsellesi palvelus: pyydä apua arkesi pyörittämiseen ja löydä itsellesi sopiva vertaistukiryhmä. Ota yhteyttä yhdistykseemme. Se on miehen teko.

Kutsu miesten toimintaan

Itä-Helsingissä kokoontuu kaikille ikämiehille avoin Ukkoryhmä joka toinen keskiviikko klo 13:00. Ryhmässä tavataan toisia esimerkiksi frisbeegolfiin tai biljardin merkeissä, makkaraa grillaten tai kisastudiossa kahvitellen. Mukaan voi liittyä myös videoyhteydellä vaikka kotisohvalta tai mökkilaiturilta.

Ukkoryhmä toivottaa uudet miehet tervetulleeksi mukaan!

Terveisin Omakotisaatiön senioritoiminnan kehittämiskoordinaattori Birgitta Bakker
puhelin 050 571 0119,
birgitta.bakker@omakotisaatio.fi



OMAKOTISÄÄTIÖ

Omakotisaatiö sr

Puotilantie 3, Helsinki

www.omakotisaatio.fi

Helsinki

Pulmia älypuhelimien tai tietokoneen kanssa? Pyydä maksutonta tukea!

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

Saat etätukea jättämällä tukipyyntöön:

- 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.

ERKIN ILONRYPYT LISÄÄNTYVÄT HOITOKODISSA

Kun kotona ei enää yksin pärjää, hoitokodissa on hoivaa ja turvaa ympäri vuorokauden. Lisäksi tarjoamme laajan valikoiman palveluita asukkaiden toiveiden mukaisesti. Elämänilosta kertovia ilonryppyjä lisää erityisesti se, että meillä saa halutessaan olla sekä oman huoneen rauhassa että yhdessä muiden seurassa.

Lue lisää pääkaupunkiseudun hoitokodeistamme: paivakumpuhoiva.fi

Päiväkummun hoivapalveluita:

KOTIPALVELUT • HOITOKODIT • PALVELUASUMINEN • PÄIVÄTOIMINTA

Päiväkumpu

SIELLÄ ASUU ELÄMÄNILO.

Äänenavaus hoivamuusikon kanssa
Kalamiehelle lohikeittoja lounaaksi
Voitin Heikin Monopoli-matsissa
Voimatreeneit ohjaajan kanssa
Oma huone, oma hoitaja

Omaishoitaja,
hyödynnä
palvelusetelisi!

www.loistohoiva.fi



Tuemme omaishoitajien jaksamista yksilöllisesti. Pyydä maksuton arviokäynti:

010 850 9510

Kiireettömät kotikäynnit • Yksilöllinen ja joustava palvelu • Tuttu ja luotettava hoitaja

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 Sirkia
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/
Johannes Romppainen

SEURAAVA LEHTI

Ilmestyy vk 34/2022



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 2/2022

- 3 Kai Baer: Pääkirjoitus
- 7 Teatterivinkki: Isä
- 8 Liljan isä on myös omaishoitaja



11

- 10 Omaishoidon tukea kehitettävä
- 11 Havaintoja omaishoitajan muistipolulta
- 14 Kohti inhimillisempää miehen roolia
- 16 Ekolla on iso ego ja lämmin sydän
- 17 Daniel Sazonov: Helsingin kaupunki tukee omaishoitajia



14

- 18 Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa
- 19 Liity jäseneksi
- 20 Ryhmät
- 24 Tapahtumat

- 26 Toimintakalenteri
- 27 Yhteystiedot

Palveluita ikäihmisten kotona pärjäämisen tueksi

Luotettavaa, pätevää ja turvallista kotipalvelua Itä-Helsingissä. Tarjoamme kotihoitoa, siivousta ja ateriapalvelua kotiin toimitettuna.

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yhdessä yksilöllisiä tarpeitasi vastaava palvelukokonaisuus. Kotitalousvähennyksellä saat palvelut edullisesti kotiin.

Terveisin Omakotisäätiön kotihoidon sairaanhoitaja Sanni Kirjavainen
puhelin 0400 270 609.
sanni.kirjavainen@omakotisaatio.fi



OMAKOTISÄÄTIÖ

Omakotisäätiö sr
Puotilantie 3, Helsinki www.omakotisaatio.fi

SEURAA JA APUA IKÄIHMISELLE

Me, Tuija ja Ulla, valmistamme ruokaa, avustamme ulkoilussa ja olemme läsnä kiireettömästi sekä ammattitaidolla.

SOITA, niin kerromme lisää: 050 384 4440

Mahdollisuus kotitalousvähennykseen.

Hinta 45 €/h. Hulmua Oy, Y-tunnus 3224621-6, www.hulmua.fi

HULMUA

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

Lepoa ja VIRKISTYSTÄ omaishoitajille

HYVÄN MIELEN LOMA PÄIJÄT-HÄMEESSÄ OMAISHOITAJILLE
Lomalle yhdessä hoidettavan läheisen kanssa – Myös ilman virallista omaishoitosuhdetta – Irtiotto arjesta – Sosiaaliset kontaktit vertaisten kanssa – Kotoisa ja turvallinen – Ammattitaitoinen henkilökuntamme huolehtii hoidettavasta päiväsaikaan

OivaAika järjestää myös virkistyspäiviä erilaisille ja eri kokoisille ryhmille. Lue lisää www.oiva aika.fi/virkistyspaiva ja pyydä tarjous!

**Lue lisää ja
varaa oma loma!**
www.oiva aika.fi

OivaAika

050-514 3223 / Marianne
050-543 3166 / Tarja
info@oiva aika.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat

Laadukasta seniorielämää kaikilla mukavuuksilla

Miltä kuulostaa koti, jossa kaikki tarvitsemasi palvelut ovat saman katon alla?

Saga-palvelutalossa asut itsenäisesti kattavien palveluiden keskellä. Hyvinvointi-, kuntoutus- ja hoitopalvelumme muuntuvat tarpeesi mukaan. Modernit talomme seitsemällä paikkakunnalla tarjoavat monipuolista harrastus- ja kulttuuritoimintaa.

Tervetuloa ihastumaan –

varaa oma esittelyaikasi tai kysy lisää

Maksuton puh. 0800 06116 (ark. klo 8-16)

myynti.saga@sagacare.fi

Vapaat vuokratotimme: sagacare.fi

f Saga-palvelutalot

SAGA
PALVELUTALOT

Hei jäsen!
Lippuja
Isä -näytelmään?
Katso sivu 24

Teatterivinkki: Isä

Teksti: Anu Holopainen

Malmin Työväen Näyttämö on valinnut kevään ohjelmistoonsa Florian Zellerin menestysnäytelmän Isä, jonka pohjalta on tehty myös Anthony Hopkinsin tähdittämä samanniminen elokuva.

Näytelmässä muistisairaana Andrén tytär Anne joutuu todistamaan, kuinka hänen isänsä menettää vähä vähältä yhteyden omiin muistoihinsa ja sitä myöten elämänsä kiintopisteet myös tämän hetken todellisuuteen. Andrén kautta katsoja pääsee kurkistamaan muistisairaudesta syövereihin, ja Anne puolestaan tarjoaa vertaistuellisen hahmon muistisairaana läheisille.

Sairastunut itse unohtaa jossakin vaiheessa myös sen, että mitään muistettavaa olikaan, mutta omaiset joutuvat katsomaan kuinka rakas ihminen murenee pois muistojensa myötä. Tunneside tuo

muistisairaasta huolehtimiseen myös syvää surua, ja jaksaminen voi olla koetuksella – missä kulkevat rakkauden ja velvollisuuksien rajat? Entä muistisairaana itsemääräämisoikeuden rajat, kun unohtelu alkaa aiheuttaa vaaratilanteita?

Näytelmän aihe on tärkeä, sillä muistisairaus koskettaa lähes meitä jokaisista jossakin elämänvaiheessa, mutta se myös kätkeytyy helposti ympäristöltä piiloon kodin piiriin. Isä nostaa muistisairaudesta suljettujen seinien sisältä näkyviin, ja traagisuudesta huolimatta tarjoaa myös helpotusta huumorin keinoin.

Sunnuntaina 10.4. klo 15.00 esityksen jälkeen pidetään keskustelutilaisuus, jossa ovat mukana Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n edustajat.

Florian Zellerin näytelmä Isä (Le père)

Malmin Työväen Näyttämö,
23.3.–27.4.2022

Malmin työväentalo, Takaniitynkuja 9,
00780 Helsinki

Ohjaus: Michel Budsco

Lavastus ja valosuunnittelu: Tarja Ervasti

Rooleissa: Juha Kalliolahti, Katja Takalo,
Ari Murto, Vuokko Saitiala,
Liisa Matilainen

Liput 16/12 €, lippuvaraukset:
040 738 2843 tai

hilkka.e.kinnunen@gmail.com

Ryhmät: Joka 10. lippu veloituksetta.

Näytäntöajat ja lisätietoa:

<https://malmintyovaentalo.fi/malmin-tyovaennayttamo/>

Liljan isä

Johannes Romppanen on kahdeksanvuotiaan Lilja-tyttärensä omaishoitaja. Keskiössä on kuitenkin vanhemmuus, ja omaishoitajuus vain yksi työkalu helpottamaan käytännön asioita.

Romppasten perheessä oli jo kaksi tervettä poikaa, kun rakkaudella odotettu pikkusisko syntyi vuonna 2013.

”Ennen Liljaa meillä oli myöhäinen keskenmeno, se oli raskas menetys”, Johannes Romppanen kertoo. ”Kun uusi raskaus alkoi, oli isot odotukset ihanasta lapsiarjesta. Olin myös aloittanut uudessa työssä ja siihenkin oli kovat odotukset.”

Vanhemmille tuli kuitenkin pysähtymisen paikka, kun Liljalla todettiin hapenpuutteen aiheuttama vaikea cp-vamma. Uusi tilanne vaati sopeutumista, ja parisunta hakeutui psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle.

”Kävi nopeasti ilmi, että minun oli vaikea kohdata omia tarpeitani”, Romppanen kertoo. ”Ajattelin että kyllä minä pärjään, vaimo ja lapset ensin. Sairaanhoitaja totesi, että paljon on töitä tehtävänä. Kävin psykoterapiassa neljän vuoden ajan, se oli paikka reflektoida asioita. Mutta eihän elämä koskaan ole valmis.”

Yhteinen vastuu

Lilja on täysin avustettava, hänellä on vaikea liikuntavamma ja hän kommunikoi silmänliikkeillä. Esimerkiksi aamulla valitaan vaatteet siten, että vanhemmat antavat vaihtoehtoja ja Lilja vastaa katseen suunnalla kyllä tai ei.

”Vaimoni Nina haki omaishoitajuutta Liljan ollessa puolitoistavuotias”, Romppanen kertoo. ”Neljä vuotta sitten omaishoitajuus siirrettiin minulle. Käy-



on myös omaishoitaja

tännössä kuitenkin jaamme vastuuta melko tasaisesti – Nina hoitaa tarvittaessa lapset maanantaisin ja perjantaisin, minä tiistaista torstaihin.”

Romppasen mukaan omaishoitajuus on vain leima paperiin, jolla saa tarvittavaa tukea.

”Ei omaishoitajuus muuta suhdetta lapseen millään lailla, vastuunotto on tapahtunut jo ennen virallistamista. Ikään-tyneen omaishoidettavan kanssa tilanne on toki eri, pitää miettiä valitaanko omaishoitajuus vai hoitokoti. Toisaalta on myös lapsia, joille laitoshoido on ratkaisu.”

Tukea monelta taholta

Romppanen on pohtinut sitäkin, että entä jos vaimolle sattuu jotain ja hän jää yksin.

”Mutta sitten pitää selvittää, mitkä ne tukirakenteet silloin on. Nyt olen vain kiitollinen puolisoistani, ja tiedostan että olemme etuoikeutetussa asemassa. Pääjäämme taloudellisesti tukien avulla sekä kahden vanhemman osa-aikatyöllä. Paketti pysyy kasassa, ilman omaishoidon tukea joutuisin miettimään miten järjestän arjen.”

Romppanen on valokuvaaja, ja hän teki Liljan elämästä valokuvakirjan, joka sai runsaasti huomiota.

”Vaikeina hetkinä olen miettinyt voin- edes tehdä töitä, mutta kirjalla sain taas ammatistani kiinni. Työssä on joutunut oppimaan tehokkaammaksi, kun on vähemmän tunteja käytettäväksi ja arki aika intensiivistä.”

Lilja käy Valterin Skilla-koulua, se on ollut perheelle tärkeä asia ja koulusta on saatu paljon tukea.

”Kun Lilja aloitti Skillassa, tuntui hienolta kun rehtori sanoi, että kuntoutus- sellinen puoli hoidetaan täällä, kotona voitte keskittyä vanhemmuuteen ja läsnä- oloon.”

Tällä hetkellä kotona käy myös avus- taja 40 tuntia kuukaudessa, ja Johannes Romppasen äiti auttaa kahtena iltana viikossa.

”Äitini on ollut tosi isossa roolissa. Muuten olemme tiiviisti kotona, mutta näin saamme myös omaa aikaa.”

Luova työ on voimavara

Erityislapsen syntymän jälkeen moni pari eroaa, ja päävastuu lapsesta jää useammin äidille kuin isälle. Romppaselle vastuun ottaminen oli kuitenkin itsestään selvää, eikä hänen aktiivista osallistumistaan Liljan hoitoon ole ihmetelty.

”Poikien lapsuudesta muistan kyllä, että neuvolassa oli vahva naisfokus ja ylitseni puhuttiin. Toivottavasti se on muuttunut, mutta pelkään ettei ole. Jos puolisonkin suunnalta tulee asennetta, että eivät nämä asiat sinulle kuulu, ei mies jaksakaan väkisin tunkea ellei ole vahva sisäinen draivi.”

Romppaselle vanhemmuus on ollut alusta asti tärkeää. Taiteilijana hänellä on myös keinoja käsitellä asioita luovalla tavalla.

”Olen pohtinut isyysteemoja jo ennen isäksi tuloa, ja oman isäni menehdyttyä tein hänestä installaation, kuvia isän kodista ja muita muistoja. Liljan syntymän myötä olen tallentanut myös arkeamme someen. On paljon tarinoita erityislapsiperheistä missä mies lähtee, liekö kyseessä kyvyttömyys kohdata omia tunteita. Me pyrimme toimimaan perheenä ja yhdessä.”

Vastuu ei ole sukupuoliriksymys

Romppanen on kehittänyt myös omaa isäsuhdettaan.

”Parikymppisenä opiskelin Ruotsissa, ja ihmettelin kun isä ei soittanut vuoteen”, Romppanen muistelee. ”Hän kuulemma halusi antaa tilaa. Suhteemme kuitenkin kasvoi ja kehittyi, ajan myötä tuli halaimista ja läheisyyttä, siitä olen iloinen.”

Romppanen on käynyt joitakin kertoja Leijonaemojen miestöiminnassa, mutta siellä fokus tuntui olevan vahvasti toiminnassa ja keskustelu enemmän sivujuonne.

”Itse kaipaisin keskustelua, ja koen vaikeaksi samaistua miehen stereotyyppiseen malliin. Paljon riippuu tietysti siitä, millaisia eväitä kukin on saanut keskustelemiseen.”

Romppanen ei pidä nais-mies-jaotellusta ja ’valmiit miesmuotit’ ärsyttävät.

”Jos puhuisin lapsen omaishoitajuudesta, sanoisinko eri tavoin miehelle kuin naiselle? Ikään kuin heille olisi eri vinkkejä. Mieluummin kannustan kaikkia ihmisiä osallistumaan vanhemmuuteen, ja sitä omaishoitajuuskin on – ottaa vastuuta toisen hyvinvoinnista ja tehdä kaikkensa sen eteen.”



Kuuntele myös
Johannes Romppasen puheenvuoro
<https://www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/>



Emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä

Omaishoidon tukea kehitettävä

Teksti: Sirkka-Liisa Kivelä

Vanhustenhoidon nykytilanne ja tulevaisuus eivät näytä hyvältä. Hoidon heikko laatu vaatii pikaista korjaamista. Hoitajat ja nuoret on saatava innostumaan vanhojen ihmisten hoidosta. Tulevaisuuden portilla seisovat suuret ikäluokat, jotka 10 vuoden kuluttua ovat noin 85-vuotiaita.

En usko, että yhteiskuntamme selviää vanhustenhoidon puutteiden korjaamisesta ja tulevien vanhusten hoidosta ilman voimakasta omaishoidon kehittämistä. Omaishoidon määrällinen lisääminen ei riitä. Tarvitaan runsasta panostusta hoidettavien kunnon säilymiseen ja omaishoitajien jaksamiseen. Omaishoitoon tarvitaan uusi valtakunnallinen kehittämisohjelma ja lakisääteinen pohja samanlaiseen hoitoon koko maassa.

Omaishoitoa tulee kehittää yhteistyössä omaishoitajien ja hoidettavien kanssa. Omaishoitoperheiden toivomuksia on kuultava. Heidän äänensä saatetaan nykyisin sivuuttaa.

Muistisairaat, fyysisesti sairaat tai kehitysvammaiset hoidettavat tarvitsevat pitkäkestoisia hoitosuhteita. Tiheään vaihtuviin sosiaali- ja terveystalouden palveluiden auttajiin on vaikea muodostaa turvallista

ja läheistä suhdetta. Omaishoitajatkin raskastuvat neuvoessaan uusia ja outoja ulkopuolisia auttajia. On pyrittävä siihen, että palveluverkoston työntekijöiden vaihtuvuutta ei juurikaan ole.

Väsynyt omaishoitaja on uhka hoidettavalleen ja itselleen. Hoitajien tuen parantamiseen on panostettava. Vapaa-ajan lisääminen ainakin 24 tuntiin viikossa ja vapaiden järjestäminen turvallisiksi ja riittävän pitkäkestoisiksi on tarpeen.

Kotiin tuotava apu tai palvelukeskuksessa, perhehoidossa tai ympärivuorokautisessa hoivapaikassa toteutettava turvallinen ja ymmärtävä hoiva auttaa perheitä jaksamaan.

Ryhmäneuvonnan lisäksi tarvitaan yksilökohtaista konkreettista ohjausta kodeissa. Perheet tarvitsevat oman lääkärin ja oman hoitajan, jotka tekevät kotikäyn-
tejä ja ovat tavoitettavissa puhelimitse. Lisäksi fysioterapeuttien pitäisi ohjata heitä hoidettavien kunnon ylläpitämisessä.

Internetpohjaisista omaishoitajien tervetarkastuksista on siirryttävä hoitajan ja lääkärin suorittamiin vastaanottotarkastuksiin ja todelliseen huolehtimiseen omaishoitajien jaksamisesta.

Järjestöjen ja seurakuntien konkreet-

tista apua perheille, omaishoitajien ver-
taistukea, yksityisten palveluiden järjestä-
mistä ostopalveluina ja yhteistyön muita
muotoja on vahvistettava. Julkisen sekto-
rin tulee kantaa vastuu avun koordinoi-
nista.

Pidän eriarvoisuuden lisääntymistä van-
hustenhoidon, myös omaishoidon suurim-
pana uhkana. Kansalaiset ovat menettä-
neet luottamustaan julkisiin palveluihin.
Hyvätuloisilla on varaa ostaa yksityisiä
palveluita. Pienituloisten on tultava toi-
meen puutteellisten julkisten palveluiden
turvin. Tasa-arvoisen hyvän hoidon tur-
vaaminen kaikille vanhoille ihmisille kuu-
luu suurimpiin tämän päivän ja tulevai-
suuden haasteisiin.

Teksti: Pertti Jokisen alkuperäisestä tekstistä tiivistänyt Anu Holopainen

Havaintoja omaishoitajan muistipolulta

Kuva: Pertti Jokinen kulkee omaishoitajana muistisairaana vaimonsa rinnalla

Pertti Jokinen puhui Muistiasiantuntijat ry:n johtaman ”Lupa puhua” -työpaikan päätösseminaarissa kokemuksistaan muistisairaana omaishoitajana.

Tilasin terveyskeskuksesta ajan vaimoni heikentyneen muistin johdosta noin kuusi vuotta sitten. Lapset ja lastenlapset olivat käydessään huomautelleet jo jonkin aikaa äidin ja mummin muistista.

Terveyskeskuksen lääkäri vahvisti epäilyt oikeiksi, ja lopulta Laakson sairaalan geriatrian osasto antoi lausunnon, jonka mukaan vaimollani on myöhään alkanut Alzheimerin tauti. Omaishoitotehtäväni oli alkanut.

Useimmat omaishoitajat näyttävät olevan naisia. Miehiäkin omaishoitajina kuitenkin on. Heille ovat ilmeisen tyypillisiä haasteet, joita olen itse kohdannut tehtä-

vässäni. Kerron tässä niistä yhdestä. Se ei ole omaishoitajien ongelmien vaikeimmasta päästä, vaan osoittaa miten pieniltäkin tuntuvat haasteet saattavat työllistää melkoisesti.

Haaste koskee ruoanlaittoa. Olen elänyt lapsuuteni maalaistalossa, jossa roolijako oli selvä. Naiset hoitivat keittiön ja navetan ja miehet hevoset ja koneet. Miehet istuivat valmiiseen pöytään. Naimisiin meno ei muuttanut tilannetta. Alzheimer-diagnoosin jälkeen valkeni, että keittiö tulee jäämään minun vastuulleni. *Kuusi työväenopiston kokkikurssia ovat auttaneet valmiuden hankkimisessa.* Nyt pärjään jo keittiössä lasten ja lastenlasten mielestä hyvin.

Omaishoitajalle hoidettavan taudin uudet piirteet ovat aina ensikertaisia kokemuksia. Omaishoitaja oppii kyllä kokemuksistaan, mutta silloin on jo

jotakin sattunut. Sote-henkilöt voivat varoittaa edessä olevista sudenkuopista, vaikka kaunistellen puhuisivatkin. Kokenut, kiertelemättä puhuva muistisairaana omaishoitaja voisi tuoda tärkeän lisän tiedon jakamiseen.

Säästöä syntyy levon kustannuksella

Lakisääteisten vapaiden pitäminen on vakava ongelma. Olen keskustellut asiasta monien omaishoitajien kanssa. Harva on pitänyt yhtään vapaapäivää vuosia kestäneen hoitotyönsä aikana, vaikka meillä on oikeus kahteen vapaapäivään kuukaudessa.

Jos arvioimme yhden laitoshoitovuorokauden kustannukseksi 100 euroa, olemme me 50 000 omaishoitajaa säästäneet yhteiskunnalta 120 miljoonaa euroa pel-





Teksti: Anu Holopainen

Kohti inhimillise

Miessakit ry:n ero- ja isätyöntekijä Timo Tikka kohtaa työssään miehiin kohdistuvia odotuksia ja oletuksia, ja on myös nähnyt kuinka ne saattavat vaikeuttaa miesten kykyä olla läheisilleen läsnä.

Kohtaan työssäni monenlaisia miesten kriisejä”, Timo Tikka kertoo. ”Ne liittyvät eri elämänvaiheisiin ja monenlaisiin tilanteisiin, parisuhteisiin, isyyteen, ikääntymiseen ja niin edelleen.”

Tikan työuran alkupuolella esimerkiksi äitiysneuvolassa miehille oli hädin tuskin tuolia istuakseen. Lasten psykiatriassa työskennellessään hän huomasi, että jos lapsen mukana tuli vain äiti, se ei ollut ongelma, mutta jos isä tuli lapsen kanssa neuvolaan kahden, alettiin varata uutta aikaa jotta äitikin voi olla paikalla.

Sittemmin asiat ovat kohentuneet, mutta Tikka on havainnut, että esimerkiksi lapsen tai puolison sairastuessa miehet yhä ajautuvat helposti ulkokehälle. Miestä ei sinne varsinaisesti sysätä, mutta moni marssii sinne itse ja ajattelee, ettei ole hänen asiansa olla keskiössä.

”Miehen tuki olisi silti äärimmäisen tärkeää”, Tikka sanoo. ”Tuntuu että kyseessä on pitkälle viety hienotunteisuus – halutaan antaa lääkärille ja puolisolalle tilaa, eikä nähdä omaa arvoa rinnallakulkijana.”

Mies voi myös kokea pelkoa tilannetta ja omaa avuttomuuden tunnettaan kohtaan. Hän saattaa jopa haluta kieltää koko tilanteen ajatellen, että jos asiasta ei puhuta, sitä ei ole olemassa.

”Havaintojeni mukaan hoitohenkilöstöllä on vaikeuksia kohdata mies kun kerrotaan huonoja uutisia. Naisia osataan lohduttaa, mutta mies ei ikään kuin saisi romahdtaa.”

Timo Tikan pitkälle uralle mahtuu monenlaista lastenpsykiatriasta vankimielisairaalaan. Miessakit ry:ssä hän on työskennellyt vuodesta 2008.



mpää miehen roolia

Historian arpia

Miehillä on silti tarve purkaa tuntojaan puhumalla, ja he hyötyisivät siitä yhtä lailla kuin naisetkin. Historiasta on kuitenkin periytynyt vahvoja sukupuolirooleja, ja miehen perintönä on ollut koskettamisen vaikeus. Toisen maailmansodan jälkeisinä vuosikymmeninä sodan jäljet vaikuttivat vahvasti.

”Kotirintamalla nainen huolehti talon ja perheen, ja miehen palatessa sodasta hänelle ei ollutkaan roolia”, Tikka kertoo. ”Oli traumatisoituneita miehiä, joilla ei ollut enää kykyä herkkyyteen ja läheisyyteen. Mies sitten vain paiski töitä, ja tämä näky rooleissa pitkään.”

Nyt olemme jo nähneet sukupolvia, joiden miehet voivat olla hoivaavia isiä ja puolisoita. Tasavertaisuudessa ja keskinäisessä kunnioituksessa on menty eteenpäin ja rajatuista rooleista ollaan vähitellen pääsemässä pois. Miesten on kuitenkin helpompi lähteä kertomaan tunteistaan konkretian kautta.

”Jos mieheltä kysyy, miltä vaikkapa oman lapsen syntymä tuntui, mies tyypillisesti sanoo että ihan hyvältä, ja siinä kaikki”, Tikka kuvailee. ”Mutta kun ryhmässä esitän kysymyksen vaikkapa siten, että mihin kellonaikaan sait kuulla tullesi isäksi, mies saa täsmällisen yksityiskohdan avulla tarinansa alkuun ja pystyy kertomaan paljon enemmän kokemuksistaan.”

Mies kertoo, jos malttaa kuunnella

Miesten vahvuutena on huumori, ja he sanoittavat asioita eri tavoin kuin naiset. Yksilötyössä Tikka keskustelee yleensä miehen kanssa ilman tämän puolisoa, mutta joskus hän tekee poikkeuksen.

”Kerran pyysin lapsen äidin kuullen isää kertomaan synnytyskokemuksesta. Mies alkoi kertoa miten kassi oli pakattuna ja kello se-ja-se alettiin lähteä sairaalaan. Siinä kohtaa vaimo keskeytti, että kello oli kylläkin niin-ja-niin paljon. Kolmannen oikaisun jälkeen mies alkoi puhuessaan jo katsoa vaimoa kysyvästi, että menikö se nyt varmasti näin. Ei pitäisi puuttua faktoihin, vaan tärkeää on miehen kokemus, millä tunteella ja syvyydellä hän sen kertoo.”

Eräässä keskusteluryhmässä Tikka kysyi miehiltä, mikä on isän rooli lapsen sairastuessa, ja sai perinteistä ajattelua paljon monipuolisempia vastauksia. Listalla olivat odotetusti esimerkiksi taloudellinen turva, mutta myös hoivanantaja, huushollin pyörittäjä ja kuuntelija. Itselleen tukea ja voimaa miehet kokivat saavansa esimerkiksi ystäviltä, luonnossa liikkumisesta, vaimolta, työterveydestä, hiljaisuudesta sekä itkemisestä.

Jaettu kokemus antaa voimia

Tikka muistuttaa, että jos ajatellaan tulevaisuutta, omaishoitajien määrä räjä-

tää käsiin. Nytkään ei hoitajia tahdo löytyä riittävästi, joten yhä enemmän hoivatyöstä kaatuu omaisten käsiin. Työ on vaativaa, kuluttavaa ja usein hyvin yksinäistä.

”Omaishoitajat tarvitsisivat ehdottomasti jonkin kanavan, josta saisivat matalla kynnyksellä apua yksinäisyyden tunteeseen. Voisi olla vaikkapa resepti vertaisryhmään.”

Omaishoitajaksi usein ajaudutaan olosuhteiden myötä, mutta jos on tilanne jossa mies pohtii kykyään ryhtyä siihen, Timo Tikka kehottaa punnitsemaan plus- ja miinukset sekä omat resurssit.

”Hoivaajaksi ryhtyminen ei saa olla ainoastaan velvollisuus tai pakko. Ja jos ryhtyy, pitää uskaltaa sanoa myös ääneen negatiiviset puolet – omaishoitajaa on kuultava, tai hoidettavakin voi kärsiä. Esimerkiksi lähisuhdeväkivalta on todellinen riski, jos jaksaminen loppuu.”

Omaishoitajamiehiä Timo Tikka kehottaa hakeutumaan vertaisryhmään.

”Vertaisuus on voima”, hän painottaa. ”On tärkeää voida puhua ihmiselle, joka tuntee oman kokemuksen ja kestää kuulla sen, että jaksaminen on vähissä. Miesten kriisiryhmissä on väkeviä vertaisuuden kokemuksia, siellä miehet uskaltavat puhua. Joku voi kokea että juuri nyt menee hyvin, toisella ehkä menee huonommin, mutta samassa veneessä ollaan.”

Ekolla on iso ego ja lämmin sydän



Inkeri Suhonen, 72, on toiminut 79-vuotiaan miehensä omaishoitajana yli kymmenen vuotta. Inkeri valmistui keväällä 2021 omaishoidon koulutetuksi kokemusasiantuntijaksi yhdistyksemme OKA®-koulutuksesta. Samoihin aikoihin elämäänsä tuli enemmänkin uusia tuulia eli Eko, pieni pörriäinen pomerian.

Inkeri on kotoisin maalta ja tottunut silloin siihen, että eläimet ovat osa arkea. Perhe oli harkinnut koiran hankintaa jo lasten ollessa pieniä, mutta miehen allergia jarrutti koiratoiveita. Inkerin onneksi heidän aikuinen poikansa otti itselleen koiran, joka tuli välillä myös Inkerin ja hänen miehensä luo hoitoon. Hoitokoiran kanssa kävi ilmi, ettei pomerian aiheuttanut miehelle allergisia oireita. Inkerin mies tykästy koiraan kovasti ja halusi, että heillekin hankittaisiin samanlainen koira.

Inkeri kertoo, että Eko on nykyisin hänen hoiva-apulaisensa. Miehen aamu alkaa hyvissä merkeissä, kun herättäjänä on pieni nappisilmä, joka hakee isännän huomiota. Koira myös rauhoittaa isännän aamiaishetkeä, koska hän varoo hermost-

tuttamasta koiraa käytöksellään. Yhteisille päiväkävelyillekin on uutta intoa lähteä kolmin. Koiran kanssa lattialla kontatessa päiväjumppaa tulee huomaamatta eikä karvaisen kaverin kanssa olo tunnu yksinäiseltä. Ekon isäntä tuntee myös olonsa turvalliseksi, kun vieraat eivät pääse taloon sisälle ilman, että Eko ilmoittaa siitä napakasti haukkuen.

Eko on tuonut uutta sisältöä niin Inkerin kuin hänen miehensä elämään. Inkeri sanoo Ekon olevan kuin terapiakoira molemmille. Mies tuntee itsensä tärkeäksi koiraa hoitaessaan, ja Inkeri on saanut muista koiran ulkoiluttajista uusia juttukavereita. Inkeri kertoo, ettei malttanut lähteä kuntoutukseenkaan, kun ei halunnut jättää koiraa vieraalle hoitoon. Paino on pudonnut koiran kanssa ulkoillessa huomaamatta, ja polvikin on nykyisin aiempaa paremmassa kunnossa.

Koirasta on paljon iloa, mutta siitä on toki myös vaivaa ja vastuuta. Inkeri kehottaa koiraa harkitsevia omaishoitajia miettimään tarkoin riittävätkö voimavarat koiran hoitamiseen kenties seuraavat 16-vuotta. On hyvä olla myös varasuunnitelma, kuka voi hoitaa koiraa, jos oma ti-

lanne muuttuu. Koiraa täytyy ulkoiluttaa säännöllisesti eli tulee miettiä, voiko hoidettava olla sen ajan yksin kotona vai miten asia järjestetään. Eläinlääkärikuluihin täytyy niin ikään varautua. Inkeri on heidän kohdallaan kuitenkin todennut, että vaaka kallistuu tässä asiassa kirkkaasti plussan puolelle.

Nyt on hyvä odotella kesää. Aidatulla pihalla koira voi juoksennella vapaana, ja sen isäntä seuraa koiran touhuja pihakeinussa keinahdellen.

Onko sinulla lemmikki?

Lähetä meille kuva karvakamustasi osoitteeseen kai.baer@polli.fi ja kerro parilla lauseella millaista pirstystä ystäväsi arkeesi tuo. Julkaisemme instagram-tilillämme pikku apureittenne kuvavalkadin.



Vieraskynä

Daniel Sazonov

Apulaispormestari, Helsingin kaupunki



Helsingin kaupunki tukee omaishoitajia

Suomi ikääntyy ja harmaantuu. Hoivan ja hoidon tarve lisääntyvät. Tarvitsemme enemmän ja enemmän ammatilaisia, mutta myös omaisten panos on korvaamaton. Omaishoidon merkitys ja arvo kasvavat väestön ikääntyessä. Se on korvaamatonta omaiselle, joka saa osakseen välittämistä ja huolenpitoa läheiseltä, mutta myös arvokasta koko yhteiskunnalle.

Omaishoidon tuelle on laaja poliittinen kannatus Helsingin kaupunginvaltuustossa. Siitä kertoo esimerkiksi se, että kaupunki on strategiassaan linjannut, että se huolehtii omaishoitajien jaksamisesta ja tuesta. Kaupunkistrategia on kaupunginvaltuuston hyväksymä ja ohjaa kaikkea kaupungin toimintaa tämän valtuustokauden ajan.

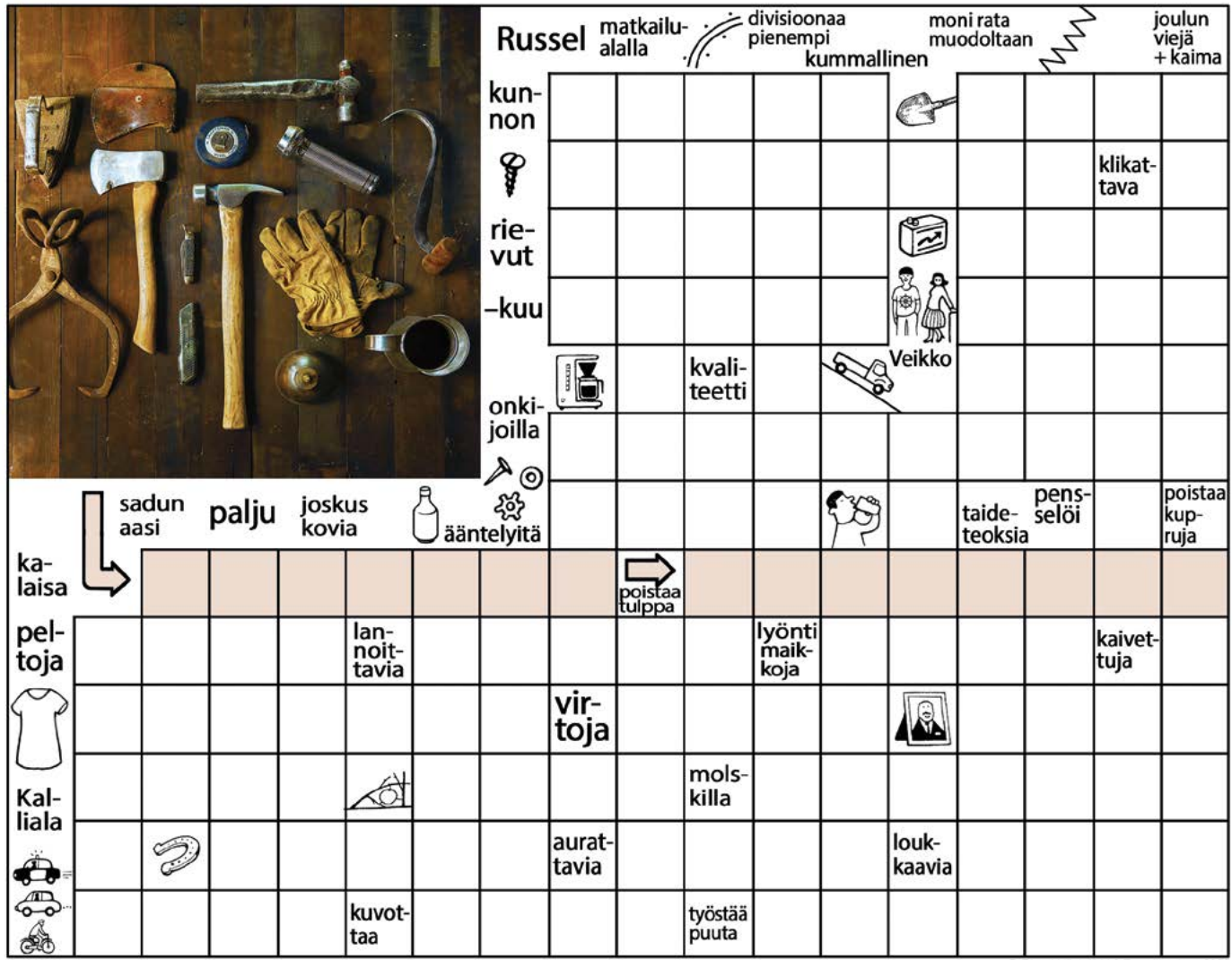
Omaishoitoa tukevat palvelut saavat lisärahoitusta tänä vuonna. Kaupungin yhteisestä koronapalautumispaketista kohdistetaan varoja omaishoitopalvelujen parantamiseksi. Suunnitelmassa on palkata kotiaivustajia ja sosiaalihojajia yksi lisää jokaiselle alueelle.

On tärkeää, että omaishoitajat tietävät, mitä palveluita on saatavilla. Kotiaivustajien käynti mahdollistaa esimerkiksi sen, että omaishoitaja voi käydä asioilla kodin ulkopuolella. Sosiaalihojajat taas voivat auttaa silloin, kun omaishoitaja tarvitsee apua esimerkiksi etuuksien hakemisessa, tai kun omaishoitaja tai kotiaivustaja tarvitsevat lisätukea.

Omaishoitajan työ on yksinäistä ja kokonaisvaltaista. Siksi on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisesta. Huolestuneena luin tämän lehden aiemmasta numerosta, että jo ennen koronapandemiaa jopa 44 prosenttia omaishoitajista ei ollut käyttänyt vapaapäiviään. Koronapandemian aikana määrä on todennäköisesti vain lisääntynyt.

Rokotekattavuuden nousun, rajoitusten poistamisen ja sote-palvelujen kuormituksen vähenemisen myötä yhä useampi omaishoitaja pystyy toivottavasti pitämään vapaita. On hyvä huomata, että heinäkuusta 2021 alkaen kunkin kuukauden kertyvät lakisääteiset vapaapäivät ovat voimassa 12 kuukautta. Vapaiden lisäksi omaishoitajia ja heidän perheitään koskevat kaupungin tarjoamat palvelut kuten esimerkiksi kotihoito. Kotihoitoa voidaan myöntää henkilölle, joka on omaishoidettavana ja jonka omaishoitajan jaksamista on tarkoituksenmukaista tukea.

Kannustan teitä käyttämään ne vapaat, jotka teille kuuluvat, ja hyödyntämään kaupungin tarjoamia palveluita. Meidän tehtävämme on varmistaa, että tarpeisiin vastaavia tukipalveluita on tarjolla helposti ja niiden hakemisesta ja saatavuudesta kerrotaan selkeästi ■



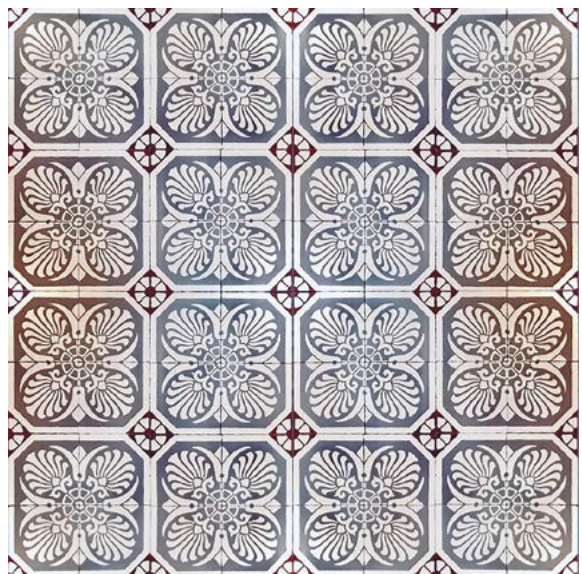
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2022

OMA-VISA

1. Mikä on miehen mitta?
2. Miksi miesten vaihdevuosiä kutsutaan?
3. Tie miehen sydämeen kulkee?
4. Suosituin pojan nimi 2021?
5. Missä sijaitsee Miehekkälä?
6. Mikä ei pahenna miestä?
7. Mikä tekee miehen?
8. Miksi kutsutaan aviomiehen veljeä?
9. Mikä on prominentia laryngea?
10. Kuka oli seitsemästä veljeksistä nuorin?

OMA-KUVAVISA (Missä Helsingissä?)

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



KUVAVISA VASTAUS: Ateneumin lattikaakelit
VASTAUKSET: 1. Miehen sana, 2. Andropausi, 3. Vatsan kautta 4. Leo
5. Kympinlaakso 6. Nimi 7. Puku 8. Kyy 9. Aatamiinomena 10. Ero



Voit tukea omaishoitajien parissa teemmämme työtä monin eri tavoin. Liitymällä 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.sirkia@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 omaishoitosuhtetta!

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 infopakettin 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

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

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

Tarjoa kahvitaiko omaistaan hoitavalle!



RYHMÄT

Omat polut -ryhmä

Kevätkauden uusin ryhmä on suunnattu miehille. Ryhmä on ns. toiminnallinen ja omakustanteinen ja kokoontuu kuukausittain.

KEILAAMAAN

AIKA: Keskiviikkona 13.4. klo 13

PAIKKA: Fun Bowling, Helsinginkatu 25 (kokoontuminen aulassa)

HINTA: Yhdellä radalla voi keilata neljä, joten maksu on yhdeltä 5,50 € + kenkävuokra 2 €.

UIMAAN JA SAUNOMAAN

AIKA: Keskiviikkona 11.5. klo 13

PAIKKA: Flamingo Spa Kylpylä (Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8)

HINTA: 15 €/hlö sis. Aikuisten kylpyläosastolla uimisen ja mahdollisuuden nauttia kolmen erilaisen saunan löylyistä.

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Veijo

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

Tule 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 4.4., 2.5. ja 6.6. klo 15.00

HUOM! Muuttunut aika.

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Heikki Mäkeläinen

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viim. edellisenä perjantaina.

Olet sitten vanha konkari tai ihan uusi, olet tervetullut!

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Parillisten viikkojen maanantaisin alkaen klo 13.00 alkaen.

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! Kokoonnumme syksyllä yhteen Teamsin välityksellä.

Ryhmän ohjaajana toimii Satu Nystedt. Ilmoittaudu ryhmään Sadulle viimeistään päivää ennen tapaamista sähköpostilla satu.nystedt@kolumbus.fi.

Ryhmätapaamiset pidetään tiistaisin 12.4. ja 10.5. klo 17.30 -19.00. Syksyn ensimmäinen tapaaminen on 9.8.

Tervetuloa!

Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä

AIKA: To 14.4., 28.4. ja 12.5. klo 16.00 – 18.00

PAIKKA: Aurinkotuulenkatu 7, Vuosaari

ILMOITTAUTUMINEN: Vertaisohjaaja, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Raili Salmi 050 468 9880 / raili.tero@gmail.com

Ryhmässä voimme olla yhdessä, keskustella ja vaihtaa ajatuksia osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Lämpimästi tervetuloa!

Kantapöytä -ryhmä Kinaporin palvelukeskuksessa omaishoitajille ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan, Jos et ehdi/halua tulla syömään kokoontuminen klo 13 kokoustila Kertsi 4. 4 krs.

AIKA: 19.4. ja 17.5. klo 13.00-14.30

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus,
Kinaporinkatu 9 A, 00500 Helsinki

OHJAAJAT: Soili Hyvärinen ja Lea Lindqvist,
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Tervetuloa!

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Omaisneuvon toimintaa

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajärjestöjen ryhmä

AIKA: Perjantaisin klo 16-18

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7B, 2 krs (ovisummeri)

Lisätietoja arabiaksi ja kurdiksi: perjantaisin klo 15.30-16.00
p. 050 555 0004 / Shahla.

Cafe Donian -viikoilla ei perjantaikertaa. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu ohjaajalta.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

AIKA: Torstai 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 yli kielirajojen

AIKA: Lauantai 19.3.; 23.4. ja 4.6. klo 12 - 14;

syksyn aloituskerrat la 27.8. ja 24.9.

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 b, Helsinki (ovikello).

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

Huom! 23.4. Loisto-hoivan Wilhelmiina Vesterinen kertoo palvelusetelin käyttöperiaatteista

www.omaishoito.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, syksyn aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh sekä lauantaisin klo 15 - 16 somaliksi p. 0400 735 029 / Bashe. Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Avoin ryhmä kokoontuu keväällä keskiviikkoisin 27.4. ja 25.5. klo 13.00-14.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone FADE 1. krs, Salomonkatu 21 B

OHJAAJA: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat

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: To 21.4. ja 19.5. klo 13 - 15

Syksyn tapaaminen To 1.9. klo 13-15

PAIKKA: Tikkurilan kirkko, 2. krs, Asematie 12

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Ti 19.4. ja 17.5. klo 13 - 15

Syksyn tapaaminen Ti 6.9. 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.

Tapahtumien ja lähi-ryhmien koot pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaisin 12.4. ja 10.5. klo 13-15
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2.krs.
OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä sähköpostilla soili.hyvarinen@polli.fi tai puhelin 0400 727 756.

Iltakahvila -"ruusukupit ja peltimukit"

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

KAHVILAILLAT keskiviikkoisin, klo 17 - 19:
Ke 13.4. Vapaata keskustelua pääsiäisperinteistä.
Ke 11.5. Kevättä ilmassa.

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, Itä-Pasila
ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756
viim. kahvilaviikon maanantaina

Tule mukaan rentoon iltaan!

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 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 lauantaikahvila omaishoitajille

AIKA: Lauantaina 19.3.; 23.4. ja 4.6. klo 12 – 14, syksyn aloituskerrat la 27.8. ja 24.9.
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)
LISÄTIETOJA: Farzaneh Hatami Landi puh. 046 920 3675

HUOM! Tule kuulemaan palvelusetelin käytöstä! Huhtikuun kahvilassa vieraanamme Loistohoivan Vilhelmiina Vesterinen. Vilhelmiina neuvoo ja kertoo miten hyödynnät palvelusetelin.

AIKA: Lauantaina 23.4. klo 12 - 14
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovikello)
LISÄTIEDOT: tuulikki.hakala@polli.fi, 046 922 3590

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

Tervetuloa tutustumaan toisiin omaishoitoperheisiin yli kielirajojen.

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 31.3.kirjana Pirkko Soininen, Valosta rakentuvat huoneet ja 28.4. kirjana Pascal Mercier, Yöjuna Lissaboniin.
Tapaamisaika klo 17.30-19.30

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4)
ILMOITTAUTUMINEN: Ohjaaja Pirjolle pirjo.valaste@gmail.com viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä. Samalla varmistat kokoontumistilan.

Tervetuloa mukaan kivaan ryhmään!

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 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!
Kulttuuriryhmä omaishoitajille – lähde mukaan!

Muutokset mahdollisia.
Tapahtumien ja lähi-ryhmien koot pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

Kulttuuriryhmä omaishoitajille – lähde mukaan!

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

Kevään 2022 ohjelma

Torstai 21.4. klo 13 Helsingin Observatorio, Kopernikuksentie 1, Tähtitorninmäen puisto.

Observatorio on Helsingin yliopistomuseoon kuuluva tähtitieteen yleisökeskus. Talon vaiheisiin ja avaruuden ihmeisiin näkymiä avaava näyttely tarjoaa elämyksiä kaikenikäisille. Arkkitehti C. L. Engelin yhteistyössä tähtitieteen professori F. W. A. Argelanderin kanssa suunnittelema observatoriorakennus oli valmistuessaan vuonna 1834 aikansa modernein tähtitieteen tutkimuslaitos, joka toimi vuosikymmenien ajan esikuvana muille observatorioille ympäri maailman. **Opastus.** Mukaan mahtuu 20 hlöä.
Hinta: Ryhmälippu 7 €, eläkeläiset 6 € ja museokortti.

Tiistai 17.5. klo 13 Urheilumuseo, Olympiastadion, Paavo Nurmentie 1. Sisäänkäynti Tornipihan puolelta.

Urheilumuseon näyttely jakautuu viiteen tilaan, joilla jokaisella on oma teemansa, ilmeensä ja äänimaailmansa. Kuten urheilussa, ytimessä ovat suuret tunteet jännityksestä pettymykseen ja voitonriemuun. Museossa kävijä pääsee aikamatkalle niin Helsingin olympialaisiin kuin suomalaisia yhdistäneisiin urheiluhetkiin. **Opastus.** Mukaan mahtuu 25 hlöä. **Hinta:** Ryhmälippuna 10 €, museokortti. HUOM! Jos haluaa käydä Stadionin tornissa, silloin yhteishinta on 12,50 €.

KULTTUURIKAVERIT: Hilka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät värikkästä kulttuurikaveri-rintanapista sekä kyltistä **KULTTUURIRYHMÄ / FinFami Uusimaa ja Polli** (logot).

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

ILMOITTAUTUMISET: 040 533 2710 tai tiina.sirkia@polli.fi 4.4. alkaen. Kerrothan samalla puhelinnumerosi ko. tapaamisen vastaavalle kulttuurikaverille annettavaksi. Jos olet ilmoittautunut, etkä pääse tulemaan, ilmoita siitä Tiinalle.

Tervetuloa virkistäytymään



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT



FinFami



TAPAHTUMAT

Keskiviikkokahvit teamissa, tule mukaan!

Tule mukaan keskustelemaan ja vaihtamaan kuulumisia kotoasi käsin uuden vapaaehtoisemme kanssa keskiviikkoamupäivisin. HUOM! Ensimmäinen tapaaminen poikkeuksellisesti torstaina.

AIKA: Torstai 7.4. ja sen jälkeen aina keskiviikkoisin
20.4., 4.5., 18.5. ja 1.6 klo 10.30 – 11.00

PAIKKA: Teams

OHJAAJA: Vapaaehtoinen Sari

ILMOITTAUTUMINEN: sarde.turunen@gmail.com,
viimeistään edellisenä päivänä.

Lämpimästi tervetuloa!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Torstaina 7.4.2022 klo 18

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B (ovisummeri), 2. krs / Teams-linkin
välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 4.4. mennessä tiina.sirkia@polli.fi /
040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!

Kevätterveisin Pollin hallitus

Lippuja Isä -näytelmään

Yhdistyksenä olemme mukana 10.4. esityksessä ja varanneet kyseiseen näytelmään alustavasti 20 lippua. Ilmoittaudu mahdollisimman pian! Yhdistys maksaa väliaikakahvit.

AIKA: Sunnuntai 10.4. klo 15.00

PAIKKA: Malmin Työväentalolla, Takaniitynkuja 9, 00780 Helsinki
OMAVASTUUHINTA: 12 €

ILMOITTAUTUMISET: 4.4. alkaen soili.hyvarinen@polli.fi tai
0400 727 756

Lämpimästi tervetuloa!

Vappu etkot

Tulkaa yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa ottamaan vastaan kevät! Tarjolla simaa ja munkkeja sekä iloista haitarimusiikkia ja tietysti yhteislaulua.

AIKA: Perjantaina 29.4. klo 13 -15

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756
11.4. - 22.4. mennessä.

Tervetuloa!



Ruusun päivän ilta naisille

Illan aikana opiskelijat tekevät yhden hoidon. Valittavana on hartiahieronta, käsi- tai jalkahoito. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi. Hemmottelun lisäksi tarjotaan pientä naposteltavaa.

AIKA: 4.5. klo 16 ja työikäisille klo 18

PAIKKA: Suomen kosmetologikoulu, Hietaniemenkatu 7 A, 4krs.

OMAVASTUUHINTA: 10 € / hlö

ILMOITTAUTUMISET soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756
11.4 - 22.4. mennessä.

Tervetuloa!

Keisarin Helsinki -kävelykierros

Kävelyllä tutustutaan Helsingin pääkaupungiksi rakentumisen ensimmäiseen sataan vuoteen ja sen keskeisiin monumentteihin. Kierroksella tutustutaan Senaatintorin ympärillä olevien rakennusten arkkitehtuuriin ja näiden kansalliseen merkitykseen.

AIKA: Torstaina 12.5. klo 13.00-14.30

PAIKKA: Kierros lähtee Helsingin kaupunginmuseolta, Aleksanterinkatu 16 ja päättyy Säätytalon puistoon.

OMAVASTUUHINTA: 6 €

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756
11.4.-6.5. mennessä.

Tervetuloa!

Kesäretki Tammisaareen

AIKA: Torstaina 2.6. klo 8.30-16.30

LÄHTÖ: Klo 8.30 Tikkurilasta, Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)
Klo 9.00 Kiasman turistipysäkillä

PÄIVÄN OHJELMA

Lounas buffetpöydästä **klo 11.00** Fyrenissä Tammisaaren venesatamassa.

klo 12.30 tutustumme oppaan johdolla kahdessa ryhmässä Raaseporin museon Helene Schjerfbeckin elämä ja taide -näyttelyyn. Opastus kestään noin tunnin. Museossa voi tutustua myös Kaikkien aikojen Raasepori -näyttelyyn. Museon sijasta voi halutessaan tutustua omatoimisesti kaupunkiin. Paluumatkalle lähdemme noin **klo 14.30** Tikkurilassa noin **klo 16.00** ja Kiasmalla **n. 16.30**

OMAVASTUUHINTA: jäseniltä 40 €, ei jäsen 55 €

ILMOITTAUTUMINEN: 11.4. alkaen soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Edellisenä iltana ja torstaiaamuna Soilille vain puhelimella 0400 727 756.

Retki toteutetaan Helena Lavikaisen säätiön tuella.

Tervetuloa!



TOIMINTAKALENTERI

Huhtikuu			
Pe	1.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 – 18.00
Ma	4.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	4.4.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00
To	7.4.	Keskiviikkokahvit Teamsissä	klo 10.30 - 11.00
To	7.4.	Sääntömääräinen kevätkokous, Polli	klo 18
Pe	8.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00-18.00
Su	10.4.	Isä -näytelmä, Malmin työväentalo, Takaniittykuja 9	klo 15.00
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
Ke	13.4.	Omat polut – ryhmä, Fun Bowling, Helsinginkatu 25	klo 13.00
Ke	13.4.	Iltakahvila Ruusukupit ja peltimukit, Polli	klo 17 – 19
To	14.4.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 – 18.00
Ma	18.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	19.4.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	19.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Vantaankoski	klo 13.00 - 15.00
Ke	20.4.	Keskiviikkokahvit Teamsissä	klo 10.30 - 11.00
Ke	20.4.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	21.4.	Kulttuuriryhmä, Helsingin Observatorio	klo 13.00
To	21.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikurilan kirkko	klo 13.00 - 14.30
La	23.4.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ke	27.4.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
To	28.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 - 19.45
To	28.4.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4)	klo 17.30 - 19.30
To	28.4.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 – 18.00
Pe	29.4.	Vappu etkot, Polli	klo 13 -15
Pe	29.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Toukokuu			
Ma	2.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	2.5.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00
Ke	4.5.	Keskiviikkokahvit Teamsissä	klo 10.30 - 11.00
Ke	4.5.	Ruusun päivän ilta naisille, Hietaniemenkatu 7A, 4 krs	klo 16.00
Ke	4.5.	Ruusun päivän ilta naisille työikäisille, Hietaniemenkatu 7A, 4 krs	klo 18.00
Pe	6.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ti	10.5.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	10.5.	Työikäisten ryhmä Teamsissa	klo 17.30 - 19.00
Ke	11.5.	Café Svea, Kampens servicecentral	klo 13.00 - 14.30
Ke	11.5.	Omat polut – ryhmä, Uimaan ja saunomaan, Flamingo spa	klo 13.00
Ke	11.5.	Iltakahvila Ruusukupit ja peltimukit, Polli	klo 17 - 19
To	12.5.	Keisarin Helsinki -kävelykierros	klo 13.00-14.30
To	12.5.	Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä, Vuosaari	klo 16.00 – 18.00
Pe	13.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ma	16.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	17.5.	Kulttuuriryhmä, Urheilumuseo, Olympiastadion	klo 13.00
Ti	17.5.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvisijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ke	18.5.	Keskiviikkokahvit Teamsissä	klo 10.30 - 11.00
Ke	18.5.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	19.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 18.00 – 19.45
Pe	20.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ke	25.5.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Pe	27.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ma	30.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Kesäkuu			
Ke	1.6.	Keskiviikkokahvit Teamsissä	klo 10.30 - 11.00
To	2.6.	Kesäretki Tammisaareen	klo 8.30 - 16.30
La	4.6.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	6.6.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00
Pe	10.6.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ma	13.6.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Pe	17.6.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00

Tue toimintaamme MobilePaylla

Lahjoituksesi mahdollistaa mm. toimintakalenterissa näkemiäsi omaishoitajien jaksamista tukevia toimia myös tulevaisuudessa.



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
3/2022
ilmestyy vk 34.**

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Käyntiosoite: Ratamestarinkatu 7 A, 00520 HELSINKI
(klo 16 jälkeen käynti B-oven kautta)

Postiosoite: Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI
Avoimena arkisin klo 9 - 15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

Toimistomme on suljettu 20.6-14.8

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
• Vapaaehtoistoiminnan 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



"Pollilla" on paikka sydämessäni

Pääkaupunkiseudun omaishoitajien hallitus työskentely
alkoi 2019. Taustaltani olen vaimoni omaishoitaja.
Paikallisyhdistys löytyi auttamaan byrokratiassa kesällä
2010.

Apu oli niin merkityksellinen, että halusin auttaa uusia
omaishoitajia, että heillä olisi helpompaa. Tästä syystä
"Pollilla" on paikka minun sydämessäni. Aloitin 2012
yhdistyksen vapaaehtoistyössä. Omaishoidon kokemus-
asiantuntija koulutus toteutui 2015-2016.

Vaimo kuoli 2015, ja elämän rytmi ja merkityksellisyys
katosi; kokemusasiantuntijuus tarjosikin näköalapaikan
omaishoitajuuteen, uuden polun elämään ja mielekästä
tekemistä. Omaishoidon koulutettuna kokemusasian-
tuntijana olen mukana myös Omaishoitajaliiton hallituk-
sessa sekä erilaisissa työryhmissä mm. Kansallisen lääke-
informaation verkoston, potilasturvallisuusjaoksessa.
Käyn myös puhumassa omaishoidosta Metropolian gero-
nomiopiskelijoille ja Eläkeliiiton leskeytneille omais-
hoitajille kohdennetuissa tilaisuuksissa.

Entisenä miesomaishoitajana toivon vaikuttavani siihen,
että miehiä saataisiin osallistumaan enemmän vertaista-
pahtumiin. Osallistuminen antaa osallistujille hyvää mieltä
ja onnistumisen tunnetta elämään. Vertaistuki auttaa jaksaa
omaishoitoasioissa.

Hannu Koivula

KESÄRETKI TAMMISAAREEN

AIKA: Torstaina 2.6. klo 8.30–16.30

LÄHTÖ: Klo 8.30 Tikkurilasta, Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)
Klo 9.00 Kiasman turistipysäkiltä

PÄIVÄN OHJELMA klo 11.00 Lounas buffetpöydästä Fyrenissä Tammisaaren venesatamassa.
klo 12.30 tutustumme oppaan johdolla kahdessa ryhmässä Raaseporin museon Helene Schjerfbeckin elämä ja taide -näyttelyyn. Opastus kestään noin tunnin. Museossa voi tutustua myös Kaikkien aikojen Raasepori -näyttelyyn. Museon sijasta voi halutessaan tutustua omatoimisesti kaupunkiin.
klo 14.30 lähdemme paluumatkalle.
Olemme perillä Tikkurilassa noin klo 16.00 ja Kiasmalla n. 16.30

OMAVASTUUHINTA: jäseniltä 40 €, ei jäsen 55 €

ILMOITTAUTUMINEN: 11.4. alkaen soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

VIIME HETKEN

PERUUTUKSET: Edellisenä iltana ja torstaiaamuna Soilille vain puhelimella 0400 727 756.

Retki toteutetaan Helena Lavikaisen säätiön tuella.

Tervetuloa
mukaan!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

欢迎
 خوش آمدید!
 أهلا بك!
 به خیر بییت
 Welcome!
 Soo dhowoow!
 Добро пожаловать!
 Tervetuloa!



OMAISNEUVO.fi

- Perustietoa omaishoidosta eri kielillä
- Keskustelupalstat omaishoitajille
- Helppokäyttöinen



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT