

# Oma

Pääkaupunkiseudun  
omaishoitajat ry  
25 v.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT  
2/2023

Kohtaamisesta yhteistyöhön

Hur määr du, egentligen?

Miten omaiset ennen hoidettiin?

*Tulevaisuuden ainekset  
kehitetään tänään*

– Pidämmekö yllä yhteiskunnallisia mantroja,  
– jotka eivät kestä tarkempaa tarkastelua



# Liikunnasta seuraa seuraa.

MUUSTA VESIJUOKSU  
UIMAHALLILLA  
TIISTAINA KLO 16  
T: MATTI 😊

## Kenen liikuntaseura sinä voisit olla?

Lähelläsi liikkuu seuraa. Lähde liikkeelle ja käy katsomassa voisitko tarjota omaa seuraasi tai löytää uutta liikuntaseuraa itsellesi. Kysy lisää lähelläsi olevista ja itsellesi parhaiten sopivista liikuntamahdollisuuksista Liikuntaluurista. Liikuntaluuri palvelee puhelimitse arkisin maanantaista torstaihin kello 13.00–15.00. Puheluun vastaa kaupungin liikunnanohjaaja. Puhelusta veloitetaan vain normaali puhelumaksu oman operaattorisopimuksen mukaisesti.

Helsingin kaupungin monipuoliset liikuntapalvelut ovat maksuttomia omaishoitajille 1.1.2023 alkaen. Maksuttomuus koskee omaishoitajia, jotka ovat tehneet omaishoitosopimuksen Helsingin kaupungin kanssa, ja joille tämän sopimuksen mukaisesti Helsingin kaupunki maksaa omaishoidon tukea tai palkkaa. Omaishoitajuus todennetaan enintään kolme kuukautta vanhan palkkakuitin tai palkkatodistuksen avulla, jonka lisäksi henkilöllisyys on todistettava pyydettäessä.

**Helsinki**

**Liikuntaluuri puh. 09 310 32623**

**Tai lue lisää: [helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkuu](https://helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkuu)**





## Pääkirjoitus

Marja ruotsalainen  
Toiminnanjohtaja

# Emme ole ehkä enää niin nuoria

**Y**hdistyksemme täyttää huhtikuussa 25 vuotta ja tämä numero on ns. juhlanumero. Viittä 25-vuotiasta nuorta haasteltiin heidän ajatuksistaan 25 vuoden iästä ja he kiteyttivät kivasti: Tässä iässä ennen vähän tunkkaiselta kuulostaneet asiatkin alkavat kiinnostaa.

Alkuvuoteen on mahtunut jo monia hienoja asioita. Kehittämistoiminta, henkilöstön innovatiivisuus ja myönteinen asenne tehdä työtä omaishoitajien eteen tuotti palkitsevaa palautetta rahoittajan suunnalta, sillä toimintomme jatkuvuus entisellään jatkuu ja jopa laajenee uudella avustuskohteella. Meitä on töissä maaliskuusta lähtien kymmenen työntekijää. Se on yhdistyksemme historiassa suurin henkilöstöresurssimäärä 25 vuotiesella taipaleellamme. Vaikka haasteet kasvavat, ja tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden osoittaminen vaikeutuu, olen kiitollinen saadessani työskennellä juuri tässä yhdistyksessä.

Eduskuntavaalit lähestyvät, ja omaishoito kaipaisi uudistamista. Uudistus olisi lähdeittävä omaishoitolain uudistamisesta. Haluan, että maassamme toteutuu omaishoitajien kansalliset, yhteenväiset kriteerit. Haluan omaishoitajien jakamista tukevia palveluita kehitettävän siten, että ne oikeasti palvelevat ja toteutuvat omaishoitajien

kohdalla. Omaishoitajan vapaiden toteutuminen perheelle sopivalla tavalla olisi ehdottoman tärkeää, että jaksaa fyysisesti ja välttää henkistä romahtamista, jopa loppuun palamista. Henkisesti hyvinvoiva ihminen kykenee luomaan turvallisen ympäristön läheisilleen.

Meidän kulttuurissamme elää vahvasti ”omaisolettama” termi. Oletetaan automaattisesti ihmisillä olevan läheisiä, jotka auttavat palveluiden tavoittamisessa ja konkreettisen avun muodossa. Meillä elää myös tahtotila, että ihmiset asuisivat omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Oletetaan, että kotona on joku, joka hoivaa ja auttaa tarvittaessa. Iäkkäiden yksinäisyyden esiintyvyys on kuitenkin mitattu olevan 10-50%. Tässä on ristiriitaa, jota olisi avattava laajemmalti.

Tärkeää olisi saada yhdistyksemme viestiä välitettyä eteenpäin, ettei yksin pidä jäädä. Apua, neuvoa ja ohjausta on saatavilla. Tämänkin lehden sivuilta voit lukea ja valita sinulle sopivan tapahtuman tai ryhmän. Tervetuloa kaikki yhdistyksemme toimintaan mukaan. Itse toivotan yhdistyksellemme pitkää ikää ja voimia kohdata kaikki muutokset ja haasteet, joita etemme tulee. Onneksi olkoon 25-vuotias yhdistyksemme. ■





## Hetki Itselle

- omalle hyvinvoinnille

Brain Relief -rentoutushoidossa (1h) lempeää kosketusta saavat niin pää, kasvot kuin niskan- ja hartianseutukin sekä kädet ja jalat. Tervetuloa hellittäväksi!

OMAISHOITAJILLE  
- 25%  
MYÖS KOTIKÄYNNIT  
SOPIMUKSEN  
MUKAAN!

Hetki Hyvinvoinnille  
Tmi Sarita Heikkinen  
p. 045 6326433, Vantaa  
[www.saritaheikkinen.fi](http://www.saritaheikkinen.fi)



### Resurssipankistamme löydätte kokeneimmat ja luotettavimmat SAIRAAHOITAJAT silloin, kun kotiin tarvitaan:

- Asiakkaan kokonaisvaltaista hoitoa, tarvittaessa ympärivuorokautisesti
- Asiakkaan oman hoitajan sijaistamista
- Tukea ennen ja sairaalassa olon jälkeen kotona selviämiseen ja toipumiseen
- Apua saattohoidon toteuttamiseen, myös ympärivuorokautisesti
- Hoitoa ja tukea muistisairaana arjessa selviytymiseen



**Superseniorit Oy**

[superseniorit@gmail.com](mailto:superseniorit@gmail.com)

040 745 7802, 041 313 2643

[www.superseniorit.com](http://www.superseniorit.com)

## Verinäytteenottopalvelua asiakkaan kotona.

Laboratoriohoitajan ammattitaidolla.

— Uudenmaan —  
**Kotinäytteenotto Oy**

YHTEYSTIEDOT: p. 044 977 3168,  
[www.kotinaytteenotto.fi](http://www.kotinaytteenotto.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](http://www.dreamcare.fi) | Vanajantie 4, 13110 Hämeenlinna  
[asiakaspalvelu@dreamcare.fi](mailto:asiakaspalvelu@dreamcare.fi) | 050 523 0080

TILAA ILMAISESTA NUMEROSTA PAIKALLISET  
KELA-TAKSIT UDELLAMAALLA

**0800 414600**

TAKSIHELSENKI  
VÄLITTÄÄ



Helsinki

## Stadin digituki

- apua arjen digipulmiin!

**Maksutonta digitukea**

- palvelupisteissä
- etänä
- omassa kodissasi

**Lue lisää tai varaa aika**

- verkossa [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi)
- puhelimitse Helsinki-infosta, puh. 09 310 111 11



## 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 Sirkä  
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, kiittäen kaikkia kuvansa  
lähettäneitä omaishoitajia

## SEURAAVA LEHTI

Ilmestyy vk 34/2023



# Oma

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 2/2023

- 3** Marja Ruotsalainen: Pääkirjoitus  
**7** Välittäminen vapaaehtoistyön ydintä  
**8 - 9** Kohtaamisesta yhteistyöhön



10

**10 - 11** Miten omaiset ennen hoidettiin?

**12 - 13** OHOI! – Omaisneuvo dramaattisena

**14 - 15** Tulevaisuuden ainekset kehitetään tänään  
– Pidämmekö yllä yhteiskunnallisia mantroja,  
jotka eivät kestä tarkempaa tarkastelua



17

**16** Hur mår du, egentligen?

**17** Vieraskynä: Yrjö Mattila. Sinapinsiemenestä  
se alkoi ...

**18** Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

**19** Liity jäseneksi

**20 - 23** Ryhmät

**24** Tapahtumat

**26** Toimintakalenteri

**27** Yhteystiedot



# Seniורי IloA

TUKIPALVELUITA KOTIIN  
KIIREETTÖMÄSTI  
ASIAKKAAN EHDOLLA

**Ota yhteyttä niin keskustellaan!**

Puh: 0400 723 433  
seniori.iloa@gmail.com



Toiminta-alue Uusimaa · [www.seniוריiiloa.com](http://www.seniוריiiloa.com)

Luotettava  
Kumppani

# HoivaNova



KOTISAIRAANHOITO JA HOIVAPALVELUT

Itä-Helsingin Seniorihoiva Oy  
050 466 4004 • 050 466 4373  
[info@hoivanova.fi](mailto:info@hoivanova.fi) • [www.hoivanova.fi](http://www.hoivanova.fi)



Helander-  
kodit  
vuodesta 1967

HELANDER-KODIT  
Haaga, Maunula, Vuosaari  
[helander-kodit.fi](http://helander-kodit.fi)



## Tervetuloa kotiin!

Helander-kodit huolehtivat ikäihmisten hyvinvoinnista ympäri vuorokauden. Olemme voittoavoittotelematon säätiö ja käytämme varamme asukkaiden hyvinvointiin. Palvelukoteihimme voi tulla Helsingin palvelusetelillä tai itse maksavana, myös lyhytaikaisesti.

Ota yhteyttä Ari Liimataiseen,  
p. 0400 341 306 tai  
[ari.liimatainen@helander-kodit.fi](mailto:ari.liimatainen@helander-kodit.fi)

Kartoitetaan tilanne yhdessä!

# INKONTINENSSI- UIMA-ASUT

lapsille ja aikuisille  
terapia-altaisiin

- istuva leikkaus
- silikonisoitu nauhakuja kuminauhalla
- pitävät kuminauhhat lukitusmekanismilla

Myös muita apuvälineitä, mm.

- avannetukivvyöt uintiin
- nivustyrävyöt ja -housut
- proteesiliivit
- pieniä matkakäyttöisiä lääkesumuttimia
- MDI Spacer Plus – uusi ja tehokas tilanjatke. Aikuisten ja lasten mallit.

**Ota yhteyttä:**

MARKETTA AIRASMAA OY  
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki  
[rehashop@kolumbus.fi](mailto:rehashop@kolumbus.fi)  
puh. 09 694 0010

[rehashop.fi](http://rehashop.fi)



Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella!



ONNITTELUT  
YHTEISTYÖKUMPPANILLE!



KIRKKO HELSINGISSÄ  
[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

## Coloplast Oy onnittelee

Pääkaupunkiseudun  
omaishoitajat ry  
25 vuotta!



 Coloplast

[www.coloplast.fi](http://www.coloplast.fi)

# Välittäminen vapaaehtoistyön ydintä

**V**oimme kiittää vapaaehtoisia aina tämän yhdistyksen perustamisesta alkaen. Vuosien myötä yhdistyksemme vapaaehtoisuus on muuttanut muotoaan vastaamaan erilaisissa elämäntilanteissa elävien, niin vapaaehtoisten kuin omaishoitajien, tarpeisiin. Vapaaehtoiset tekivät viime vuonna peräti 745 työtuntia. Erilaiset vertaisryhmät, tapahtumat ja virkistystoiminta ovat pyörineet vapaaehtoisten voimin. Näissä tapaamisissa kävi lähes 150 omaishoitajaa ja läheistä. Yhä suuremmalla syyllä voimme sanoa, että vapaaehtoistoimintamme on yhdistyksemme voimavara – kiitos!

Tämä voimavara on myös syvempää kuin pelkät numerot. Vapaaehtoisillamme on paljon sellaista osaamista, jonka eletty elämä tuo tullessaan. Tämän tunteen he osaavat välittää omaishoitajille sekä sen, etteivät omaishoitajat ole yksin tilanteessaan, ja elämä jatkuu omaishoidon kanssa ja sen jälkeen. Vertaisryhmiä ohjattaessa arjen haasteisiin saadaan käytännön neuvoja niitä yhdessä pohtien. Vapaaehtoisten myötätunto omaishoitajia kohtaan kumpuaa usein omasta elämäkokemuksesta. Virkistykelliset tapahtumat antavat yhteisiä mukavia muistoja omaishoitajalle ja hoivan tarvisijalle kotiin viemiseksi.

Vapaaehtoistoimintamme perustuu tavallisen ihmisen taidoin tehtävään toimintaan, kuunteluun ja läsnäoloon. Mutta

ennen kaikkea toiminnan tarkoitus on tuoda iloa ja virkistystä usein melko yksinäiseen omaishoitoperheiden arkeen. Vapaaehtoisemme perehdytetään toimintaamme ja heidän tekemänsä työn tueksi pidetään säännöllisiä tapaamisia. Näissä tapaamisissa vahvistuu aina tunne, että olemme tasavertaisia kollegoja toistemme kanssa – uusia ideoita, toimintatapojen ravistelua ja kerta kaikkiaan hyvä tekemisen meininki.

Yhdistys täyttää nyt 25 vuotta, ja vapaaehtoistoimintaa on tehty kaikkina näinä vuosina. Mutta miltä näyttää vapaaehtoistoimintamme tulevaisuus? Miten saamme vapaaehtoistyömme jatkumon turvattua? Tämä kysymys on aiheellinen ja ajankohdainen monissa yhdistyksissä ja muilla toimijoilla. Olemme siinä suhteessa onnellisessa asemassa, että vapaaehtoistyötämme ohjaa vankka omaishoitajaidentiteetti ja siihen liittyvä läheisestä välittämisen kulttuuri.

Omaishoitotilanteessa mahdollisesti saatu hyvä kokemus yhdistyksemme avusta ja tuesta voi synnyttää kipinän siitä, että haluaa jakaa osaamistaan ja kokemustaan toisille vastaavassa tilanteessa eläville. Omaishoitotilanteen loputtua voi elämä tuntua yksinäiseltä, ja vapaaehtoistoiminta on yksi hyvä vaihtoehto löytää elämäänsä mielekästä tekemistä. Tervetuloa siis vapaaehtoistoimintaamme!





Teksti: Anu Holopainen

# Kohtaamisesta yhteistyöhön

**K**ohtaaminen on taajaan toistettu termi, ja ammattihenkilöstöä koulutetaan omaishoitajien kohtaamiseen. Mutta onko se edes tarpeen?

”Omaishoitaja on tekemisissä monien eri ammattilaisten kanssa”, kertoo omaishoidon kokemusasiantuntija Ruut Pylvänäinen. ”Tärkeimpiä kontakteja ovat sosiaali- ja terveystieteiden henkilöstö, erityisesti hoitava lääkäri. Näiden lisäksi yhteistyöverkoston kuuluu esimerkiksi lausuntoja antavia lääkäreitä, yksityisiä palveluntuottajia taksikuljetuksista turvapuhelimen asentajiin, ja usein myös omaishoidon lomittajat tulevat välitysfirman kautta.”

Pylvänäisen mukaan omaishoito on pohjimmiltaan sarja ammattilaisten kanssa tehtäviä päätöksiä, isoja ja pieniä. Etenkin kun hoidetaan ihmistä tilanteessa, joka väistämättä johtaa kuolemaan, päätökset tulevat yhä vaikeammiksi.

”Päätöksenteon jatkumossa on toisessa päässä yksisuuntainen sanelu ja toisessa päässä yhteistyö”, Pylvänäinen sanoo. ”Sekä hoitohenkilöstöllä että omaishoitajalla on oikeus ja jopa velvollisuus tehdä päätökset omavaltaisesti silloin, kun ne selvästi ovat sairaa ihmisen parhaaksi. Esimerkiksi hoivakodissa voidaan tehdä apuvälineitä tai huonejärjestelyjä koskevia valintoja kysymättä omaisilta, jos se edistää hoidettavan hyvinvointia.”

## Sairauksien hoito etusijalle

Kun puhutaan omaishoitajan oikeudesta vaatia asioita hoidettavalleen, Pylvänäinen korostaisi ensisijaisesti hoidettavan fyysistä hyvinvointia, ja se tulisi erotella mielihyvääasioista.

”Joillakin on hoitotestamentissa listattu pikkutarkkoja toiveita kuten lempimusiikki ja mielikonjakki, mutta ne saattavat luoda epärealistisia odotuksia hoitohenkilökuntaa kohtaan. Tärkeämpää on vaatia esimerkiksi riittävän tehokasta ja nykyaikaista kivunhoitoa.”



Ruut Pylvänäinen on Oka koulutettu omaishoidon kokemusasiiantuntija

Moniin sairauksiin liittyy muitakin huomioitavia asioita kuin lääketieteellinen hoito. Esimerkiksi reumasairaana on hyvä välttää vetoa ja kylmää, tai päiväunet saattavat ehkäistä vanhuksen huimausta. Tällaisista asioista huolehtiminen omaishoitajan hoitokokemusta arvostamalla hyödyttää myös ammattihenkilöstöä, kun sairaudet eivät pahene eikä tarvitse hoitaa tapaturmien seurauksia.

”Omaishoitajalla on myös oikeus puuttua, jos tapahtuu hoitovirhe vaikkapa lääkejakelussa, tai vaatia oikaisua, jos haettu etuus on evätty väärin perustein”, Pylvänäinen sanoo. ”Ja hoitohenkilöstön velvollisuus on kysymättä kertoa omaishoitajalle ikävätkin asiat.”

## Itsemääräämisen kaksi puolta

Suomessa itsemääräämisoikeutta korostetaan vahvasti, ja Pylvänäinen näkee hoitohenkilöstön noudattavan sitä orjallisesti, jopa pelokkaasti.

”Itsemääräämisoikeus on toki tärkeä, mutta se on alun perin tuontitavaraa yhteiskunnista, joissa se lähtökohtaisesti ei ole samalla tasolla kuin meillä. Ja kuten muitakin oikeuksia, myös itsemääräämisoikeutta voidaan käyttää väärin.”

Hoitohenkilöstöä tulisi opettaa punnitsemaan itsemääräämisoikeutta suhteessa muihin oikeuksiin ja niiden arvoon. Hoitettavalla on oikeus myös terveyteen ja turvallisuuteen, eivätkä ne välttämättä toteudu, jos muistisairaana omaa puolihuolimatonta sanaa käytetään itsemääräämisoikeuteen vedoten hoitosuunnitelman perusteena.

## Pääosassa yhteistyö

”Sanat luovat todellisuutta, enkä haluaisi liittää kohtaamispuhetta omaishoitajuuteen”, Pylvänäinen kertoo. ”Sana on varattu ikävämpiin asioihin: sureva kohdataan, susi ja karhu kohdataan, mutta perhonen nähdään ja linnun laulu kuullaan. Myös omaishoitajan voi nähdä ja kuulla.”

Kohtaamispuheessa helposti unohtuu se, että kyseessä on yhteistyö. Siksi Pylvänäinen toivoo, että kohtaamisen sijaan omaishoitajan kanssa toimitaan ja työskennellään yhdessä.

”Eletään yhdessä, kuten silloin kun isäni eli viimeisiä päiviä. Hoitajillekin on raskasta saattaa ihminen kuolemaan. Siksi ei tarvita kohtaamispuhetta vaan elämispuhetta, yhdessä toimimisen puhetta.”

## Tilaa koulutettu omaishoidon kokemusasiiantuntija

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kouluttamia omaishoidon kokemusasiiantuntijoita on toiminnassamme yli 40.

Tiedustele omaishoidon kokemusasiiantuntijaa puhumaan esimerkiksi työntekijöiden palaveriin tai koulutuspäivään. Opiskelijoiden kanssa kokemusasiiantuntija tulee keskustelemaan tai pitämään puheenvuoron aiheeseen liittyvän kurssin luennolla. Lisäksi kokemusasiiantuntijoita voi pyytää erilaisiin hoidon ja palvelun kehittämistehtäviin. Osa kokemusasiiantuntijoista on myös valmiita toimimaan mediassa.

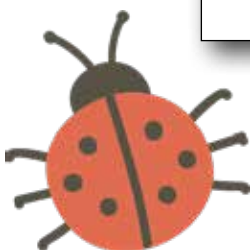
Palkkiosta ja kulujen korvaamisesta sovitaan aina kokemusasiiantuntijan kanssa.

Ota yhteyttä!

Voit kysyä lisätietoja ja tehdä tilauksen

[www.polli.fi/tilaa\\_kokemusasiiantuntija](http://www.polli.fi/tilaa_kokemusasiiantuntija)

[lea.lindqvist@polli.fi](mailto:lea.lindqvist@polli.fi) p.040 5440311





Kuva: Ekström, I.A.: Varkauden museot.  
Hangasmäen emäntä, isäntä,  
sokea mummo ja ukki sekä 6 lasta.  
Nilsinä 1924

# Miten omaiset ennen hoidettiin?

*Jenny katsoi miestä haastavasti ja nosti leukaansa. – Teillä on varmaan sillekin hyvä selitys, miksi te pidätte töissä vanhoja ihmisiä?*

*Mies ojentautui täyteen mittaansa ja levitti käsiään. – Nuo vanhukset olisivat joutuneet vaivaistaloon, koska heillä ei ole omaisia, jotka pitäisivät heistä huolen. Täältä he saavat elantonsa ja lisäksi tehtaalla käy kerran kuukaudessa lääkäri, jonka palveluksia työntekijämme voivat käyttää ilmaiseksi.*

Näin kiistelevät *Puuvillatehtaan varjossa* -romaanin päähenkilöt rovastin tytär Jenny Malmström ja Barkerin puuvillatehtaan johtaja Fredrik Barker.

Kirjoittamassani 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun Turkuun sijoittuvassa Puuvillatehtas-sarjassa on monenlaisia ihmiskohtaloita, on sairaita, vanhuksia, orpolapsia. Miten sellaiset ihmiset ennen hoidettiin, jotka eivät pystyneet pitämään itsestään huolta?

1800–1920-luvuilla oli yleisesti tapana, että vanhukset saivat asua kotona elämänsä loppuun saakka. Huono-osaisimmat, joilla ei ollut varallisuutta tai omaisia, joutuivat vaivaistaloon ja sitä kohtaloa pelättiin.

Vuonna 1879 tuli voimaan vaivaishoitoasetus, jonka mukaan työkykyisten tuli elättää itsensä eikä heillä ollut oikeutta köyhäinhoitoon. Vaivaistaloissa vanhuksia ja muita vaivaisia pyrittiin kovan kurin ja valvotun työnteon kautta opettamaan kunnon kansalaisiksi. Työhön olivat velvollisia kaikki, jotka siihen jotenkin pystyivät. Vanhusten lisäksi vaivaistaloissa hoidettiin tilattomat, sairaat, köyhät, orvot ja yksinäiset naiset. Alkuaikoina myös mielisairaat.

Virallisen köyhäinhoidon rinnalla oli myös erilaisia vapaaehtoistoimintaan perustuvia hyväntekeväisyisyhdistyksiä mm. rouvasväenyhdistyksiä, jotka järjestivät köyhäinapua.

Seurakunnilla oli myös tärkeä rooli. Niin myös *Puuvillatehtaan varjossa*-romaanissa, jossa Jenny käy viemässä Kaarinan seurakunnan köyhäinapua perheelle, jota on kohdannut isän työttömyys ja äidin rintatauti.

Ann-Christin Antellin Puuvillatehdas-sarja on hurmannut lukijat ympäri Suomen.

Sarjan käännösoikeudet on myyty useisiin maihin. (Kuva Marek Sabogal)



– Mitenkäs, onko teillä riittänyt ruokaa? Jenny kysyi.

– Välil on ollu ruokaa, välil ei. Isännälkää ei oo ollu töit ja Barkerin tehrais ei maksa sairausrahaa. Olisin mä tarjonnu Marttaa sin töihi, mut en mä sit raskinu yhreksävuotiast sin lähettää. Sitä paitti me tarvitaa Marttaa tääl koton kotitöis ja lapsenvahtin. Mut kyl täs on jotenkute pärjätty. Ei me aina-kaan olla viäl nälkää kualtu, sanoi Kaisa ja yritti hymyillä.

Sarjassa on myös lapsia, joiden kohtalo on kova: Tytön katse oli epätoivoinen ja suuret kyneleet valuivat pitkin kalpeita poskia.

– Lehtoska sanos, et me joudutaa vaivaishuutokauppaa. Meidät myyrää huutolaislapsiks!

Jenny tiesi, miten karmea kohtalo se oli. Kunta järjesti orpojen lapsien huutokauppoja. Kansan suussa niitä kutsuttiin orjakaupoiksi. Meklarina toimiva kunnan edustaja koetti saada huudettavan orvon vuotuisen hoitomaksun mahdollisimman pieneksi. Yleensä lapset huudettiin mautiloille, joissa heidän piti tehdä jatkuvasti töitä.

Huutolaisjärjestelmä lakkautettiin Suomessa vasta 1923.

1920-luvulla tuli voimaan köyhäinhoitolaki, joka velvoitti kunnat huolehtimaan vaikeuksiin joutuneista sekä perustamaan köyhäinhoitolautakunnan, jonka toimintaa valvoivat valtion viranomaiset.

– Nikulan pojat ovat kaikki työtä vailla, ja heistä on tullut oikeita hunsvotteja. Juovat vain kaiket päivät pirtua ja elävät äitinsä rahoilla. Lyyti käy paitatehtaalla siivoamassa. Olivat saaneet vielä yhden kerran köyhäinhoitolautakunnalta avustusta, kun tarkastajalla kävi muori niin sääliksi.

Ainakin omaishoidon kohdalla voimme hyvin todeta, että ennen ei ollut parempi ja toivottavasti aika entinen ei koskaan enää palaa.

Lähteet: Jaakkola, Pulma, Satka, Urponen 1994: Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Suomalaisen sosiaalisen turvan historia. Hki: Sosiaaliturvan keskusliitto. Ann-Christin Antell: Puuvillatehdas-sarja. Gummerus 2021–2023.



# OHOI!

## – Omaisneuvo dramaattisena

**M**etropolian HYTKE-hankkeen ja Omaisneuvon yhteistyönä heittäydettiin vuoden alussa OHOI! -pilotiprojektiin, jossa ajatus on ruokkinut toista, ja alun hajanaiset idealangat ovat ruvenneet nivoutumaan uniikiksi kudelmaksi.

Kaikkea täytyy kokeilla, paitsi laittomia asioita – miksipä ei siis myös draamamenetelmiä palvelumuotoilun välineenä kehitettäessä omaishoitajärjestelmää. Kun mukaan saadaan asiaan vihkiytynyt opettaja, neljä innokasta sote-alan opiskeli-

jaa ja kaikenlaisille ”hullutuksille” avoin omaishoitajaryhmä, niin mikäpä siinä on pilotoidessa!

Pilotin tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia haasteita vieraskieliset omaishoitajat kohtaavat, miten palvelut soveltuvat heille ja millaisia toiveita ja unelmia heillä olisi näiden suhteen. Kokemustietoa käytetään edistämään viranomaisen ja omaishoitajan välisten palvelutilanteiden onnistumista. Keinoina ovat esimerkiksi yhteiset työpajat sekä kertyneestä tiedosta koostettava koulutusvideo. Pidemmän ajan tavoitteena on luoda malli, jossa yhdistetään yhteistyöpajat,

draamatyöskentely ja palvelumuotoilu omaishoitajien palvelujen kehittämisessä. Omaishoitajia halutaan myös tutustuttaa draamamenetelmien mahdollisuuksiin käsitellä vaikeitakin tunteita ja sitä kautta tukea heidän hyvinvointiaan.

Omaishoitaja Fidan Jalal Hama Ali halusi lähteä mukaan pilottiin sekä omaishoitajien palveluiden kehittämiseksi että lisätäkseen omaa osaamistaan ja mielen hyvinvointia. Hänestä harjoitukset ovat olleet mukavia. Hetkeen sekä leikkiin heittäytyminen ovat auttaneet unohtamaan hetkeksi arjen murheet ja kääntäneet päivän mielialan positiiviseksi. Fidan kehuu opiskelijoita ja heidän opettajaansa ihmisiksi, joiden kanssa on ollut helppoa toimia.





*Fidan Jalal Hama Ali on omaishoitaja ja lähti mukaan pilottiin omaishoitajien palveluiden kehittämiseksi.*

Fidan pitää omaishoitajan hyvän palvelukokemuksen avainasiana ystävällistä omaishoidon tuen työntekijää, joka on avulias, auttaa paperiasioissa sekä neuvoo riittävästi ja rauhallisesti – kertoen myös niistä palveluista, joista henkilö itse ei osaa edes kysyä. Hän toivoo, että palvelupäätökset perustuisivat huolelliseen omaishoitajan kuulemiseen, sillä kielteisistä päätöksistä valittaminen on vieraskielisille omaishoitajille todella vaikeaa. Fidan korostaa omaishoitajien vertaistuen merkitystä. Vertaistryhmässä hän on kokenut saavansa sekä tietoa että henkistä tukea. Vertaistuen ja koulutusten tarjoaminen myös vieraskielisille omaishoitajille olisivat hänen mielestään oleellisia tukimuotoja.

25-vuotisjuhlanumeron hengessä haastateltiin kahta pilottiin osallistuvaa Metropolian sote-alan opiskelijaa – jotka kantavat kortensa sote-kehoon toivottavasti ainakin seuraavat 25 vuotta. Opiskelijoista on ollut antoisaa voida työskennellä pilotissa alusta asti yhdessä Omaisneuvon työntekijöiden ja omaishoitajien kanssa pelkän aineistojen lukemisen sijaan. Draamamenetelmien käyttö saa aikaan tunteen, että tätä tehdään ”ihmiseltä ihmiselle”, tasa-arvoisessa suhteessa käsiteltävien teemojen ympärillä. Omaishoitajuus avautuu työskentelyssä moninaisena, monitasoisena ja paljolti kokijan identiteettiin sitoutuneena, tiivistää opiskelija osuvasti kokemustaan.

Sote-alan tulevaisuutta pohdittaessa

opiskelijat toivat esille kahdenlaista kehitysskenaariota: ihannetilanteissa eri palvelujärjestelmät saataisiin yhtenäistettyä toimivaksi, ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi tai tätä huonompana kehityskulkuna ovat yhä moninaistuvat palvelujärjestelmät, jotka eivät näyttäyty kovin selkeinä palveluiden käyttäjille. Millainen omaishoidon rooli olisi tulevaisuudessa osana palvelujärjestelmää? Tähän nähtiin tarvittavan arvovalintaa siinä: a) miten paljon julkisten palveluiden velvollisuuksia halutaan siirtää läheisille vai b) halutaanko ihmiset pitää kodin ulkopuolisissa töissä ja järjestää hoitoa julkisen sektorin ja muiden tahojen palveluina. Esille tuli myös ison kulttuurisen muutoksen välttämättömyys hoitajaresurssien niukkuudessa. Tarvetta olisi kasvavalle yhteisöllisyydelle. Tulisi pohtia, miten ihmisten itsepärijäämisen- ja autonomian eetos saataisiin muuttumaan esimerkiksi asumisjärjestelyissä yhteisöllisemmän huolenpidon suuntaan. Hoiva-kuormitusta jakautuisi näin tasaisemmin yksilöiltä yhteisöille. Hyvinvointivaltioajatuksenkin tulisi hieman päivittyä. Palveluissa pitäisi toimia hallitusti nykyistä laajajalalla, jotta ihmiset eivät putoaisi palveluiden väliin. Tärkeää olisi moniammatillinen työote sekä ammatillisuuden laajeneminen ikään kuin inhimillisyyden tasolle.

Digitalisaation ja robotiikan eduista opiskelijat mainitsivat mm. etäkotikäynnit, jotka parhaimmillaan vapauttavat

Yhdistyksen Omaisneuvo-toiminta tukee vieraskielisiä omaishoitoperheitä. Moninaisuustyö on aloitettu yhdistyksessä projektina vuonna 2015. Vuodesta 2018 työ on jatkunut Omaisneuvon nimellä.

säästetyn matka-ajan ajaksi asiakkaalle etäyhteyden välityksellä. Toki tällaisella palvelulla tai kuuluisalla robottihylkeellä ei voida kokonaan korvata ihmiskontaktia, eivätkä ne sovi kaikille. Automatisaatio voi olla hyvä apuväline mm. diagnostiikassa ja lääkejakelussa. Hoivatilanteen tulisi kuitenkin olla asiakkaan osallisuutta tukeva yhteinen kohtaamistilanne. Opiskelijat sanovat, että sellaista yksilöllistä ja läsnäoloa vaativaa tarpeisiin vastaamista, mitä he haluavat työkseen tulevaisuudessa tehdä, olisi vaikea korvata robotiikalla.

Valmistuttua näiden opiskelijoiden unelma on saada tehdä työtä ”ajan kanssa” asiakkaita kuunnellen ja oikeasti hyödyksi ollen. Työssä ei pitäisi olla liian jähmeitä rakenteita, vaan sen tulisi olla kehittyvää ja elää asiakkaiden tarpeiden mukaan – kuten kaikki ympärillämmekin elää ja on muutoksessa koko ajan. Unelmatyöpaikassa saisi hyödyntää kertynyttä kokemustietoa ja opiskeltuja asioita. Tärkeää on elämän mielekkyyden, merkityksellisyyden ja yksilöllisyyden huomioiminen. Läsnä tulisi olla elämän erityisyyden ja ainutlaatuisuuden kunnioitus – ei olisi vain se sairaus tai vajavaisuus, vaan että se itse elämä olisi siinä keskiössä.

Opiskelijoiden haastattelu antaa toivoa seuraaviin 25-vuoteen – inhimillisyyden ja elämän moninaisuuden ymmärrys elää vahvana näiden tulevien sote-ammattilaisten mielissä ■



# Tulevaisuuden ainekset kehitetään tänään

-pidämmekö yllä yhteiskunnallisia mantroja, jotka eivät kestä tarkempaa tarkastelua

Suunnatessamme tulevaisuuteen, meidän tulee katsoa, missä olemme tällä hetkellä ja millaisin kehityskuluin olemme tähän päätyneet. Pidämmekö yllä yhteiskunnallisia mantroja, jotka eivät kestä tarkempaa tarkastelua? Etsimmekö haasteiden tullessa helppoja ihmeläikeitä, joiden toivotaan ratkaisevan kaikki ongelmat? Tärkeää olisi käydä keskustelua siitä, millaiselle ihmiskäsitykselle ja arvopohjalle tulevaisuuden yhteiskuntaa halutaan rakentaa.

Suomen julkisuudessa toistellaan erilaisia "mantroja ja ihmeläikeitä" hoivapalveluista keskusteltaessa. Mitä mieltä haastatellut asiantuntijat Anna-Leena Riitaoja ja Antero Olakivi olivat siitä, mitä meidän tulisi ymmärtää nykytilasta ja nykytilan historiasta ja viedä oppeina tulevaan 25-vuoteen?

## Universaalit palvelut ja hyvinvointivaltio

Riitaojan mukaan hyvinvointivaltiomallimme taustalla on ollut yhdenmukaisuuskertomukseen perustuva kansallisvaltioidea, joka on jättänyt esimerkiksi kielellisen, kulttuurisen, uskonnollisen ja alueellisen moninaisuuden huomiotta. Hyvinvointivaltion palveluiden rakentamisessa on ollut ajatuksena, että kaikilla on mahdollisuus samaan, mikä on vääntynyt tulkinnaksi, että tarjotaan kaikille samaa, mutta ei yhtään enempää – kuin annettaisiin kaikille standardimallinen polkupyörä ikään, kokoon ja erityistarpeisiin katsomatta. Yhdenmukaisuuden kertomuksessa on luotu suomalaista vakiokansalaista, jolle palvelut on suunniteltu. Muottiin soveltumattomia ei oteta huomioon, ja heillä on hankaluuksia palveluiden käytössä.

## Omassa kodissa mahdollisimman pitkään

Riitaoja yhtyy ajatukseen siitä, että puhutaan kotona hoitamisesta, mutta ei siitä, kuka hoitaa ja minkä kustannuksella. Useinhan hoivavastuu monista sukupolvista kasaantuu naisille. Tällä on vaikutusta niin naisten työuriin kuin eläkekertymään ja sitä kautta taloudelliseen tilanteeseen sekä mahdollisesti korkeasti koulutettujen naisten työpanoksen vähenemiseen työmarkkinoilla. Työn ja omaishoivan yhdistäminen vaatisi nykyistä parempaa koordinaointia, ja se tulisi huomioida niin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa kuin työnantajapuolellakin.

Läheisten vastuu hoivan järjestämisessä on pikkuhiljaa lisääntynyt. Riitaoja ja Olakivi eivät näe tätä hyvänä kehityksenä. Ihmisten mahdollisuudet hoivata ovat erilaiset, eikä kaikilla ole edes auttavia läheisiä, siksi lakiin on kirjattu julkisen tahon vastuu ihmisten hoivasta. Läheisvastuun lisääminen johtaisi rakenteelliseen eriarvoisuuteen.

Olakivi näkee formaalin hoivan onnistumisen isona kysymyksenä myös omaishoidon kannalta. Onko formaali hoiva omaishoitajista mm. niin luotettavaa, että sitä uskallettaisiin käyttää tukena?

## Ulkomailta tuodut hoitajat ratkaisu hoitajapulaan?

Sekä Riitaoja että Olakivi ovat yhtä mieltä siitä, että tähän aiheeseen liittyy eettisiä kysymyksiä. Riitaoja toteaa, että sosiaaliseen vastuuseen kuuluu myös globaali vastuu. Tulijoilla ja heidän perheillään tulisi olla aito mahdollisuus tulla yhteiskuntamme jäseniksi, ja heidän ter-

veys- ja sosiaalipalvelu- sekä koulutus-tarpeitaan olisi huomioitava. Entä lähtömaan hoivavaje? Olakivi muistuttaa, ettei ihmisten oikeutta liikkuvuuteen tule rajoittaa, vaan varmistaa, että tulijoiden oikeuksista pidetään huolta. Kansainvälisessä politiikassa tulee vaikuttaa siihen, että muuttoliike voisi olla vapaaehtoista eikä lähtömaan huonon tilanteen aiheuttama pakko.

Riitaoja näkee, että mantrat: "kotona hoidetaan" sekä "tuodaan ulkomailta työvoimaa" ovat irrallisia ratkaisuja, joiden ympärillä olevia vaikutuksia pitäisi arvioida.

## Digitalisaatio, tekoäly ja robotit ratkaisu hoitajapulaan?

Kehityksen on tapahduttava ihmisen, ei teknologian ehdoilla, Riitaoja toteaa ja jatkaa, että digipalveluissa on huomioitava, kenelle niitä luodaan: "ratkaisu yhdelle, este toiselle", eli digipalveluillakaan ei ole standardikäyttäjää. Olakivi on huomannut, että monet digitaidot opitaan työelämässä. Entä työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, kuten osa omaishoitajista – missä he oppivat nämä taidot yhtä tehokkaasti?

Tekoälyn käytössä on Riitaojan mukaan huomioitava sen rajallisuus. Tekoälyn toiminta perustuu olemassa olevaan dataan, joka on yleensä jo valmiiksi vinoutunutta. Riitaoja onkin sitä mieltä, että tekoälylle ei voi ulkoistaa päätöksentekoa ihmisten elämästä tai palveluista.

## Mitä robotit saisi tehdä sinun hoivassasi?

Riitaoja toteaa, että ihmisten välistä vuorovaikutusta ja ihmisyyttä ei voi ul-



Teksti: Tuulikki Hakala,  
maahanmuuttajatyön  
vastaava kehittäjä

koistaa. Robotti voisi toimia joissain rajallisissa asioissa lisäapuvälineenä. Olakivi tarkastelee asiaa robottien ominaisuuksien ja niiden vaihtoehtojen valossa. Hän ottaisi ehkä mieluummin robotin auttamaan ylös sängystä kuin että kotona kävisi joka kerta pikaisesti eri, vieras hoitaja. Kuitenkaan kotiin jumiutuminen pelkkien laitteiden ympäröimänä ei houkuta. Jos olisi asumispaikka, jossa tutut hoitajat auttavat asiakkaan aikataulut huomioiden, saavat työstään kunnollisen korvauksen eivätkä ole ylikuormittuneita, niin mieluummin se vaihtoehto kuin robotti.

### Mitä nykyjärjestelmästä kannattaisi ottaa mukaan tulevaisuuteen ja mitä jättää taakse?

Riitaoja haluaa korostaa sitä, että tasa-arvo ei tarkoita samanlaisuutta, vaan yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia. Hän haastaa nykyisen sisäänrakennetun tasa-arvokäsityksen siitä, että kaikille tulee antaa sama. Niin ikään tulisi tarkastella sitä, kuka mielletään suomalaiseksi ja palvelunkäyttäjäksi. Ettei palveluita suunniteltaisi aina vain tietyt normit täyttävälle asiakaskunnalle, vaan niitä testattaisiin mahdollisimman heterogeenisen ihmisjoukon kera.

Riitaojan mukaan markkinatalous ei vastaa kovin hyvin aikamme isoihin kysymyksiin kuten eettisyyteen, ihmisyyteen, demokraattiseen osallisuuteen ja kanssaihmisistä huolehtimiseen. Nyt tulisikin pohtia sitä, millaiselle ihmiskäsitykselle ja arvoille haluamme pohjata yhteiskuntamme. Valinnat näkyvät sitten ihmisten hyvin-/pahoinvointina ja erilaisina kerrannaisvaikutuksina. Riitaoja ja Olakivi pitävät tärkeänä pohtia jo muissa pohjoismaissa mietittyävää asiaa eli sitä, ha-



Anna-Leena Riitaoja, yliopistonlehtori,  
Kasvatustieteellinen tiedekunta, Helsingin  
yliopisto ja Ikääntymisen ja hoivan tutki-  
muksen huippuyksikkö

luammeko tuottaa vanhushoivaa voittoa tavoittelevien hoivayritysten turvin.

Olakivi on tutkimuksissaan havainnut, että meillä on hoivajärjestelmässämme paljon aihetta ylpeyteen. Niin työntekijät kuin heidän lähiesihenkilönsä ovat kansainvälisesti katsottuna poikkeuksellisen koulutettuja ja ammattitaitoisia. Tätä tulisi vaalia myös jatkossa. Luopua hän haluaisi siitä tarinasta, että vanhushoivasektori olisi jotenkin paikalleen jäähäntänyttä. Kehittämistyö ja tehostaminen on ollut alalla jatkuvaa, mutta rahoituksen ja muun resursoinnin kehittämistä on kokeiltu vähemmän. Tutkimustaastaansa pohjaten Olakivi pitää hoitajamitoitusta positiivisena asiana ympärivuorokautisessa hoivassa, mutta kysymys on, miten saataisiin samankaltaista kehitystä myös kotihoivon puolella.

### Ihannejärjestelmän resepti vuodelle 2048

Riitaoja nostaisi uudelleen keskiöön ihmisyyden ja ihmisarvon, joka ylittäisi talouden arvon. Ihannejärjestelmä olisi luotu huolellisesti pohtien; sosiaalinen kestävyys, inhimillisyys, ihmisarvo läpi-



Antero Olakivi, yliopistonlehtori, Valtio-  
tieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto  
ja Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen  
huippuyksikkö

leikkaavasti keskiössä. Ihannejärjestelmässä arvioitaisiin aina päätöksenteon ja kehittämisen yhteydessä - onko tämä se suunta, johon halutaan kulkea. Eri malleista tehtäisiin vaikutusarviointeja eri ihmisten kannalta. Ihannejärjestelmässä olisi uusia luovia tapoja eri-ikäisten ja eri väestöryhmien lokeroimattomaan yhdessäoloon.

Olakiven mukaan tulevaisuuden ihannejärjestelmä olisi tasa-arvoinen ja luotettava. Siinä edelleen panostettaisiin pohjoismaiseen mallin mukaiseen julkiseen vastuuseen hoivan antamisessa. Historiasta olisi opittavissa hyviä malleja ja käytäntöjä hoivan järjestämisestä hyvin siten, että siihen panostetaan enemmän resursseja kuin nykyisin. Tulevaisuuden hoivajärjestelmä tunnustaisi väestön monimuotoisuutta ja yksilöllisiä tarpeita.

Riitaoja toteaa vielä lopuksi, että hoiva kytkeytyy olennaisesti ihmisyyteen ja demokraattiseen yhteiskuntaan: yhteiskunnan arvoista kertoo paljon se, mikä arvo hoivalle annetaan ja miten sen tärkeys nähdään eri ikäryhmien kohdalla. ■

## Megatrendipäivitys 2023, Sitra

(Megatrendeillä tarkoitetaan ilmiöitä, jotka vaikuttavat laajasti tuleviin kehityskuluihin maailmassa)

### Kumpaa tulevaisuutta kohti sinä haluaisit kulkea?

- Luonnon kantokyvyn mureneminen
- Hyvinvoinnin haasteet kasvavat
- Demokratian kamppailu kovenee
- Kilpailu digivallasta kiihtyy
- Talouden perusta rakoilee

### Tulevaisuuden mahdollisuudet, Sitra

- Ekologinen jälleenrakennus
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Korjaava ja uusintava talous
- Luottamuksen rakentaminen
- Reilu digimaailma



Ann-Christine Wiik är  
koordinator för närståendevård



# Hur mår du, egentligen?

Text: Ann-Christine Wiik,  
Koordinator för närståendevård, Folkhälsan, Nyland

**V**i lever i en synnerligen annorlunda tid, det gamla vanliga har fått ett nytt utseende. Detta dels på grund av Coronapandemin, kriget i Ukraina samt social- och hälsovårdsreformen. Det som var normalt i våra liv, har ändrat utseende och ett nytt normalt har stigit fram. Allt nytt behöver dock inte vara av ondo men det kräver att man orkar anpassa sig och se positivt på det nya.

Vi människor är vanedjur och rutiner skapar trygghet för oss. Att hitta ut ur rutiner skapta de senaste åren kan kännas utmanade. Eftersom vi är sociala varelser lönar det sig dock att göra mödan värd, vi behöver både andra och varandra för att må bra.

Kamratstödet kan göra en stor insats, både på det individuella planet likväl som i gruppssammanhang. Att få tala med en annan person som varit i en liknande situation, kan hjälpa dig att orka se det lilla positiva i vardagen och dess nya måsten.

Att hitta nya rutiner kan kännas jobbigt och tröttsamt, speciellt om vi inte är helt utvilade och pigga. Något som är vardag för en stor del av närståendevårdarna. Att få sova en god natts sömn, att få dricka en kopp kaffe i lugn och ro, att bara tänka på sig själv, är ingen självklarhet för en närståendevårdare. Det där "egna som bara jag njuter av" och den egna hälsan, både den psykiska och fysiska, faller ofta i

glömska. Detta på grund av att den man vårdar tar det mesta av tiden, om inte till och med all tid. Att kunna unna sig själv något, är därför ofta en lyxvara och endast unnat för speciella tillfällen.

Den egna psykiska hälsan är viktig, både för dig själv och för den du vårdar. Då vi unnar oss att göra något som stärker vårt välbefinnande ger det oss kraft och vi får ork för vardagen. Samtidigt som det hjälper oss att bättre orka och klara av de utmaningar vi står inför. Ju oftare vi tillåter oss att göra det vi njuter av desto bättre orkar vi ta i tu med det som känns betungande i vår vardag.

Vi har kanske lättare att notera vårt fysiska mående, får vi sjuk höft och börjar halta tar vi kanske oss tid att besöka en läkare. Att kunna röra på sig är viktigt för både kropp och själ.

Vi har inte alltid lika lätt att inse att vi kanske inte mår bra inombords. Det verkar som om det psykiska välmående ännu är tabubelagt trots att vi som människor är holistiska varelser. Har vi inte tid med oss själva och vårt eget välbefinnande orkar vi inte i det långa loppet sköta någon annan heller. Att främja vår egen psykiska hälsa är därför av största vikt. Att tillåta sig själv en stund av återhämtning är viktigare än vi tror. Så min fråga kvarstår: "Hur mår du, egentligen?" ■

# Sinapin- siemenestä se alkoi...

## Muisteluja Pollin alkuvaiheilta



**P**ääkaupunkiseudun omaishoitajat ry täyttää tänä vuonna 25 vuotta. Taival on ollut kunnioitettavan pitkä, joten on hyvä muistella sitä, miten kaikki alkoi. Yhdistyksen perustaminen vuonna 1998 liittyy Omaishoitajaliiton irrottautumiseen Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitosta itsenäiseksi valtakunnalliseksi liitoksi, jolla voi olla paikallisyhdistyksiä. Aiemmin vuodesta 1991 vuoteen 1998 saakka nykyinen Omaishoitajaliitto oli valtakunnallinen yhdistys osana Vanhus- ja lähimmäispalvelun liittoa. Uusista paikallisyhdistyksistä suurin oli luonnollisesti Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, koska merkittävä määrä omaishoitajia asuu pääkaupunkiseudulla. Työtä uudella yhdistyksellä oli paljon, sillä aluksi Helsingin ja Vantaan ohella koko 09-suunnanumeriset alueet kuuluivat Pollin toiminta-alueeseen. Yli miljoonan asukkaan alueen omaishoitajien etujen ajaminen oli haastava tehtävä.

Olen vuodesta 1991 lähtien kuulunut Omaishoitajaliiton hallitukseen ja Pollia perustettaessa liiton järjestöpäällikkö Merja Purhonen pyysi minua alkamaan Pollin puheenjohtajaksi. Otin tehtävän vastaan kiinnostuneena, olihan omaishoito tuolloin ollut lakisääteisenä olemassa vain seitsemän vuotta, ja toiminta kuntatasolla oli vielä vakiintumattomaa. Oli kiinnostavaa nähdä, miten toiminta pääkaupunkiseudulla alkaisi kehittyä.



















Pollin alkuvuodet olivat odotetusti toiminnan suunnan etsimistä. Yhdistys sijoittui aluksi Pohjoiselle Rautatiekadulle muilta sosiaalialan yhdistyksiltä vuokrattuun yhteistilaan. Tämä ei ajan myötä osoittautunut toimivaksi, ja varsinkin yhdistyksen ”pääkonttori” siirtyi Santakadulle Ruoholahteen, jossa yhdistys jaksoi sinnitellä monta vuotta, vaikka nämäkin tilat olivat toimintaan nähden liian ahtaat. Pysyvämpi ratkaisu löytyi yhdistyksen siirtyessä Länsi-Pasilaan entisiin liiketiloihin.

Pollin alkuaikojia muistellessa esiin nousee vahvasti edesmenneen Anna-Liisa Saveliuksen hahmo. Anna-Liisa oli yh-

distyksen ensimmäinen palkallinen vetäjä ja hän alkoi heti tarmokkaasti hahmottamaan yhdistyksen toimintoja. Entisenä Laakson sairaalan johtavana sosiaalityöntekijänä hänen suhteensa Helsingin omaishoidon viranhaltijoihin olivat toimivat. Yhteiset palaverit kaupungin edustajien kanssa ovat olleet pitkään vakiintunutta käytäntöä Helsingissä ja tämän käytännön luomisessa Anna-Liisan lähtöstartti oli tärkeä. Vantaalla yhteistyö on rakentunut pidemmällä aikavälillä. Molemmissa kunnissa Polli on ollut merkittävä edunvalvoja.

Pollin aloitti siis vauhdilla vuonna 1998 ja toiminta oli jo tuolloin pitkälti samanlaista kuin nykyäänkin. Hallituksen kokouksia pidettiin säännöllisin väliajoin, rahallisia resursseja ja projekteja haettiin Raha-automaattiyhdistyksestä, vapaaehtois- ja ryhmätoiminta käynnistyi jne. Toiminnan selvä kärki on alusta lähtien ollut omaishoitajien edunvalvonta ja jäsenten neuvonta. Paljon tehtiin jäsenten auttamista erilaisissa ongelmissa, joista päällimmäisenä oli vapaapäivien pitäminen. Monet omaishoitajat eivät pitäneet vapaapäiviään tuolloin eikä vielääkään vapaapäiväkysymyksiä ole pystytty tyydyttävästi ratkaisemaan.

Anna-Liisa alkoi vähitellen saada myös apua. Yhdistyksen henkilöstö alkoi lisääntyä ja mukaan tulivat Juha Viitanen ja Päivi Lappalainen. Myös projektien nimet kuvaavat kehitystä. Pollin ensimmäisen projektin nimi oli ”Uusille poluille”. Seuraavan projektin nimi oli jo ”Poluilta valtateille”, joten askel askeleelta toiminta laajeni ja monipuolistui. Muistelen lämmöllä sitä intoa, jolla uusiin tehtäviin Pollin alkuvaiheissa tartuttiin. Alku oli vaatimatonta, mutta kun toiminnalle oli vahva tilaus, työ alkoi kantaa hedelmää. Sinapinsiemenestä kuoriutui merkittävä omaishoitajien etujärjestö pääkaupunkiseudulle, jonka toimiala laajeni nyt Helsingin ohella koko Vantaa-Kerava hyvinvointialueelle. Onnittelten lämpimästi 25-vuotista Pollia ja toivotan sille menestyksellistä tulevaisuutta. ■

	kaasu-seoksia	petos kauneus-	puoliso 		myymälä 	lapsel-lisia 	-kuu
ras-voja					herra		
Kuuston Nousi-ainen					Kas-kinen		ukko-ainesta
				 hotkia  joutui-sia mit-telöitä 			
						tutki-mus-laitos	menee muiden edelle
	hotel-leissa		juotikas 2x 		Ari	Halo-nen	
							
Egyptissä		palloilu-laji			Saari-nen 	Ringo	
liitotta syn-tynyt			hir-nuvat	metsää mata-lampia			
kutsuu meitä?			Madrid	ku-kissa		von Trier	
sähkö-lait-teessa				naa-purin mies		korjat-tavia	
			kam-mat-tavia		ahkeroida		

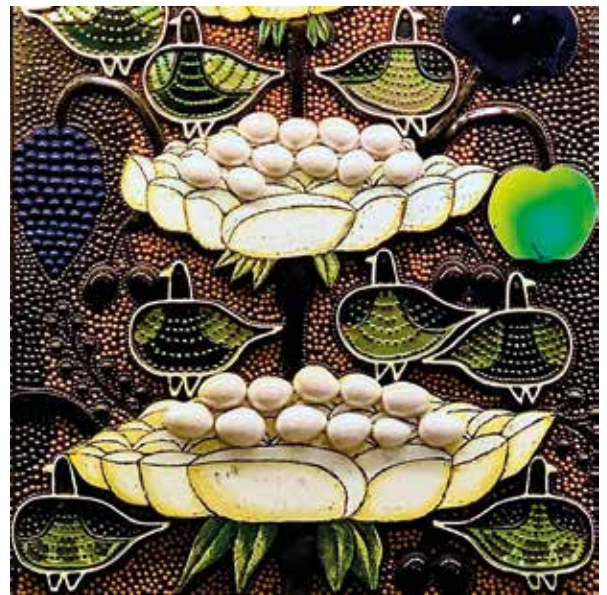
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2023

OMA-VISA

- Mitä hedelmää kutsutaan myös alligaattori-päärnäksi?
- Mitä revontulien tieteellinen nimi Aurora Borealis tarkoittaa?
- Kuka on keksinyt sanan "pääsiäinen"?
- Mikä eläin on Suomen suurin hyönteissyöjä?
- Mikä on korsteeni?
- Kuinka monta metriä on vanha pituusmitta nuolenkantama?
- Mistä KOM-teatteri on saanut nimensä?
- Mikä yhdyssanan alkuosa sopii jokaiseen: -lasi, -viiri, -kaappi, -mittari, -mylly, -ajo?
- Suuton ja kieleton, silti puhelee. Korvaton ja kuuloton, silti kuulee. Kaikki kielet tuntee. Mikä se on?
- Kun tango merellä soi, niin minne se mietteeni saa?

OMA-KUVAVISA

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



VASTAUKSET: 1. Avokadoa 2. Pohjoinen aamurusko 3. Mikael Agricola 4. Silli 5. Savupiippu 6. 200 metriä 7. Ruotsin kielen sanasta kom, tule 8. Tuuli 9. Kalku 10. Kotimaahan ja rakkaani luo Kuvavisa: Birger Kaipainen, Mannerheimintie 1 tavaratalon sisäänkäynnin kohdalla.



# Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai joka olet tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on nyt luettavissa maksutta Oma-appi sovelluksemme kautta. Voit itse määrittellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstiä. Halutessasi voit helposti jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös helposti Oma puheenvuoro -podcastin, polli.fi-kotisivumme, Omaisneuvo.fi-sivun sekä maksuttoman neuvontanumeromme.

Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme sekä pääkaupunkiseudun Olka-pisteisiin.

## Näin lataat käyttöösi Oma-apin:



Oma-appi on ladattavissa niin IOS (apple) kuin Android älypuheliiniin, tabletteihin ja tietokoneisiin.

### Appien lataaminen Maciin

1. Avaa App Store -appi.
2. Hae appi "oma lehti".
3. Klikkaa Hae-painiketta.

Appi latautuu laitteellesi

### Google Play Kauppa -sovelluksesta

1. Avaa Play Kauppa -sovellus
2. Siirry laitteella Sovellukset-osioon.
3. Valitse Google Play Kauppa.
4. Sovellus aukeaa, etsi "oma appi" ja lataa laitteellesi.



## Liity jäseneksi

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.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työssä 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

## Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2023 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
- tietoa lomista
- vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

## Kannatusjäsenyys

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

### Kannatusjäsenenä saat:

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon kotisivuillenne
- maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim: intranettiin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi sivustolla
- kotisivuiltamme linkki yrityksivuille
- yhteistyökumppanuusetujen tarjoamis-mahdollisuuksia
- osallistua tapahtumiimme jäsen hinnalla
- mahdollisuuden osallistua toimintaamme

## Jäseneksi liittymislomake

Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.  
Jäsenmaksu on 25 € vuosi.  
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi \_\_\_\_\_

Etunimet \_\_\_\_\_

Postiosoite \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä

Leikkaa irti ja postita kuudessa ✂

**Omaishoito  
on joukkuelaji.**  
*Tule mukaan!*

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Ratamestarinkatu 7 B  
00520 Helsinki



## ILON HELMIÄ -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

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 30.3., 20.4. ja keskiviikkona 17.5. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A  
Syksyn ensimmäinen tapaaminen to 24.8. klo 13 - 15

### MYYRMÄEN TAPAAMISET

**AIKA:** Tiistaina 11.4. ja 16.5. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Virtatalo, 1. krs (Vantaankosken srk:n tila) Rajatorpantie 8  
Syksyn ensimmäinen tapaaminen ke 30.8. klo 13 - 15  
Huom! Paikka avoin

### KORSON TAPAAMISET

**AIKA:** Torstaina 27.4. ja 25.5. klo 13 - 15  
**PAIKKA:** Korson asukastila, Korsontie 2, 01450 Vantaa  
Syksyn ensimmäinen tapaaminen to 7.9. klo 13 - 15

### TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Ryhmät on järjestetty Vantaan kaupungin kanssa yhteistyössä. Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa. **Tiedustelut sijaishoidosta:** Myyrinkodin päivätoimintakeskus puh. 050 312 1594  
Hakunilan päivätoimintakeskus puh. 040 735 0895

## Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

**AIKA:** Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen  
maanantaina klo 13  
**PAIKKA:** Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30  
**LISÄTIETOJA:** Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

## Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä

**AIKA:** Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa.  
Tarkista Raililta päivämäärät.  
**PAIKKA:** Aurinkokotulenkatu 7, Vuosaari  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Vertaisohjaaja, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Raili Salmi 050 469 9880 / raili.tero@gmail.com  
Uusia omaishoitajia mahtuu mukaan ryhmään!

## Kirjallisuuspiiri

**AIKA:** Torstaina 23.3. (huom. muuttunut aika), 27.4. ja  
25.5. klo 17.30 - 19.00.  
**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4, 2. krs.),  
Ryhmätila 7

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ohjaaja Pirjolle, pirjo.valaste@gmail.com viimeistään tapaamista edeltävänä päivänä. Mukaan ovat aina tervetulleita myös uudet henkilöt!

Käsiteltävät teokset ovat 23.3.: Outi Heiskanen – taiteilija kuin shamaani, Tuula Karjalainen, Siltala ja 27.4. Pintti: kolmenpäivänromaani, Tommi Kinnunen, WSOY 2018 ja 25.4 Mary Gallen-Kallela: Olisit villiä villimpi, Helena Ruuska, WSOY 2021


## Miesten ryhmä

Tule mukaan miesten ryhmään, jossa keskustellaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja elämästä muutenkin. Ryhmästä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

**AIKA:** Maanantaina, 3.4., 8.5. ja 5.6. klo 15.00 - 16.30.  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs. (A-rapun ovi on auki)  
**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Veijo Pekkarinen  
**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756

## Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Keskiviikkona 5.4. ja 3.5. klo 13.00 - 14.30  
**PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, kerhuhuone FADE 1. krs,  
Salomonkatu 21 B  
**OHJAAJA:** Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Ryhmän tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen. Tartutaan hetkeen!

Yhteistyössä 

## Café Svea

Hur står det till med dig?

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

**TID:** Ons 12.4. och 17.5. kl. 13 - 14.30  
**PLATS:** Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B),  
Utrymmet "Famu"  
**FRÅGOR:** kai.baer@polli.fi



1998

28.4. perustetaan paikallisjärjestö omaishoitajille, joiden puhelinnumero alkaa 09:llä  
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja Läheiset ry rekisteröidään virallisesti 18.11.

"Mikään ei ole arvokkaampaa kuin tämä päivä".

1999

Omaa toimitilaa ei ole, mutta posti kulkee liiton osoitteeseen Lapinlahdenkadulle.

2000

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat kirjelmöi huolestuneena, että omaishoidon määrärahat loppuvat Helsingissä joka vuosi kesken.

- J.W. von Goethe

## Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

**AIKA:** Tiistaina 11.4. ja 16.5. klo 18.00 - 19.30

**PAIKKA:** Microsoft Teams

**OHJAAJA:** Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

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

Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumisilmoituksen yhteydessä.

## Iltakahvila -"ruusukupit ja peltimukit"

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

**KAHVILAILLAT** keskiviikkoisin, klo 17 - 19:

Huomioi ohjelman muutos edelliseen lehteen verrattuna.

**Ke 12.4. Bingo**, emäntänä Aila Ahohevmas

**Ke 10.5. Allergia ja astma -luento**, asiantuntija Monica Honkanen, Hgin Allergia- ja Astmayhdistys ry

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756 viim. kahvilaviikon maanantaina

## Neulekahvila

Tule mukaan neulekahvilaan käsityösi kanssa tai ilman. Tarjolla on kahvia ja iloista juttuseuraa.

**AIKA:** Tiistaina 18.4. ja 16.5. 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.

## Kantapöytä-ryhmä Kinaporin palvelukeskuksessa helsinkiläisille omaishoitajille ja hoivan tarvitsijoille

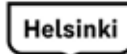
Tulkaa yhdessä Kinaporiin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan, Jos et ehdi/halua tulla syömään niin kokoonnutaan klo 13 kokoustila Kertsissä 4 krs ja toinen tila, Ryhmis, on myös samassa kerroksessa.

**AIKA:** Tiistaina 18.4. ja 16.5. klo 13.00 - 14.30.

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A, 4. krs 00500 Helsinki

**OHJAAJAT:** Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaaliohjaaja, Helsingin kaupunki

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.



## Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

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

**AIKA:** 22.3., 19.4. ja 24.5. klo 18 - 20

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** kai.baer@polli.fi / 050 408 1815 viim. vrk aiemmin. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Maksuton.

**Muutokset mahdollisia.**  
Tapahtumien ja lähiryhmien koot pidetään mahdollisten Korona rajoitteiden sallimissa puitteissa.

**2001**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat laajenee, koska RAY alkaa tukea toimintaa. Samalla joudutaan lopettamaan sijaishoitopalvelu



**2002**

Omaishoitajan peruskurssilla kysytään, kuka on omaishoitaja.



**2003**

Toiminta laajenee: uusia projekteja, omaishoidonneuvoja, verkostoitumista, opiskelijaharjoittelijoita...

**2005**

Muutto Santakadulta Länsi-Pasilan käytännöllisiin tiloihin. Alueellisesti toiminta supistuu Helsinkiin ja Vantaalle (Toiminta keskittyy Helsingin ja Vantaan alueille)





## Kulttuurikohteet kevät 2023

## Tekniikan museo

**AIKA:** Keskiviikkona 19.4. klo 13.30 (huom. aika)

**PAIKKA:** Viikintie 1, 00560 Helsinki

Suomi Tekniikan maa -opastuskierroksella tutustutaan erityisesti kodin ja viestinnän tekniikkaan. Näyttely kertoo tekniikan vaikutuksesta arkeen, työhön ja ympäristöön ja esillä ovat niin teknologian ja teollisuuden menneisyys, nykyisyys kuin tulevaisuus. Mukaan mahtuu enintään 20 henkilöä. Opastus. Liput 12 €/hlö, 6 €/eläkeläinen tai museokortti.

## Musiikkitalo, RSON kenraaliharjoitus

**AIKA:** Keskiviikkona 10.5. klo 10

**PAIKKA:** Mannerheimintie 13, 00100 Helsinki

Anna Clyne: Rewind

James MacMillan: Women of the Apocalypse

Sergei Rahmaninov: Pianokonsertto nro 2 c-molli op. 18

Anna Clynea on luonnehdittu yhdeksi aikamme luovimmista orkesterinkäyttäjistä. Teoksissa on usein vaikutteita musiikin ulkopuolelta. Rahmaninov kärsi nuorena niin vaikeasta depressiosta, että hän menetti työkykensä useaksi vuodeksi. Toisen pianokonsertton sävellystyö sai hänet lopulta tervehtymään.

Mukaan mahtuu 20 hlöä. Maksuton.

**KULTTUURIKAVERIT: Hilkka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina.** Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami Uusimaan ja Pollin logot.

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kulttuurikaveri Hilkalle sähköpostilla hilkka.marttinen1@outlook.com tai puhelimella numeroon 050 548 2968 mahdollisimman pian. **Ilmoita koko nimesi,** puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä kumpi **yhdystys** on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten.



## Omaisneuvon toimintaa

## Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

kokoontuu perjantaisin klo 17.00–19.00 Pollin toimistolla Helsingissä. Lisätiedot arabiaksi ja kurdiksi: perjantaisin klo 16.30–17.00 p. 050 555 0004 / Shahla. Cafe Donian -viikoilla ei perjantaikertaa. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu ohjaajalta tai allekirjoittaneilta.

**UUTTA: Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajamiesten ryhmä** lauantaisin 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5. klo 13 - 15 Pollin toimistolla. Ohjelmaan voi tulla muutoksia, joten varmista aikataulu ja paikka Samilta, puh. 041 573 9898 (soittopyyntö vastaajaan) tai Tuulikilta/Farzanehilta. Ryhmää ohjaa arabian- ja kurdinkielentaitoinen miesomaishoitaja.

## Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 18 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 30.3., 27.4. ja 25.5. Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä: "Somalinkieliset omaishoitajat"

## Cafe Donia - monikulttuurinen lauantai kahvila omaishoitajille yli kielirajojen

avoinna la 25.3., 22.4. ja 20.5. klo 12 - 14 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki (ovikello). Kevään kerroilla kädentaitopuhua sekä vapaata seurustelua pienen purttavan kera. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

## 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, kevään 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 tulkkivusteisesti.

## Synttäreit!!!

**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry täyttää 25 vuotta**  
**Syntymäpäivämme kunniaksi pidämme AVOIMET OVET**

**AIKA:** Perjantaina 28.4.2023 klo 12.00 - 16.00

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

Tule juhlistamaan synttäreitä kanssamme.

Tarjolla simaa, kahvia, kakkua sekä liuta iloista väkeä.

Osallistu samalla arvontaan!

2007

Monipuolista toimintaa. Kirjoittajapiiri pyörii, kokkikerho kokoontuu ja tarinateatteriakin kokeillaan.



2008

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry juhlii kymmenvuotiaista taivaltaan. Jäseniä on 850.

2009

Toimintakalenterissa ovat mm. keittokeski-viikko, turinatorstai ja lystilauantai.



2012

Vapaaehtoistoiminnalla tarjotaan uudenlaista iloa omaishoitajien arkeen.



## Keväisiä makuja - 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. Ruokakurssi on suunniteltu omaishoitajalle sekä omaishoitotilanteen ohittaneille miehille ja naisille. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa. Opettajana toimii kotitalousopettaja Anni Ritala.

**AIKA:** Keskiviikkona 3.5., 10.5. ja 17.5. klo 12 - 15.15

**PAIKKA:** Helsingin työväenopisto, Opistotalo, Helsinginkatu 26, opetuskeittiö sijaitsee 1. kerroksessa.

**HINTA:** Kolmen kerran kurssi maksaa yhteensä 36 euroa. Lasku lähetetään kurssin päättyttyä.

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 21.4. mennessä Soilille soili.hyvarinen@polli.fi tai puhelun 0400 727 756. Annathan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi (nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero, syntymäaika ja sosiaaliturvatunnus), jotta työväenopistolla pystytään vastaanottamaan ilmoittautumisesi ja tekemään laskutuksen. Kerrothan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Omaishoitaja ja hoivan tarvitsija,  
tulkaa yhdessä nauttimaan pieni irtiotto arjesta

## CAMERATAN OPISKELIJAMATINEA

**AIKA:** Tiistaina 25.4. klo 12 - 14

**PAIKKA:** MUSIIKKITALO Mannerheimintie 13 A

Konsertissa kuullaan Sibelius-Akatemian opiskelijoiden esityksiä. Kokoonnumme musiikkitalon Camerata salin eteen 11.45. Konsertin jälkeen nautimme omakustanteiset päiväkahvit Keskus-kirjasto Oodin kahvilassa. Mukana menossa Laura Liikanen.

**Ilmoittautumiset:** /<https://link.webropol.com/ep/Musiikkitalo2504> tai [laura.liikanen@polli.fi](mailto:laura.liikanen@polli.fi) / 050 440 1551  
Mukaan mahtuu yhteensä 10 osallistujaa.

## Kevätretki Lottamuseoon ja Tuusulan Rantatielle

Lotta Svärd -100 vuotta yhteiskuntavastuuta -näyttelyyn on koottu "ainutlaatuisista kokoelmista kiehtovimmat valokuvat, ennen julkaisematonta arkistoaineistoa ja lottien henkilökohtaista esineistöä". Retki on suunniteltu niin, että siihen voi osallistua sekä omaishoitajia että hoivan tarvitsijia.

**AIKA:** Torstaina 13.4. klo 10.00 - 14.30

**LÄHTÖ:** Klo 10.00 Kiasman turistipysäkillä  
Klo 10.30 Tikkurilasta, Vantaan kaupunginmuseon edestä (Hertaksentie 1)

### PÄIVÄN OHJELMA

Lottamuseolle on varattu kaksi pikaopastuskierrosta ja sen jälkeen syömmme lounaan. Lounaan jälkeen on aikaa tutustua vielä museoon ja Lottapuotiin. Museovierailun jälkeen katselemme bussin ikkunasta Tuusulan Rantatien maisemia ja jatkamme samalla istumalla kotiin. Tikkurilassa olemme noin klo 14.00 ja Kiasmalla n. 14.30

**OMAVASTUUHINTA:** jäseniltä 35 €, ei jäsen 45 €

**ILMOITTAUTUMINEN:** heti ja viimeistään 4.4. mennessä [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) tai 0400 727 756

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

## Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

**AIKA:** Maanantaina 24.4.2023 klo 18

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** To 20.4. mennessä [tiina.sirkia@polli.fi](mailto:tiina.sirkia@polli.fi) / 040 533 2710

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

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta. Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen! Kevätterveisin Pollin hallitus.

### 2013

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat viettää 15-vuotisjuhlia. Yhdistyksen strategiassa määritellään arvot, toiminta-ajatus ja visio



### 2015

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat alkaa tarjota erityistä tukea monikulttuurisille omaishoitoperheille.

### 2016

Ensimmäiset koulutetut omaishoidon kokemusasiantuntijat valmistuvat.



### 2017

Helsingin omaishoidon tuen muutokset aiheuttavat keskustelua. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ottaa kantaa.



**Hyvinvointiwebinaari: Mielen maisemat ja aistit**

**AIKA:** Torstaina 13.4. klo 17.00 - 19.00  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2.kerros  
 (ovisummeri seinässä oikealla)

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaaria yhdistyksemme tiloihin ja keskustelemaan sen jälkeen aiheesta yhdessä. Webinaarin aiheena on: Mielen maisemat ja aistit.

Ihmiselle hyvän ja kauniin aistiminen kuvan, liikkeen ja kosketuksen kautta on merkittävä osa aineetonta hyvinvointia. Isto Turpeinen johdattaa omaishoitajat aistisuuteen ja kuvan katsomisen kautta omaan nyt-hetkiseen kokemiseen.

Isto Turpeinen on taustaltaan tutkija ja tanssipedagogi. Hän toimii asiantuntijana kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijapalveluissa Taiteen edistämiskeskuksesta.


**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittauduthan 11.4. mennessä [lea.lindqvist@polli.fi](mailto:lea.lindqvist@polli.fi) tai 040 544 0311. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Mikäli haluat osallistua pelkästään webinaariin omalta koneeltasi ennakoilmoittautuminen 11.4. mennessä Omaishoitajaliiton sivujen kautta: <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/tapahtuma/hyvinvointiwebinaari-mielen-maisemat-ja-aistit/>

**Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitavalle**

**AIKA:** Tiistaina 19.4. klo 17 - 18.30  
**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kertsit 1, Kinaporinkatu 7-9 A

Aiheena edunvalvontavaltuus.  
 Luennoitsijana OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkö,  
 HOK-Elannon Lakipalvelu.

Yhteistyössä 

**Lapsesta nuoreksi  
– kehitysvammaisen lapsen murrosikä**

Tule kuuntelemaan ja kysymään siitä, miten tukea kehitysvammaista tai muusta syystä erityistä tukea tarvitsevaa lasta murrosiän muutoksissa. Asiantuntijoina seksuaalineuvoja Kirsi-Maria Öro ja johtava psykologi Lotta Seppälä Helsingin kehitysvammapoliklinikalta.

**AIKA:** Torstaina 11.5. klo 17.30 - 19.30,  
 kahvitarjoilu klo 17.15 alkaen  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B  
 (ovikello: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry)  
**ILMOITTAUTUMINEN:** 3.5.2023 mennessä,  
<https://link.webropol.com/ep/110523> tai p. 046 922 3590/Tuulikki  
 Osallistuminen ei edellytä yhdistysten jäsenyyttä.

**Hyvinvointiwebinaari: Omaishoitajan kaikki tunteet ovat sallittuja**

**AIKA:** Torstaina 11.5. klo 17.00 - 18.00  
**PAIKKA:** Verkossa

Läheisen sairaus ei ole maailmanloppu, vaan uuden elämänvaiheen alku. Tämä on ollut yksi niistä ajatuksista, joista Hanna Jensen on saanut tukea ja voimaa omaan arkeensa muistisairaiden vanhempiensa läheisenä. Hanna Jensen jakaa puheenvuorossaan oivalluksensa ja kimmelluksensa vanhempiensa auttajana ja kertoo, millä tavalla vaikeudet voi saada tuntumaan vähemmän kuormittavilta. Hanna Jensen on VTM, logoterapeutti ja tietokirjailija.

Webinaari on maksuton ja tarkoitettu omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville. Tilaisuus järjestetään verkossa ja osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse.

**Ilmoittaudu** alla olevasta linkistä 9.5. mennessä:  
<https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/tapahtuma/hyvinvointiwebinaari-omaishoitajan-kaikki-tunteet-ovat-sallittuja/>

Lisätietoja: Elina Koponen, vt. kehittämisspäälikkö  
 020 7806 589, [elina.koponen@omaishoitajat.fi](mailto:elina.koponen@omaishoitajat.fi)

**Oma-tapaamiset Helsingin kaupungin omaishoidon toimintakeskuksissa**

Sinulla on mahdollisuus tulla ilman ajanvarausta tapaamaan ja keskustelemaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n työntekijän kanssa omaishoittoon liittyvistä kysymyksistä, yhdistyksen toiminnasta ja sen tarjoamista tukimahdollisuuksista.

**PAIKKA:** Eteläinen omaishoidon toimintakeskus,  
 Töölönkatu 33, (Töölön seniorikeskus)  
**AIKA:** Maanantaisin 3.4., 8.5. 5.6. klo 10.30-12.00

**PAIKKA:** Läntinen omaishoidon toimintakeskus,  
 Kabinetti-ryhmätilassa, Hopeatie 14.  
 (Hopeatien palvelutalo)

**AIKA:** Torstaisin 13.4., 4.5. ja 1.6. klo 10-11.30

Etelän ja Lännen tapaamisista lisätietoja Laura Liikanen,  
 050 440 1551 tai [laura.liikanen@polli.fi](mailto:laura.liikanen@polli.fi)

**PAIKKA:** Itäisessä omaishoidon toimintakeskuksessa, tila 166  
 Myllymatkantie 4, (Myllypuron seniorikeskus)

**AIKA:** Maanantaisin 3.4., 8.5. ja 5.6. klo 14.00-15.30

**PAIKKA:** Pohjoisessa omaishoidon toimintakeskuksessa,  
 Takaniitynkuja 3 (Systien seniorikeskus)

**AIKA:** Perjantaisin 21.4., 12.5. ja 2.6. klo 11-12.30  
 (Yhdistä samaan matkaan Seniorikeskuksen lounas)

Itäisen ja Pohjoisen tapaamisista lisätietoja: Soili Hyvärinen,  
 0400 727 756 tai [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi)

**2018**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry täyttää 20 v. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ja läheiset ry muuttaa virallisen nimensä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ksi



Omaisneuvo aloittaa toimintansa ja Oka® Omaishoidon kokemusasiantuntija-koulutus rekisteröidään.

**2019**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry muuttaa Länsi-Pasilasta Itä-Pasilaan.

**2020**

Koronarajoitukset astuvat voimaan, joka vaikeuttaa vertais-tuellisten ryhmien toimintaa





## Kaikki laivaan!

Lähde viettämään iloinen päivä laivalle ja Tallinnaan! Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenristeily seilataan la 27.5.M/S Viking XPRSlla!

**AIKA:** Lauantaina 27.5. klo 9.30 (laivaannousu noin klo 10, lähtö 10.30). Tallinnaan saavumme klo 13.

**PAIKKA:** Katajanokan terminaali, Katajanokanlaituri 8

**PALUU:** Laivaannousu Tallinnasta viimeistään klo 16.30, Helsingissä laiva on takaisin klo 19.30.

Menomatalla meille on varattuna neuvottelutila, jossa voimme vaihtaa kuulumiset ja viettää leppoisan menomatkan laivassa, lisäksi tarjolla pientä purtavaa. Tallinnassa jokainen viettää aikansa siten miten haluaa, maissa vietettävä aika on noin 3 tuntia. Paluumatkalta nautimme yhteisen buffetin illallisen ja meillä on varattuna hyttejä, minne voi laittaa tavarat säilytykseen. Laivan palvelut ovat käytössä meno- ja paluumatalla. Muista mukaan passi, tai kuvallinen henkilökortti.

Mukaan mahtuu 45 nopeinta. **Omaavastuu 20 e/henkilö** (sis. matkat ja ruokailut). Lasku postitetaan, peruuttamaton paikka laskutetaan 100 %. Ilmoittautuminen on sitova, peruutukset viimeistään 48 tuntia ennen matkaa.

**Ilmoittautuminen aukeaa 11.4.2023!**

<https://link.webropol.com/ep/risteily230523>

tai Laura Liikainen 050 440 1551/laura.liikainen@polli.fi

Matkanjohtajina toimivat Marja (040 168 4328) sekä Soili (0400 727 756). Lähtöpäivän mahdolliset yhteydenotot heihin, ilmoittautumisohjeet tuossa ylempänä.

## Varaventiili - lähtöpötku kesälaitumille

Ota tapaamiseen mukaan kesäinen valokuva tai muu kesäsi kuuluva esine esim. kesähattu, joka tuo mieleen mukavia muistoja tai liittyy jokaiseen kesään. Varaventiilin ohjaa Aila Ahovehmas.

**AIKA:** Keskiviikkona 31.5. klo 14 - 16

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi on auki)

**ILMOITTAUTUMISET:** soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756 viimeistään 29.5. mennessä

2023

Tunnista, toimi ja ennalta-ehkäise -hanke aloittaa toimintansa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-appi otetaan käyttöön.



Kiitos omaishoitajat, yhteistyökumppanit sekä tukijat ensimmäisestä neljännesvuosisadasta.

**Omaishoito on joukkuelaji.**

Yhteinen taival jatkuu

*Tule mukaan!*

Piirros: Varpuset / Kai Baer

## ELONSIIVOUS – Esitys sitkeästä ystävyydestä

Aino ja Raisa asuvat kerrostaloasunnoissa toistensa naapurissa. Yhteinen saunavuoro ja yhteinen sanomalehtitilaus, tarkistuskäynnit ja pullapitkot. Mitä elämä olisikaan ilman pitkiä, yhteisiä iltapäiviä, keskustelujen ja tanssihaaveiden siivittämänä?

Esitys on käsikirjoitettu ikäihmisten haastatteluiden pohjalta.

Näyttelijät Marjut Toivanen ja Leena Rapola  
Käsikirjoitus Janne Puustinen  
Ohjaus Martta Pesonen  
Skenografia Laura Ilkonen  
Äänisuunnittelu ja sävellys Aleksii Kinnunen

Esitys on osa Helsingin Kaupunginteatterin yleisöryhmän Taidetta ikääntyneiden koteihin -hanketta.



HELSINGIN  
KAUPUNGIN  
TEATTERI

Helsinki

**AIKA:** Torstaina 20.4. klo 13-15

**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

**ILMOITTAUTUMINEN:** 18.4 mennessä  
soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756



## PSYKOTERAPIARYHMÄ LASTEN OMAISHOITAJILLE

*Lasten omaishoitajat huolehtivat lapsestaan, joka tarvitsee sairautensa, vammaisuudesta tai muusta erityisestä tarpeesta johtuen erityistä apua, tukea ja hoivaa. Arkeen liittyy usein huoli lapsesta ja epävarmuus tulevaisuudesta. Omaishoitajat tarvitsevat itse tukea voidakseen hyvin.*

Lasten omaishoitajille suunnatun psykoterapiaryhmän tavoitteena on mielen joustavuuden ja itsetuntemuksen lisääntyminen, kuormittuneisuuden väheneminen ja omien psyykkisten voimavarojen vapautuminen. Ryhmäpsykoterapia soveltuu kaikille, jotka ovat halukkaita ja kiinnostuneita tutkimaan tunteitaan, ajatuksiaan ja mielikuviaan turvallisuudessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä, yhdessä psykoterapeutin ja muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläiset toimivat sekä vertaistukena että peileinä toinen toisilleen.

Psykoterapiaryhmä lasten omaishoitajille alkaa elokuussa 2023 ja koostuu kerran viikossa tiistaisin klo 10 – 11.30 Helsingissä Aatos Klinikalla. Osoite on Kumpulantie 7 A. Ryhmän kokonaiskesto on joko 20 tai 40 kertaa. Mikäli ryhmäläisiä on riittävästi kahden erillisen ryhmän järjestämiseen, toinen ryhmistä kokoontuisi iltapäivällä.

Ryhmäistunnon kesto on 90 minuuttia ja hinta on 15 euroa/kerta. Ryhmän koko on 5 – 8 jäsentä. Ryhmään tullaan haastattelujen kautta. Haastatteluun varataan 45 minuuttia ja sen hinta on 15 euroa.

Ryhmän vetäjä Pauliina Manninen on Valviran hyväksymä psykoterapeutti ja ryhmäpsykoterapeuttiopiskelija. Lisätiedot ja ilmoittautumiset pauliina@aatoklinikka.fi

## TOIMINTAKALENTERI

HUHTIKUU			
La	1.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajamiesten ryhmä, Polli	13.00 - 15.00
Ma	3.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	13.00
Ma	3.4.	Miesten ryhmä, Polli	15.00 - 16.30
Ke	5.4.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	13.00 - 14.30
Ti	11.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	13.00 - 15.00
Ti	11.4.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	18.00 - 19.30
Ke	12.4.	Café Svea, Kampens servicecentral	13.00 - 14.30
Ke	12.4.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	17.00 - 19.00
To	13.4.	Kevätretki Lottamuseoon ja Tuusulan rantatielle	10.00 - 14.30
To	13.4.	Hyvinvointiwebinaari: Mielen maisemat ja aistit, Polli	17.00 - 19.00
Pe	14.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	17.00 - 19.00
La	15.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajamiesten ryhmä, Polli	13.00 - 15.00
Ti	18.4.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	13.00 - 14.30
Ti	18.4.	Neulekahvila, Polli	13.00 - 15.00
Ke	19.4.	Kulttuuriryhmä, Tekniikan museo	13.30
Ke	19.4.	Laki-ilta Kinaporin palvelukeskus	17.00 - 18.30
Ke	19.4.	Sateenkaari-kahvila, Polli	18.00 - 20.00
To	20.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	13.00 - 15.00
La	22.4.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	12.00 - 14.00
Ma	24.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	13.00
Ti	25.4.	Cameratan opiskelijamatinea, Musiikkitalo	12.00 - 14.00
To	27.4.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi	17.30 - 19.00
To	27.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	13.00 - 15.00
To	27.4.	Sääntömääräinen kevätkokous, Polli	18.00
To	27.4.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	18.00 - 19.45
Pe	28.4.	Synttärät ja avoimet ovet, Polli	12.00 - 16.00
Pe	28.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	17.00 - 19.00
La	29.4.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajamiesten ryhmä, Polli	13.00 - 15.00
TOUKOKUU			
Ma	1.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	13.00
Ke	3.5.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	13.00 - 14.30
Ke	3.5.	Keväisiä makuja -ruokakurssi, Helsingin työväenopisto, Opistotalo	12.00 - 15.15
Pe	5.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	17.00 - 19.00
Ma	8.5.	Miesten ryhmä, Polli	15.00 - 16.30
Ke	10.5.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	17.00 - 19.00
Ke	10.5.	Keväisiä makuja -ruokakurssi, Helsingin työväenopisto, Opistotalo	12.00 - 15.15
Ke	10.5.	Kulttuuriryhmä, Musiikkitalo RSO:n kenraaliharjoitus	13.00
To	11.5.	Lapsesta nuoreksi – kehitysvammaisen lapsen murrosikä, Polli	17.30 - 19.30
To	11.5.	Webinaari: Omaishoitajan kaikki tunteet ovat sallittuja, Verkossa	17.00 - 18.00
Pe	12.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	17.00 - 19.00
La	13.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajamiesten ryhmä, Polli	13.00 - 15.00
Ma	15.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	13.00
Ti	16.5.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	13.00 - 14.30
Ti	16.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	13.00 - 15.00
Ti	16.5.	Neulekahvila, Polli	13.00 - 15.00
Ti	16.5.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	18.00 - 19.30
Ke	17.5.	Keväisiä makuja -ruokakurssi, Helsingin työväenopisto, Opistotalo	12.00 - 15.15
Ke	17.5.	Café Svea, Kampens servicecentral	13.00 - 14.30
Ke	17.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	13.00 - 15.00
La	20.5.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	12.00 - 14.00
Ke	24.5.	Sateenkaari-kahvila, Polli	18.00 - 20.00
To	25.5.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi	17.30 - 19.00
To	25.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	13.00 - 15.00
To	25.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	18.00 - 19.45
Pe	26.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	17.00 - 19.00
La	27.5.	Kaikki laivaan!, Kesäretki Tallinnaan, Katajanokan terminaali	9.30 - 19.30
La	27.5.	Arabian- ja kurdikielisten omaishoitajamiesten ryhmä, Polli	13.00 - 15.00
Ma	29.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	13.00
Ke	31.5.	Varaventiili – lähtöpötku kesälaitumille, Polli	14.00 - 16.00
KESÄKUU			
Ma	5.6.	Miesten ryhmä, Polli	15.00 - 16.30

## Ajankohtaisia omaishoitoututisia

Ajankohtaisia omaishoitoututisia voit seurata oheisten kanavien kautta.



Tutustu:  
Kotisivut  
<https://www.polli.fi>



Lue:  
Oma-lehti  
<https://www.polli.fi/yhdistys/jasenlehti/>



Tilaa:  
Uutiskirje  
Maksuton uutiskirje ilmestyy kuukausittain. Uutiskirjeen voi tilata <https://www.polli.fi>



Lataa:  
Omaishoitajan Oma-appi  
[www.polli.fi/oma/](http://www.polli.fi/oma/)  
omaishoitajan-oma-appi/



Kuuntele:  
Oma-puheenvuoro podcast  
[www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/](http://www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/)

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti  
3/2023  
ilmestyy vk 34.

# YHTEYSTIEDOT

## TOIMISTO

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

Omaistoiminnan kehittäjä **Laura Liikanen** 050 440 1551

- Oma -tapaamiset, neuvonta

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngrén** 050 548 6554

- Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 5486526

- Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä **Tuulikki Hakala** 046 922 3590

- Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Maahanmuuttajatyön kehittäjä **Farzaneh Hatami Landi** 046 920 3675

- Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

## Hallituksen jäsenet 2023

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



## ” Liian moni jää yksin hoivavastuunsa kanssa”

Olen ollut omaishoitajuuden kanssa tekemisissä koko varsinaisen työelämäni. Ensin kohtasin työssäni kehitysvammaisten lasten ja nuorten vanhempia ja sen jälkeen vanhainkodissa ikääntyneiden läheisiä. Omaishoidosta ei silloin vielä puhuttu ei varsinkaan maaseudulla. Perheet pitivät huolta omista apua tarvitsevista läheisistään mahdollisimman pitkään.

Omaishoitajuuteen tutustuminen alkoi neljännesvuosisata sitten päästyäni harjoittelemaan silloiseen Omaishoitajat ja Läheiset ry:hyn. Sain samana vuonna sieltä ensimmäisen projektityöntekijän kolmivuotisen pestin. Noista päivistä on paljon tapahtunut omaishoitajien aseman parantamiseksi. On laki omaishoidon tuesta, vapaapäiväoikeudet, valmennukset, terveys-tarkastukset jne. Yleisesti omaishoitajuus tunnustetaan paljon paremmin.

Näyttää kuitenkin siltä, että yhdistyksen tekemä työ omaishoitajien tukemisessa ei ole vähenemässä, päinvastoin. Jokaisen omaishoitoperheen elämäntilanne on erilainen. Hoivan lisäksi perheessä on monia muita tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten omaishoitaja jaksaa – on taloudellisia huolia, yksinäisyyttä, omia sairauksia ja/tai henkistä väsymistä. Liian moni jää yksin hoivavastuunsa kanssa ja liian moni jää yksin pohittamaan hoivaan liittyviä asioitaan. Jos tunnistat tästä itsesi – ota yhteyttä meihin! Pohditaan yhdessä, löytyisikö jotain mikä auttaisi tilanteessasi?

Omassa elämässäni olen ollut etäomaishoitaja. Hoidin vanhempiani 400 kilometrin päähän Joensuuhun. Käytännössä se tarkoitti päivittäisiä puheluita vanhemmille, lukuisia puheluita ja sähköposteja palvelujen saamiseksi ja järjestämiseksi. Joka toinen tai kolmas viikonloppu siivoamista, pyykinpesu, ruuanlaittoa, lääkärissä käyntejä, apteekkiasioita ja lääkkeenjakoja. Ulkoilua, kaupungilla käyntiä, kampaajareissuja ja välillä sukulaistapaamisia. Huolta, syllisyyttä, iloa, surua, vihaa ja pelkoa – kokoaikainen tunteiden vuoristorata. Taidatte tunnistaa, mistä puhun!

Meistä jokainen tarvitsee oman voimavara-lähteensä ja minulle se on luonto. Näin keväällä sielun saa sykkärelle mustarastaan aamuinen huilailu. Yllättävän pienet luontohetket antavat voimaa ja hyvinvointia, ihan tutkitustikin. Luonnossa oleminen alentaa verenpainetta, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa. Suosittelen lämpimästi!

Soili Hyvärinen



# Synttäririt!!!

25-vuotis syntymäpäivämme  
kunniaksi pidämme  
avoimet ovet

**AIKA:** Perjantai 28.4.2023 klo 12.00 – 16.00

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

Tule juhlistamaan synttäreitä kanssamme.  
Tarjolla simaa, kahvia, kakkua sekä liuta ilosta väkeä.  
Osallistu samalla arvontaan!

*Tervetuloa!*



## Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

**AIKA:** Maanantai 24.4.2023 klo 18

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

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevät-  
kokousasiat kuten tilinpäätös, vuosikertomus ja  
tilintarkastajien lausunto ja päätetään tilinpäätöksen  
vahvistamisesta.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Torstai 20.4. mennessä  
tiina.sirkia@polli.fi /  
040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähkö-  
postiin ennen kokousta. Tervetuloa runsain joukoin  
yhdistyksemme kokoukseen!

Kevätterveisin

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n hallitus



# KAIKKI LAIVAAN!

Lähde viettämään iloinen päivä  
laivalle ja Tallinnaan!  
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n  
jäsenristeily seilataan la 27.5.2023  
M/S Viking XPRSlla!

**AIKA:** Lauantai 27.5.2023 klo 9.30  
(laivaannousu noin klo 10, lähtö 10.30)  
Tallinnaan saavumme klo 13.

**PAIKKA:** Katajanokan terminaali, Katajanokanlaituri 8  
**PALUU:** Laivaannousu Tallinnasta klo 16.30,  
Helsingissä laiva on takaisin klo 19.30.

**Menomatalla** meille on varattuna neuvottelutila, jossa  
voimme vaihtaa kuulumiset ja viettää leppoisaa meno-  
matkan laivassa, lisäksi tarjolla pientä purtavaa.  
Tallinnassa jokainen viettää aikansa siten miten haluaa,  
maissa vietettävä aika on noin 3 tuntia.

**Paluumatkalla** nautimme yhteisen buffet-illallisen ja  
meillä on varattuna hyttejä, minne voi laittaa tavarat  
säilytykseen. Laivan palvelut ovat käytössä meno- ja  
paluumatkalla.

**Muista mukaan passi tai kuvallinen henkilökortti.**

Mukaan mahtuu 45 nopeinta. **Omaavastuu** 20 €/henkilö  
(sis. matkat ja ruokailut). Lasku postitetaan, peruuttamaton  
paikka laskutetaan 100 %. Ilmoittautuminen on sitova,  
peruutukset viimeistään 48 tuntia ennen matkaa.

**Ilmoittautuminen** aukeaa 11.4.2023!  
<https://link.webropol.com/ep/risteily230523>  
tai Laura Liikanen 050 440 1551 /laura.liikanen@polli.fi

**Matkanjohtajina** toimivat Marja (040 168 4328)  
sekä Soili (0400 727 756). Lähtöpäivän mahdolliset  
yhteydenotot vain puhelimitse heihin.

