

# Oma

Pääkaupunkiseudun  
25  
omaishoitajat ry

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT  
3/2023

lakkään  
yksinäisyys  
– uhka  
mielen-  
terveydelle

Omaishoitajien  
hyvinvointi,  
elämänlaatu ja  
henkinen  
kuormittuneisuus

”Ryhmässä elämään  
tulee valonpilkahduksia”  
– yksinäisyys ja sen  
lievittäminen ikääntyessä

*Nuori, yksin ja  
omaishoitaja*

– tietoa vertaistuesta tarvitaan enemmän

**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



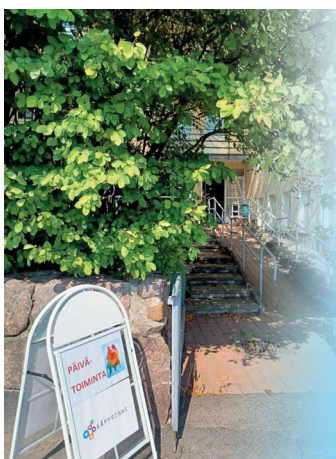
**Superseniorit Oy**  
superseniorit@gmail.com  
040 745 7802, 041 313 2643  
www.superseniorit.com

## Verinäytteenottopalvelua asiakkaan kotona.

Laboratoriohoitajan ammattitaidolla.

— Uudenmaan —  
**Kotinäytteenotto Oy**

YHTEYSTIEDOT: p. 044 977 3168,  
**www.kotinaytteenotto.fi**



# KÄPYRINNE

Ilmattarentie 2,  
00610 Helsinki  
**www.kapyrinne.fi**

Tervetuloa Käpyrinteen palvelutaloon  
**ikäntyneiden päivätoimintaan** nauttimaan  
hyvästä seurasta, mukavasta tekemisestä ja maukkaasta ruoasta.  
Päivätoimintapäivä antaa myös omaishoitajille mahdollisuuden  
irtaantua hetkeksi läheisensä hoidosta.

**Lisätietoja: Raila Lindeberg 044 550 5572.**



## Suomen Seniorihoiva

# Kiireettömän kotihoidon edelläkävijä

**Olemme 100 % kotimainen, vastuullinen toimija.**

**Meille jokainen seniori on tärkeä.**

suomenseniorihoiva.fi • info@suomenseniorihoiva.fi • 010 324 9000



# Yksinäisyys

**K**esälomat ovat takana, vaalit on eletty ja toivotaan, että eduskuntaan on tullut valettua edustajia, jotka pitävät omaishoitajien puolia.

”Yksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisen tilannetta, johon ensisijaisesti kuuluu subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys. Tunnetilana yksinäisyys on positiivista vapaaehtoista tai negatiivista erossaolon kärsimistä. Yksinäisellä ihmisellä ei aina ole ihmistä, jolle puhua, eikä yksinäisyys usein näy ulkopuoliselle.”

Eräässä tutkimuksessa sanotaan, että ihminen on yksinäinen, jos hänellä on vähemmän läheisiä ihmissuhteita kuin hän itse haluaisi olevan. Kyse on siis todellisuuden ja toiveen välisestä ristiriidasta.

Omaishoitaja kokee erilaisissa tilanteissa yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunteen kokeminen on yksilöllistä. Omaishoidossa esiintyy yksinäisyyttä mm. tilanteissa, joissa hoidettava esimerkiksi sairastuu ja joutuu hoitoon kodin ulkopuolelle. Silloin korostuu tyhjä paikka vieressä, tilalle voi tulla jopa pelko.

Erityislasten omaishoitaja kokee usein yksinäisyyttä ja uupumusta, kun jää vaille kipeästi tarvittavaa apua. Lakisääteisiä palveluita on vaikea saada, ja aina sosiaaliohjaajakaan ei pysty auttamaan, koska järjestelmä ei vastaa tarpeita.

Halusin tarkistaa ajatuksiani tutulta erityislapsen omaishoitajalta. Hän kertoi olleensa vertaistukitapaamisessa hoidettavansa kanssa. Tapaamisessa hoidettaville oli järjestetty omaa ohjelmaa.

Tilaisuuden päätyttyä hän puki itsensä ja hoidettavan. Kun he pääsivät parkkipaikalle, olivat muut jo menneet, koska hänen erityislapsensa vaati hiukan enemmän aikaa kuin muiden. Siinä hetkessä hänet valtasi yksinäisyys. Tämä esimerkki kuvastaa sitä, kuinka henkilökohtaisesta tuntemuksesta on kyse, kun puhutaan yksinäisyydestä.

Omaishoidon loputtua hoidettavan kuolemaan, omaishoitaja voi kokea elämän merkityksellisyysden häviämisen kautta yksinäisyyttä ja surua. Muistisairaana omaishoitaja taas kokee yksinäisyyttä tilanteissa, jossa hoidettava ei enää kommunikoi ja tarvitsee vaativaa sekä jatkuvaa huolenpitoa.

Ikäihmisten ystäväverkko pienenee muutenkin luonnostaan ja yksinäisyys voi tuntua silloin mursertavalta.

Suuri huoli on niistä omaishoitajista, joilla yksinäisyys on pysyvä olotila. Pitkittyessään yksinäisyys voi altistaa sairauksille ja mielenterveysongelmille. Näihin tilanteisiin yhdistyksellä on erilaisia vertaistukiryhmiä, joihin kannattaa hakeutua. Yhdistyksemme uusin hanke on Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise. Hanke on tarkoitettu yli 65-vuotiaille helsinkiläisille omaishoitajille. Hankkeessa pureudutaan mm. yksinäisyyteen.

Elokuu tuo tullessaan pimenevät illat ja voi korostaa yksinäisyyttä, mutta nautitaan elosalamoista ja tulevan syksyn luonnon kauniista väreistä. ■



## Hetki Itsellesi - omalle hyvinvoinnillesi

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

OMAISHOITAJILLE  
KAIKKI HOIDOT  
- 25%  
MYÖS KOTIKÄYNNIT  
SOP. MUKAAN!

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




DreamCare

## Vapautta ja elämänlaatua

Ilmainen toimitus kotiin tai noutopisteeseen yli 125 € ostoksille

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

[www.dreamcare.fi](http://www.dreamcare.fi) | Vanajantie 4, 13110 Hämeenlinna  
asiakaspalvelu@dreamcare.fi | 050 523 0080



Kuva: Voimaa ruuasta -lehti / Maija Soljanlahti

# Palvelus Roos

HOIVAA JA HYVINVOINTIA SENIOREILLE

## OMAISHOITAJAN VAPAAPÄIVÄ LUOTTAVAIN MIELIN

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Pieni hoitajatiimi, joka on tuttu ja turvallinen itsellesi ja läheisellesi. Erityisosaamisena ravitsemusasiat. Palveluseteli käytössä. Tjänster också på svenska.

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

# Vuosaaren UUSI Apteekki

*Helpompaa ja mukavampaa*

Autolla tai bussilla OVEN ETEEN, ei portaita, ei hissejä, helppo kulkea vaunuilla, rollaattorilla tai kepin kera. Esteettömästi myös S-marketiin, pankkiautomaateille ja Postin pakettiautomaatille.

Meiltä reseptilääkkeet, reseptien uusinnat, koneellinen annosjakelu ja kotiinkuljetus sekä laaja valikoima itsehoitotuotteita.

**Lämpimästi Tervetuloa!**  
**Vi betjänar också på svenska. Ni är hjärtligt välkomna!**



## VUOAPTEEKKI

Pohjoinen Ostoskeskus

AVOINNA: Ma-Pe 9-19 | La 10-16  
Mustalahdentie 4, 00960 Helsinki | p. 010 406 7180  
[www.vuoapteekki.fi](http://www.vuoapteekki.fi)



## Luotettavaa kotihoitoa aina tutulta henkilöltä

Meillä voit maksaa myös palvelusetelillä!

- Kotisairaanhoito
- Lääkehoito
- Suihkutus & WC-käynnit
- Siivous & ruokailu
- Ulkoilu & ohjattu liikunta

Hinta alkaen 29 €/h.



Soita ja tilaa ilmainen tutustumiskäynti tänään!

**044 7246 007**  
[www.gubbe.fi](http://www.gubbe.fi)

# Gubbe

## 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

## SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 43/2023



# Oma

## PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 3/2023

- 3 Hannu Koivula: Pääkirjoitus
- 7 Riitta Merri: Kamomillateetä ikkunan ääressä
- 8 - 9 Nuori, yksin ja omaishoitaja – tietoa vertaistuesta tarvitaan enemmän
- 9 Anne Waala: Yksinäisyys

10 - 11 "Ryhmässä elämään tulee valonpilkahduksia" – yksinäisyys ja sen lievittäminen ikääntyessä

12 - 13 Omaishoitajien hyvinvointi, elämänlaatu ja henkinen kuormittuneisuus

14 Nina Ziessler: Voiko digi tuoda apua yksinäisyyteen?

15 Vieraskynä: Hannu Koponen. läkkään yksinäisyys – uhka mielenterveydelle

16 - 17 Yhdessä seviydymme! Yksilöllistä tukea ja yhteiskunnallisia toimenpiteitä

18 Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

19 Liity jäseneksi

20 - 23 Ryhmät

24 - 25 Tapahtumat / huomionarvoista

26 Toimintakalenteri

27 Yhteystiedot

15



16





loistohoiva.fi

## Käytä Omaishoitajan Vapaa -palvelusetelisi!

050 372 1638

### KOTIHOITO, KOTISAIRAANHOITO JA OMAISHOITAJIEN PALVELUT

Meiltä saatte kiireetöntä ja laadukasta kokonaisvaltaista hoitoa kotiin. Tarjoamme asiakkaillemme sydämellistä, luotettavaa ja ammattitaitoista kotihoitoa, jossa asiakas on tärkein.

Myös palvelusetelillä!

**Ota rohkeasti yhteyttä!**

Laura Ryty, 040 844 2413,

toimisto@lauhe.fi

100%  
tyytyväiset  
asiakkaat!

*Lauhe Oy*  
- Elämä kotona

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

TOIMIALUEET: • VANTAA • KERAVA • TUUSULA

Helsinki



## Stadin digituki

– apua arjen digipulmiin!

**Maksutonta digitukea antavat:** kirjastot, asukastalot, työväenopistot ja palvelukeskukset.

Tarjolla myös etä- ja kotidigitukea. Yhteistyössä Enter ry:n ja HelsinkiMission kanssa.

**Lisätietoja:** verkosta [digituki.hel.fi](http://digituki.hel.fi) ja Helsinki-infosta 09 310 111 11.



## VESA-toiminnan vapaaehtoiset omaishoitajan tukena

HyTe ry:n **VESA-toiminnan** tavoitteena on ikäihmisten elämänlaadun kohentuminen aktiivisen ja osallistuvan arjen avulla. VESA-toiminta koordinoi vapaaehtoistyötä ja toimii Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kehityskumppanina. Keikka-avun välityksellä toimii vuonna 2023 Espoon kunnan alueella laajentuen länteen 2024 lähtien.

VESA-toiminnan keikka-auttajina toimivat koulutetut ja luotettavat vapaaehtoiset. Apu on asiakkaalle aina maksutonta. Keikka-avusta saat vapaaehtoisen mm.

- omaishoidettavan seuraksi omaishoitajan ulkoilun, harrastuksen tai asioinnin ajaksi
- saattajaksi terveydenhuollon palveluihin
- opastajaksi kännykän, tietokoneen tai TV:n ongelmatilanteissa
- auttajaksi verhojen, lampun tai palovaroitin paristojen vaihtoon

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy keikka-apua: ma-pe klo 9–11 puh. 050 381 0999 tai [keikka-apu@hyte.fi](mailto:keikka-apu@hyte.fi).

 lähellä.fi

**Lähellä.fi-verkkopalvelusta** löydät omalle ikäryhmällesi ja tilanteellesi sopivaa tukea, apua ja harrastuksia. Tutustu järjestöjen tarjontaan osoitteessa [www.laheella.fi](http://www.laheella.fi)

**TOIVO**®

**Toivo-vertaistukisovellus** on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen.

Ilmainen sovellus on ladattavissa sovelluskaupasta tai käytettävissä suoraan selaimessa osoitteessa [www.olkatoiminta.fi/toivosovellus](http://www.olkatoiminta.fi/toivosovellus)



HyTe



HyTe ry

– HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN PUOLESTA!  
Tutustu: [www.hyte.fi](http://www.hyte.fi)

Teksti: Riitta Merri,  
mielenterveyden asiantuntija, Mieli ry

# Kamomillateetä ikkunan ääressä



Riitta Merri toimii mielenterveyden  
asiantuntijana Mieli ry:ssä

**J**okaista meitä koskettaa jossain elämänvaiheessa yksinäisyyden tunne. Joku kokee itsensä yksinäiseksi usein, toinen voi tuntea yksinäisyyttä tilapäisen kriisin vuoksi. Ja vaikka olisi toisten ihmisten seurassa, voi siitä huolimatta kokea olonsa yksinäiseksi. Voi olla, että ei tule kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tässä porukassa. Tällainen erillisyyden tai erillisuuden kokemus voi olla hyvin haavoittava.

Joskus, kun hankala tunne, kuten suru, pettymys tai yksinäisyys, kaappaa mielemme, saatamme tunnistaa sen myös kehossamme. Se voi tuntua vaikkapa henkeä salpaavana painon tunteena rintakehällä, jääkyminä käsinä, viiltävänä kipuna niska-hartia-alueella, ohimoilla jytkyttävänä päänsärkinä, kurkussa tunteena kuin sinne olisi jotain juuttunut tai koko kropan heikotuksena.

Hyvän ohjeena pidetään sitä, että ensin opettelee tunnistaamaan sen tunteen: ”Kappas, yksinäisyyden tunne nousee pintaan” ja sitten hyväksyy sen tunteen: ”On ihan ok tuntea yksinäisyyden tunnetta”.

Jos haastavissa tunteissa myllertäminen jatkuu, on hyvä ensin tarkistaa itseltä, olenko nälkäinen, vihainen, yksinäinen vai väsynyt. Tiedetään, että jos on esimerkiksi väsynyt, meillä on taipumus tuntea kaikki herkemmin, nopeammin ja voimakkaam-

min. Yksinäisyys tuntuu pahemmalta, pettymys isommalta, suru syvemmältä. Yksinäisyyden tai erillisyyden tunteet lisäävät myös yksinäisyyden ja erillisyyden tunnetta.

Pysähtyminen oman tunteen äärelle ja vaikkapa kupillinen teetä ja voileipä saattavat pienentää pettymyksen harmitukseksi. Tai pienet päiväunet loiventaa vihaa ärtymykseksi.

Kerran ystäväni totesi: Kun minulla on sellainen olo, että olen nii-iiin yksin tässä maailmassa, paahdan leipäpalasen ja keitän kupillisen kamomillateetä. Sitten tunnustan ikkunalaudalliselle viherkasveja: ”Tunnen yksinäisyyttä ja se on ok”. Pian sitten huomaan, etten enää ole yksin ja jokaisella henkäykselläni on merkitystä – kasvini voivat paremmin. Ja se antaa minulle toivoa.

Näitä arkisia mielenterveyttä edistäviä taitoja voi harjoitella ja vahvistaa koko elämän ajan. Joko ihan itse tai osallistumalla vaikkapa Mieli ry:n Mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin.

Miten sinä tänään kohtaat hankalat tunteesi? Mikä tänään antaa sinulle toivoa?

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

# Nuori, yksin ja omaishoitaja

## – tietoa vertaistuesta tarvitaan enemmän

**L**isa Juhamo oli vain 17-vuotias ryhtyessään isänsä omaishoitajaksi. Nyt hän toivoo, että olisi tiennyt vertaistuen mahdollisuudesta omaishoitajavuosinaan.

Vuonna 2018 Lisa Juhamo sai puhelun isältään, joka kertoi sairastuneensa akuuttiin leukemiaan.

”Isä soitti vasta kolme viikkoa diagnoosin jälkeen, ja kertoi olevansa Helsingissä sairaalassa. Hän viipyi siellä alkuhoidoissa puolisen vuotta, mutta kävi kotilomilla Imatralla.”

Isän sairaus oli niin vakava, että hän ei pärjännyt omin voimin. Lisa Juhamon vanhemmat olivat eronneet eikä isällä ollut uutta kumppania. Isän sisko ei ehtinyt hoitamaan veljeään, isän isä asui Espanjassa ja Lisan veli oli vasta 7-vuotias. Tytär oli ainoa, joka kykeni ottamaan isän asiat hoitaakseen.

”Kävin usein isää sairaalassa katsomassa, ja sairaanhoitajat kyselivät, olenko isän omaishoitaja. Siten ikään kuin ajauduin siihen tehtävään.”

Isän kotiuduttua Lisa oli täysipäiväinen omaishoitaja. Hän piti sitä luonnollisena, mutta kun vastuun ja työn määrä realisoitui, tehtävä alkoi tuntua raskaalta.

### Oma elämä hiipuu

”Omaishoitajuuteni kesti 17-vuotiaasta noin 20-vuotiaaksi. Jätin lukion kesken, mutta kävin sen myöhemmin loppuun.”

Juhamo ei saanut tietoa mahdollisuudesta omaishoitajan palkkioon, joten hän kävi myös palkkatöissä tukeakseen isäänsä taloudellisesti. Hoitaja kävi tuomassa lääkkeitä, Juhamo hoiti muut asiat, siivosi ja kävi kaupassa.

”Jossain välissä minulla oli seurustelukumppani ja muutimme yhteen, mutta parisuhde kaatui, kun vietin käytännössä enemmän aikaa isän luona.”

Korona-aika vaikutti kaikkien elämään, eikä vähiten omaishoitajien. Isä pelkäsi tartuntaa sairautensa takia, ja Juhamo tapasi ystäviään vain harvoin.

Paitsi rahallisesta tuesta, Juhamo ei tiennyt myöskään vertaistuen mahdollisuudesta. Ystävät kyllä olivat valmiita kuuntelemaan, mutta he eivät todella ymmärtäneet kuinka vaativaa omaishoitajan työ on. Vähitellen Juhamon sosiaaliset kontaktit hiipuivat ja hän koki olevansa asian kanssa täysin yksin.

### Vertaistuki on elintärkeää

”Viime vuonna isän sairaus saatiin remissioon”, Juhamo kertoo. ”Toteutin haaveeni muutosta Helsinkiin, ja olin ehtinyt jo tänne, kun isän syöpä uusiutui. Takaisin muuttoni ei kuitenkaan olisi ollut mahdollista 12 kuukauteen.”

Juhamon isällä on myös kaksisuuntainen mielialahäiriö. Masennusjaksoilla yhteydenotot ovat harvassa, kun taas maniassa isä soittelee tyttärelleen päivittäin useita kertoja.

”Siitä minulla on ehkä suurempi huoli. Isän luona käy hoitaja 2 - 3 kertaa päivässä ja hänellä on lääkerobotti. Hoitajat eivät kuitenkaan aina ehdi katsoa, että lääkkeet tulee otettua oikein, ja olen useamman kerran tilannut etänä ambulanssin isän otettua lääkkeitä liikaa tai väärinä yhdistelminä, ja hän soittaa minulle aivan sekavana.”



Teksti: Anne Waala

# Yksinäisyys

*”Oi, sano siili,  
olen tunteellinen siili...”*

*Oi, sano siili,  
olen surullinen siili,  
niin yksinäinen jotta!”*

Näin kirjoitti Kirsi Kunnas runokirjassaan Tiitiäisen satupu. Tätä runoa lausuin 8-vuotiaana tietämättä, kuinka totta nuo runon säkeet elämässäni tulisivat olemaan.

Äitini sairastui syöpään vuonna 2013 ja sai hoitojen seurauksena aivoinfarkteja, menetti liikuntakyvyn sekä osittain puheen tuottamisen. Hän ei pärjännyt enää yksin kotona. Niinpä otin hänet, rakkaan äidin, luokseni ja ryhdyin hänelle omaishoitajaksi.

Tuon kolmen vuoden 24/7 omaishoitajuusaikana koin tullee riisutuksi kaikesta muusta elämästä. Olin yksin ja yksinäinen. Uskon, että niin koki äitikin. Tuo yksinäisyyden tunnelma täytti päivät, yöt ja aamut.

Vuorokausiin tuli sisällöksi syöpä, kivut, lääkkeet ja loputtomat tarpeet, joihin piti vastata. Äidin mielialat vaihtelivat ja minun migreenipäiväni lisääntyivät. Apua oli rajallisesti tarjolla. Kotisairaanhoidon käyntejä odotin kuin ystävän kohtaamista.

Iltaisin ennen nukkumaan menoa katselin makuuhuoneeni ikkunasta auringon laskuja puiden ja talojen taakse, mietin, missä se keveämpi elämä on? Missä ystävät? Missä se kaikki, joka riisuttiin pois?

Nyt, kun äidin kuolemasta on jo kulunut useampi vuosi, koen edelleen kipeänä yksinäisyyden tunnetta. Olen tullut sen kanssa tutuksi, mutta en vielä ystäväksi. Uskon yksinäisyyden olevan tunnetila, jonka käsitteleminen ja hyväksyminen on prosessi. Eräänlainen valinta. Vaikka se on aika ajoin kipeä tunne, silti se antaa tilaa olla juuri sellainen minä kuin millaiseksi minut on tarkoitettu olemaan.



*Lisa Juhamo hoiti isäänsä kolme vuotta,  
eikä saanut koko aikana tietoa  
omaishoitajan oikeuksista ja vertaistuen  
mahdollisuudesta.*

Nykyään Lisa Juhamo pitää kiinni oman elämänsä rajoista, vaikka se joskus aiheuttaa syllisyyttä. Hänen isänsä ei ole koskaan pyytänyt saati vaatinut tytärtä hoitajakseen. Joskus isän hoitajilta kuitenkin tulee vihjailevalta kuulostavia kysymyksiä, onko Juhamo ajatellut tulla takaisin.

”Olen sanonut heille, että minulla on nyt oma elämä. Yritän olla syyttämättä itseäni ja ajattelen, että isä ei ole pelkästään minun vastuullani. Käyn hänen luonaan kuukausittain ja olen yhteyshenkilö hoitohenkilöstön suuntaan.”

Lisa Juhamo ei saanut omaishoitaja-aikanaan tietoa omaishoidon palkkiosta eikä muista tukimuodoista, eikä osannut niistä kyselläkään. Rahaakin tärkeämpänä Juhamo pitäisi tietoa vertaistuesta.

”Imatra on pieni paikka, mutta en tiennyt ketään muuta omaishoitajaa. Olisi erittäin tärkeää, että omaishoitaja saa tietää vertaistukiryhmistä, edes esittein, josta löytyy tietoa ja yhteyksiä, koska vertaistuki on suuri apu jaksamiseen. Mikään rahamäärä ei korvaa mielensterveyttä.”

Omaishoitajaliiton Jangsterit – Nuoret hoivaajat -  
sivulta löytyy tietoa lasten ja nuorten omaishoitajuudesta:  
[https://omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/toimintamme/  
hankkeet/jangsterit-nuoret-hoivaajat/](https://omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/toimintamme/hankkeet/jangsterit-nuoret-hoivaajat/)



# ”Ryhmässä elämään tulee – yksinäisyys ja sen lievittäminen

**Y**ksinäisyys voi tulla elämään erilaisten elämänmuutosten, kuten omaishoitotilanteen yhteydessä. Yksinäisyyden tunne on aina henkilökohtainen, ja ihmiset kokevat sitä eri tavoin. Myös keinot yksinäisyyden lievittämiseen vaihtelevat: moni on löytänyt tukea esimerkiksi ryhmätoiminnasta.

Yksinäisyyden kokemus voi syntyä, kun odotuksemme sosiaalisia suhteita tai sosiaalista ympäristöä kohtaan eivät täyty. Yksinäisyys on yksilöllinen ja lähes aina kielteinen kokemus, jota voidaan kokea myös muiden ympäröimänä. Yksinäisyys voi ilmetä mm. surun, ikävän, toivottomuuden tai levottomuuden tunteina. Yksinäisyyden kokemus voi vaihdella ajassa ja nousta esille erityisesti esimerkiksi viikonloppuisin, juhlapyhinä, iltaisin tai tiettyinä vuodenaikoina.

## Elämän käännekohdat yksinäisyyden taustalla

Ikäkäistä ihmisistä noin joka kolmas kokee yksinäisyyttä vähintään toisinaan. Ikääntyminen sinällään ei aiheuta yksinäisyyttä, vaan usein taustalla ovat erilaiset elämäntilanteiden muutokset. Esimerkiksi läheisten menetykset, terveyden ja toimintakyvyn muutokset, muutto vieraalle paikkakunnalle tai palvelutaloon, eläkkeelle jääminen tai omaishoitotilanne voivat altistaa yksinäisyyden kokemuksille. Yksi merkittävistä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden taustalla olevista muutoksista on

puolison kuolema, jonka jälkeen voidaan kokea syvää surua ja kaipuuta yhteiseen elämään.

”Tarvitsin ihmisten seuraa jaksakseni.”

## Omaishoitajan yksinäisyys

Omaishoitotilanne voi altistaa yksinäisyydelle, ja yksinäisyys voi koskettaa sekä omaishoitajaa että hänen läheistään. Hoidon ja hoivan tarpeen lisääntyessä omaishoitajan ja hänen läheisensä suhde voi vähitellen muuttua niin, että suurin osa vuorovaikutuksesta liittyy hoidollisiin tilanteisiin. Omaishoitajien kokemaan yksinäisyyteen ovat yhteydessä muun muassa hoidon sitovuus, vaativuus ja vähentyneet mahdollisuudet ylläpitää sosiaalisia verkostoja. Omaishoitaja voi kohdata yksinäisyyttä erityisesti, jos hän kokee jäävänsä yksin ilman tarvitsemaansa tukea.

”Täällä saa keskustella vapaasti eikä tarvitse pelätä, että puoliso loukkaantuu. Se auttaa jaksamaan.”

Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä kokevat omaishoitajat kokivat muihin omaishoitajiin verraten enemmän ahdistuneisuutta, stressiä ja kuormitusta. Kuormittava elämäntilanne voi heikentää omaishoitajan unen laatua tai tyytyväisyyttä elämään, ja pitkään jatkuessaan yksinäisyys ja kuormittavuus voivat heikentää omaishoitajien terveyttä.



**Laura Rautiainen**, Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja, Vanhustyön keskusliitto  
**Tarja Ylimaa**, Ystäväpiiri-toiminnan vastaava alueohjaaja, Vanhustyön keskusliitto  
**Marjo Pääkkö**, Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja, Pohjois-Suomi ja Lappi, Vanhustyön keskusliitto

# valonpilkahduksia” ikäntyessä

## Yksinäisyyden voi vaikuttaa

Yksinäisyys ei ole sairaus, mutta on silti hyvä tiedostaa sen riskit hyvinvoinnille. Yksinäisyyden lievittämisessä on keskeistä, että ympärillä olevat ihmiset ymmärtävät yksinäisyyttä. Siitä on tärkeää kysyä ja puhua kunnioittavassa, välittävässä ja kiirettömässä ilmapiirissä.

Ikäikään ihmisten omat toiminnat ovat tärkeitä yksinäisyyden lievittäjiä. Esimerkiksi lukeminen, luonnossa kävely, puutarhanhoito, vapaaehtoistyö, hyvät sosiaaliset suhteet ja lemmikkieläimet ovat keinoja vaikuttaa yksinäisyyteen.

Järjestöt, hyvinvointialueet, seurakunnat ja vapaaehtoistoimijat järjestävät tukea antavia, virkistysellisiä ja vertaistukeen perustuvia toimintoja yksinäisyyden lievittämiseen. Vertaistuellinen jakaminen samassa tilanteessa olevien kanssa on tärkeää mm. omaishoitajina toimiville. Ryhmästä saatu vertaistuki voi lievittää yksinäisyyttä, laajentaa sosiaalisia verkostoja, edistää tunteiden säätelyä ja lisätä ymmärrystä omaishoitajuuteen liittyvistä rooleista.

”Kaikilla oli samanlainen elämäntilanne, joten tuntui, että saimme tukea toisiltamme ■”

Lainaukset Ystäväpiiri- ja Omahoitovalmennus-ryhmäläisiltä saaduista palautteista.

Vanhustyön keskusliitossa kehitetty Ystäväpiiri-ryhmätoiminta tarjoaa iäkkäille ihmisille mahdollisuuden ystävystymiseen, vertaistukeen ja yksinäisyyden lievittämiseen.

Omahoitovalmennus-toiminta on ryhmämuotoista valmennusta muistisairauden varhaiseen vaiheeseen. Ryhmiä järjestetään muistisairautta sairastaville ja heidän puolisoilleen sekä yksin asuville ja yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille, joita muistin alentuminen huolestuttaa.

Molemmat toiminnat perustuvat pitkäjänteiseen tutkimus- ja kehittämistyöhön. Vanhustyön keskusliitto kouluttaa säännöllisesti Ystäväpiiri- ja Omahoitovalmennus-ryhmänohjaajia. Lisätietoa <https://vtkl.fi/>

### Lähteet:

- Bonin-Guillaume S, Arlotto S, Blin A, Gentile S. Family Caregiver's Loneliness and Related Health Factors: What Can Be Changed? *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jun 9;19(12):7050.
- Bramboeck V, Moeller K, Marksteiner J, Kaufmann L. Loneliness and Burden Perceived by Family Caregivers of Patients With Alzheimer Disease. *Am J Alzheimers Dis Other Dement*. 2020 Jan-Dec;35:1533317520917788.
- Brownie, S., Horstmanshof, L. 2011. The management of loneliness in aged care residents: an important therapeutic target for gerontological nursing. *Geriatric nursing* 2011; 32: 318–325.
- Fokkema, T., Knipscheer, C.P.M. 2007. Escape loneliness by going digital: a quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Ageing and Mental Health* 2007; 11(5): 496–504.
- Hajek A, Kretzler B, König HH. 2021. Informal Caregiving, Loneliness and Social Isolation: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 18;18(22):12101.
- Jansson, A. (toim.) 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta yksinäisyyden lievittäjänä. Projektiraportti 2009–2011. Vanhustyön keskusliitto ry.
- Jansson A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, väestön terveyden tohtoriohjelma.
- McRae C, Fazio E, Hartssock G, Kelley L, Urbanski S, Russell D. Predictors of loneliness in caregivers of persons with Parkinson's disease. *Parkinsonism Relat Disord*. 2009 Sep;15(8):554–7.
- Pietilä, M., Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa Ikä -ohjelma.
- Tiilikainen, E. & Jansson, A. & Pirhonen, J. 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, T. & Kokko, K. & Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.). *Gerontologia*, s. 332–341. Kustannus Oy Duodecim.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnosta. *Acta Universitatis Tampereensis*; 1651, Tampere University Press.
- Velloze IG, Jester DJ, Jeste DV, Mausbach BT. Interventions to reduce loneliness in caregivers: An integrative review of the literature. *Psychiatry Res*. 2022 May;311:114508.

# Omaishoitajien hyvinvointi, elämänlaatu ja henkinen kuormittuneisuus

**P**ääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä on jo pidempään tunnustettu omaishoitajien tarve saada lisää tukea jaksamiseensa. Korona-aika vielä lisäsi omaishoitajien kuormitusta, kun pandemian takia läheiset eivät päässeet lyhytaikaishoittoon tai päivätoimintaan, ja mahdollisuudet omaan aikaan ja lepoon jäivät entistä vähemmälle.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä on haluttu ottaa, niin virallisten kuin epävirallisten, omaishoitajien kuormitus vakavasti ja yhdistys haki avustusrahaa nimenomaan omaishoitajien henkisen jaksamisen tueksi. Veikkauksen rahoitus myönnettiin kolmelle vuodelle (2023–2025) ja kahdelle työntekijälle. Hanke käynnistyi 1.3.2023 nimellä: Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise eli TTE-hanke. Kohderyhmäksi valikoitui yli 65-vuotiaat omaishoitajat, koska suurin tarve erityistuelle nähtiin tässä ikäryhmässä.

Hankkeen toiminta-alueeksi valittiin Helsinki ja aiesopimus on tehty Helsingin kaupungin gerontologisen sosiaalityön kanssa. Hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä myös muiden Helsingin kaupungin toimijoiden kanssa, jotka kohtaavat omaishoitajia työssään. TTE-hankkeen puitteissa on myös tarkoitus kehittää toimintamalli ja työkalu, jonka avulla yhteistyökumppanit voivat helposti ja ajoissa tunnistaa ne omaishoitajat, jotka tarvitsevat tukea jaksamiseensa ja ohjata heidät TTE-hankkeen tuen piiriin.

On tärkeää, että omaishoitaja saa ajois-

sa tukea jaksamiseensa ihan oman itsensä takia, mutta se on myös hoidettavan läheisen etu. Ellei omaishoitaja saa ajoissa riittävää ja oikeanlaista tukea, häntä uhkaa uupuminen ja oman terveyden heikkeneminen. Tällöin hoidettavia on pahimmassa tapauksessa kaksi. Omaishoitajana toimiminen on tunnistetusti raskasta. Omaishoitotilanteet ovat aina yksilöllisiä, mutta suurin osa omaishoitajina toimivista ovat puolisoaan hoitavat, itsekin iäkkäät henkilöt.

Pollin omassa kyselyssä yli 65-vuotiaille omaishoitajille 66 % vastaajista koki henkisen tilansa erittäin kuormittuneeksi. Syiksi kuormittuneisuuteen nimettiin hoidettavan läheisen käytöksen muutokset sekä persoonamuutokset. Muita syitä olivat väsymys ja ympäröivän yhteiskunnan omaishoitoerityisyyden puute.

## Yksinäisyys, vastuu ja tunteet

Monenlaiset tunteet ja ajatukset ovat läsnä omaishoitotilanteessa. Läheisen ihmisen sairaus voi herättää hämmentäviä ja vaikeita, ristiriitaisia tunteita. Omat tunteet ja tarpeet sekä niihin vastaaminen usein unohtuu, eikä niitä välttämättä edes tunnista. Omaishoitaja kokee usein olevansa yksin tai ainakin yksinäinen uudessa tilanteessa. Omaishoitajuus on myös hyvin sitovaa, irrottautuminen omiin harrastuksiin tai ystävien tapaamisiin saattaa jäädä. Joskus jopa pelkkä puhelimesta puhuminen voi olla vaikeaa esim. puolison

mustasukkaisuuden vuoksi. Omaishoitaja ei ehkä tule ajatelleeksi, että tilapäistä ulkopuolista apua voi ja myös kannattaa käyttää oman hyvinvoinnin lisäämiseksi kuten ystävän tapaamiseen tai vertaistukiryhmään osallistumiseen. Kaiken kaikkiaan uudenlainen elämänvaihe vaatii sopeutumista ja muutosten keskellä on hyvä etsiä apua myös omien tunteiden käsitteilyyn. On parempi miettiä ja jakaa ajatuksiaan ammattilaisen tai vertaistukiryhmän kanssa kuin jäädä ajatustensa kanssa yksin.

## Keskustelu ammattilaisen kanssa

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n TTE-hankkeen tarkoituksena on tarjota omaishoitajalle mahdollisuutta yksilölliseen keskusteluapuun ammattilaisen kanssa, jolla on omaishoitoerityisyyden tunteesta. Omaishoitoerityisyys näkyy mm. siinä, että hoiva on usein pitkäkestoisista, intensiivistä ja siihen liittyy läheissuhde sekä kiintymyssuhde.

Yksilötapaamisissa on tarkoitus keskittyä omaishoitajan omaan hyvinvointiin ja sen tukemiseen. On tärkeää, että omaishoitaja tulee kuulluksi juuri omasta yksilöllisestä näkökulmastaan käsin ja saa apua ja keinoja käsitellä muuttunutta elämäntilannettaan. Yhtä tärkeää on myös etsiä itsemyötätuntoa ja armollisuutta itseä kohtaan, sekä löytää keinoja elää hyvää elämää muuttuneesta tilanteesta huolimatta.

## Vertaistukiryhmiä eri teemoilla

Yksilöllisen keskusteluavun lisäksi omaishoitajalla on myös mahdollisuus osallistua teemoitettuihin ryhmiin, joissa aiheina ovat omaishoitotilanteesta nousevat erilaiset tilanteet sekä omaishoitajan henkinen hyvinvointi. Ryhmät toimivat ammattilaisen ohjaamina ja ryhmäkoko pidetään pienenä, jotta se on riittävän turvallinen osallistujille. Ryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti viisi kertaa joko kerran viikossa tai joka toinen viikko ■

*Omaistoiminnan kehittäjät, psykiatrinen sairaanhoitaja Päivi Latvala ja sosiaalityöntekijä Lena Lönngren ovat jo aiemmin ohjanneet yhdessä omaishoitajien vertaistukiryhmiä Kelan järjestämällä kuntoutuskursseilla.*

Teksti: Nina Ziessler  
SeniorSurf-toiminta  
Vanhustyön keskusliitto

# Voiko digi tuoda apua yksinäisyyteen?

Ihmisillä on luontainen tarve olla yhteydessä toisiin, saada harrastaa ja hoitaa itselleen tärkeitä asioita. On kuitenkin tilanteita, joissa asiointi tai osallistuminen paikan päällä ei ole mahdollista.

Digitaidoista on tullut lukutaitoon verrattavissa oleva taito, joka tuo arkeen monenlaista hyötyä ja iloa. Yhteydenpito monipuolistuu videopuheluiden, ääniviestien ja vaikkapa valokuvien jakamisen myötä. Erilaiset viestisovellukset, webinaarit ja digitaalinen media lisäävät valtavasti osallistumisen mahdollisuuksia tapahtumiin tai keskusteluihin.

Vuorovaikutus ja kohtaaminen ovat monille elämän suola, mutta joskus elämäntilanne saattaa ajaa pois tutuista tavoista. Blogit voivat toimia aikakauslehtien tapaan inspiraation lähteinä kirjallisuudesta ja ruuanlaittovinkeineen tai matkakertomuksineen. Netti tarjoaa uusia väyliä myös tiedonhakuun: esimerkiksi Facebookin asuinalueisiin tai harrastuksiin liittyvät ryhmät toimivat hyvänä kanavana

keskustelulle ja tiedonjakamiselle.

Erilaisten etätapahtumien tai etänä koontuvien ryhmien tarjonta on viime vuosina lisääntynyt. Uuden oppiminen on aina hyväksi ja omat ennakkoluulot kannattaa rohkeasti työntää sivuun. Esimerkiksi kansalaisopistojen ja järjestöjen tarjontaan tutustumalla saattaa löytää itselle kiinnostavaa sisältöä. Jos kaipaa ihmisten kohtaamista, mutta oma elämäntilanne ei mahdollista ryhmätoimintaan lähtemistä kodin ulkopuolelle, etäryhmät voivat ihan yhtä lailla olla tärkeä henkireikä ja tuoda merkityksellistä sisältöä arkeen. Läsnaoleminen taitoa etänä voi ja kannattaa harjoitella.

## Totta vai tarua?

Aikakauslehdistä tuttu kiiltokuvamainen kuva elämästä voi korostua myös sosiaalisessa mediassa ja blogeissa. Juttujen joukosta voi kuitenkin löytää koskettavia ja samaistuttavia tarinoita ja kannustusta huolehtia omasta jaksamisestaan. Tiedonhakua ja medialukutaitoa kannattaa

harjoittaa jatkuvasti, jotta oppii tunnistamaan luotettavan tiedon lähteet, ohittamaan provosoivat kommentit ja löytämään itselle merkityksellisiä sisältöjä.

Loppujen lopuksi, digi on vain väline, joka avaa monia mahdollisuuksia sisältöihin ja kohtaamisiin, jotka eivät muuten olisi mahdollisia. ■

## Maksutonta apua ja vinkkejä digiasioihin

[www.seniorsurf.fi/seniorit](http://www.seniorsurf.fi/seniorit)

Opastuspaikat kartalla

Etäopastuspalvelu: yhteydenotto verkkolomakkeella tai puhelimitse 044 700 7101 (päivystys ma, to klo 10–12)

Materiaalipankki itseopiskeluun

Nina Ziessler

SeniorSurf-toiminta

Vanhustyön keskusliitto Vieraskynä

**SeniorSurf**

## Vieraskynä

Hannu Koponen  
Professori emeritus,  
psykiatrian erikoislääkäri

# Iäkkään yksinäisyys

## – uhka mielenterveydelle

**I**kääntyneen depressio, sekavuustilat ja muistisairaudet ovat edelleen merkittäviä häiriöitä, mutta nykyään ymmärretään, että myös yksinäisyys, ahdistuneisuus ja sosiaalinen eristäytyminen ovat merkittäviä ja vaikuttavat paitsi elämänlaatuun myös elinkaaren pituuteen. Riskitekijänä yksinäisyys on tupakoinnin (15 savuketta/pv), alkoholinkäytön, ylipainoisuuden ja gerastenian luokkaa. Yksinäisyys voi lisätä kuolleisuutta 26 %, sosiaalinen eristäytyneisyys 29 % ja yksinasuminen 32 %, miehet ovat alttiimpia ylikuolevuudelle. Yksinäisyys voi lisätä dementoitumisen riskiä 1,58-kertaiseksi.

### Riskiä lisäävät sosiaaliset seikat:

Yksinäisyyden riskiä lisääviä sosiaalisia tekijöitä ovat esimerkiksi asuminen yksin tai kaukana läheisistä, ystävien vähäinen määrä, omaishoitajuus sekä elämäntilannemuutokset kuten muutto, puolison menetys, terveydentilan heikkeneminen ja ajokortin menetys.

### Yksinäisyydellä on monta ulottuvuutta:

Yksinäisyyden osa-alueita voidaan jaotella esim. seuraavasti: 1. Sosiaalinen eristäytyneisyys: sosiaalisten kontaktien vähäinen määrä. Mitattavissa. Esiintyvyys 6 - 43 % 2. Yksinäisyys: sosiaalisen eristäytyneisyyden vastine tunteiden tasolla: kokemus yksinäisyydestä. Esiintyvyys 10 - 50 %, keskimäärin 20 - 25 % 3. Sosiaalinen haavoittuvuus: käsitteenä kuvaa sosiaalisia suhteita, elämäntilannetta sekä sosioekonomista tilannetta ja niiden muutoksiin liittyvää haavoittuvuutta. Mitattavissa esim. erilaisilla indekseillä.



### Yksinäisyyden vaikutukset:

Yksinäisyyteen liittyy lisääntynyt masennustilojen, unihäiriöiden ja masennustilojen määrä. Yksinäisyys alentaa myös tyytyväisyyttä elämänlaatuun. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys lisää lääkäri- ja päivystyskäyntejä sekä ylipäätään kontakteja terveydenhuoltoon. Yksinäisyys voi altistaa myös pitkäaikaishoitoon joutumiselle.

### Yksinäisyyteen voidaan vaikuttaa:

Yksinäisyyteen vaikuttaminen ei ole pelkästään terveydenhuollon vaan myös yleisen yhteiskuntapolitiikan asia. Mahdollisia keinoja ovat mm. sosiaalinen aktivointi ja harrasteet: klubit ja päivätoiminta, tukihenkilötoiminta, sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen, lemmikit, robotit sekä psykoterapiat: muisteluryhmät, mindfulness, sosiaalisen kognition korjautuminen. Yksinäisyyteen vaikuttaminen on tutkimuskohteena haasteellinen, mutta eri vaikutuskeinojen integroinnilla saavutetaan todennäköisemmin paras vaikutus ■

# Yhdessä selviydymme!

## Yksilöllistä tukea ja yhteiskunnallisia

**Y**ksinäisyys on yleinen ja monitahoinen ilmiö, joka koskettaa monia ihmisiä eri elämänvaiheissa. Se voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Yksinäisyyden syyt voivat olla esimerkiksi elämänmuutokset, kuten muutto uuteen paikkaan, taloudelliset haasteet, ihmissuhteiden kriisit, sosiaalisen verkoston heikkeneminen esimerkiksi vanhuuden tai sairauden vuoksi tai psykologiset haasteet kuten ahdistus ja masennus. Yksinäisyys voi vaikuttaa kielteisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Vaikka yksinäisyys yleisesti koetaan negatiivisena kokemukseksi, on olemassa myös tutkimusnäyttöä siitä, että yksinäisyys voi joskus olla myös hyödyllistä tai ainakin merkityksellistä. Se voi edesauttaa luovuutta ja uusien ideoiden syntymistä. Yksinolo voi myös kehittää itsenäisyyttä ja luottamusta kykyyn selviytyä itse ja sitä kautta lisätä sisäisiä voimavaroja. Itsekseen ollessa on mahdollisuus tutkiskella omaa sisintään ja opetella tuntemaan itseään paremmin. Yksinäisyyden tunne voi edesauttaa empatiakykyä toisia yksinäisiä kohtaan.

On kuitenkin tärkeää huomata, että yksinäisyyden mahdolliset hyödyt eivät poista sen haitallisia vaikutuksia. Yksinäisyyden kokemus voi aiheuttaa merkittäviä psyykkisiä ja fyysisiä haittoja, ja siksi on tärkeää pyrkiä vähentämään yksinäisyyttä silloin, kun se on haitallista.

Yksinäisyyden torjuntaan on monia keinoja, joista tärkeimpänä pidetään sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä. Yhteiskunnassa täytyy tunnistaa yksinäisyyden riskit ihmisten

hyvinvoinnille. Yksinäisyyttä kokeville tulee olla tarjolla apua ja tukea kuten vertaisryhmiä sekä sosiaali- ja terveyspalveluita.

Sosiaalisen median rooli on kaksijakoinen – toisaalta se voi auttaa yhteyteen toisten ihmisten kanssa, mutta se voi myös lisätä yksinäisyyden tunnetta. Jos et tiedä yksinäisyytesi syytä, arvioi elämäsi eri osa-alueita. Kysy itseltäsi, millaisia ihmissuhteita haluat elämäsi.

### Maahan muuttaneiden omaishoitajien yksinäisyys

Omaishoito on tärkeä osa monen ikäihmisen tai sairastavan henkilön hoitoa ja hyvinvointia. Omaishoitajien rooli on korvaamaton, ja heidän panoksensa on merkittävä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Omaishoitajana toimiminen voi kuitenkin olla raskasta ja vaativaa, ja moni maahanmuuttajataustainen omaishoitaja kokee yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä.

Maahan muuttaneiden omaishoitajien kokemukset yksinäisyydestä ovat moninaisia. Usein yksinäisyyttä kokevat ne omaishoitajat, jotka hoitavat läheistään kotona ilman riittävästi tukea ja apua. Yksinäisyys voi johtua myös kielellisistä, teknisistä, taloudellisista ja kulttuurisista esteistä, jotka hankaloittavat omaishoitajien yhteydenpitoa muihin ihmisiin. Monet maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat voivat kokea syrjintää yhteiskunnassa, jossa he asuvat. Syrjintä voi ilmetä esimerkiksi henkilön kykyjen ja kokemusten vähättelynä tai aliarviointina.



# toimenpiteitä



Maahanmuuttajatyön kehittäjä  
Farzaneh Hatami Landi tietää miten  
yksinäisyyden tunteita voidaan työstää sanoin ja kuvin.

Syrjintä voi myös ilmetä erilaisina ennakkoluuloina ja stereotyyppinä ulkonäön tai asun perusteella tai kielellisenä syrjintänä. Tämä kaikki voi johtaa siihen, että maahanmuuttajataustaiset omaishoitajat kokevat olevansa ulkopuolisia ja eristäytyneitä yhteiskunnassa.

Maahan muuttaneiden omaishoitajien yksinäisyyttä voidaan ehkäistä monin eri keinoin. Yhteiskunnan tarjoamat palvelut ja tukimuodot ovat tärkeitä yksinäisyyden ehkäisyssä. Tukimuotoja ovat esimerkiksi kotipalvelut, omaishoitajien vertaistuki sekä erilaiset järjestöjen tarjoamat tukimuodot. Vapaaehtoistyö on myös tärkeä osa yhteiskunnan tukiverkkoa. Vapaaehtoiset voivat auttaa esimerkiksi käymällä omaishoitajan kotona, jolloin omaishoitaja saa hetken hengähdystauon.

Omaishoitajien yksinäisyyden ehkäisyssä on huomioitava heidän taustansa, arvonsa, tärkeät tapansa ja tulevaisuustoiveensa ja soveltaa tukimuotoja niitä palveleviksi. On tärkeää muistaa, että jokainen omaishoitaja on yksilö, ja yksinäisyyden kokemus on aina henkilökohtainen. Siten myös tuen on oltava yksilölliset tarpeet huomioivaa.

Yksinäisyyden kokemus on haaste kaikille omaishoitajille, mutta maahanmuuttajataustaisilla omaishoitajilla siihen liittyy usein lisähaasteita. Siihen puuttuminen vaatii laaja-alaista ja moniammatillista lähestymistapaa. On tärkeää tunnistaa omaishoitajien merkitys ja panos suomalaisessa yhteiskunnassa ja tarjota heille tarvittavaa tukea. Riittävän tuen avulla vähennettäisiin yksinäisyyden tunnetta, edistettäisiin omaishoitajien

hyvinvointia ja ehkäistäisiin yhteiskunnan hoivavajetta.

Omaishoitajien yksinäisyyden ehkäisy on pitkäjänteistä työtä, joka edellyttää yhteiskunnan panostusta ja jatkuvaa kehittämistä. Tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä yli sektorirajojen, ja palvelurakenteissa tämä yhteistyö tunnistaen ja mahdollistaen. Myös omaishoitajien itsensä tulee olla aktiivisia oman hyvinvointinsa edistämässä ja pyytää tarvitsemaansa tukea.

Niin valtaväestön kuin maahan muuttaneiden omaishoitajien yksinäisyys vaatii huomiota ja yhteiskunnan toimenpiteitä ■

*Hiljaisuudessa kosketan aikaa  
loputon matka, vieras pihapuu.  
Yksinäisyys sydämessä  
kuin hankaava oksa.  
Kaipuu kotiin...  
Mutta ystävät löytyvät  
kädet kantavat rakkaita  
tukevat ja auttavat.  
Olen taivas, tähdet ja verevä multa  
Olemukseni on ajatonta  
Olen nykyisyys, menneisyys ja tulevaisuus  
Keväinen elämän kulku  
täynnä kasvua, muutoksia ja haasteita  
Yhdessä selviydymme!*

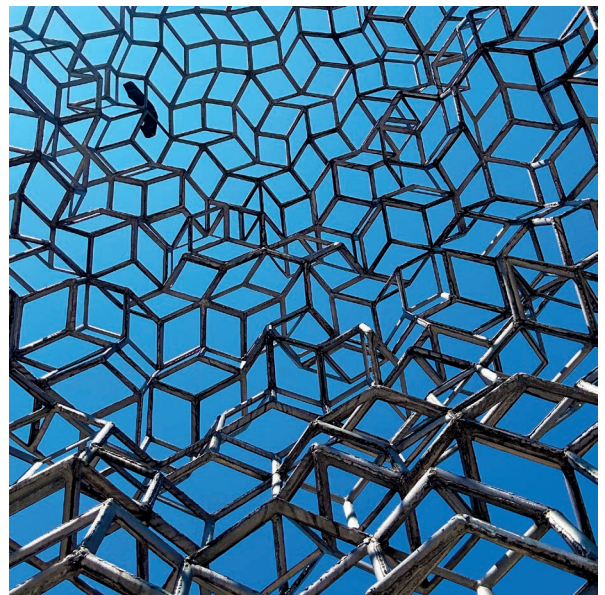
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2023

OMA-VISA

1. Mistä sateenkaari koostuu?
2. Kenen muistomerkki on Helsingin Hakasalmen puistossa sijaitseva "Lähde"?
3. Ketkä kaksi suomalaista ovat saaneet kultaa sekä olympialaisista, että levymyynnistä?
4. Kuka perusti aikanaan Suomen postilaitoksen?
5. Mitä tekee suflööri teatterissa?
6. Kenen uutuuskirja on "Sinun tähtesi täällä"?
7. Mistä eläimestä saadaan kašmirvillaa?
8. Mikä oli Suomen ensimmäinen automaattinen puhelinpalvelu?
9. Mikä menee sisään sivuttain, jää paikalleen poikittain?
10. Mikä kauneudenhoitoon liittyvä esine on saanut nimensä ranskan kielen sanasta "perhonen"?

OMA-KUVAVISA

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



Kuvavisa: Narinkkatori Helsinki  
7. Vuohesta 8. Neiti Aika 9. Nappi 10. Papijotti  
ra ja Matti Nykänen 4. Pietari Brahe 5. Kuiskaa 6. Jenni Haukton  
VASTAUKSET: 1. Vesipisarasta 2. Urho Kekkosen 3. Tapio Rautavaa-

# 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 määritellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstit. 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-älypuhelinliiniin, 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.

Lisätieto: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoito-asioiden kanssa

**Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!**

Voit liittyä jäseneksi / kannatusjäseneksi myös silloin kuin 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

## 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 €/kalenterivuosi. Yksityishenkilöltä 25 €/kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

### Kannatusjäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon koti- sivuilenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteenso vittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillemme
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamis- mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

## Jäseneksi liittymislomake

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

Sukunimi \_\_\_\_\_

Etunimet \_\_\_\_\_

Postiosoite \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä

Leikkaa irti ja postita kuoressa ✂

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

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Ratamestarinkatu 7  
00520 Helsinki



## Aurinkolahden omaishoitajien ryhmä

**AIKA:** Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa.  
Tarkista Raililta päivämäärät.

**PAIKKA:** Aurinkotuulenkatu 7, Vuosaari

**ILMOITTAUTUMINEN:** Vertaisohjaaja, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Raili Salmi 050 469 9880 / raili.tero@gmail.com

Uusia omaishoitajia mahtuu mukaan ryhmään!

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

**AIKA:** Ryhmän syyskausi käynnistyy maanantaina 21.8. klo 13 ja kokoontuu siitä aina parillisten viikkojen maanantaina 27.11. saakka

**PAIKKA:** Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

**LISÄTIETOJA:** Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

## Kirjallisuuspiiri

**AIKA:** Torstaina 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 17 - 19  
Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina 14.12. klo 17.  
Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi (Töölönlahdenkatu 4, 2. krs)

Aloitamme 31.8. teoksesta Pompejilaisia kohtaloita, Paavo Castrén, Otava, uusi painos 2018

Mukaan ovat aina tervetulleita myös uudet henkilöt!

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

## Miesten ryhmä

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

**AIKA:** Maanantaina 4.9., 2.10. ja 6.11. klo 15 - 16.30 sekä pikkujouluinen tapaaminen yhdessä vantaalaisten miesten kanssa Ratamestarinkadulla 4.12. klo 17 - 19

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

**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Veijo Pekkarinen

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

## Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Keskiviikkona 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. klo 13 - 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!

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

## ILON HELMIÄ -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

Voimavaroja arjen jaksamiseen

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

### TIKKURILAN TAPAAMISET

**AIKA:** Torstaina 24.8., 21.9., 19.10. ja huom! keskiviikkona 15.11. klo 13 - 15

**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A

### MYYRMÄEN TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 30.8., 27.9., 22.11. klo 14 - 16 ja huom! torstaina 26.10 klo 14 - 16

**PAIKKA:** Virtatalo, 1. krs (Vantaankosken srk:n tila), Rajatorpantie 8

### KORSON TAPAAMISET

**AIKA:** Torstaina 7.9., 5.10., 2.11. ja keskiviikkona 29.11. klo 13 - 15

**PAIKKA:** Korson asukastila, Korsontie 2

### TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Ryhmänohjaaja Lea Lindqvist puh. 040 544 0311

Ryhmät on järjestetty Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen 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

## Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

**AIKA:** Tiistaina 5.9., 3.10., 31.10. ja 12.12. klo 18 - 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.

## 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 6.9., 4.10., 1.11. och 13.12. kl. 13 - 14.30

**PLATS:** Kampens servicecentral (Salomonsgatan 21 B), Utrymmet "Famu"

**FRÅGOR:** kai.baer@polli.fi

Du är hjärtligt välkommen med!

## Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

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

**AIKA:** Keskiviikkona 6.9., 4.10., 1.11., ja 13.12. klo 18 - 20

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

**ILMOITTAUTUMINEN:** kai.baer@polli.fi / 050 408 1815  
viim. vrk aiemmin

## Neulekahvila

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

**AIKA:** Tiistaina 19.9., 17.10., 7.11. ja 12.12. klo 13 - 15

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

**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

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

## Uudet polut – ryhmä omaishoitotilanteen ohittaneille

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa syksyn aikana ja sen tarkoituksena on tarjota vertaistukea ja uusia polkuja elämään niille, joiden omaishoitotilanne on ohi. Toiveena on, että koet itse olevasi valmis etsimään uutta toimintaa tai tekemisen mahdollisuuksia omaishoitotilanteen jälkeen. Ryhmä ei ole tarkoitettu sururyhmäksi vaan löytämään arkeen uutta tekemistä ja keinoja omaista itsestä huolehtimiseen.

Ryhmään otetaan mukaan kahdeksan omaishoitotilanteen ohittanutta henkilöä (hoidettava on edesmennyt). Ryhmä kokoontuu suljettuna ryhmänä ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

**AIKA:** Torstaisin alkaen 7.9. klo 13 - 15. Seuraavat tapaamiset ovat 14.9., 21.9., 28.9. ja 5.10.

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

**ILMOITTAUTUMISET:** Pe 1.9. mennessä Soilille  
puhelimitse 0400 727 756

## Novellikirjoittamisen lyhytkurssi omaishoitajille

Kurssilla käydään läpi luovan kirjoittamisen sekä novellin perusteita. Kotitehtävänä kirjoitetusta tekstistä annetaan palautetta ja kirjoitusprosessia käydään läpi yhdessä keskustellen. Tavoitteena on, että jokainen osallistuja kirjoittaa kurssin aikana novellityyppisen tekstin.

**AIKA:** Sunnuntaina 10.9., 24.9. ja 8.10. klo 12 - 14

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

**OHJAAJA:** Kirjailija ja luovan kirjoittamisen opettaja Anu Holopainen

**ILMOITTAUTUMINEN:** soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756  
viim. 6.9. mennessä

Kurssi toteutuu, jos osanottajamäärä on vähintään kolme ja enintään kuusi henkilöä. Kurssin mahdollistaa Ragnar Ekbergin säätiö, ja kurssi on osallistujille maksuton.

## 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:**

Ke 13.9. Musiikin viemänä syksyyn. Vieraana Eläkeliiton musiikki suunnittelija Heidi Oilimo, joka kertoo meille **TunneMusiikki-toiminnasta.**

Ke 11.10. Yhdessä keskustellen kahvikupposen ääressä

Ke 8.11. **Allergia ja astma -luento**, asiantuntija Monica Honkanen, Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys ry

Ke 13.12. Yhdessä keskustellen kahvikupposen ääressä

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

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

## Kulttuurikaverista saat seuraa tapahtumiin

Kulttuurikaverit ovat apuna kaikille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnys on korkea, joita yksin lähteminen ei houkuttele tai joille se on hankalaa. Vapaaehtoinen kulttuurikaveri lähtee seuraksesi kohteeseen, varaa liput ja tarvittaessa avustaa tai opastaa tapahtumapaikalle.

Kulttuurikaverin seurassa maksat pääsylipustasi kulttuurikaverikohteissa korkeintaan 5 euroa. Kulttuurikaverin seura ja opastus on ilmaista.

Palvelua järjestää HelsinkiMissio yhdessä Helsingin kaupungin kanssa. Lue lisää [helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri](https://helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri)

Toimi näin:

1. Valitse kulttuurikohde
2. Soita numeroon (09) 23 120 375 (takaisinsoittopalvelu) tai lähetä sähköpostia [kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi](mailto:kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi)
3. Kerro valitsemäsi kohde
4. Kulttuurikaveri varaa sinulle lipun ja soittaa sinulle. Sopikaa, missä ja milloin tapaatte. Nauti kulttuurielämyksestä.

### Kulttuurikaverikohteet:

#### Konsertit:

- Helsingin kaupunginorkesteri
- Kansallisooppera
- Ooppera Skaala
- Radion sinfoniaorkesteri
- Suomalainen barokkiorkesteri
- UMO Helsinki Jazz Orchestra
- Musiikkiopisto Resonaari (vuosittainen Resonaari soi -konsertti)

#### Elokuvat:

- Kino Regina

#### Teatteri:

- Helsingin Kaupunginteatteri
- Ryhmäteatteri (ennakkonäytökset)
- Suomen Kansallisteatteri
- Suomen Komediateatteri

#### Tanssi:

- Compañía Kaari & Roni Martin
- Zodiak – Uuden tanssin keskus

#### Sirkus:

- CIRKO Uuden Sirkuksen Keskus

#### Kirjastot:

- Helsingin kaupunginkirjasto

#### Museot:

- Arkkitehtimuseo
- Ateneum
- Designmuseo
- Helsingin kaupunginmuseo
- Helsingin taidemuseo HAM
- Kiasma
- Luonnontieteellinen keskusmuseo
- Suomen Kansallismuseo
- Sinebryhoffin taidemuseo
- Suomen valokuvataiteen museo
- Taidekoti Kirpilä
- Teatterimuseo
- Hotelli- ja ravintolamuseo

#### Kulttuurikeskukset (konsertteja, teatteri- ja tanssiesityksiä, näyttelyjä)

- Kanneltalo
- Kulttuurikeskus Caisa
- Malmitalo
- Savoy-teatteri
- Stoa
- Vuotalo



## Kulttuurikohteet syksy 2023

### Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha, Kaisaniemenranta 2

**AIKA:** Tiistaina 12.9. klo 13

Opastuksen aikana tutustutaan kasviuoneissa mm. sademetsän ja aavikon monipuoliseen kasvimaailmaan. Kierrokseen sisältyy tarinoita erilaisten ympäristöjen kiinnostavista kasveista ja niiden ominaisuuksista. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Sisäänpääsy 10 €/hlö tai museokortti.

### Suomen Pankin Rahamuseo, Snellmanninkatu 2

**AIKA:** Keskiviikkona 18.10. klo 13

Suomen Pankin Rahamuseo esittelee rahan historiaa ja keskuspankin toimintaa Helsingin keskustassa, Suomen Pankin naapurissa, tuomiokirkon kivijalassa. Museon näyttely rakentuu neljän teeman ympärille: rahan ja pankkitoiminnan historia, rahapolitiikka, talousosaaminen ja setelitaide. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Maksuton.

### Ateneum, Väriä ja valoa – impressionismin perintö, Kaivokatu 2

**AIKA:** Torstaina 9.11. klo 13

Näyttelyssä on esillä niin kansainvälisen taiteen huipputeoksia kuin suomalaisia taiteilijoita intensiiviseltä väritaitteen kukoistuskaudelta vuosilta 1906–1916. Mukana mm. Claude Monet, August Renoir, Alfred William Finch, Alvar Cawén, Antti Favén, Magnus Enckell, Pekka Halonen ja Ellen Thesleff. Pyritään varaamaan näyttelyintro. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Sisäänpääsy kulttuurikaverihinnalla 5 €/hlö tai museokortilla.

### Amos Anderssonin kotimuseo, Yrjönkatu 27, 5. krs

**AIKA:** Keskiviikkona 13.12. klo 13

Koti täynnä taidetta ja menneen ajan tunnelmaa Helsingin sydämessä Yrjönkadulla. Huomattavan taiteen tukijan suurliikemies Amos Andersonin (1878–1961) koti on nyt entisöity alkuperäiseen 1920-luvun henkeen. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Maksuton.

**KULTTUURIKAVERIT:** Hilikka, 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 aikoina. Koulutetut kulttuurikaverit eivät ole oppaita, mutta he ovat ryhmäläisiä vastassa ja ohjaavat ko. kohteessa.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kulttuurikaveri Hilikalle hilikka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 mahdollisimman pian. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi sekä kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti.

## Iltakahvila käynnistyy Myyrmässä

**AIKA:** Torstaina 28.9. ja 23.11. klo 17 - 19

**PAIKKA:** Myyrmäkitalo, sisäänkäynti Paalutori 3

Aloitamme tänä syksynä nyt kahdella Iltakahvilalla. Kahvilaan ovat tervetulleita sekä omaishoitajat että hoivaa tarvitsevat läheiset. Kahvilaa emännöi Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n vapaaehtoiset.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Iltakahvilan tapaamista edeltävään tiistaihin mennessä. Näin osamme varata tarjottavaa. Jos sinulla on jokin ruoka-aineallergia, kerro myös se ilmoittautumisen yhteydessä soili.hyvarinen@polli.fi tai 0400 727 756.

## Kantapöytä-ryhmä 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 Kertsi 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

**AIKA:** Tiistaina 19.9., 17.10., 21.11. ja 19.12. klo 13 - 14.30

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

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

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.



## Ohjaukselliset ryhmät muistisairaiden omaishoitajille

Tule mukaan hyödyntämään asiantuntevaa osaamista ja ohjausta sekä vertaistuen voimaa.

Ryhmät ovat tarkoitettu helsinkiläisille 65+ muistisairasta omaistaan hoivaaville.

**AIKA:** Ryhmä 1: Keskiviikkoisin 20.9. alkaen joka toinen viikko klo 13 - 15

**Ryhmä 2:** Keskiviikkoisin 11.10. alkaen joka toinen viikko klo 13 - 15

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

**OHJAAJAT:** Psykiatrinen sairaanhoitaja, TunteVa®-kouluttaja Päivi Latvala sekä sosiaaliohjaaja Lena Lönngren

**ILMOITTAUTUMINEN:** Päivi 050 548 6526 tai Lena 050 548 6554

Huom: Suljetut ryhmät kokoontuvat syksyn aikana 5 kertaa. Mukaan mahtuu 8 omaishoitajaa/ryhmä.

Muistisairaiden omaishoitajille tarkoitettuna ryhmän tarkoituksena on antaa tukea ja löytää oivalluksia omaishoitajan arjen käytännön tilanteisiin.

## Irtiottoja omaishoitoperheille!

Syksyn saapuessa toteutamme kivoja irtiottoja omaishoitajalle yhdessä omaishoitajan kanssa.

Harkinnassa ovat elokuvanäytös päivällä, taidenäyttely, musiikkitalon maksuton matinea ynnä muuta mukavaa, toiveita todellakin otetaan vastaan! Myös päivä- ja aikatoiveet huomioidaan.

Nyt voit ilmoittaa itsesi ja hoidettavasi kiinnostuneiden postituslistalle, eli sähköposti tai puhelinnumero tänne Lauralle, niin saatte tiedon, kun tapahtuma olisi ovelta.

Irtiotot yritetään pitää pienikulisina, koska nämä ovat täysin omakustanteisia tapahtumia.

**Ilmoittaudu siis mukaan jo heti,**  
laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551

## Omaisneuvon toimintaa

### Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

kokoontuu perjantaisin klo 16.30 - 18.30 Pollin toimistolla Helsingissä 8.9. lähtien. Cafe Donian -viikoilla ei perjantaikertaa. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Tuulikilta tai Farzanehilta.

### Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17 - 19.45 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä 31.8., 28.9., 26.10., 23.11. ja 21.12.

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

### Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille yli kielirajojen

avoinna la 2.9., 7.10., 11.11. ja 2.12. klo 12 - 14 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki (ovikello). Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

### www.omaistuomio.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. 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.

## Miesomaishoitajien illat Vantaalla

Tervetuloa mukaan miesomaishoitajien tapaamisiin. Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

**AIKA:** Tiistaina 5.9., 10.10. ja 7.11. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu päivää ennen tapaamista lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Järjestämme yhteisen tapaamisen Helsingin miesomaishoitajaryhmän kanssa pikkujoulun merkeissä.

**AIKA:** Maanantaina 4.12. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)

**LISÄTIETOJA:** lea.lindqvist@polli.fi / 040 5440311 tai soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727756

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta. Ilmoitathan, mikäli tarvitset maksuttoman vieraspysäköinnin.

## Kutsu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten perheiden omaan iltaan

Kutsomme mukaan parhaillaan omaishoitajana toimivia yhteiseen, rentoon tapaamiseen.

Tule mukaan suunnittelemaan toimintaa, joka tukisi sinun jaksamistasi – luvassa keskustelua ja mukavaa yhdessä puuhastelua, jaetaan ilot ja haasteet, me ymmärrämme toisiamme ajatuksella – lämpimästi tervetuloa!

Illassa mukana omaishoidon kokemusasiantuntijat, erityislasten vanhemmat teemalla "Kokemuksia huolesta, vastuusta ja rakkaudesta"

**AIKA:** Tiistaina 19.9. klo 17 - 19

**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, Lummetie 2A 4.kerros

**ILMOITTAUTUMINEN:** 15.9. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Tarjolla kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavaan kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavaliosta.

Tarvittaessa järjestämme hoidon lapsellesi tapaamisen ajaksi, voit neuvotella tästä Anne Kvistin kanssa anne.kvist@vakehyva.fi / 043 827 2533

Omaishoitajan hyvinvointi-iltapäivä:

## Matkalla parempaan kuulemiseen - tietoa kuulonalenemasta ja kuulokojeista

Kysytkö useammin kuin aiemmin "mitä"?  
Pohditko, onko kuulosi mahdollisesti heikentynyt?  
Miten kuulon heikentymiseen kannattaa reagoida?

Tule mukaan luento- ja keskusteluiltaapäivään kuuloon liittyvistä asioista. Iltaapäivän aikana voit myös tarkastuttaa korvasi sekä halutessasi varata ilmaisen kuulontarkastusajan Uusikuulon Pukinmäen toimipisteelle.

**AIKA:** Perjantaina 22.9. klo 13 - 15

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

**LUENNOITSIJAT:** Kuulontutkija Mari Satukangas ja toimitusjohtaja Annu Vallasvuo

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 18.9. mennessä kai.baer@polli.fi / 050 408 1815, jotta voimme ennakoida kahvin ja korvapuustien menekin.

## Omaishoitajien syysretki Pokrovan luostariin

**AIKA:** Keskiviikkona 20.9. klo 9.30 - n. 14.45  
**LÄHTÖ:** Klo 9.30 Kiasman turistipysäkiltä  
 Klo 10.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä  
 (Hertaksentie 1)  
**PALUU:** Tikkurilassa olemme noin klo 14.15 ja Kiasmalla noin 14.45

**OHJELMA:** Tutustumme oppaan johdolla Pokrovan veljestön luostarin kirkkoon ja puutarhaan. Sen jälkeen syömmme lounasta Trapetsassa, jossa on tarjolla Pokrovan kuuluisaa borssikeittoa, kaalipiirakkaa ja jälkiruuksi omenapiirakkaa kahvin kanssa. Luostarissa on myös oma puotinsa, josta voi ostaa veljestön itsensä kerättyjä, säilömiä, kuivattuja ja valmistettuja luonnontuotteita lehmusenkukkateestä, mehuista, sienisäilykkeistä erilaisiin hilloihin. Myytävänä myös tuotteita piirakoita ja borssikeittoa.

TÄRKEÄÄ huomioida, että Pokrova ei ole esteetön paikka ja että Pokrovassa (puodissa ja luostarissa) on käytössä käteismaksut.

**HINTA:** Jäsenhinta on 40 € ja ei jäsen 45 €  
**ILMOITTAUTUMINEN:** 6. - 12.9. <https://link.webropol.com/ep/pokrova200923> tai [soili.hyvarinen@polli.fi](mailto:soili.hyvarinen@polli.fi) / 0400 727 756. Kerro samalla erityisruokavaliot ja mistä nousevat bussiin. Otan myös etukäteistilauksia kaalipiirakoista á 2 €/kpl (ei ole saatavana gluteenittomana) ja pakastetusta 1 litran borssikeitosta á 9 €.  
**VIIME HETKEN PERUUTUKSET:** Edellisenä iltana ja lähtöamuna Soilille vain puhelimitse 0400 727 756.



## LAKI-ILTA omaistaan tai läheistään hoitaville

**AIKA:** Tiistaina 3.10. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Myyrmäkitalo, Kerhotila 3. krs, Paalutori 3



**AIHE:** Edunvalvontavaltuutus ja edunvalvonta

**LUENNOITSIJA:** Luennoitsijana lakimies, ketjujohtaja Katja Riekkilä  
 HOK-Elannon Hautaus- ja Lakipalvelu

Järjestää Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

### ENNAKKOTIETO

## Aivoterveysmessut Kampissa 18. - 19.10.2023

Keskiviikkona 18.10. klo 10 alkaen pidetään kolme luentoa mm. ravitsemuksesta ja edunvalvonnasta sekä toiminnallinen työpaja.

Päätapahtuma on torstaina 19.10. klo 10 - 14. Silloin juhlasalissa on pieniä aivoterveysteen liittyviä tietoisuuksia mm. muistihuollosta, liikunnasta, suun terveydestä ja monikulttuurisesta muistityöstä. Eri tahot esittelevät toimintaansa esittelypöydissään.

Omaishoito esittyy 19.10. toisen kerroksen Broidi-tilassa. Mukana on Helsingin Muistiyhdistys ry, Helsingin kaupunki ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

Messujen ohjelmat ja esittelijät tarkentuvat myöhemmin. Seuraa [www.polli.fi](http://www.polli.fi) tai Kampin palvelukeskuksen tapahtumia <https://tapahtumat.hel.fi/>

## Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen

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

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

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa. Tarjolla on kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavien kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliostasi.

**AIKA:** Keskiviikkona 25.10. klo 17 - 19  
**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)  
**ILMOITTAUTUMINEN:** [lea.lindqvist@polli.fi](mailto:lea.lindqvist@polli.fi) / 040 544 0311 ma 23.10. mennessä

”Mielenterveys on voimavara, jota voi vahvistaa.”

## Osallistu Mielenterveys elämäntaitona® –

Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutukseen

Koulutus järjestetään kolmessa osassa, yhteensä 14 oppituntia.

**AIKA:** La 7.10. klo 10 - 16  
 Ti 10.10. klo 17 - 20  
 Ti 17.10. klo 17 - 20

**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A

Mielenterveys elämäntaitona® -koulutus:

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

Kurssille ovat tervetulleita kaikki, joita kiinnostaa hyvän mielenterveyden vaaliminen. Se ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle eikä se myöskään ole terapiaryhmä. Kurssi on maksuton ja sisältää materiaalin (Mielenterveys elämäntaitona 1 -kirja), aamu- ja päiväkahvit. Lounas omakustanteinen.

Koulutukseen otetaan max 12 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kouluttajana toimii Suomen Mielenterveys ry:n kouluttama ohjaaja Lea Lindqvist.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 2.10. mennessä Lealle puh. 040 544 0311 / [lea.lindqvist@polli.fi](mailto:lea.lindqvist@polli.fi)

Tervetuloa oppimaan mielenterveydestä ja sen edistämisestä!



## Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtois-koulutus

**AIKA:** Keski- ja loppuviikolla 4.10., 11.10., 25.10., 1.11. ja 8.11.  
(18.10. syyslooma) klo 17.30 - 19.30

**PAIKKA:** Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs (sisäänkäynti Kirjastosolan puolelta)

Innostaako auttaminen? Oletko miettinyt vapaaehtoistoimintaa, mutta et ole vielä löytänyt sopivaa tehtävää? Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoistoiminnankurssi tarjoaa tietoa vapaaehtoistoiminnan käytännöistä ja vaihtoehtoista järjestöissä ja kaupungilla. Kurssilla käsitellään vapaaehtoistoiminnan yleiset periaatteet, jotta voit ryhtyä kurssin jälkeen vapaaehtoiseksi tai hakeutua järjestäjien jatkokoulutuksiin.

Kurssi on maksuton ja suorituksesta saat todistuksen, kun osallistut vähintään neljälle kurssikerralle.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ke 27.9. mennessä / ilmonet  
Voit valita, osallistutko lähiopetukseen vai etäopetukseen. Mikäli osallistut lähiopetukseen, ilmoittaudu <https://ilmonet.fi/course/V231677> tai jos valitset etäopetuksen linkki on <https://ilmonet.fi/course/V232141>.

**Lisätietoja** Leea Halmén, leea.halmen@vantaa.fi / 040 835 3379  
**Lämpimästi tervetuloa!**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on kurssilla mukana ja etsii vapaaehtoistoimijoita Vantaalle muun muassa Iltakahvilatoimintaan.



### Omaishoidon kokemuksella on merkitystä!

Omaishoitajasta / omaisesta kokemusasiantuntijaksi

Onko sinulla kokemusta siitä, millaista on hoitaa apua tarvitsevaa läheistä kotona?

Haluaisitko sinä toimia omaishoitajuuden kokemusasiantuntijana?

Jos vastauksesi on molempiin kysymyksiin kyllä, hae mukaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n OKA®-koulutukseen! OKA®-koulutuksen kesto on 8 kuukautta. 100 oppituntia kestävässä koulutuksessa lähiopetuspäiviä on noin joka toinen viikko ja lisäksi opiskellaan itsenäisesti kotona. Koulutus on ilmainen. OKA®-koulutukseen haetaan hakulomakkeella ja hakeneet kutsutaan ryhmähaastatteluun, josta valitaan koulutettavat.

OKA®-koulutus antaa valmiuksia toimia erilaisissa kokemusasiantuntijan tehtävissä. Näitä voivat olla esimerkiksi: palveluiden kehittäminen yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja päättäjien kanssa, ryhmäohjaajana toimiminen, luennointi omaishoidosta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tai ammattilaisille, haastatteluiden antaminen mediassa jne. Voit itse vaikuttaa siihen, millaisiin tehtäviin tartut. Koulutuksesta saat myös tukea ja vahvistusta omaan rooliisi omaishoitajana.

Seuraava OKA®-koulutus alkaa vuoden 2024 alussa. Haku koulutukseen alkaa syksyllä. Seuraathan ilmoitteluaamme!

OKA® -koulutusmalli perustuu KoKoA ry:n luomiin koulutussuosituksiin, joiden pohjalta Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä on luotu ja rekisteröity OKA®-omaishoidon kokemusasiantuntijakoulutus.

Lisätietoja OKA®-koulutuksesta, omaishoidon koulutetuista kokemusasiantuntijoista sekä kokemusasiantuntijatoiminnasta Lea Lindqvist puh. 040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi



Kuvassa retkelle osallistuneita henkilöitä museon näyttelytilassa.

Teksti: Liisa Kotimäki

Kuva: Anu Hämäläinen

### Kesäretkellä!

*Kevätkauden päätteeksi kirjallisuuspiiriläiset järjestivät retken Gallen-Kallelan Museoon Tarvaspähän. Museossa on koko kesän ja syksyn (- 28.1.2024) Paluu Keniaan -näyttely. Näyttelyn maalaukset esittävät näkymiä 1900-luvun alun Kenian luonnosta ja ihmisistä.*

*Kirjallisuuspiirin kuukauden kirjana keväällä oli elämäntekniikka: Mary Gallen-Kallela - Olisit villiä villimpi. Kirjavalinnan yhteydessä saimme idean toteuttaa aiheeseen sopivan tutustumiskäynnin Gallen-Kallelan Museoon. Ateljeelinna on upea ja aivan ihanan kauniilla paikalla.*

*Oppaana toimi Anu Hämäläinen. Opas kertoi Akseli Gallen-Kallelan ja hänen perheensä elämästä sekä tämänhetkisen Paluu Keniaan -näyttelyn maalauksista ja esineistä. Oppaalla oli lisäksi hyviä tarinoita näyttelyn aiheista ja museovierailusta sai paljon enemmän irti taitavan oppaan johdolla. Kierrosta jatkoimme vielä omatoimisesti museon näyttelytiloissa.*

*Mielenkiintoisen museokierroksen jälkeen oli hauska istahda kahvilaan, joka toimii Tarvaspään pihapiirissä. Mahtava museovierailu oli kerta kaikkiaan onnistunut ja innosti kirjallisuuspiiriläisiä keskusteluun ja suunnittelemaan jo samalla syksyn luettaviksi valittavien kirjojen aihepiirejä.*

Lähde: [www.gallen-kallela.fi](http://www.gallen-kallela.fi)

*Kirjallisuuspiiri on yksi monista Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n tarjoamista vertaisryhmistä sekä tapahtumista. **Haluaisitko mukaan?** Katso sivuilta 20-25 sinulle mieluista ryhmä tai tapahtuma ja ilmoittaudu mukaan. **Tervetuloa!***

## TOIMINTAKALENTERI

ELOKUU			
Ma	21.8.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
To	24.8.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Ti	30.8.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
To	31.8.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	31.8.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
SYYSKUU			
La	2.9.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	4.9.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	4.9.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	5.9.	Miesomaishoitajien illat Vantaalla, Tikkurila	klo 17.00 - 19.00
Ti	5.9.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	klo 18.00 - 19.30
Ke	6.9.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	6.9.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	6.9.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
To	7.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
To	7.9.	Uudet polut, omaishoitotilanteen ohittaneille	klo 13.00 - 15.00
Pe	8.9.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Su	10.9.	Novellikirjoittamisen kurssi omaishoitajille, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	12.9.	Kulttuuriryhmä, Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha	klo 13.00
Ke	13.9.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	14.9.	Uudet polut, omaishoitotilanteen ohittaneille	klo 13.00 - 15.00
Pe	15.9.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Ma	18.9.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	19.9.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	19.9.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	19.9.	okemuksia huolesta, vastuusta ja rakkaudesta, Tikkurila	klo 17.00 - 19.00
Ke	20.9.	Omaishoitajien syysretki Pokrovan luostariin, Kiasmalta	klo 9.30 - 14.45
Ke	20.9.	R1 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	21.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
To	21.9.	Uudet polut, omaishoitotilanteen ohittaneille	klo 13.00 - 15.00
Pe	22.9.	Matkalla parempaan kuulemiseen hyvinvointi-iltapäivä, Polli	klo 13.00 - 15.00
Pe	22.9.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Su	24.9.	Novellikirjoittamisen kurssi omaishoitajille, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ke	27.9.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
To	28.9.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	28.9.	Uudet polut, omaishoitotilanteen ohittaneille	klo 13.00 - 15.00
To	28.9.	Myyrmeen iltakahvila, Myyrmäki	klo 17.00 - 19.00
To	28.9.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
Pe	29.9.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
LOKAKUU			
Ma	2.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	2.10.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	3.10.	Laki-ilta omaistaan ja läheistään hoitaville, Myyrmäkitalo	klo 17.00 - 19.00
Ti	3.10.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	klo 18.00 - 19.30
Ke	4.10.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	4.10.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	4.10.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Ke	4.10.	R1 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	4.10.	Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoisuus, Tikkurila	klo 17.30 - 19.30
To	5.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
To	5.10.	Uudet polut, omaishoitotilanteen ohittaneille	klo 13.00 - 15.00
La	7.10.	Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
La	7.10.	Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutus, Tikkurila	klo 10.00 - 16.00
Su	8.10.	Novellikirjoittamisen kurssi omaishoitajille, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	10.10.	Miesomaishoitajien illat Vantaalla, Tikkurila	klo 17.00 - 19.00
Ti	10.10.	Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutus, Tikkurila	klo 17.00 - 20.00
Ke	11.10.	R2 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	11.10.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	11.10.	Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoisuus, Tikkurila	klo 17.30 - 19.30
Pe	13.10.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Ma	16.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	17.10.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	17.10.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	17.10.	Mielenterveyden ensiapu 1 (MTEA1) -koulutus, Tikkurila	klo 17.00 - 20.00
Ke	18.10.	Aivoterveysmessut, Kampin palvelukeskus	klo 10.00 - 14.00
Ke	18.10.	Kulttuuriryhmä, Suomen Pankin Rahamuseo	klo 13.00
Ke	18.10.	R1 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	19.10.	Aivoterveysmessut, Kampin palvelukeskus	klo 10.00 - 14.00
To	19.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Pe	20.10.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Ke	25.10.	R2 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	25.10.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	25.10.	Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoisuus, Tikkurila	klo 17.30 - 19.30
To	26.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
To	26.10.	Kirjallisuuspiiri, Keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	26.10.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
Pe	27.10.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30
Ma	30.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	31.10.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	klo 18.00 - 19.30
MARRASKUU			
Ke	1.11.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	1.11.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	1.11.	R1 Ohj.ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	1.11.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Ke	1.11.	Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoisuus, Tikkurila	klo 17.30 - 19.30
To	2.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
Pe	3.11.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä, Polli	klo 16.30 - 18.30

## 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 joka toinen kuukausi.  
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  
4/2023  
ilmestyy vk 43



# 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 Lönngren** 050 548 6554  
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 6526  
• 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

Facebook @polli.omaishoitajat

Twitter @omaishoitajat

Instagram @pksomaishoitajat

YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



## Minulle on tärkeää saada olla avuksi

Aloitin Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä maaliskuussa 2023, jolloin tulin hankeavustajaksi uuteen Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hankkeeseen, jossa tuetaan yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten omaishoitajien henkistä jaksamista itse hankkeesta voit lukea lisää sivuilla 12-13.

Työparinani hankkeessa minulla on psykiatrinen sairaanhoitaja Päivi Latvala, jonka kanssa olemme jo aiemmin ohjanneet yhdessä omaishoitajien vertaistukiryhmiä Kellan järjestämällä kuntoutuskursseilla. Oli helppo aloittaa ennestään tutun työparin kanssa.

Olen työskennellyt ikäihmisten parissa lähes koko työelämäni. Omaishoitajiin ja omaishoitajuuteen olen tutustunut lähemmin vuodesta 2010 alkaen.

Olen koulutukseltani sosiaalityöntekijä ja minulle on aina ollut tärkeää toimia haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten auttamiseksi ja heidän asemansa parantamiseksi. Edellisessä työpaikassani Helsingin kaupungin gerontologisessa sosiaalityössä, kohtasin myös niitä omaishoitoperheitä, joilla on erityisen tuen tarvetta ja kasautunutta huono-osaisuutta. Iäkäiden omaishoitajien erityisen tuen taustalla voi olla taloudellisia vaikeuksia, päihteidenkäyttöä, kaltoinkohtelua tai esimerkiksi muistisairauden mukanaan tuomia vaikeita käyttäytymisen muutoksia.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n uudessa hankkeessa pääpaino on ennaltaehkäisyssä ja matalan kynnyksen toiminnassa. Tämä lähestymistapa motivoi minua erityisesti ja on minulle ennestään tuttu mm. kaupungin palvelukeskustoiminnasta.

Olen iloinen siitä, että voin tuoda hyvät kokemukseni kaupungin palvelujärjestelmästä hankkeeseemme ja yhdistykseemme. Yhteistyö kaupungin toimijoiden kanssa on hankkeessa keskeistä ja on mukavaa jatkaa työskentelyä, monelta osin tuttujen työntekijöiden verkostoissa.

Yleisin syy omaishoitosopimuksen solmimiseen yli 65-vuotiaiden kohdalla on puolison muistisairaus. Täten hyvä tuntemus muistisairauksista ja siitä miten ne vaikuttavat muistisairauteen sairastuneeseen ja parisuhteeseen, on tärkeää. Meillä molemmilla hanketyöntekijöillä on myös muistikoordinaattorikoulutusta ja -työkokemusta.

Otathan yhteyttä matalalla kynnyksellä. Voimme tavata toimistolla, kotonasi tai vaikka kahvilassa.

Du svenskspråkiga närståendevårdare, hör av dig.

Lena Lönngren

# Oma

## -tapaamiset

### Helsingin kaupungin omaishoidon toimintakeskuksissa

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

**AIKA:** Torstaisin 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12.  
klo 14.00–15.30

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, huone nro 142, 1. krs  
Kinaporinkatu 7-9 A

**AIKA:** Torstaisin 7.9., 5.10., 9.11., ja 7.12.  
klo 15.00–16.30

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

**Etelän ja Lännen tapaamisista lisätietoja:**  
Laura Liikanen, 050 440 1551 tai  
laura.liikanen@polli.fi

**AIKA:** Maanantaisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.  
klo 14.00–15.30

**PAIKKA:** Itäinen omaishoidon toimintakeskus,  
huone nro 166, 1 krs  
Myllymatkantie 4 (Myllypuron seniorikeskus).

**AIKA:** Perjantaisin 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.  
klo 11.00–12.30  
(Yhdistä samaan matkaan seniorikeskuksen lounas)

**PAIKKA:** Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus,  
Takaniitynkuja 3 (Syystien seniorikeskus).

**Itäisen ja Pohjoisen tapaamisista lisätietoja:**  
Soili Hyvärinen, 0400 727 756 tai  
soili.hyvarinen@polli.fi

## Tapaamisiin!



# Omannäköinen omaishoitajuus -seminaari

Tiistai 29.8.2023 | Vapaa pääsy |  
Kampin palvelukeskuksen juhlasali,  
(Salomonkatu 21 B, Helsinki) |  
Tapahtuma järjestetään suomeksi.

## Seminaarin ohjelma

klo 13.00–13.05 **Tervetulosanat**

klo 13.05–13.45 **Omaishoitaja, osallisuus ja palvelujärjestelmä**, Marjo Ring, FT, tutkija, Itä-Suomen yliopisto

klo 13.45–14.00 **Yhteiskehittämisen merkitys ikääntyneiden omaishoitoperheiden hyvinvoinnin vahvistamisessa**, Projektipäällikkö Mari Helin ja projekti suunnittelija Anni Engstrand, Omaishoidon kehittämishanke, Helsingin kaupunki

klo 14.00–14.25 **Tauko**

klo 14.25–14.55 **Omaishoidon arki**, Ulla Tikkanen, VTT

klo 14.55–15.10 **Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n puheenvuoro**

klo 15.10–15.25 **Omaishoidon koulutetun kokemus-asiiantuntijan puheenvuoro**, Kaisa Haapanen

klo 15.25–15.30 **Loppusanat**

Seminaari on tarkoitettu kaikille ikääntyneiden omaishoidosta kiinnostuneille. Päivän luennot tarjoavat muassa vinkkejä omaishoitoperheiden hyvinvointiin sekä ajankohtaista tutkimustietoa omaishoidosta. Paikan päällä on kahvitarjoilu!

**Ilmoittaudu mukaan 23.8.2023 mennessä**  
anni.engstrand@hel.fi tai p. 09 310 34650

tapahtumat.hel.fi

**Helsinki**