

Oma

Pääkaupunkiseudun
25
omaishoitajat ry

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
4/2023

Entä, jos työkäinen
ei jaksakaan huolehtia
läheisensä hoivasta?

"Aivan PALASINA!!!"

Omaishoitajien
vertaistuki:
Voimaantuminen ja
yhteisöllisyys

Kuka auttaa,
jos itse ei pysty?

Kun omaishoitaja sairastuu
– oma kokemukseni vaikeasti autistisen sisarena



Palvelus Roos

HOIVAA JA HYVINVOINTIA SENIOREILLE

OMAISHOITAJAN VAPAAPÄIVÄ

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Pieni hoitajatiimi, joka on tuttu ja turvallinen itsellesi ja läheisellesi. Myös palvelusetelillä.

Kysy lisää palvelustani: puh. 040 546 6326, sari@palvelusroos.fi, www.palvelusroos.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 muistisairaahan arjessa selviytymiseen



Superseniorit Oy

superseniorit@gmail.com

040 745 7802, 041 313 2643

www.superseniorit.com



KÄPYRINNE

Ilmattarentie 2,
00610 Helsinki
www.kapyrinne.fi

Tervetuloa Käpyrinteen

ikäntyneiden päivätoimintaan Käpylään nauttimaan hyvästä seurasta, mukavasta tekemisestä ja maukkaasta ruoasta. Päivätoimintapäivä antaa omaishoitajille mahdollisuuden irtaantua hetkeksi läheisensä hoidosta. Meillä käy palveluseteli.

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





Pääkirjoitus
Farzaneh Hatami Landi
maahanmuuttajatyön kehittäjä

Ihminen tarvitsee ihmistä

Rakkaat lukijat, tämä kirjoitus kätkee sisäänsä syvän huolen ja kiittolisuuden sävyt. Vaikka se puhuu omaishoitajalle, haluan, että kaikki ne, jotka lukevat nämä sanat, ymmärtävät, millaisia haasteita omaishoitajat kohtaavat sairastuessaan.

Omaishoitajien teot jäävät usein huomaamatta, vaikka niiden vaikutus yhteiskuntaamme on valtava. Omaishoitajat, te olette niitä, jotka sydämenne äänettömällä voimalla autatte rakkaitanne ja tuotte valoa heidän päiviinsä.

Pyyteetön omistautumisenne läheisen hoitamiseen ansaitsee kiitoksemme ja ennen kaikkea – arvostuksemme. Mutta tiedämme, että matkanne ei ole aina helppo. Tässä Oma-lehdessä teemana on oma haavoittuvuus: entä, kun omaishoitaja itse sairastuu – kun toiselle kaikkein vahvin tuki, tarvitseekin itse tukea.

Omaishoitajat kokevat niin fyysisiä kuin emotionaalisia paineita joka päivä. Tehtävänne vaatii kärsivällisyyttä ja myötätuntoa, ja usein joudutte laittamaan omat tarpeenne ja hyvinvointinne sivuun. Se on iso uhraus, joka altistaa myös terveysriskeille. Ja jos te itse sairastutte, tilanne muuttuu entistä haastavammaksi.

Kun omaishoitajasta tulee hoidettava, se on vaikea askel niille, jotka ovat tottuneet olemaan vahvoja ja itsenäisiä hoitajia. Mutta muistakaa, että pyytäessänne apua, olette edelleen yhtä arvokkaita

ja vahvoja kuin aina ennenkin.

Teidän oma sairastumisenne voi vaikuttaa myös hoidettavienne terveyteen ja hyvinvointiin. Monet heistä ovat riippuvaisia teistä päivittäisissä toimissaan, ja kun hoitaja sairastuu, he saattavat kokea huolta ja ahdistusta. Mutta älkää unohtako, että teidän terveyttenne on yhtä lailla tärkeä.

Omasta sairastumisesta aiheutuva stressi voi hidastaa toipumista. Muistattehan siis, ettei teidän tarvitse kulkea tätä tietä yksin. Yhteiskunnan pitäisi olla tukenanne, tarjota apua ja resursseja, jotta voitte hoitaa ja ylläpitää terveyttänne ja hyvinvointianne.

Omaishoitajat, te olette korvaamattomia yhteiskunnallemme. Arjen teoiksi muuttamanne lähimmäisenrakkaus on esimerkiksi meille kaikille. Älkää epäröikö pyytää ja vastaanottaa sitä apua ja tukea, jota tarvitsette. Meidän muiden tehtävä, niin yhteiskuntana, yhdistyksenä kuin kanssakulkijoina, on osoittaa kiittolisuutemme ja arvostuksemme tukemalla teitä riittävästi.

Toivotamme kaikille omaishoitajille ja yhdistyksemme yhteistyötahoille rauhallista joulua ja voimaa jatkaa eteenpäin. Te ansaitsette sen ■

Tule tutustumaan uuteen Wilhelmiina Tenholaan

Etsitkö muistikotia ja ympärivuorokautista palvelua läheisesi? Kaipaatko turvallisesta naapurustosta yhteistä kotia, jossa palvelut saman katon alla?

Wilhelmiinan uusi palvelu- ja hoivakoti, keväällä 2023 valmistunut Wilhelmiina Tenhola, tarjoaa yhteisöllistä palveluasumista ja ympärivuorokautista hoivaa kauniissa ympäristössä Ruskeasuolla.

Tenholan modernit tilat on suunniteltu tukemaan monipuolisesti ikäihmisten toimintakykyä, yhteisöllistä harrastamista ja aktiivisuutta. Lisäksi meillä on mahdollista ulkoilla omalla viihtyisällä pihalla tai Keskuspuiston ulkoilureiteillä, jotka avautuvat aivan talon kulmalta.

Kiinnostuitko?

Varaa aika henkilökohtaiselle tutustumiskäynnille wilhelmiina@wilhelmiina.fi tai soittamalla numeroon 044 7060 139.



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

Brain
Relief®

Ammattitaitoista kotisairaanhoitoa ja hoivaa koteihin.

Meillä työskentelee vain korkeasti koulutettuja ja kokeneita sairaanhoitajia.



046 883 1594 ▾ info@hoitajasi.fi ▾ www.hoitajasi.fi



Ainola SENIORIHOTELLI

Hyvää palvelua ja turvallinen ilmapiiri

Palveleva Seniorihotelli Ainola tarjoaa lyhytaikaista ympäri- ja osavuorokautista hoivaa senioreille, eritoten muistisairaille asiakkaille.

Ainola SENIORI-
HOTELLI

HUONEVARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

www.ainolahotelli.fi

info@ainolahotelli.fi

Puh. 040 138 0111 • 040 645 8473

Seniorihotelli Ainola • Suotorpantie 14 • 02140 Espoo

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 Sirkkiä
tiina.sirkkia@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 4/2024



Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 4/2023

- 3** Farzaneh Hatami Landi: Pääkirjoitus
- 7** Jäsenkyselymme tuloksia
- 8 - 9** Reetta Angelvo-Riipinen: Kun omaishoitaja sairastuu – oma kokemukseni vaikeasti autistisen sisarena



8-9

- 10 - 11** Kuka auttaa, jos en itse pysty?
- 12 - 13** Joko suomi.fi-valtuutus ja avustettu valtuuttaminen ovat sinulle tuttuja?



15

- 14** Omaishoitajien vertaistuki: voimaantuminen ja yhteisöllisyys
- 15** Vieraskynä: Matti Mäkelä. Entä, jos työikäinen ei jaksakaan huolehtia läheisensä hoivasta?
- 16 - 17** Aivan PALASINA!!!
- 18** Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

- 19** Liity jäseneksi
- 20 - 21** Valtakunnallinen omaishoitajien viikko
- 22 - 23** Ryhmät
- 24 - 25** Tapahtumat
- 26** Toimintakalenteri
- 27** Yhteystiedot





KOTIPALVELU EVE

Ihmisläheistä kotihoitoa pääkaupunkiseudulla

**KUNTIEN
PALVELUSETELI-
TUOTTAJA**

Tarjoamme **OMAISHOIDON LOMITUS- JA SIJAIUUSPALVELUA** kunnan palvelusetelillä Espoossa, Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä ja Keravalla.

Teemme työmme sovitusti, kiirettömästi sekä suurella sydämellä.

Omaistasi hoitaa aina sama tuttu henkilö.

Ota yhteyttä ja kutsu meidät maksuttomalle kartoituskäynnille, jonka yhteydessä löydämme juuri teidän tilanteeseen soveltuvan ratkaisun:

PETRI PEKOLA • 045 250 3441 • info@kotipalvelueve.fi

www.kotipalvelueve.fi



omapäivä
www.omapaiva.fi

Oletko omaishoitaja ja haluat vapaapäivän viikkoosi?

Järjestämme arkisin tiloissamme ohjelmallista, KUNTOUTTAVAA PÄIVÄTOIMINTAA kotona asuville muistisairaille.

Kodikas ja viihtyisä tilamme sijaitsee Espoonlahdessa. Kuljetus kotoa järjestetään tarvittaessa.

Päivän hinta 99 euroa.

Voit hakeutua asiakkaaksi myös hyvinvointialueen palvelusetelillä.

**Kysy lisää
p. 050 550 6288 tai paula@omapaiva.fi**







Vapautta ja elämänlaatua

Ilmainen toimitus
kotiin tai noutopisteeseen yli 125 € ostoksille

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

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

Hyvinvointia Arjesta

- Leikkauksen jälkeinen kuntoutus
- Kuntoutus päivittäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen
- Omaishoidon vapaat
- Koti-, kauppa- ja saattoapu
- Apu ulkoiluun ja harrastuksiin
- Seuraksi kulttuuritapahtumiin

**Kotitalous-
vähennys
60%**

Koulutukseltani olen lähihoitaja ja kuntohoitaja. Teen työtä sydämellä, ilolla ja huumorilla. Olen välittävä ja luova tsemppaaja.

Paula Sallinen • 040 142 6574
www.hyvinvointiaarjesta.fi



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 ja Helsinki-infosta **09 310 111 11**.

Jäsen- kyselymme tuloksia



Keväällä 2023 teimme jäsenkyselyn 200:lle jäsenrekisteriin kuuluvalla, joista lähes puolet eli 92 vastasi. Kiitos tässä kohtaa jo kaikille vastanneille! Tuloksissa ei suuresti ollut vaihtelua aikaisempiin kyselyihin, mutta haluamme kuitenkin nostaa joitain asioita esille.

Kyselyssä tuli esille se, että täysimääräisesti omaishoitajien vapaapäiviä piti vastaajista 28 % ja lähes vastaavasti saman verran (24 %) ei pitänyt vapaita lainkaan. Syitä vapaapäivien pitämättömyyteen oli muun muassa seuraavat: hoidettava ei halua/lähde hoivapaikkaan, perhe kokee, ettei ole löytynyt sopivaa hoivapaikkaa tai sitä ei ole jaksettu etsiä. Vastauksissa tuli esille myös se, ettei palvelusetelillä saa yksityiseltä puolelta luvattua palvelua; esimerkiksi ei ole sijaisia.

Psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alueet olivat pysyneet lähes ennallaan edelliseen kyselyyn verrattuna. Psykkisen hyvinvointinsa koki erittäin huonoksi tai huonoksi 26 % vastaajista. Luku oli hieman korkeampi kuin kaksi vuotta sitten. Vastaavasti hyvänä tai erittäin hyvänä psyykkisen hyvinvointinsa koki 36 % vastaajista. Fyysisen toimintakyvyn lukemat olivat erittäin huonot tai huonot 15 %:lla vastaajista ja hyvät 37 %:lla. Vantaalaisten vastaajien kokemus oman fyysisen toimintakyvynsä kohdalla oli selkeästi huonompi kuin helsinkiläisillä. Sosiaalisten suhteiden osalta oli pientä paranemista kautta linjan, yli puolet vastaajista koki, että heillä on hyvät tai erittäin hyvät sosiaaliset verkostot.

Taloudellinen tilanne oli vastaajien mukaan hieman huonontunut. Erittäin huonoksi tai huonoksi tilanteensa koki 22 %

kaikista vastaajista. Vantaalaisten vastaajien kokemus omasta taloudellisesta tilanteestaan oli hieman huonompi kuin helsinkiläisten.

Vuoden alussa toimintansa käynnistäneiden hyvinvointialueiden vaikutus omaishoitajien elämään ei tullut tässä kyselyssä esille. Vain 6 %:lla vastaajista oli kokemus siitä, että hyvin toimineet yhteistyökanavat olivat menneet uusiksi tai että etsimäänsä tietoa ei löydy.

Kysymykseen yhdistyksemme toiminnasta saimme arvokasta palautetta. Yhdistyksemme viestintä oli tuttua lähes kaikille (83 %). Paperinen, kotiin kannettu Oma-jäsenlehti koetaan tärkeimpänä tiedotuskanavana. Olemme itse kokeneet, että omaishoitajat voivat vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan, mutta vastaajista yli puolet ei osannut ottaa kantaa omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa toimintaamme.

Tunnetuimpia toimintojamme oli vertaisryhmätoiminta sekä virkistyselliset tapahtumat. Vertaistuki on yhdistyksien ydintoimintaa ja olemme kiitollisia siitä, että vastausten perusteella olemme onnistuneet tässä asiassa. Toivotammekin kaikki omaistaan hoitavat lämpimästi tervetulleiksi tapaamisiin, joita tässäkin lehdessä on tarjolla. ■

Hyvä omaishoitaja – vaikuta toimintaamme!

Kerro meille kehittämisehdotuksia, ruusuja tai risuja joko sähköpostilla info@polli.fi tai soita 0400 727756



Kun omaishoitaja sairastuu

– oma kokemukseni vaikeasti autistisen sisarena

Reetta Angelvo-Riipinen vaihtoi omaishoitajuuden henkilökohtaiseksi avustajaksi.

Reilu yhdeksän vuotta sitten elämäni mullistui yhtenä päivänä täysin, kun vaikeasti autistinen ja puhevammainen pikkuveljeni kotiutettiin sairaalasta luokseeni. Siitä alkoi yhteinen taipaleemme Helsingissä. Ensimmäiset tuet, mitä haimme kaupungilta, olivat omaishoidontuki ja henkilökohtainen apu. Sittenmin luovuin omaishoidontuesta, jotta veljeni olisi saanut enemmän henkilökohtaista apua, joka on hänelle hyvin tärkeä tukimuoto itsenäisen elämän kannalta. Minulle annettiin ymmärtää, että tämä oli ainoa vaihtoehto, jotta hän saisi koko valvellaoloajaksi apua. Siltikin jouduimme hakemaan päätöksen KHO:n kautta, mikä vei aikaa yli neljä vuotta elämästämme. Avustin tuosta ajasta kolme vuotta veljeäni täysin ilman mitään korvausta. Lopulta päätös tuli ja se oli onneksi myönteinen veljeni kannalta. Minun roolini vaihtui omaishoitajasta henkilökohtaiseksi avustajaksi. Itse työn tekemisen sisältö ei muuttunut mihinkään.


Asumme siis saman katon alla, mutta veljelläni on omat tilat. Olen perinyt isoisältä kuusamolaisen terveyden, joten harvoin olen sairaana. Mutta 1,5 vuotta sitten korona-aikana sairastuimme koko perhe vuoron perään koronaan. Vaikka meillä kaikilla oli tuplarokotukset, niin kyllähän tuo vihulainen potkasi persuuksille oikein kunnolla. Itselläni kuume nousi yli 39 asteeseen. Tajusin, etten pysty työskentelemään, enkä auttamaan veljeäni tässä tilassa mitenkään. Oli pakko saada apua. Ensimmäinen asia, mikä tuli mieleeni, oli soittaa veljeni sosiaalityöntekijälle ja pyytää apua. Tiesin, etten voi pyytää apua sukulaisilta tilanteessa, joissa hekään tuskin haluavat moista tautia itselleen. Onneksi veljeni sosiaalityöntekijä fiksunä ihmisenä tajusi heti tilanteen vakavuuden ja mietti yhdessä meidän kanssa ratkaisua. Hän ehdotti, että koko veljeni avustustuntimäärä

muutettaisiin myös palveluseteliksi, jolloin voisimme ostaa palvelusetelillä avustajapalvelua hoivayrityksiltä. Näin meillä olisi kaksi avun mallia rinnakkain käytettävissä kriisitilanteessa. Tämä osoittautuikin myöhemmin erittäin toimivaksi ratkaisuksi.

Soitin entuudestaan tuttuun hoivayritykseen, jonka kautta olimme saaneet yhden vapaa-ajan avustajan. Alkuun sielläkin epäiltiin, ettei välttämättä koko 10 päivän sairauslomalleni välttämättä saataisi avustajaa, koska heidän työsuhteensa perustuvat tarvittaessa työhön kutsuttaviin sopimuksiin, joten työntekijät saattavat valita työkohteet. Valitettavasti Suomen hallitus oli aiemmin päättänyt, ettei koronahoitajille ja -avustajille makseta ylimääräisiä palkkioita, mikä oli mielestäni täysin kohtuutonta! Aktivoiduin myös sosiaalisessa mediassa ja laitoin ns. viidakkorummun pyörimään avustajien löytämiseksi. Meillä kävi kuin kävikin ihmeellinen tuuri ja korvaavat avustajat löytyivät lähes kaikkiin vuoroihin. Vain kahden viimeisen päivän vuorot jäivät auki, jotka sitten toipilaana tein.

Tässä tullaan jälleen siihen kysymykseen, että mitä omaishoitaja voi tehdä samassa asunnossa asuvan hoidettavan kanssa, jos sovittua apua ei tule? Näinhän voi käydä esimerkiksi kotihoidon käyntien kanssa. Voi olla esimerkiksi niin paljon sairastapauksia kotihoidon työntekijöillä, ettei sovittua käyntiä tehdä? Silloinkin omaishoitaja saattaa jäädä kahden hoidettavansa kanssa. Itse tein tuossa tilanteessa hoidettavan kanssa vain minimin eli siirsin hoidettavan suihkun toiselle päivälle, ostin vain valmisruokaa, ja molemmat kuljimme verkkareissa. Tein vain välttämättömmimmän. Oikeasti se auttaa.

Oman mausteensa meidän arkeen tuo myös se, että isällämme on todettu keskivaikea muistisairaus. Hän asuu toisella



paikkakunnalla ja tähän asti hänestä on huolehtinut omaishoitajana toimiva äiti. Minä sitten koitan antaa sivusta-apua etänä ja käyn heitä tapaamassa ja auttelemassa aina kun pystyn. En tiedä, miten isäni kävisi, jos äiti ei pystyisi auttamaan? Isästä on tullut kova hamstraaja sairastumisen myötä, joten meillä oli pitkään ongelmana saada piha ja autotalli tyhjennettyä, hänen ollessa paikalla, kaikesta romusta ja roskasta, jota hän oli vuosia kerännyt. Ainut vaihtoehto oli, että saisimme hänet tilapäishoittoon siivouksen ajaksi. Aluksi isäni kunnan viranomaiset eivät meinanneet antaa hoitopaikkaa kesän alussa, koska siellä oli tehty hoitajapulan vuoksi ”kesäsulku”? Muutamien puheluiden ja keskustelujen jälkeen hoitopaikka kuitenkin järjestyi.

Nyt äitini on menossa kaihileikkaukseen, ja pyöritän jo nyt tätä asiaa paljon mielessäni. Hän ei voi ottaa muistisairaasta isääni sairaalaan mukaan, eikä isä oikein voi jäädä yksin kotiin – vai voiko? Voisiko uudesta teknologiasta olla apua juuri tällaisessa tilanteessa eli ottaisin kameralla etäyhteyden isääni siksi aikaa, kun äiti on sairaalassa. Kuulostaa helpolta, mutta isäni on sellainen jääriä kaiken uuden teknologian kanssa, etten usko, että hän suostuu kotiinsa asennettavaan tablettiin ja ovi puheliimeen – ainakaan vielä. Vasta kun on ihan pakko.

Sen olen oppinut näiden yli yhdeksän vuoden aikana, että ikänä ei kannata antaa periksi, ja joistakin asioista on pakko vaan taistella. Yksi taistelemisen aihe on välttämätön apu ja huolenpito, johon jokaisella suomalaisella tulisi olla oikeus, myös omaishoitajalla. Emme mekään mitään supernaisia ja -miehiä olla, vaan mitä vaan voi tapahtua milloin vain. Siksi näitä asioita on hyvä pohtia etukenossa, jotta pahan paikan tullen ei jäisi yksin ■

Kuka auttaa, jos itse

Useimmat omaishoitajat lienevät pohtineet sitä, mitä hoidettavalle tapahtuu, jos he itse äkillisesti tai suunnitellusti joutuvat sairaalahoitoon tai muuten terveydentilansa puolesta eivät kykene hoitamaan läheistään. Kysymme Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sekä Helsingin viranomaisilta, miten heillä on varauduttu auttamaan omaishoitajia ja hoidettavia tällaisissa tilanteissa.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Tukena oma palveluohjaaja

Omaishoitaja saa omaishoidon sopimuksen allekirjoituksen yhteydessä ohjeet omaishoitajana toimimiseen. Omaishoitoperhe saa nimetyn palveluohjaajan, joka tapaa omaishoitoperhettä säännöllisesti. Palveluohjaajien työ on liikkuvaa työtä arkisin virka-aikana. Virka-aikana tapahtuvan äkillisen sairastumisen sattuessa on ohjeistettu olemaan yhteydessä omaan palveluohjaajaan. Jos omaa palveluohjaajaa ei saa kiinni, niin yhteys Seniorineuvontaan p. 09 4191 6000 tai Vammaisneuvontaan p. 09 4191 7020 klo 9–15.

Mikäli omaishoitaja on **suunnitelmallisesti** estynyt hoitamaan omaishoidettavaa, tulisi omaishoitajan olla yhteydessä omaan nimettyyn palveluohjaajaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (esim. suunniteltu leikkaus tai sairaalajakso). Omaishoitoperhettä tuetaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti tarvittavilla palveluilla.

Kun on hätä, yhteys yleisiin hätä-/päivystysnumeroihin

Terveydentilaan liittyvissä äkillisissä tai vakavissa ja nopeaa reagointia vaativissa

tilanteissa otetaan yhteys hätäkeskukseen, 112. Päivystysapua äkillisiin terveysongelmiin saa numerossa 116117. Virka-ajan ulkopuolella omaishoitajan äkillisen sairastumisen yhteydessä omaishoitaja voi ottaa yhteyttä Vantaan ja Keravan sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 09 4191 5800. Sosiaali- ja kriisipäivystys toimii ympärivuorokautisena, päivystävänä sosiaaliviranomaisena ja antaa akuuttia kriisiapua sekä järjestää tarvittaessa apua omaishoitajan äkillisen sairastumisen yhteydessä. Sosiaali- ja kriisipäivystykseen voi ottaa yhteyttä esim. omaishoitajan sairastuessa äkillisesti, akuutissa perheväkivaltilanteessa, läheisen menehdyttyä tai läheisen sairastuessa vakavasti.

Asiakas- ja potilastietojärjestelmään kirjataan omaishoidettavan ja omaishoitajan tietoihin riskitieto, omaishoidettava/omaishoitajana toimimisesta. Näin tieto mahdollisesta omaishoidettavan hoitotarpeesta välittyy sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue on vakuuttanut omaishoitajat. Tapaturman sattuessa ole yhteydessä omaan palveluohjaajaan. Tapaturmatilanteissa omaishoito-

perheelle järjestetään yksilöllisen tarpeen mukaiset palvelut arjen tukemiseksi.

Pyydä apua jaksamisen tueksi ajoissa

Omaishoitajille tarjotaan hyvinvointitapaamisia, ja omaan nimettyyn palveluohjaajaan voi olla herkästi yhteydessä, jos on huolta omasta jaksamisesta ja kaipaa tukea arkeen. Omaishoitajan jaksamisen tueksi on tärkeä käyttää säännöllisesti omaishoitajan vapaapäiviä. On myös tärkeää, että omaishoitajan vapaapäivämuoto on valittu itselle sopivan yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Omaishoitajan vapaapäivän lisäksi jaksamisen tukemiseksi on muitakin keinoja, joita voi yhdessä oman palveluohjaajan kanssa kartoittaa.

Neuvonta ja asiakasohjaus, Vanhusten palvelujen toimiala, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Helsinki

Helsingin kaupunki

Asiakkaille laaditaan lähtökohdaisesti aina varautumissuunnitelma

Jo asiakkuuden alkuvaiheessa asiakkaiden omaishoidon tuen palvelusuunnitelmaan kirjataan niin kutsuttu varautumissuunnitelma. Kunkin omaishoitajan ja omaishoitoperheen kanssa mietitään asiakaskohtaisesti, miten toimitaan kriisitilanteissa, tai niissä ennakkoon tiedossa olevissa tilanteissa, joissa omaishoitaja on estynyt hoitamaan läheistään.

Tiedot, jotka varautumissuunnitelmaan kirjataan:

- varautuminen kriisitilanteeseen / varautuminen ennakkoon tiedossa olevaan tilanteeseen
- keneen ollaan yhteydessä
- yhteystiedot

Jos varautumissuunnitelmaa ei ole, noudatetaan etukäteen sovittuja toimintamalleja.

Jos varautumissuunnitelmaa ei jostain syystä ole mahdollista toteuttaa, kaupungilla on määritetty toimintamallit eri tilanteisiin. Koska omaishoidon tuen asiak-

kaat ovat kaiken ikäisiä, toimintamalleissa on jonkin verran eroja. Lapsiasiakkaiden kohdalla voi esimerkiksi olla tarve lastensuojelun tai perhesosiaalityön palveluille.

Jos varautumissuunnitelmaa ei ole etukäteen tehtynä, omaishoitajat ottavat yhteyttä joko omaishoidon tuen vastuutyöntekijään, päivystykseen, kotihoitoon, lapsiperheiden kotihoitoon tai kriisi- ja sosiaalipäivystykseen p. 09 310 44222, tilanteesta ja ajankohdasta riippuen. Tarvittaessa ensihoito ottaa hoidettavan mukaan kyytiin, jos hoidettavaa ei voi jättää kotiin.

Keskeistä varautumisessa on ennakointi

Palvelussa pyritään toteuttamaan kevyimmän palvelun periaatetta. Tämä tarkoittaa sitä, että jos esimerkiksi tiedetään jo ennalta omaishoitajan olevan estynyt hoitamaan läheistään ja läheinen voi olla kotona kotihoidon palvelun ja/tai henkilökohtaisen avun tuella, tämä kirjataan varautumissuunnitelmaan.

Keskeistä varautumisessa on se, että jokaisen omaishoitoperheen kanssa on etukäteen mietitty valmiiksi tarpeenmukainen toimintamalli. Toimintamallissa huomioidaan sekä eri palvelut että omaishoitoperheen oman verkoston tuki. Myös silloin,

kun ammattilainen huomaa tai omaishoitaja kertoo itse, että ei pysty hoitamaan läheistään uupumisensa vuoksi, mietitään asiakaskohtaisesti tarpeenmukaisin tuki.

Mahdollisia palveluja ovat:

- kotihoidon palvelut
- lapsiperheiden kotihoito
- kotihoidon kautta mahd. kotisairaanhoido
- henkilökohtainen apu
- sijaisomaishoitajan lomitus
- omaishoitajuuden siirto väliaikaisesti tai pysyvästi toiselle henkilölle
- yhdistelmä edellä mainituista palveluista ja / tai
- lyhytaikaishoito, asumispalvelut

Kysy tarvittaessa aiheesta lisää omalta omaishoidon tuen työntekijältäsi.

Jos asiakkuutta ei ole, niin yli 65-vuotiaiden osalta voi asiasta kysyä lisää Seniori-infosta p. 09 310 44556 ja alle 65-vuotiaiden osalta Vammaisneuvonnasta p. 09 310 32889.

*Mari Helin, projektipäällikkö ja
Paula Hirvonen, projektisuunnittelija,
Helsingin kaupunki*

Joko Suomi.fi-valtuutus ja avustettu valtuuttaminen ovat

Toisen puolesta asiointiin on olemassa eri keinoja. On hyvä tutustua niihin jo siinä vaiheessa, kun toimintakykyä on vielä jäljellä ja tehdä suunnitelmat valmiiksi tulevaisuutta varten yhdessä läheistensä kanssa. Lähivuosina on tulossa myös parannuksia mm. edunvalvontavaltuutetun mahdollisuuksiin hoitaa valtuutetun joitain asioita sähköisesti ilman erillisiä digivaltuutuksia.

Edunvalvontavaltuutus

Joko olet tehnyt edunvalvontavaltuutuksen? Edunvalvontavaltuutuksen avulla voit määritellä, kuka saa hoitaa talous- ja henkilöä koskevia asioitasi sitten, kun et enää itse siihen kykene. Edunvalvontavaltuutuksen tekoon löytyy valmiita malleja, mutta jos sinulle on kertynyt monenlaisia omaisuutta, edunvalvontavaltuutuksen teossa voi olla hyvä käyttää apuna lakimiestä, jotta kaikki tarvittavat asiat tulee huomioitua valtuutuksessa.

Edunvalvontavaltuutukseen kirjataan, mitä asioita valtuutettu voi hoitaa puolestasi, valtuutetun henkilön tiedot ja hänelle 1–2 varavaltuutettua, mikäli valtuutettu on estynyt hoitamaan tehtävänsä. Valtuutuksessa tulee lisäksi olla kahden ulkopuolisen todistajan allekirjoitukset. Valtuutus säilytetään osapuolten tietämässä paikassa ja toimitetaan vahvistettavaksi Digi- ja väestötietovirastoon siinä vaiheessa, kun lääkäri on todennut sinut kykenemättömäksi hoitamaan enää omia asioitasi. Tämänkin jälkeen saat päättää

itse sellaisista asioista, joihin olet kykenevä esittämään kantasi.

Edunvalvonta

Mikäli et ole tehnyt edunvalvontavaltuutusta etkä pysty hoitamaan asioitasi Digi- ja väestöviraston kautta, haetaan käräjäoikeuden päätös edunvalvojan määräämiseksi. Edunvalvojana voi myös tällöin toimia siihen halukas ja kykenevä läheinen tai jos tällaista ei löydy, niin ammattiedunvalvoja. Edunvalvojalla on vuosittainen tilivelvollisuus DVV:lle. Tätä velvollisuutta ei ole edunvalvontavaltuutuksella toimittaessa, jos et ole tällaista velvollisuutta valtuutetulle kirjannut.

Edunvalvonta katsotaan viimesijaiseksi keinoksi. Sitä kevyempiä keinoja ovat mm. valtakirja ja tilinkäyttöoikeudet, edunvalvontavaltuutus, Suomi.fi-valtuutus ja avustettu valtuuttaminen.

Suomi.fi-valtuutus

Suomi.fi-verkkopalvelussa sinun on mahdollista valtuuttaa toinen henkilö hoitamaan asioitasi niiden tahojen sähköisissä palveluissa, jotka ovat ottaneet käyttöön Suomi.fi-valtuutuspalvelun.

Henkilöasiakkailla tällaisia valtuutus-asiamahdollisuuksia on jo 118, sisältäen myös mm. terveyden- ja sosiaalihuollon palvelut sekä sosiaaliturvan etuusasioiden hoidon OmaKelassa. Apteekkiasioita koskeva valtuutus pätee myös paikan päällä asiointeihin. Tällä hetkellä esimerkiksi

pankit ja vakuutusyhtiöt eivät ole palvelun käyttäjiä, joten niiden palveluiden käyttöön ei voi antaa valtuutusta toiselle henkilölle. Suomi.fi-valtuudet voi antaa tunnistautumalla palveluun mm. pankkitunnusten avulla.

Mikäli et pysty joko pankkitunnusten tai digitaitojen puutteen vuoksi tekemään valtuutusta verkkopalvelussa, siihen on olemassa myös muita vaihtoehtoja. Sähköisten palveluiden käyttöön valtuuttaminen edellyttää toki sitä, että sinulla on läheinen, joka hallitsee digiasioinnin. Läheisesi voi tehdä Suomi.fi-palvelussa valtuutuspyynnön asioidesi hoitamiseksi. Tämän jälkeen voit mennä Digi- ja väestöviraston palvelupisteeseen tunnistettavaksi henkilöllisyystodistuksen kera, minkä jälkeen sieltä hyväksytään läheisesi valtuutuspyyntö. Voit myös varata DVV:stä ajan, jolla sen työntekijä auttaa sinua tekemään valtuutuksen läheisesi. Mikäli palvelupaikkaan meneminen ei onnistu, on myös mahdollisuus tulostaa ja täyttää paperinen Suomi.fi-valtuutus läheisesi asiointivaltuutusta varten ja postittaa tai viedä se DVV:lle.

Helpotusta tiedossa sähköiseen asiointiin toisen puolesta

Tämän ja parin seuraavan vuoden aikana sähköisiä asiointimahdollisuuksia helpotetaan. Jo alle vuoden päästä edunvalvontaan määrätyt henkilöt saavat oikeuden antaa Suomi.fi-valtuutuksia asioidensa hoitamiseksi. Valtuutuksia voi antaa



Suomi.fi

sinulle tuttuja?

terveyttä koskevien asioiden hoitoon ja edunvalvontamääräykset huomioiden taloudellisten asioiden hoitoon. Parin seuraavan vuoden kuluessa myös yksityinen edunvalvoja ja edunvalvontavaltuutettu saavat oikeudet asioida päämiehensä/valtuuttajan puolesta sähköisissä palveluissa ilman erillistä Suomi.fi-valtuutusta. Tämä toimii siis niiden tahojen sähköisissä palveluissa, jotka ovat ottaneet Suomi.fi-palvelun käyttöönsä. Toivottavasti pankit, vakuutusyhtiöt, Posti jne. tulevat ajan myötä myös tämän palvelun käyttäjiksi, sillä se helpottaisi läheisten puolesta asiointia suuresti.

Avustettu valtuuttaminen henkilöasiakkaille hyvinvointialueella

Digi- ja väestötietovirasto kehitti yhdessä Kainuun soten kanssa mallin, jossa henkilö, jolla ei ole sähköiseen tunnistautumiseen tarvittavia välineitä ja/tai taitoja voi avustetusti valtuuttaa toisen henkilön asioidensa hoitoon. Tässä mallissa henkilö täyttää valtuutuslomakkeen ja varaa ajan hyvinvointialueen palvelupisteeseen. Käynnillä koulutettu rekisteröijä tarkistaa henkilön henkilöllisyyden, kirjautuu DVV:n virkailijasovellukseen ja kirjaa lomakkeeseen täytetyt valtuutukset Suomi.fi-järjestelmään. Näin esimerkiksi valtuuttajan aikuiset lapset voivat päästä hoitamaan sähköisesti hänen sote- ja Kela-asioitaan.

Kun valtuutetut läheiset pääsevät lukemaan esim. iäkkään henkilön kotiutusohjeet tai lääkitysmuutokset sähköisesti, heidän ei välttämättä tarvitse kuormittaa hoitohenkilökuntaa soittelemalla tarkennuksia jälkikäteen. Tämän voisi ajatella turvaavan hoitoketjun jatkuvuutta ja henkilön pärjäämistä kotona sekä vähentävän niin omaisten kuin viranomaisten kuormitusta.

Tämä malli, jossa hyvinvointialueet vastaavat palvelupisteiden ylläpidosta ja resurssoinnista, ollaan ottamassa jo lähiaikoina käyttöön muutamilla hyvinvointialueilla muualla päin Suomea. Yhdistyksenä toivomme, että tämä malli otettaisiin tulevaisuudessa käyttöön myös täällä pääkaupunkiseudulla. ■

Lähteet: Digi- ja väestötietoviraston webinaari 6.9.2023. Malinen S., Saarela J., Mynttinen H., Krekelä T., ja Suomalainen-Ajanko S.

Digi- ja väestötietoviraston sivuilta löytyy oppaita aiheesta. Heillä on myös ohjevideo mm. toisen puolesta asiointista YouTube-kanavallaan.

Digitalisaatio ja yhdenvertaisuus

Noin puoli miljoonaa iäkästä henkilöä on vaikeuksissa digiasioinnin kanssa eli kolmasosa ikääntyneistä tarvitsee apua sähköisen asiointin hoitamisessa osittain tai kokonaan. Huomisen kynnyksellä (2022) -kartoituksessa yhteensä 35 % vastanneista eläkeläisistä arvioi taitonsa tietokoneen tai älylaitteiden käytössä vähintäänkin melko huonoiksi.

”Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030” korostaa digipalveluiden mahdollisia hyvinvointivaikutuksia huomioimatta sen ulossulkevia puolia.

Vaikka näkyvänä digitalisaation tavoitteena korostetaan palveluiden käytön yhdenvertaistamista, sen pilotavoitteeksi voidaan nähdä myös sote-puolelle aiemmin kuuluneiden tehtävien ulkoistamisen asiakkaiden hoidettaviksi.

Hyvin pärjäävät hyötyvät digipalveluista, kun taas ei-pärjäävät henkilöt, joilla ei ole ketään apuna, joutuvat negatiiviseen, syrjäytymiseen johtavaan kehään.

Normiin sopimattomat nähdään ongelmina, muutoksen kohteina, eli ikääntymisen tuomat haasteet ja sen myötä ikääntyneet nähdään ongelmana kyseenalaistamatta järjestelmän epäoikeudenmukaisuutta.

”Viranomaisen tehtäviin kuuluu huolehtia asiakkaan lakisääteisistä oikeuksista: Palvelujen saaminen ei voi jäädä kiinni digitaitojen tai esimerkiksi palvelun käyttämiseen vaadittavien välineiden puuttumisesta.”

Lähde: Eva Rönkkö, Eläkeläiset ry, seminaariesitys 24.5.2023



Omaishoitajien vertaistuki: voimaantumisen ja yhteisöllisyys

Olen kurdinainen, syntynyt Irakissa, ja olen ollut aktiivinen aktivisti naisten oikeuksien ja tasa-arvon puolesta nuoresta saakka. Uskon vakaasti jokaisen oikeuteen elää vapaasti haluamallaan tavalla. Kun vuosia sitten valmistuin lähihoitajaksi, tiesin heti, että haluan työskennellä maahanmuuttajien kanssa. Tämä työ on minulle erityisen tärkeää, sillä olen itse kokenut maahanmuuton haasteet ja ymmärrän heitä syvämmmin.

Yksi merkittävä osa työtäni on ollut omaishoitajien vertaistukiryhmät. Nämä ryhmät ovat osoittautuneet äärimmäisen hyödyllisiksi omaishoitajille, erityisesti silloin kun ryhmän ohjaaja pystyy kommunikoimaan heidän äidinkielellään. Olemme käsitelleet monia erilaisia aiheita ja kutsuneet asiantuntijoita paikalle, mikä on tuonut valtavasti hyötyä. Ryhmämme ovat kasvaneet ajan myötä, ja niistä on muodostunut vahvoja yhteisöjä.

Kuitenkin työni haastavin puoli on ol-

lut se, kun asiakkaat ovat jakaneet huoliaan omista perheenjäsenistään, ja olen kantanut näitä huolia mukanani kotiin. Olen kuitenkin oppinut työskentelemään tämän asian kanssa ja pitämään huolta omasta jaksamisestani.

On myös ollut paljon ilon hetkiä, kun olemme ryhmän kanssa juhlineet yhdessä, tanssineet, ja nauttineet elämästä. Omaishoitajat ovat kokeneet voivansa tulla ryhmään omana itsenään ja saaneensa vertaistukea. Ryhmämme on tarjonnut heille hengähdystauon arjen kiireiden keskellä.

Omaishoitajien ryhmien merkitys on valtava, ja olisi äärimmäisen tärkeää, että niitä markkinoitaisiin enemmän, jotta ne tavoittaisivat tarvitsevat ihmiset. Monet eivät ole edes kuulleet näistä ryhmistä, vaikka ne voivat tarjota valtavasti apua ja tukea.

Nyt, kun olen siirtynyt ohjaajan työstä, nautin elämästäni täysin siemauksin. Teen asioita, joista pidän, kuten tapaan ys-

täviäni, käyn ulkona syömässä ja shoppailemassa, ja suunnitelmissa on myös matkustelua mahdollisimman paljon.

Toivon, että joku toinen ohjaaja löytää samanlaisen intohimon ja pystyy jatkamaan tätä työtä, joka vaatii kuuntelutaitoa, iloisuutta, ja kykyä tuoda erilaiset ihmiset yhteen. Tällaisten ryhmien merkitys yhteiskunnassa on valtava, ne tarjoavat tukea ja yhteyden tunnetta niille, jotka saattavat tuntea itsensä ulkopuolisiksi perinteisissä työyhteisöissä. Olen ylpeä siitä, että olen voinut auttaa omaishoitajia ystäväystymään ja löytämään uusia ystäviä, niin heille kuin itsellenikin.

Meidän Omaisneuvomme haluaa lämpimästi kiittää Shalaa hänen arvokkaasta panoksestaan ja sitoutumisestaan omaishoitajien tukemisessa. Hänen työnsä on ollut merkityksellistä yhteisössämme, ja toivotamme hänelle hyvää jatkoa tuleville poluille. ■

Vieraskynä

Matti Mäkelä

Koordinaattori

Omaishoitajaliitto ry

Entä, jos työikäinen ei jaksakaan huolehtia läheisensä hoivasta?



Särähtää korvaan, kun peräänkuulutetaan omaishoitajien jaksamista ja jaksamisen tukemista. Ikään kuin pääasia olisi se jaksaminen. Minusta tuollainen on kovin vaarallista puhetta.

Jos auttajan tukemista sanallistetaan aina vaan jaksamisen termein, niin iskostuuko mieliin, että täytyykin jaksaa? Ja että on huono, jos ei jaksakaan?

Tiedämme, että läheisen hoidosta ja huolenpidosta voi auttajalle kertyä pitkä lista kuormitustekijöitä. Jos niitä on liikaa, voi uupua ja sairastua. Mitä tämä tarkoittaisi esimerkiksi työikäisen tilanteessa?

Ainakin tulee mieleen, että arki voi muuttua totaalisesti. Auttajan sairastuessa voi joutua luopumaan ansiotyöstä tai läheisen hoidosta. Kenties molemmista ja ehkä pidemmäksikin aikaa. Tästä seuraa helposti lisää pettymystä ja huononmuuden tunnetta. Yksinäisyyden kokemukset voivat lisääntyä, voi tulla tuntemuksia, että ansiotyön ja läheisen hoidon yhteensovittamisen tekemistä ei arvostettu tarpeeksi. Tai ehkä arvostettiin, mutta se ei näkynyt hyvinvointia tukevinasi. Tulotasokin voi romahtaa ja altistaa jopa köyhyyteen. Eurooppalainen elämänlaatu tutkimus todentaa, että jos työikäinen omaishoitaja ei voi käydä ansiotyössä, niin omaishoitajan syrjäytymisindeksi on korkeampi ja elämänlaatuindeksi matalampi kuin työssäkäyvällä omaishoitajalla.

Entä apua tarvitseva läheinen? Miten hänelle käy, jos lähipiiristä ei löydy riittävästi apua? Jokin ratkaisu pitää löytää. Voisin kuvitella, että äkkinäiset tilanteiden muutokset ovat niitä haastavampia myös palvelujärjestelmälle. Yhtäkkiä hoidettavia onkin kaksi. Millä aikataululla ja ehdoilla järjestelmä tulee apuun?

Varasuunnitelmia on hyvä olla. Ne vähentävät myös stressiä. Suunnitelmia voi olla vaikea tehdä itse. Tulisitko miettimään vastaavassa tilanteessa olevien ja meidän kanssamme, mitä näihin asioihin voisi keksiä? Ja miten työikäisen hyvinvointia voisi sinun tilanteessasi vahvistaa. ■

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 31.10. ja 12.12. sekä 9.1.2024
klo 18 - 19.30

Vierailijoina ryhmässä Omaishoitajaliitosta
Matti Mäkelä ja Meeri Virtamo

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.

Miltä tuntuu se hetki, kun seinä tulee vastaan?

Miten tunnistaa, etteivät rahkeet enää riitä?

Mitä tapahtuu, kun huomaa olevansa

aivan PALASINA!!!

Omaistoinnin kehittäjä Lea Lindqvist haastateli omaishoitajia Vantaan alueella pitämässään vertaistukiryhmissä uupumisesta. Asianomaisten yksityisyyden suojaamiseksi, emme julkaise haastateltavien nimiä. (Toimituksella on haastateltujen henkilöllisyys tiedossa)


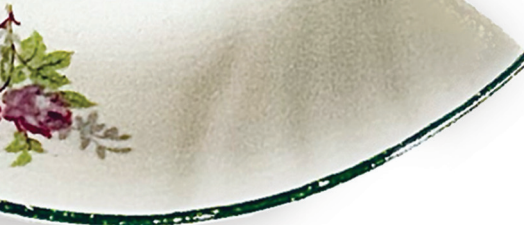
Haastateltujen omaishoitajien kokemus omasta uupumisestaan on hyvin yksilöllistä, kuten hoivatilanteetkin. Pitkään jatkuneessa hoivatilanteessa läheisen hoivan tarvitsijan toimintakyky laskee ja yhtä lailla omaishoitajan fyysinen ja psyykinen jaksaminen vähentyy. Haastattelussa tuli esille muun muassa seuraavia uupumiseen johtaneita tekijöitä: raskaat hoitotilanteet kuten kaatuilu, pidätyskyvyttömyys, aggressiivisuus, hoitotoimien vastustaminen, kodin toimimattomuus tai muistamattomuus.

Näyttää siltä, että omaishoitajat pinnistelevät viimeiseen asti aina omien voimiensa ääri rajoille saakka. ”Totesin, että romahdan ja ilmoitin palveluohjaajalle, että jotain on tehtävä. Minä en jaksa.” Haastateltavan mies kaatuili usein ja vietiin ambulanssilla aina sairaalaan ja pian takaisin kotiin. Lopulta erään tällaisen ambulanssimatkan aluksi ensihoitaja oli ottanut ohjat ja mies vietiin suoraan pitkäaikaishoivapaikalle. Tässä tilanteessa omaishoitaja koki, että pitkäaikaishoivapaikka oli ”henkinen helpotus”.

Hoivapaikkaan muutto on usein väistämätöntä. Omaishoitajat kokevat siinä tilanteessa usein sekä helpotusta että syyllisyyttä. Eräs omaishoitaja sanoi haastattelussa hoivakotiin muuttamisesta hyvin ”muissakin ryhmissä ollaan keskusteltu siitä, että kun kaikki on vielä hyvin, kannattaisi keskustella siitä, että miten sitten toimitaan, kun ei jaksa enää hoitaa. Saada ajallaan ikään kuin lupa siihen (hoivapaikkaan siirtymiseen)”.

Omaishoitajat kertoivat haastatteluissa, että vaikka he tunnustavat tarvitsevansa itselleen aikaa ja vapaata hoivatehtävästä, läheinen hoivantarvitsija ei suostu lähtemään lyhytaikaishoivajaksolle. Näissä tilanteissa omaishoitaja yleensä syrjäyttää itsensä ja omat tarpeensa ennen kuin tulee jokin pakollinen tekijä hoivaan siirtymiseen, kuten oma sairastuminen. ”Pakollisen” levon aikana usein vasta huomataan oma väsymys.

Joskus omaa uupumustaan ei itse huomaa tai ei uskalla tunnustaa. ”Lapset rupesi selvittämään minulle, koska itse en halunnut nähdä koko tilannetta sillä lailla... en halunnut sitä huomata.” Myös luottamuksellinen vertaistukiryhmä voi tukea omaishoitajaa kuten näissä haastatteluissa, jotka on tehty Vantaan alueella toimivissa Ilon helmiä -ryhmissä. Omaishoitajat toivat esille vertaistuen merkityksen toistensa jaksamisen tukemisessa, mutta myös toistensa jaksamisen rajojen tukemisessa. ”Mutta minä olen aika armollinen itselleni ja itken kun itkettää ja taas nauran kun naurattaa... joo, just veit sanat suusta täytyy olla armollinen itselleenkin ja sanoa, että sä oot tosi tärkeä ihminen... just semmoisena kuin olet.”



Teksti: Kai Baer, viestinnän asiantuntija,
Soili Hyvärinen, omaistoiminnan kehittäjä

Mitä on uupuminen?

Uupuminen on tila, jossa ihminen tuntee itsensä väsyneeksi ja alakuloiseksi. Uupuminen voi johtua monista syistä, kuten liiallisesta työtaakasta, stressistä, unenpuutteesta, elämäntuoksista tai sairauksista. Uupuminen voi vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Uupumisen yleisiä oireita ovat:

- jatkuva väsymys ja heikko jaksaminen
- ärtyneisyys ja hermostuneisuus
- mielialan vaihtelut ja masentuneisuus
- keskittymis- ja muistivaikeudet
- motivaation ja innostuksen puute
- kiinnostuksen menetys harrastuksiin ja ihmissuhteisiin
- unihäiriöt ja ruokahaluttomuus
- päänsärky, lihaskipu ja muut fyysiset vaivat

Uupumista voi ehkäistä ja lievittää huolehtimalla omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Tärkeitä keinoja ovat säännöllinen lepo ja uni, terveellinen ruokavalio, liikunta, rentoutuminen, harrastukset, sosiaalinen tuki ja mielekäs tekeminen. Jos uupumus on vakavaa tai pitkäaikaista, kannattaa hakea apua lääkäriltä, psykologilta tai terapeutilta.

Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on vapaaehtoista kokemusten vaihtamista, jossa samankaltaisia asioita kokeneet jakavat toisilleen kokemuksiin sekä saavat sosiaalista tukea, toivoa, apukeinoja ja uusia näkökulmia asioihin. Kun näkee ja kuulee, miten joku selviää hoiattavan omaisen kanssa, herää toivoa.

Vertaistuen hyödyt

- Yksinäisyyden, leimautumisen ja ahdistuksen tunteiden lievittyminen
- Hyväksytyksi tuleminen kokemus
- Tiedon ja kokemuksen jakaminen
- Voimavarojen lisääntyminen ja arjessa pärjäämisen paraneminen
- Uusien ystävien löytäminen

Lähteet: mielenterveystalo.fi, mehilainen.fi, is.fi, wikipedia.org, theseus.fi, terveyskyla.fi

Mistä löydän vertaistukea?

Tutustu Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n tarjoamiin vertaisryhmiin sekä tapahtumiin. Katso sivuilta 20-25 sinulle mieluista ryhmä tai tapahtuma ja ilmoittaudu mukaan.

Tervetuloa!



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 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 älypuhelimini, 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 työsi kautta tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!

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

www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi
www.polli.fi/kannatus

Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2024 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 kotisivuillenne
- maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- kotisivuiltamme linkki yrityksisivuillenne
- yhteistyökumppanuuksien tarjoamis-mahdollisuuksia
- osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuoressa



Jäseneksi liittymislomake

Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 25 €/vuosi 2024.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.

Sukunimi _____

Etunimet _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Haluan jäsenlehden postitse kotiini

sähköpostin liitteenä

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B
00520 Helsinki



VALTAKUNNALLINEN omaishoitajien VIIKKO

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jolla halutaan nostaa esiin omaishoitoasioita. Omaishoitaja on henkilö, joka auttaa perheenjäsentä tai muuta läheistä, joka ei sairauden, vamman tai muun syyn takia selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoito koskettaakin kaiken ikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Teemaviikkoa on vietetty vuodesta 2003.

**Tänä vuonna valtakunnallista viikkoa
vietetään 26.11. - 1.12.**

Omaishoito on joukkueläji -teemalla korostamme yhteisöllisyyttä ja tavoittelemme uusia jäseniä ja vapaaehtoisia yhdistykseemme. Omaishoitajien viikon aikana lisäämme omaishoidon tunnettavuutta ja käymme avointa keskustelua omaishoidon eri puolista. Omaishoitajuus kaipaa positiivista näkyvyyttä ja arvostusta omaisten ja läheisten tekemälle työlle. Viikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä 26.11

Omaishoitajien kirkkopyhä

AIKA: Sunnuntaina 26.11. klo 10

PAIKKA: Tempelaukion kirkko (Lutherinkatu 3)



LC Helsinki-Helsingfors Lions Club
järjestää hyväntekeväisyyskonsertin
omaishoitoperheille

Joulun ajan säveliä -joulukonsertti

Solisteina oopperalaulaja, baritoni
Esa Ruuttunen ja baritoni Elja Puukko.
Säestäjänä kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

AIKA: Sunnuntaina 26.11. klo 19.00 - n. 20.15
(kun tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

PAIKKA: Tempelaukion kirkko, Lutherinkatu 3
Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 31.10. klo 10 alkaen - pe 17.11. joko
linkistä <https://link.webropol.com/ep/konsertti261123> tai
laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551. Ilmoita samalla
myös tarve pyörätuolipaikasta.

Tule läheisen hoivan tarvitsijan kanssa, ystäväsi, perheesi tai
ihan omassa rauhassa maksuttomaan konserttiin. Paikkoja
on varattu 300 kpl. Liput saa kirkon eteisaulasta Pääkaupun-
kiseudun omaishoitajat ry:n työntekijöiltä nimellään.

Tulkaa ajoissa paikalle!





Kutsu erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten perheiden omaan iltaan

Kutsumme 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 28.11. klo 17 - 19

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

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 24.11. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Mikäli haluat osallistua iltaan omalta koneeltasi laitamme sinulle linkin tilaisuuteen.

Tarjolla kahvia ja teetä suolaisen ja makean purtavain kera. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioista.

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

Kutsu

Omaishoidosta kokemuksen äänellä – Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n 25-vuotisjuhlaseminaari

AIKA: Torstaina 30.11.2023 klo 13 - 15.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali

OHJELMA:

- | | |
|-----------|---|
| Klo 13.00 | Tutustuminen kannatusjäsenyritystemme esittelypöytiin |
| Klo 13.15 | Tervetuliaissanat |
| Klo 13.25 | Juhlatervehdys |
| Klo 13.30 | Dialogi "Omaishoidosta kokemuksen äänellä" / Maria Jukka ja Heidi-Maija Salonen |
| Klo 13.50 | Omaisneuvon ryhmän esitys |
| Klo 14.00 | Vapaaehtoisen puheenvuoro / Eeva Mäkinen |
| Klo 14.10 | Henkilökunnan esitys |
| Klo 14.20 | Musiikkiesitys |
| Klo 14.30 | Kiitospuheet ja muistamiset |
| Klo 14.50 | Musiikkiesitys |
| Klo 15.00 | Päätössanat |
| Klo 15.05 | Kakkukahvit + tutustuminen kannatusjäsenyrityksiimme |
| Klo 15.30 | Juhlatilaisuus päättyy |

ILMOITTAUTUMINEN: laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551 ke 22.11 mennessä.



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! Tervetuloa!

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 26.10. ja 23.11. klo 17 - 19
Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina 14.12. klo 17.
Paikka ilmoitetaan myöhemmin.
Kevään tapaamiset torstaisin 25.1., 29.2., 21.3., 25.4. ja 30.5.2024

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

Mukaan ovat aina tervetulleita myös uudet henkilöt!

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

Omaisneuvon toimintaa

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä

kokoontuu torstaisin klo 15 - 17 Pollin toimistolla Helsingissä.
Cafe Donian -viikoilla ei torstaikertaa. Aikatauluun voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Farzanehilta.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

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

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

Cafe Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila omaishoitajille yli kielirajojen

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

www.omaisneuvo.fi-sivusto

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

LISÄTIETOJA ryhmistä, 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 tulkkivasteisesti.

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen maanantaina 11.12. saakka klo 13
Kevään tapaamiset alkavat 22.1. klo 13 ja jatkuvat 27.5. saakka

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 31.10. ja 12.12. sekä 9.1.2024 klo 18 - 19.30
Vierailijoina ryhmässä Omaishoitajaliitosta Matti Mäkelä ja Meeri Virtamo

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.

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 7.11. ja 12.12. klo 13 - 15
Kevään tapaamiset 16.1., 13.2., 19.3., 16.4. ja 14.5.2024

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

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

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 1.11. ja 13.12. klo 13.00 - 14.30
Kevään aikataulut tarkentuvat syksyn aikana

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.

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 1.11., 13.12., och preliminärt 10.1 kl. 13 - 14.30

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

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi

Sateenkaari-kahvila

Mitä sinulle kuuluu?

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan. Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

AIKA: Keskiviikkona 1.11., 13.12. sekä 17.1. 2024 klo 18 - 20

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

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



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: Keskiviikkona 15.11. klo 13 - 15
Kevätkausi aloitetaan keskiviikkona 31.1.2024
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 22.11. klo 14 - 16
PAIKKA: Virtatalo, 1. krs (Vantaankosken srk:n tila), Rajatorpantie 8

AIKA: Keskiviikkona 7.2.2024
PAIKKA: Myyrmäkitalo, 2. krs, Paalutori 3

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Torstaina 2.11. ja 29.11. klo 13 - 15
Kevätkausi aloitetaan keskiviikkona 24.1.2024
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

Miesten ryhmä

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

AIKA: Maanantaina 6.11. klo 15 - 16.30 sekä 4.12. klo 17 - 19 pikkujouluinen tapaaminen yhdessä vantaalaisten miesten kanssa
Keväällä tapaamiset 8.1., 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5. klo 15 - 16.30
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi on auki)

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen
ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Helsinkiläinen entinen omaishoitaja

Onko hoivatilanteesi loppunut läheisen menehtymiseen?

Tule tapaamaan vertaisia ja keskustelemaan siitä, miten yhdistyksemme voisi tukea sinua tässä elämänvaiheessa.

AIKA: Torstaina 9.11. klo 14 - 16
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)
ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viimeistään 7.11. mennessä

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 7.11. klo 17 - 19
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4. krs (Lummetie 2 A)
Keväällä tapaamiset keskiviikkoisin 17.1. ja 13.3. klo 17 - 19

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu päivää ennen tapaamista lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Miesten yhteinen pikkujoulu Helsingin miesomaishoitajaryhmän kanssa

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

LISÄTIETOJA: lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311 tai soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756
Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisesta erityisruokavaliosta. Ilmoitathan, mikäli tarvitset maksuttoman vieraspysäköinnin.



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 Kertsin 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Mo-lemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaina 21.11. ja 19.12. klo 13.00 - 14.30
Kevään aikataulu tarkentuu syksyn aikana
PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A
OHJAAJAT: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaaliohjaaja, Helsingin kaupunki

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Iltakahvila käynnistyy Myyrmäessä

AIKA: Torstaina 23.11. klo 17.00 - 19.00
Kevään aikataulu on 1/2024 lehdessä
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 osaamme varata tarjottavaa ja jos sinulla on jokin ruoka-aineallergia, kerro se myös ilmoittautumisen yhteydessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Torstaina 23.11.2023 klo 18
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 21.11. mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!
Syysterveisin Pollin hallitus

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 8.11. Allergia ja astma -luento, asiantuntija Monica Honkanen, Hgin Allergia- ja Astmayhdistys ry
Ke 13.12. Maalarisaret 1900-luvun alussa, luennoitsijana Pirjo Valaste

Kevään kahvilaillat

- Ke 10.1. Pirjo Valasteen taidenäyttelyn Vuodenajat ja valo avajaiset.
Ke 7.2. Omasi, rakkaani -filmi ja keskustelua ohjaa VTT Ulla Tikkanen

Seuraavat Kahvilaillat 13.3., 10.4. ja 15.5. Iltojen ohjelma vielä avoin.

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

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

Tule mukaan mukavaan iltaan!

Svenska veckan - träff på Helsingfors centrumbibliotek Ode

Kom och diskutera med oss och andra serviceproducenter om närståendevård. Finn det stöd vi har att erbjuda närståendevårdare på vårt andra inhemska språk – svenska.

TID: Ons 8.11 kl. 11 - 15

PLATS: Helsingfors centrumbibliotek Ode, Tölöviksgatan 4, 00100 Helsingfors, Pop-up -området

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi

Hyvinvointimessut

Harrasta hyvää – kansalaistoiminta tutuksi Vantaalla

AIKA: Lauantaina 18.11. klo 10 - 17.30

PAIKKA: Energia Arena, Myyrmäki (Rajatorpantie 23)

Messuilla voi tutustua kansalaisjärjestöjen toimintaan. Lapsille on Tee ja touhua -alue, jossa jouluisia työpajoja. Viihdy ja voi hyvin -alueella on tarjolla tuotteita ja palveluita hyvinvoinnin lisäämiseksi. Esiintymislavalla kiinnostavia luentoja ja esityksiä. Uutena messujen yhteydessä järjestetään JOULUNAVAUS MARKKINATORI, jossa myös yhdistyksemme vapaaehtoistyö on mukana omalla myyntipöydällään (käteismaksu). Messut järjestää Vantaan Järjestörinki ry

Irtiottoja omaishoitoperheille!

Syksyn saapuessa toteutamme kivoja irtiottoja omaishoitajalle yhdessä hoidettavan 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



Kulttuurikohteet syksy 2023

Ateneum, Väriä ja valoa – impressionismin perintö

AIKA: Torstaina 9.11. klo 13

PAIKKA: Kaivokatu 2

Näyttelyssä on esillä niin kansainvälisen taiteen huippunimiä 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. Sisäänkäynti kulttuurikaverihinnalla 5 €/hlö tai museokortilla.

Amos Anderssonin kotimuseo

AIKA: Keskiviikkona 13.12. klo 13

PAIKKA: Yrjönkatu 27, 5. krs

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

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 Hilka Hilka.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.

Kulttuurikohde kevät 2024

RSO:n kenraali Musiikkitalossa

AIKA: Keskiviikkona 31.1.2024 klo 10
(tule paikalle viimeistään klo 9.30)

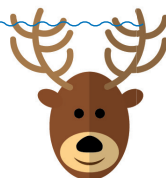
PAIKKA: Helsingin Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A

FRSO & Sakari Oramo & Immo Yang
Sakari Oramo, kapellimestari
Immo Yang, vuoden 2022 Sibelius-viulukilpailun voittaja
Jean Sibelius: Rakastava, varhaisversio
Sergei Prokofjev: Viulukonsertto nro 1 D-duuri op. 19
Dora Pejačević: Sinfonia op. 41

Tarkempaa tietoa konsertista Musiikkitalon verkkosivuilla RSO & Sakari Oramo & Immo Yang - Musiikkitalo

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilka Hilka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 viimeistään viikkoa ennen kenraalia. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten.

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



Irtiotto arjesta

Hyvinvointi-iltapäivä vantaalaisille omaistaan tai läheistään hoitaville



AIKA: Maanantaina 20.11.2023
PAIKKA: Viihdekeskus Flamingo, Tasetie 8

PÄIVÄN OHJELMA:

Klo 11 - 12.30 Lounas + Bingo, Ravintola Amarillo
Klo 12.30 - 16.30 Virkistytymistä Flamingo Spa Kylpylässä ja Vesipuistossa

Sisäänpääsy kattaa koko kylpylän käytön eli Vesipuiston altaineen sekä vain aikuisille suunnatun K18 kylpyläpuolen erikoisaltaineen ja saunoineen. Alueiden välillä voi liikkua vapaasti. Sisäänpääsyn hintaan ei sisälly pyyhettä.

Klo 14 - 14.30 Ohjattu lempeä vesiliikunta
Klo 14.30 Kylpylän Spa Cafessa kahvi-/teetarjoilu
Klo 15 - 16.30 Mahdollisuus kylpylän ja vesipuiston käyttöön klo 16.30 asti

ILMOITTAUTUMINEN: Sitovat ilmoittautumiset + mahdolliset ruoka-aineallergiat Lealle 6.11. mennessä lea.lindqvist@polli.fi / 040 544 0311

Hyvinvointi-iltapäivä on maksuton. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Hyvinvointi-iltapäivässä mukana Lea. Sijaisheidon tarpeesta tapaamisen ajaksi voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Yhteystiedot:

Myyrinkodin päivätoimintakeskukseen tiedustelut p. 040 568 5819 ja 040 865 6478
Hakunilan päivätoimintakeskukseen tiedustelut p. 040 735 0895 ja 050 303 1126

TERVETULOA MUKAAN KAIKKI VANTAALAISET OMAISHOITAJAT!

Tervetuloa tekemään yhdessä
JOULUKUKKA-ISTUTUKSIA
floristi Kaisa Haapasen opastuksella

AIKA: Maanantaina 11.12. klo 17
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4. krs (Lummetie 2 A)

AIKA: Tiistaina 12.12. klo 17
PAIKKA: Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, Synapsia-talo (Nordenskiöldinkatu 18 B)

Hankimme puolestasi kukkaistutuksiin tarveaineet tukusta. Voit tuoda myös omia materiaaleja. Materiaalimaksu riippuu kukkien määrästä ja muusta materiaalista. Ota mukaan oma kori, ruukku tai jokin muu astia, johon haluat koota istutuksen. Ota mukaasi myös sanoma-lehtipaperia, jolla voit suojata kukka-asetelmasi kotiin viedessäsi.

Tikkurilan ja Helsingin iltoihin mahtuu molempiin mukaan max. 12 osallistujaa. Kerro ilmoittautuessasi, montako asetelmaa aiot tehdä, jotta tiedämme varata riittävästi materiaalia. Kahvitarjoilu.

Mukana ryhmissä Lea. Helsingin tapahtuman järjestävät yhdessä Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 8.12. mennessä puh. 040 544 0311 / lea.lindqvist@polli.fi

Kipin kapin hakemaan lahjat pukinkonttiin – JOULURETKI kutsuu sinut lämmintunnelmaiseen Fiskarsiin!

Lähde mukaan viettämään jouluntuoksuinen ostosmatka Fiskars Villagen alueelle

AIKA: Lauantaina 2.12.2023 klo 8 - 16.30
LÄHTÖ: Klo 8.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)
Klo 8.30 Kiasman turistipysäkiltä

PALUU: Palaamme Kiasman kautta Tikkurilaan viimeistään 16.30
OHJELMA: Fiskars Villagen alueella saamme tarkan opastuksen ilta-päivän itsenäiseen ostos- ja/tai fiilistelykiertelyyn, nautimme upean joulupöytälounaan (sis. mm. sienisalaattia, marinoitua punajuurta, savukalamoussea, graavilohta, sinappisilliä + pääruokana yön yli haudutettua possun poskea, omenakastiketta, porkkana- ja lanttulaatikkoa sekä keitettyä perunaa) ravintola Kuparipajan toisessa kerroksessa. Erityisruokavaliot huomioidaan, kerro ne ilmoittautumisen yhteydessä. Iltapäivällä on mahdollisuus kahvitella omakustanteisesti alueen kivassa kahvilassa.

HINTA: Omavastuu 40 €/jäsen, 50 €/ei jäsen (sis. matkat ja ruokailut). Peruuttamaton paikka laskutetaan 100 %:sti

ILMOITTAUTUMINEN: To 2.11. klo 10 alkaen
<https://link.webropol.com/ep/fiskars021223> tai Laura Liikanen puh. 050 440 1551 / laura.liikanen@polli.fi
Mukaan mahtuu 45 nopeinta.

Matkanjohtajina toimivat Marja (040 168 4328) sekä Lena (050 548 6554). **Edellisen illan ja lähtöpäivän** mahdolliset yhteydenotot heihin, ilmoittautumisohteet tuossa ylempänä.

OMAISHOITAJIEN JOULUPUURO

AIKA: Keskiviikkona 13.12. klo 13
PAIKKA: Tikkurilan kirkko, Asematie 22

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 11.12. mennessä hanna.raunu@evl.fi / 050 384 8481
Kerro samalla mahdolliset ruoka-aine allergiat Joulupuurolla mukana Lea.

JÄRJESTÄJÄ: Tikkurilan seurakunta ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

**Vuodenajat ja valo -taidenäyttelyn avajaiset**

”Luonto, vuodenajat ja valo olivat innoittajani maalauksiin ja valokuviin, jotka ovat esillä tässä näyttelyssä. Kävelyni luonnossa ja sen tarkastelu muodosti monia ihania kuvia mieleeni. Eri vuodenaikojen valo, ei yksin auringon, vaan myös pilvisten päivien eri sävyt ovat nautittavia. Näitä kaikkia olen yrittänyt vangita töihini.”

Pirjo Valasteen taidenäyttely avataan Iltakahvilan yhteydessä. Avajaisien jälkeen näyttely on avoinna arkisin. Tule tutustumaan näyttelyyn! Sovithan tulosi etukäteen.

AIKA: Keskiviikkona 10.1. klo 17 - 19
PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (ovisummeri)
ILMOITTAUTUMINEN: laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551

Tervetuloa avajaisiin!

TOIMINTAKALENTERI

Lokakuu			
Ke	25.10.	R2 Ohj.-ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	25.10.	Erityislusten 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.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	26.10.	Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
To	26.10.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ma	30.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	31.10.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	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	klo. 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
To	2.11.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ma	6.11.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	7.11.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	7.11.	Miesomaishoitajien ilta, Tikkurila	klo 17.00 - 19.00
Ons	8.11.	Svenska veckan – träff på Ode, Centrumbibliotek Ode	kl. 11.00 - 15.00
Ke	8.11.	R2 Ohj.-ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	8.11.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	8.11.	Innostu ja osallistu Vantaalla -vapaaehtoisuus, Tikkurila	klo 17.30 - 19.30
To	9.11.	Kulttuuriryhmä, Ateneum	klo 13.00
To	9.11.	Helsinkiläinen entinen omaishoitaja, Polli	klo 14.00 - 16.00
La	11.11.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	13.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ke	15.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Ke	15.11.	R1 Ohj.-ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	16.11.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
La	18.11.	Hyvinvointimessut, Energia areena Myyrmäki	klo 10.00 - 17.30
Ma	20.11.	Irtiotto arjesta vantaalaisille omaishoitajille, Flamingo	klo 11.00 - 16.30
Ti	21.11.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ke	22.11.	R2 Ohj.-ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	22.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 13.00 - 15.00
To	23.11.	Sääntömääräinen syyskokous, Polli	klo 18.00
To	23.11.	Myyrmaen iltakahvila, Myyrmäki	klo 17.00 - 19.00
To	23.11.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	23.11.	Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
To	23.11.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Valtakunnallinen omaishoitajien viikko			
Su	26.11.	Omaishoitajien kirkkopyhä, Temppeliaukion kirkko	klo 10.00
Su	26.11.	Joulun ajan säveliä -joulukonsertti, Temppeliaukion kirkko	klo 19.00 - 20.15
Ma	27.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	28.11.	Tukea lasten ja nuorten ilta, Tikkurilan asukastila	klo 17.00 - 19.00
To	29.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
To	30.11.	Omaishoidosta kokemuksen äänellä 25-vuotisjuhlaseminaari, Kampin palvelukeskus, juhlasali	klo 13.00 - 15.30
Ti	31.11.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	klo 18.00 - 19.30
Joulukuu			
La	2.12.	Jouluretki Fiskarsiin, Tikkurilasta ja Kiasmasta	klo 8.00 - 16.30
La	2.12.	Café Donia – monikulttuurinen lauantaikahvila, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	4.12.	Miesten ryhmä, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ma	4.12.	Miesomaishoitajien ilta, Polli	klo 17.00 - 19.00
To	7.12.	R2 Ohj.-ryhmä muistisairaana omaishoitajalle, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	7.12.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ma	11.12.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	11.12.	Joulukukka-istutuksia, Tikkurila	klo 17.00
Ti	12.12.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	12.12.	Joulukukka-istutuksia, Jaatinen ry Synapsia-talo	klo 17.00
Ti	12.12.	Työikäisten ryhmä Microsoft Teamsissa	klo 18.00 - 19.30
Ke	13.12.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ke	13.12.	Omaishoitajien joulupuuro, Tikkurilan kirkko	klo 13.00
Ons	13.12.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	13.12.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	13.12.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Ke	13.12.	Kulttuuriryhmä, Amos Andersonin kotimuseo	klo 13.00
To	14.12.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	14.12.	Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ti	19.12.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
To	21.12.	Somalinkielisten erityislusten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.45
Tammikuu			
Ma	8.1.	Miesten ryhmä, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	10.1.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	10.1.	Vuodenajat ja valo -taidenäyttely avajaiset, Polli	klo 17.00 - 19.00
Ti	16.1.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	17.1.	Miesomaishoitajien ilta, Tikkurila	klo 17.00 - 19.00
Ma	22.1.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
To	25.1.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
Ke	31.1.	RSON kenraali Musiikkitalossa, Mannerheimintie 13A	klo 10.00

Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata ohjeiden 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/omaishoitajan-oma-appi/



Kuuntele:
Oma puheenvuoro -podcast
www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti

1/2024

ilmestyy vk 4



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)

Joulun aikaan toimisto suljettu 20.12.2023 - 8.1.2024

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

Facebook @polli.omaishoitajat

Twitter @omaishoitajat

Instagram @pksomaishoitajat

YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



Työ on minulle merkityksellistä

Omaishoitajan ja asiantuntijan kohtaamisessa ei ole kyse asiakaspalvelusta, vaan se rakentuu kohtaamisesta, ihmisten kokemusten samankaltaisuudesta ja yhteisestä suunnasta hyvinvoivaan olemiseen. Vertauskuva yhteisestä matkasta on tärkeä. Keskustelu on keskenämme tasavertaista. Kohtaamisessa tärkeintä on kuulluksi tuleminen. Sitä tunnetta ei välttämättä tule, jos joku vain neuvoo, että tee näin ja näin.

Yhteiskunnassamme ei onneksi kyseenalaisteta omaisten merkitystä ja heidän osuuttaan läheisensä hoitoon. He ovat välttämätön voimavara. Omaiset vastaavat suurelta osin pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja iäkkäiden ihmisten tarvitsemasta tuesta. Omaishoidolla on keskeinen osa ja merkitys mietittäessä tulevia hoivaratkaisuja.

Olen saanut työskennellä toiminnanjohtajana Pääkaupunkiseudun omaishoitajissa vuodesta 2017. Yhdistyksemme elää henkilöstömäärällisesti historiansa suurinta aikaa. Olemme kasvaneet pienestä isoksi vaikuttajaksi alueellamme. Meitä on yhteensä 10 työntekijää. Lisäksi olen saanut viettää tänä vuonna yhdistyksemme 25-vuotisjuhlaa.

Henkilökohtaisessa elämässäni elän suurta murrosvaihetta, kun kolmesta lapsestani nuorin muutti syyskuun alussa pois kotoa. Kolme vuosikymmentä elämästäni oli joku lapsista kotona asumassa kanssamme. Nyt kotona kaiken huomion saa 5-vuotias pitkäkarvainen kääpiömäyräkoira Hertta. Sanotaan, että "Koirat puhuvat, mutta vain heille, jotka osaavat kuunnella" (O. Pamuk).

Tätä artikkelia kirjoittaessani ajattelen mielessäni: Minulla on edelleen työpaikka ja se laittaa minut kokemaan elämäni merkitykselliseksi, jopa onnelliseksi.

LIITY
JÄSENEKSI TAI
KANNATUS-
JÄSENEKSI
iloiseen
joukkoomme!



**Kipin kapin hakemaan lahjat pukinkonttiin
– JOULURETKI kutsuu sinut
lämmintunnelmaiseen Fiskarsiin!**

*Lähde mukaan viettämään jouluntuoksuinen
ostosmatka Fiskars Villagen alueelle*

AIKA: Lauantaina 2.12.2023 klo 8 - 16.30
LÄHTÖ: Klo 8.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin
museon edestä (Hertaksentie 1)
Klo 8.30 Kiasman turistipysäkiltä
PALUU: Palaamme Kiasman kautta Tikkurilaan
viimeistään 16.30

OHJELMA: Fiskars Villagen alueella saamme tarkan
opastuksen iltapäivän itsenäiseen ostos- ja/tai fiilistely-
kiertelyyn, nautimme upean joulupöytälounaan
ravintola Kuparipajan toisessa kerroksessa. Erityisruoka-
valiot huomioidaan, kerro ne ilmoittautumisen yhtey-
dessä. Iltapäivällä on mahdollisuus kahvitella omakus-
tanteisesti alueen kivassa kahvilassa.

HINTA: Omavastuu 40 €/jäsen, 50 €/ei jäsen (sis.
matkat ja ruokailut). Peruuttamaton paikka laskutetaan
100 %:sti.

ILMOITTAUTUMINEN: To 2.11. klo 10 alkaen
<https://link.webropol.com/ep/fiskars021223> tai Laura
Liikanen puh. 050 440 1551 / laura.liikanen@polli.fi

Mukaan mahtuu 45 nopeinta.

Matkanjohtajina toimivat Marja (040 168 4328)
sekä Lena (050 548 6554).



LC Helsinki-Helsingfors Lions Club
järjestää hyväntekeväisyyskonsertin
omaishoitoperheille

**Joulun ajan säveliä
-joulukonsertti
Sunnuntaina 26.11.**

Solisteina oopperalaulaja, baritoni Esa Ruuttunen
ja baritoni Elja Puukko.
Säestäjänä kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

AIKA: Sunnuntaina 26.11. klo 19.00 - n. 20.15
(kun tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

PAIKKA: Tempeliahkion kirkko, Lutherinkatu 3.
Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 31.10. klo 10 alkaen - pe 17.11.
<https://link.webropol.com/ep/konsertti261123>
tai laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551.
Ilmoita samalla myös tarve pyörätuolipaikasta.

Tule läheisen hoivan tarvitsijan kanssa, ystäväsi, perhee-
si tai ihan omassa rauhassa maksuttomaan konserttiin.
Paikkoja on varattu 300 kpl. Liput saa kirkon eteisaulasta
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n työntekijöiltä
nimellään. Tulkaa ajoissa paikalle!

Lämpimästi tervetuloa!