



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
2/2024

**Sinnittelyä jaksamisen rajoilla
– ulkomaalaistaustaisen,
työikäisen omaishoitajan
tarina**

**Ikääntyneen
väestön
moninaisuus**

**Kun ei ole
standardi-
ihminen - hoiva
romaniyhteisössä**

**Stöd för
närståendevård
– även på svenska,
tack!**

Sateenkaaren päässä
**Omaishoitaja, ota sateenkaarevuus
ylpeyden aiheeksi**

Vapaapäivä ikääntyneen omaishoitajalle

Haluaisitko vapaan tietäen, että läheisesi on turvalisessa ja ohjelmallisessa päivätoimintaryhmässä?

Tarjoamme kuntouttavaa ja aktivoivaa päivätoimintaa Espoonlahdessa omaishoitajan lakisääteisen vapaan ajaksi. Saat yhdellä omaishoitajan vapaapäivän palvelusetelillä kaksi päivätoimintapäivää.

Soita ja
kysy lisää!

050 550 6288

paula@omapaiva.fi

omapäivä

Omapäivä | Ruorikuja 1, 02320 ESPOO | www.omapaiva.fi



MediVida

Senioritalo Birkanpolku

Etsitkö itsellesi tai omaisellesi yhteisöllistä kotia?

Sijaitsemme Vantaan Nissaksessa rauhallisella alueella ulkoilualueen liepeillä. Sisäpihamme on rento paikka nauttia herkullisista kahvihetkidä, virkistävästä ulkoilmasta ja iloisista ulkopeleistä.

Tarjoamme arjen tueksi ammattitaitoisen ja avuliaan henkilökunnan, joka huomioi jokaisen asukkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet.

Kysy lisää asumisesta
Birkanpolulla:
kirsi.chime@medivida.fi



Lue lisää: www.medividahoiva.fi/yksikot/birkanpolku

ERKIN ILONRYPYT LISÄÄNTYVÄT HOITOKODISSA

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

Lue lisää pääkaupunkiseudun hoitokodeistamme:
paivakumpuhoiva.fi



Pääkirjoitus
Hannu Koivula
toiminnanjohtaja

Moninaista omaishoitoa

Lehden ilmestyessä meillä on jo uusi presidentti ja ollaan kesän kynnyksellä. Olen iloinen saadessani yhdistyksen puheenjohtajana kirjoittaa pääkirjoituksen juuri tähän teemalehteen, jossa keskitytään omaishoidon näkökulmasta vähemmistöryhmiin.

Hyvinvointialueiden taloudellisten resurssien tiukentuminen näyttää johtaneen siihen, että perheiden odotetaan enenevässä määrin ottavan vastuuta omaistensa hoivatyöstä. Näyttää kuitenkin siltä, että monikulttuurisessa yhteiskunnassamme on myös jäänyt vähemmälle huomiolle mm. omaishoitoon liittyvät moninaiset, esimerkiksi kielelliset- ja kulttuurilliset tarpeet. Näitä yhdistyksemme haluaa tuoda esille.

Yleinen käsitys omaishoidosta on pitkälti rajoittunut ikäihmisten hoivaan. Kuitenkin omaishoidon piirissä on mm. erityislasten, maahanmuuttajataustaisten, erikielisten, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen ja eri vähemmistöryhmien erilaisia hoidon tarpeita.

Mietin, että tarvitsemmeko tätä lajittelua? Vai onko niin, että omaishoidon lähtökohtana tulisi tukea kunkin hoidettavan ja hänen läheistensä yksilöllisiä tarpeita, ilman tällaista ryhmittelyä esimerkiksi kulttuuritaustan mukaan. Ja olisiko yksinkertaisempaa lisätä vuorovaikutusta erilaisen kulttuurillisten käytäntöjen ymmärtämiseksi ja luoda sen pohjalta yksilön tarpeita kunnioittava hoiva.

Ryhmitellessämme ihmisiä ja heidän tarpeitaan saatamme sortua stereotypioihin ja unohtaa ihmisen ja perheen moniulotteisena kokonaisuutena. Omaishoito on läheisestä välittämistä ja hänen hyvinvointinsa takaamista hoitajan ja erilaisten palvelujen turvin, olipa perheen taustat ja tapa elää, mitkä tahansa.

Tässä lehdessä toivon, että saamme näihin asioihin uusia näkökulmia ■

Marketta Airasmaa Oy – Huolehdimme sinusta

- hoitotarvikkeet • astma- ja keuhkoapuvälineet
- äitiys- ja vauvatuotteet • ortopediset tuet
- anaali- ja vaginaalitamponit • IVN Best -sertifioituja lasten ja aikuisten vaatteita

Palveleva myymälä ja verkkokauppa:

Lapinlahdenkatu 8, 00180 HELSINKI

AVOINNA: ma-pe 11–17 ja la 10–14

rehashop@kolumbus.fi | 09 694 0010

rehashop.fi



Asiantuntevaa palvelua 20 vuoden kokemuksella!



MIKÄ IHMEEN YHTEISÖLLINEN ASUMINEN?

Vastaako nykyinen kotisi tulevaisuutesi asumisen tarpeita? Helsinkiläinen palvelu- ja hoivakoti Wilhelmiina Tenhola tarjoaa senioreille yhteisöllistä asumista omassa esteettömässä kodissa oman kotihoitotiimimme palveluiden tuella, mukavassa naapurustossa. Asukkaiden käytössä myös mukavia yhteisiä tiloja, jotka on suunniteltu tukemaan ikäihmisten toimintakykyä. Ulkoilumahdollisuudet ja yhteisökoordinaattorin järjestämä toiminta tukevat monipuolista arkea.

Meistä kerrottua:

”Luottavainen ja turvallinen olo asua täällä, voi kysyä ja apua saa. Mahdotonta sanoa mitä elämä tuo tullessaan, olen luottavainen enkä edes mieti muuta.”

Varaa yksityisesittely tai osallistu tutustumisiltoihimme!

To 11.4. illassa yhteisöllisyyttä valottaa Wilhelmiina Tenholan yhteisökoordinaattori Olga Hannunen. Tilaisuudessa kahvitarjoilu!

Paikka:

Wilhelmiina Tenholan ravintola, Tenholantie 10, H-siipi.

Varaukset ja ilmoittautumiset:

wilhelmiina@wilhelmiina.fi tai soittamalla
numeroon 044 7060 139 tai 050 577 1666



wilhelmiina
Merkityksellistä elämää

KOTIOPTIKOT

59€
/ käynti,
sisältäen
tutkimuksen

**OPTIKKOPALVELUT
SUORAAN KOTIISI**
pääkaupunkiseudulla
ja lähikunnissa.

**TIEDUSTELUT
JA VARAUKSET:**
puh. 044 9835 118
WWW.KOTIOPTIKOT.COM



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.

JULKAISIJA

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

Aikakausmedia ry:n jäsen

PÄÄTOIMITTAJA

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

TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

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

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

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Tiina Sirkä
tiina.sirkia@polli.fi
Puh. 040 533 2710

ILMOITUKSET

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

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

ULKOASU

Copy-Set Oy

PAINOPAIKKA

Copy-Set Oy

KANNEN KUVA

Kai Baer

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 34/2024



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 2/2024

3

Hannu Koivula: Pääkirjoitus

6 - 7

Omakummi, vertaistukea ja yhteisöllisyyttä
vieraskielisille omaishoitajille

8 - 9

Sinnittelyä jaksamisen rajoilla
– ulkomaalaistaustaisen, työikäisen
omaishoitajan tarina



8

10

Sateenkaaren päässä

11

Omaishoitaja, ota sateenkaarevuus
ylpeyden aiheeksi

12

Stöd för närståendevård
– även på svenska, tack!

13

Ikääntyneen väestön moninaisuus

14

Huolettomampia aikoja työikäinen
omaishoitaja?



11

15

Vieraskynä: Aistivammat kannattaa
huomioida omaishoidossa

16 - 17

Kun ei ole standardi-ihminen
- hoiva romaniyhteisössä

18

Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

19

Liity jäseneksi

20 - 21

Ryhmät

22 - 23

Ryhmät

24 - 25

Tapahtumat

26

Toimintakalenteri

Omakummi, vertaistukea ja yhteisöllisyyttä vieraskielisille omaishoitajille

Omaishoito koskettaa hyvin eri-ikäisiä ihmisiä. Vaikka omaishoitajuus on myös palkitseva rooli, olisi tärkeää, että omaishoitajalla olisi lähellään tukiverkostoa.

Maahan muuttaneille omaishoitajille haasteita aiheuttaa, paitsi läheisen hoitamiseen liittyvät asiat, myös sopeutuminen uuteen kotimaahan ja sen toimintarakenteisiin. Kaikilla heistä ei ole läheisverkostoa Suomessa, ja tilaisuuksia tutustua suomenkieliseen väestöön voi olla niukasti. Tähän avuksi haluamme tänä vuonna aloittaa Omakummi-toiminnan.

Omakummeiksi etsimme suomenkielisiä omaishoitajia, jotka tarjoavat vertaistukea ja käytännön neuvoja vieraskielisille omaishoitajille niin arjen kysymyksissä kuin palvelujärjestelmässä navigoinnissa. Omakummin kanssa voi vaikka harjaannuttaa suomen kielen taitoaan kahvikupillisen ääressä tai kävelylenkillä.

Maahan muuttaneilla omaishoitajilla voi olla kannettavanaan mo-

nenlaista henkistä kuormaa kuten koti-ikävä, uusiin tapoihin, -kulttuuriin ja yhteiskunnan vaateisiin sopeutumista, menneisyyden rankkojakin kokemuksia sekä huolta niin Suomessa kuin maailmalla olevien läheisten hyvinvoinnista. Tuen löytäminen ja saaminen saattaa täällä jäädä esimerkiksi kielimuurin takia saavuttamatta. Kaikista näistä haasteista huolimatta omaishoitajat haluavat hoitaa rakkaansa mahdollisimman hyvin, ja ansaitsevat saada sille myös tukea ympäröivältä yhteisöltä.

Omaishoito yhdistää - haluatko hyödyntää omaishoitajana keräyttämääsi tietotaitoa?

Omakummi tarjoaa vertaistukea ja käytännön neuvoja

Oletko suomenkielinen omaishoitaja, joka haluaisi jakaa käytännönoppejaan ja tukea muita saman polun kulkijoita? Haluatko itsekin samalla kenties oppia jotain uutta? Tai oletko maahan muuttanut omaishoitaja, joka haluaisi tutustua suo-

menkieliseen omaishoitajaan? Tässä tapauksessa Omakummi-toiminta voi olla juuri teitä varten.

Mikä on Omakummi?

Omakummi on Omaisneuvon käynnistämä vapaaehtoistoiminta, jonka tavoitteena on yhdistää suomenkielisiä ja vieraskielisiä omaishoitajia. Toiminta tarjoaa vieraskielisille omaishoitajille mahdollisuuden saada vertaistukea, neuvoja ja apua arjen haasteisiin sekä palvelujärjestelmän kanssa navigointiin. Omakummi taas voi hyödyntää elämäkokemustaan. Molemmat kenties saavat vaikka uuden ystävän!

Miksi Omakummi on tärkeä?

Uuteen maahan sopeutuminen samalla, kun huolehditaan läheisestä, voi olla valtava haaste. Omakummi tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada tukea Suomen ”systeemit” tuntevalta, mikä voi helpottaa sopeutumista ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta.



Teksti: Farzaneh Hatami Landi

Mitä voit tehdä?

Omakummina voit tarjota vertaistukea monin eri tavoin. Voit istua kahvikupposen äärellä ja vaihtaa kokemuksia, esitellä paikallisia harrastusmahdollisuuksia tai auttaa arjen pulmissa. Voit myös selventää paikallisia käytäntöjä ja auttaa yhteystietojen löytämisessä.

Yhteinen kokemus ja tuki

Omakummi-toiminta avaa ikkunan uusiin elämäntarinoihin ja vahvistaa yhteisöllisyyttä eri taustoista huolimatta. Yhdessä voimme olla merkityksellisiä toisillemme ja tukea toisiamme vaikeina hetkinä.

Haluatko olla mukana?

Jos haluat olla mukana tukemassa maahan muuttaneita omaishoitajia tai olet maahan muuttanut omaishoitaja, joka kaipaa suomenkielistä vertaistukea, ilmoita kiinnostuksesi meille! Kerromme mielellämme lisää Omakummi-toiminnasta. ■

LISÄTIETOJA:

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry,
Omaisneuvo-maahanmuuttajatyö
Tuulikki Hakala
maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä
046 922 3590 / tuulikki.hakala@polli.fi

seniorin
suunta

**Ilmainen tapahtuma, jossa
kohtaat huippuasiantuntijat ja
luotettavat palvelut - kaikki
helposti saman katon alla!**



To 18.04.2024
klo 13-19
Paikka: Virtatalo
Rajatorpantie 8A, Vantaa

- Vältä ikävät yllätykset – tietoa tärkeimmistä lakiasioista, joita ikääntyvän asioissa tulee huomioida
- Matkalla parempaan kuulemiseen – tietoa kuulonalenemasta ja kuulokojeista
- Työn ja läheisen hoivan yhteensovittaminen
- Tärkeimmät jaksamista tukevat toimet, joita omaistaan hoitavan on hyvä tietää vuonna 2024
- Turvaa näkö – tunnista ikääntyneen silmäsairaudet ja varaudu ajoissa

Ohjelma ja ajankohtaiset tiedot:

-  @seniorinsuunta
-  Seniorin Suunta – Palvelut ikääntyneen voimavaraksi
-  www.loistohoiva.fi/seniorin-suunta

Hemmottelua

Tärkeää infoa

Arvontaa

Bingo

Dorota Kyntäjä on
omaishoidon koulutettu
kokemusasiantuntija



Sinnittelyä jaksamisen rajoilla

– ulkomaalaistaustaisen, työikäisen omaishoitajan tarina

Teksti: Dorota Kyntäjä

Haluaisin kertoa teille, miten vaikeaa on olla syvästi vammaisen nuoren omaishoitaja, varsinkin ulkomaalaistaustainen, ja miten vaikea sellaisen on edes yrittää tehdä töitä. Muutin Suomeen Puolasta 19 vuotta sitten mentyäni naimisiin suomalaisen miehen kanssa. Puolassa työskentelin taloustieteen maisterina englanninkielisessä talouskustantamossa. Työni, työhistoriani ja -verkostoni jäivät Puolaan. Suomessa olen vuosikausia yrittänyt yhdistää omaishoitoa ja työntekoa. Se on erittäin vaikeaa, koska suomalaisessa järjestelmässä omaishoito ei vastaa kunnolla syvästi vammaisten lasten vanhempien tarpeisiin.

Omaishoitaja - alipalkattu "multitaskaaja"

Perheeseemme syntyi Kättilöopistolla, vajaat 18 vuotta sitten, terve poika Luukas, joka sai synnytyksen aikana streptokokin. Sen aiheuttaman aivokalvotulehduksen seurauksena hän menetti aivonsa lähes kokonaan. Luukaksella on siis vaikea epilepsia, vaikea CP- ja kehitysvamma sekä näkövamma. Olen toiminut hänen omaishoitajanaan kaikki nämä vuodet. Täällä asuessani olen myös opinut suomea, käynyt omaishoidon kokemusasiantuntijakoulutuksen ja opiskellut kirjallisuuden kääntäjäksi. Olen todennut, että tekstien lukeminen on mahdollista, vaikka samaan aikaan teki-

si käsillä muita töitä. Niinpä vuosikausia tein tai etsin töitä samalla kun söin, syötin poikaa tai matkustin julkisilla, kun lapsi oli nukahtamassa iltaisin jne. Vasta äskettäin, monen vuoden taistelun ja lukuisten valitusten jälkeen, sain ylimmän omaishoidon tuen. Se tarkoittaa sitä, että nykyään hyvinvointialue maksaa minulle noin 4–5 € /h hoitotyöstä. Hoitotyötä on noin 350 tuntia kuukaudessa ja lomien aikana noin 450 tuntia.

Normiarki - toisille tylsää, toisille utopia

Suomessa on tarjolla melko vähän puolan kielen käännöstöitä. Niinpä jouduin olemaan vuosikausia TE-toimiston asiakkaana, koska omaishoidon tukeni oli vain noin 320 euroa kuukaudessa. Järjestelmä on tehnyt työelämästäni huomattavan vaikeaa ja pakottanut minua riippuvaiseksi tuista. Eläkkeeni jää mitättömän pieneksi. Minulla ei ole sosiaalista elämää eikä meidän perheelämme ole oikeita lomia. Nyt, saadessani korkeinta omaishoidon tukea, voin ainakin levätä ja liikkua päivän aikana - vuosikausiin aikani ei riittänyt edes niihin. Pahimpia ovat yöt. Valvon Luukaksen kanssa 19–20 yötä kuussa. En olisi koskaan arvannut, miltä olo tuntuu silloin, kun ei tarvitse nousta sängystä muutamia kertoja yössä. Ero on valtava. Kun olen nukkunut hyvin, työni sujuu, aivoni toimivat, ja tunnen olevani taas älykäs ja

tärkeä yhteiskunnalle. Silloin, kun olen uupunut, pienikin flunssa saattaa kestää kolme viikkoa.

System error

Aina kun järjestelmässä on syystä tai toisesta häiriö, sen seuraukset tulevat minun ja perheeni kannettaviksi. Esimerkiksi:

- *Opettajien lakko:* Luukas jäi kotiin, mutta vammaispalvelut ei antanut minulle lisäapua eikä korvannut ylimääräistä hoitoani rahallisesti.
- *Luukaksen yläkoulun päättymisen:* Kunta – oppivelvollisuudesta huolimatta – ei pystynyt järjestämään Luukakselle koulupaikkaa, ja vammaispalvelut pakotti minut ilmaiseen hoitoon ja ruoanlaittoon, joka lain mukaan kuuluu koululle. Vaikka kääntäjän työ oli ainoa, jota pystyin tekemään omaishoidon yhteydessä ja vaikka olin alalla uusi, en saanut vammaispalvelulta lisäapua.
- *Uupuminen:* Olin uupumuksen vuoksi viime syksynä masennuksen partaalla. Kirjoitin siitä hyvinvointialueelle ja minulle luvattiin lisäapua. Muutaman kuukauden jälkeen lisäapu otettiin kuitenkin pois.

Dorotan on vaikea yhdistää omaishoitoa ja työtä arjessaan



Kipeät valinnat

Niin pitkään kuin Luukas asuu kotona, minä en voi edes etsiä kokopäivätoittoa kodin ulkopuolelta. Toisaalta, jos Luukas siirrettäisiin pois kotoa, minun pitäisi löytää töitä välittömästi. Puolalainen taloustieteen maisteritutkintoni, yli 20 vuoden takaa, on Suomen markkinoilla kelvoton ilman riittävää työkokemusta - ja käännöstöitä puolan kielelle on tarjolla liian vähän. Minun täytyy siis hankkia koulutus alalta, jolta saisi helposti töitä. Yritänkin saada opiskelupaikan tänä keväänä. En jaksakaan enää elää hyvinvointialueen orjana. Koitan saada uuden tutkinnon ja työn, jotta hyvinvointialue ottaisi sen jälkeen Luukaksen täysihoitoon niin pian kuin mahdollista. Valitettavasti se tarkoittaa sitä, että luovun oman lapsen hoitamisesta. Vantaan ja Keravan asukkaille minulla on myös huono uutinen: Luukaksen hoito maksaa siten moninkertaisesti nykyiseen verrattuna.

Arvostuksen korulauseet

Loppusanani ovat katkeria, mutta todellisia. Minusta tuntuu usein, etten ole tässä järjestelmässä kukaan eikä minulla ei ole mitään arvoa. Omaishoitajaäidille ei kuulu riittävästi vapaata, rentoutusta, omaa aikaa eikä sosiaalista elämää. Monivammaista nuorta hoitavan omaishoitajaäidin kuuluu tehdä töitä yötä päivää, arkisin ja viikonloppuisin, lomilla ja pyhinä. Hänen velvollisuutensa on hoitaa nuorta eikä väsyä liikaa - löytää rakkaudesta voimaa, jotta jaksaisi. Luonnonlait kuten työnjälkeinen väsymys ja unenpuute huonosti nukutun yön jälkeen eivät saa koskea vaikeasti monivammaisen nuoren omaishoitajaäitiä.

Tule mukaan työikäisten omaishoitajien Teams-ryhmään. Katso sivu 20.



Sateen- kaaren päässä

Kun seksuaalivähemmistöön kuuluva pari ikääntyy, voivat aiemmat syrjintäkokemukset aiheuttaa uudenlaisia vaikeuksia.

”Sateenkaari-ihmiset eivät ole kaikki nuoria, vaan he ikään-tyvät siinä kuin muutkin”, muistuttaa Sateenkaariseniorit ry:n puheenjohtaja Risto Hartikainen. ”Sateenkaariseniorit on perustettu, koska meille kuuluvat samat oikeudet kuin muillekin ikäihmisille.”

Yhdistyksessä omaishoitajien määrää ei ole kartoitettu, mutta Hartikainen arvelee heitä olevan samassa suhteessa kuin koko väestössä.

”Henkilökohtaisestikin tunnen useita”, hän kertoo.

Läkkäät vähemmistöihmiset ovat eläneet maailmassa, jossa rakkaudesta on pitänyt vaieta. Vaikeat kokemukset eivät noin vain unohdu, ja moni arkailee yhä kertoa suhteestaan.

”Vaikenemisen takana on perusteltua pelkoa”, Hartikainen toteaa. ”Vähemmistöstressi iskee, kun menee uuteen tilanteeseen: mitä uskaltaa sanoa ja miten toimia?”

Pelko on todellista

Ennakkoluuloihin törmää yhä. Saatetaan esimerkiksi ajatella, että sateenkaariparit eivät koe syviä tunteita ja sitoutumista. Todellisuudessa he haluavat pitää rakkaastaan huolta kuten muutkin, mutta jos on kokemusta huonosta kohtelusta, haluaa tehdä sen salassa. Tällöin ajautuu epäviralliseen omaishoitajuuteen ja jää vaille tukea.

Nykyään moni sateenkaaripari on virallistanut suhteensa, mutta eivät kaikki. Vähemmistöön kuuluvat joutuvat usein perustelemaan miksi eletään yhdessä, kun eri sukupuolilla parisuhde on oletus.

”Terveystietoihin pitäisi merkitä lähiomainen, ja jos se jää tekemättä, voi tulla tilanne, että kumppanin joutuessa sairaalaan puoliso ei saa mitään tietoja”, Hartikainen muistuttaa. ”On kuitenkin turha syyllistää vähemmistöjä siitä, että he pelkäävät. Tulisi huomioida, että vähemmistöt ovat olemassa ja ymmärtää, miksi osa heistä vaikenee.”

Tukea kannattaa hakea

Jäsenistönsä omaishoitajia Hartikainen kannustaa hakemaan tukea.

”On hienoa, että on omaishoitajayhdistyksiä, niihin kannattaisi mennä mukaan. Olisi tärkeää päästä ajoissa puhumaan tilanteestaan. Suurin omaishoitajuuden kysymys on jaksaminen, varsinkin jos omaishoitajuutta ei ole virallistettu. Pahimmillaan tilanne etenee siihen, että omaishoitajakin uupuu, ja sitten joudutaan hoitamaan kahta ihmistä.”

Kampanjointi sateenkaarisenioreiden tiimoilta olisi myös Hartikaisen mielestä kannatettavaa.

”Tulisi muistuttaa, että olemme olemassa ja joukossamme on myös omaishoitajia. Olisi hyvä ymmärtää, että vanhankin me kaikki olemme yksilöitä; ikä on numero, mutta miehen numeron takana on paljon nuorempi.”

*Tutustu Sateenkaariseniorit ry:n toimintaan osoitteessa
<https://sateenkaariseniorit.yhdistysavain.fi>*



Omaishoitaja, ota sateen- kaarevuus ylpeyden aiheeksi

Suomessa on vahvistettu sateenkaari-ihmisten eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten oikeuksia lainsäädännössä monin tavoin viime vuosikymmenten aikana. Onneksi nykyään yhä useampi tietää, että erilaiset seksuaaliset suuntautumiset, identiteetit, sukupuolen ilmaisutavat ja fetissit ovat osa ihmisyyttä, eikä niistä voi tai tarvitse parantua.

Sateenkaari-ihmisiä, eli sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön kuuluvia ihmisiä on kaikissa ikäluokissa ja ihmisryhmissä, mutta kaikki eivät edelleenkään tule kohdatuksi ja nähdyksi oikein ja kunnioittavasti. Useampaan vähemmistöön samanaikaisesti kuuluvalla on suuri riski kokea monirusteista syrjintää.

Yli 50-vuotiaiden sateenkaari-ihmisten toiveita ja tarpeita käsittelevässä opinnäytetyössä kävi ilmi, että ikääntyvistä sateenkaari-ihmisistä suurin osa koki sosiaali- ja terveydenhuollon alalla työskentelevien tiedot seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta heikoiksi. Vastaajista 30 % oli jättänyt sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käyttämättä mahdollisen epäasiallisen käyttäytymisen pelossa ja 49 % vastaajista valitsisi ensisijaiseksi vaihtoehdoksi erityisen sateenkaari-ihmisille suunnatun vanhainkodin tai palvelutalon, jos sellainen vain olisi tarjolla. Vastanneet kuvasivat esimerkiksi tilanteita, joissa kumppaninsa kanssa samaa sukupuolta olevan muistisairaana parisuhdetta pidettiin epäsovivana tai siitä vinoiltiin.

Moni sateenkaari-ihminen käyttää salailua selviytymisstrategiana tähän kaikkeen. Omaishoitajalla voi olla tällöin hyvin ratkaiseva rooli, ja siksi kannustan ottamaan rohkeasti puheeksi seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuoli-identiteetin oman läheisen kanssa. Sateenkaarevat kulttuurielämykset, tapahtumat tai vaikkapa Ylen Suomi on queer -dokumenttisarja voi toimia loistavana keskustelunavauksena. Tai ehkäpä oma sateenkaarevuutesi voi rohkaista myös läheistäsi avoimuuteen. Et voi epäonnistua, kun suhtaudut moninaisuuden luonnollisena osana ihmiselämää; esität avoimia kysymyksiä, kunnioitat läheisesi itsemäärittelyä, kuuntelet ja annat tilaa. Tutustumalla itsekin sateenkaariteemoihin voit olla läheisesi tukena kokemusten sanoittamisessa. Tee sateenkaarevuudesta yhteinen ylpeyden aiheenne – läheisen moninaisuuden kunnioittaminen ja tukeminen on kenties arvokkainta, mitä voimme toisillemme antaa. ■

Annu Kemppainen, toiminnanjohtaja,
Helsinki Pride -yhteisö

*Tutustu Helsinki Pride -yhteisön toimintaan
osoitteessa <https://pride.fi>*

**Tule mukaan
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n
Sateenkaarikahvilaan. Katso sivu 20.**



Foto: Lena Malm

Stöd för närståendevård – även på svenska, tack!

Finlands hälso- och socialvårdssystem skulle inte klara sig utan närstående vårdarnas insats. Uppskattningsvis hjälper ca 350 000 regelbundet sina nära anhöriga på ett betydande sätt. 100 000 personer i arbetslivet hjälper dagligen en nära anhörig som bor på annan adress. Trots att vi i Finland har ett särskilt stöd för närståendevård, är det endast ca 50 000 anhörigvårdare som skrivit under avtal om att fungera som närståendevårdare.

Med stöd för närståendevård menas helheten som består av dels tjänster för den vårdbehövande, dels av vårdarvode och sist men inte minst av ledighet och service som stöder närståendevåraren.

Då jag ombads skriva denna text, blev jag tillfrågad om tjänsterna på svenska är jämställda med de som erbjuds finskspråkiga individer. Svaret är inte helt entydigt, utan kräver en mera nyanserad behandling.

För det första är lagstiftningen den samma både för individer på finska och svenska. Vår grundlag förutsätter dels att alla ska tryggas ett människovärdigt liv och tillräckliga social- och hälsovårdstjänster.

Dessutom finns det ett förbud mot diskriminering på grund av exempelvis språk, hälsotillstånd, funktionsnedsättning eller av någon annan orsak som gäller hans eller hennes person.

Grundlagen stadgar även att både finska och svenska är våra nationalspråk. Språklagen tryggar rätten att använda finska eller svenska hos domstolar och andra myndigheter.

Trots att lagstiftningen är den samma både på finska och svenska, så är våra verkligheter annorlunda. Utbudet på tjänster och service ser ofta något olika ut på finska och på svenska, för att inte glömma andra språk. Situationen varierar även mycket inom Svenskfinland.

Det finns olika verktyg att förverkliga språkliga rättigheter. Till exempel enligt klientlagen (lagen om klientens ställning och rättigheter, 5 §) har klienten rätt att få en utredning om åtgärdsalternativ. Det här innebär att klienten har rätt att få en utredning på exempelvis hur intervallvård eller annan vård kan utvärderas. Klienten ska också få veta om beslutens konsekvenser. Från ett språkligt likabehandlingsperspektiv är det också värt att notera att utredningen ska ges på ett förståeligt sätt,

där klienten förstår alternativens innehåll och betydelse.

Om du upplever att dina språkliga rättigheter inte förverkligas kan du exempelvis göra en anmärkning till Helsingfors stad eller ditt välfärdsområde. Även Folktinget hjälper till med att övervaka språkliga rättigheter.

Tjänster på svenska ordnas ändå inte av sig själv. För att det ska finnas en skäl att ordna dem i framtiden också behövs även efterfrågan. Om vi vill värna om svenskan, ska den även användas! ■

Elias Vartio
Juridisk sakkunnig,
Närståendevårdarnas förbund

Skribenten har tidigare även verkat som juridiskt ombud vid SAMS-samarbetsförbundet kring funktionshinder och bl.a. som vice ordförande för Handikappforum.

**Kom med i Huvudstadsregionens
närståendevårdarnas
kamratstödsgrupp Café Svea.
Se sidan 20.**

**Delta också i "Vilken Soppa!"
evenemanget. Se sidan 24.**

Ikääntyneen väestön moninaisuus



Iäkäs motoristi antaa tietä rollaattorilla tietä ylittävälle, hijabia käyttävälle ikätoverilleen. Yksi ikääntynyt puhuu savoa, toinen sorania. Isoisän kynnet täytyy muistaa lakata vierailulla hoi-vakodissa, ja naapurihuoneen naisen painava hame rönssyää pyörätuolin pienojen välistä. Yläkerran yksion Irina luennoi yliopistolla vielä 80-vuotiaana, kun taas alakerrassa asuva Matti on jo unohtanut, miten mikroa käytetään.

Suomalainen vanhusväestö on moninaisempi kuin ensisilmäyksellä havaitsemmekaan. Ulkomaalaistaustaisia iäkkeitä on jo yli 65 000 ja määrä kasvaa noin 4 000:lla vuodessa. Noin puolet heistä asuu pääkaupunkiseudulla, ja Helsingin seudun väestöennusteen mukaan vieraskielisten ikääntyvien osuus kolmin-kertaistuu seuraavien 15 vuoden aikana. Ulkomaalaistaustaisten kohdalla ikääntyneiksi lasketaan jo yli 55-vuotiaat, koska taustalla on usein tuen tarvetta aikaistavia terveys- ja kuormitustekijöitä.

Ihmiset ovat aina muuttaneet maasta toiseen - suurimmilta osin vapaaehtoisesti työn, opiskelun tai perhesyiden perusteella, mutta moni jättää kotimaansa myös sotien ja kriisien takia. Globaali talous lisää ihmisten liikkuvuutta entisestään. Suomeen halutaan työvoimapolun pelastajiksi työntekijöitä ulkomailta, kuten hoitajia Filippiineiltä. Ihmiset eivät kuitenkaan ole koneita, joita voi työn loppuessa "palauttaa", vaan he jäävät eläköityessään uuteen asuinmaahansa.

Inkeriläisten paluumuuton myötä Suomessa on laaja, ikääntynyt venäjää puhuva väestö. Ikääntyneiden kirjoon vaikuttavat myös Suomessa syntyneet kieli- ja kulttuurivähemmistöt, kuten alkuperäiskansa saamelaiset, romanit, tataarit ja juutalaiset. Unohtaa ei saa myöskään seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä.

Moninaisuutta ei tuo yksinomaan kieli tai alkuperä. Vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kasvuyhteisö, koulutus, käsitykset terveydestä ja sairauksista ja taloudellinen tilanne. Ikääntyneidenkaan moninaisuutta ei pidä tarkastella etnisenä, saatikka kulttuurisena asiana. Suomessa syntyneetkin ovat toisiinsa verrattuna erilaisia, vaikka edustavatkin "samaa suomalaisuutta".

Suomalainen vanhuspalveluiden kenttä ei ole vielä sisäistänyt ikääntyvän väestön moninaistumista. Osalle ulkomaalaistaustaisista ikääntyvistä on haasteellista hakeutua palveluiden piiriin. Nopea digitalisoiminen on luonut lisäkynnyksen.

On tyypillistä ajatella, että kun ikäihminen tarvitsee apua, niin perhe hoitaa asian. Tätä kutsutaan läheisolettamaksi. Monilla ei kuitenkaan ole perhettä lähellä, eivätkä omaiset tai tututkaan välttämättä tunne suomalaista järjestelmää ja tarjolla olevia palveluita.

Toinen tyypillinen tilanne on niin sanottu häiriökysyntä. Siinä iäkäs ihminen riittävän neuvonnan puutteessa palaa kerta toisensa jälkeen takaisin, ja kuluttaa niin omia kuin palvelujärjestelmänkin voimia saamatta apua.

Ratkaisuja saatetaan myös etsiä kyseenalaisin keinoin. Tiedossa on tilanteita, jossa iäkäs on kahvilassa pyytännyt satumanvaraiselta samaa kieltä puhuvulta ihmiseltä apua terveyspalveluihin kirjautumisessa ja antanut ventovieraalle omat henkilö- tai pankkitunnuksensa.

Minkälaisia Suomeen muuttaneet iäkkäät sitten ovat palvelujen käyttäjinä? Siitä tiedämme vain vähän, yksittäisten ihmisten kokemuksiin pohjautuen. Tilasto- tai tutkimustietoa ei vielä ole paljon saatavilla. Kun tällainen tilastoitu ja tutkittu tieto puuttuu, on vaikeaa valvoa, miten vähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien oikeudet toteutuvat.

Eriarvoisuus ei vähene sillä, että erilaisiksi tulkittuja muokataan "norminmukaisiksi". Pikemminkin tulisi totuttuja toimintatapoja perata vastaamaan ikääntyneiden erilaisia lähtökohtia ja tarpeita.

Eva Rönkkö, FT
Moninaisuustyön suunnittelija,
Eläkeläiset ry

Eläkeläiset ry:ssä on toimittu ulkomaalaistaustaisten ikääntyneiden tukena jo yli 15 vuotta niin eri paikkakunnilla toimintaa järjestäen kuin ikääntyneiden edunvalvojana kunnissa ja valtakunnallisesti.



Teksti: Tuulikki Hakala

*Kotona odottavan aika on pitkä,
kukaan ei soita ja maisema ei vaihdu.
Naapureiden kolisteluista tietää,
että on elossa.
Töissä olevalla puolisoilla syyllisyys
muiden seurasta.*

*Puhelimeen ei juuri nyt saada yhteyttä.
300 kilometriä on pitkä matka ajaa
edestakaisin
löytämään äidin puhelin jääkaapista
vanhentuneiden jugurttien vierestä.*

*Lääkedosetissa iloinen sekamelska,
lehdet siivottu räystäskouruista,
jäljet kukkapenkistä paljastavat
iloisen työmiehen keinutuolissa.
Kotihoitaja?
-saattoipa tuo käydä vai mitenäs
tuo nyt oli?*

*Monta rautaa tulessa,
monta puhelua päivässä.
Täällä, kun pitäisi olla siellä ja
siellä, kun pitäisi olla täällä.
"Kuka lohduttaisi Nytytiä?"*

*Mittaan sykettä,
analysoin unta,
kaukomatkailen videoiden virrassa,
kokoustan Teamsissa
kuuntelen kirjani
löydän avaimeni äpin avulla.
Kykenevä pystyy.
Pystyisikö myös jo se, joka ei kykene?*

Huolettomampia aikoja työikäinen omaishoitaja?

Teknologiasta apua hoiva-arkeen!

Työn ja omaishoivan yhdistämisessä on niin henkistä huolta kuin fyysisiä etäisyysaasteita. Miten olla saatavilla ja läsnä silloin, kun tarvitaan, sekä töissä että hoidettavalle? Digitalisaatio etenee ja kehittyy. Voisiko se olla myös mahdollisuus niin yhteydenpitoon, turvallisempaan arkeen kuin hoidettavan elämän laadun parantamiseen ja omaishoitajan arjen sulavoittamiseen? Tule mukaan Elisa Showroomiin tutustumaan digitaalisiin hoivainnovaatioihin omaishoitajan tarpeiden näkökulmasta!

AIKA: Torstai 25.4. klo 17–19

PAIKKA: Elisa Oyj, Ratavartijankatu 5, Itä-Pasila
(pääsisäänkäynti on katutasoon nähden
ylemmässä kerroksessa)

ILMOITTAUDU: <https://forms.office.com/e/wWBsvt0iBQ>
Jos tarvitset apua ilmoittautumisessa,
soita Tuulikille numeroon 046 922 3590

- OHJELMA:**
- Järjestäjien aloituspuheenvuorot
 - Elisan palvelut käyttötapausten kautta osana omaishoitajien arkea
 - Loppusanat

Tervetuloa tutustumaan, näkemään ja kokemaan erilaisia teknologian tarjoamia mahdollisuuksia omaishoitajille!

PS. Jos tulet omalla autolla – ota yhteyttä soili.hyvarinen@polli.fi, niin saat ohjeet Elisan parkkihalliin tuloon.

Yhteistyössä:



Vieraskynä

Anniina Lavikainen,
kehittämispäällikkö, Kuuloliitto ry

Aistivammat kannattaa huomioida omaishoidossa



Hyvän kuulemisen ja näkemisen merkitys tiedonkäsittelylle ja muistille on tunnustettu viime vuosina yhä paremmin. Huono kuulo voi kuntouttamattomana altistaa muistin ongelmille. Kuulon kuntoutus ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä sekä tukee sosiaaliin aktiviteetteihin ja vuorovaikutukseen osallistumista. Silti Suomessakin ikäihmisten kuulo on alikuntoutettu eikä kuulemisen ongelmiin suhtauduta vielä riittävällä vakavuudella sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kuulo-ongelmat alkavat yleistyä jo 50 ikävuoden jälkeen, mutta huipussaan ne ovat yli 70-vuotiaiden ikäryhmissä. Onnistuneen kuulonkuntoutuksen kannalta olisi olennaista päästä aloittamaan kuntoutus riittävän ajoissa. Tällöin kuulokojeiden käyttöön totuttelu sujuu yleensä sutjakammin.

Läheisillä, kuten omaishoitajilla, on oma tärkeä roolinsa kuulon kuntoutuksessa ja kuulovammaisen läheisen kohtaamisessa. Hoitamattomana kuulovamma voi kuormittaa myös läheissuhdetta ja vuorovaikutusta rakkaiden kanssa. Läheisellä on myös oma roolinsa kuntoutukseen ohjaamisessa ja kannustamisessa. Kuulo heikkenee monesti hitaasti, eikä sen oireita ja vaikutuksia ole aina helppo tunnistaa. Monesti läheiset huomaavat ensimmäisenä, jos aiemmin sosiaalinen läheinen alkaa vetäytyä tutuista tilanteista. Tällöin kannattaa tarkistaa, ettei kuulossa ja/tai näössä ole tapahtunut muutoksia, jotka selittäisivät tilannetta.

Tutkimukset osoittavat, että myös muistisairaana aistivajeita kannattaa ja tulee korjata, koska kommunikaation ja aistimisen helpottuessa voivat mahdolliset käytöshaasteet lieventyä. Olen itse huomannut saman muistisairaana läheisenä. Jos silmälasit ovat kadoksissa, niin se vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti läheiseni olemiseen. Kun hänellä on silmälasit päässään eikä näkemistä tarvitse pinnistellä, on kommunikaatiomme heti huomattavasti helpompaa. Joskus voi olla tilanteita, joissa yksilöllistä kuulokojetta ei voi enää sovittaa. Silti aina on löydettävissä kuulemista helpottavia apuvälineitä, kuten puheääntä vahvistava kommunikaattori, joka auttaa muiden puheesta selvän saamisessa.

Kuulokojeen ja kuulon apuvälineiden käyttöä ei kannata arastella, vaan nähdä ne investointina parempaan toimintakykyyn, vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallistumiseen. Kuulon apuvälineiden käyttöön on saatavilla tukea ja neuvoja. Lisäksi kiinnittämällä huomiota toimivan kommunikaation periaatteisiin, kuten taustametelin vähentämiseen, tuemme omalta osaltamme huomommin kuulevien läheisten yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia ■

Romanit ovat oma kielellinen ja kulttuurinen vähemmistömme. He ovat asustaneet Suomessa jo yli 500 vuotta. Omaishoito ja siihen tarvittavat tukipalvelut koskettavat myös romaniväestöä, mutta kohtaavatko palvelut ja tarpeet?

Kirjoittaja: Tuulikki Hakala



Kun ei ole standardi-ihminen - hoiva romaniyhteisössä

Enää ei leskitäti lapsineen asu sukulaisten luona

Suomen Romaniyhdistyksen puheenjohtajan, Päivi Majaniemen mukaan myös romaniväestöllä omaishoiva on muutoksessa; perheen sisäistä hoivaa vaikeuttavat muut arjen vaateet. Asuntopolitiikkakin tukee ydinperheajattelua - enää ei esim. yksinäinen leskitäti asu sukulaisten luona. Silti apua tarvitsevia läheisiä hoidetaan paljon.

Iäkkäiden ihmisten täytyy pärjätä yhä huonompikuntoisina kotona. Romaniväestön parissa on tavallista, että heidän lapsensakin ovat usein jo melko iäkkäitä. Nyt hoivavastuussa oleva sukupolvi on elänyt useimmiten köyhän, heidän terveyslähtökohtiaan heikentävän lapsuuden. Niinpä hoitajaosapuolikin tarvitsisi palveluita ja kuntoutusta jaksakseen huolehtia vanhemmastaan.

Omaishoidon tuki - uhka vai mahdollisuus?

Omaishoidon tuesta sekä tiedetään, että ei tiedetä, toteaa Majaniemi. Ihmisiä pelottaa, mitä virallinen omaishoitajuus käy-

tännössä tarkoittaisi. Romanikulttuurissa on mm. fyysisiin avuntarpeisiin liittyviä häpeäasioita, joihin liittyy rajoitteita siitä, missä asioissa voi avustaa esimerkiksi toista sukupuolta tai eri sukupolveen kuuluvaa henkilöä. Vaikka nämä käytännön asiat saataisiinkin järjesteltyä, niin omaishoidon tukea ei välttämättä huomata tai osata hakea.

Omaishoidon tuen hakemista saattaa rajoittaa kokemus siitä, että tukipäätös on usein kielteinen - ajatellaanko, että romanit hoitavat joka tapauksessa vanhukensa? Erytislapsiperheiden kohdalla kaivattaisiin helpotusta siihen, että muutettaessa toiselle paikkakunnalle jo myönnetty palvelut seurasivat mukana nykyistä sulavammin. Majaniemi näkee yhtenä syynä sopimusomaishoitajuuden välttelyyn köyhyyden ja siihen linkittyvät tuet. Pelkona on, että omaishoidon palkkio sekoittaisi ”pakan” ja aiheuttaisi kenties vain ennemminkin byrokraattista sotkua kuin todellista taloudellista turvaa. Tai että hoiva jäisi kokonaan omaishoidon tukea saavan vastuulle.

Tarve kokonaisvaltaiselle palvelunarvioinnille

Majaniemen mukaan neuvontaa palveluista ei ole tarpeeksi. Viranomaisten tulisi tarkastella perheiden tilanteita nykyistä kokonaisvaltaisemmin, jotta sekä hoidettava että hoitaja ja koko perhe voisi hyvin.

Miksi hoivavastuussa olevaa omaista ei kuulla riittävästi palvelunarvioinnissa, Majaniemi ihmettelee. Hänen mielestään olisi hyvä kuulla hoidettavaa henkilöä ja omaishoitajaa yhdessä ja erikseen todellisen tilannekuvan saamiseksi. Valtaväestön edustajalle voidaan puhua asioista, joista ei ole soveliasta puhua toisen, romaniväestöön kuuluvan henkilön kuullen.

Entä jos omaishoitaja uupuu?

Omaishoito on loppuvaiheessa usein hyvin raskasta, ja Majaniemen mielestä omaishoitajalle ei ole silloin tarjolla riittävästi hengähdystaukoja ja kuntoutusta; maksullisiin tukipalveluihin on harvoilla varaa. Romanitautistaisille hoidettaville henkilöille tulisi olla tarjolla turvallisia, viihtyisiä ja kulttuurisensitiivisiä hoivapaikkoja, jolloin omaishoitaja voisi hyvillä

mielin levätä vapaiden aikana. Pienetkin tutut asiat ja esineet hoitopaikassa, ne voivat merkitä paljon esimerkiksi muistisairaana turvallisuudentunteelle.

Iäkkäiden palveluasumispaikkojen yleisen puutteen lisäksi, Majaniemi näkee tarvittavan palveluasumista, johon pääsisi jo nykyistä varhaisemmassa vaiheessa, ja jossa omaiset voisivat käydä hoitamassa iäkkäitä keveämmällä otteella. Hän on surullinen, että vanhukset tuntuvat Suomes-
sa tällä hetkellä jäävän osin heitteille.

Ennen korona-aikaa romaniyhdistyksellä oli yhteistyötä palvelutalon kanssa, jossa asui useampia romanivanhuksia. Sinne kokoontui kerhoon myös kotona asuvia, ikääntyneitä romaneita. Omaisten huoli helpottui, kun he tiesivät, ettei läheinen tuntenut itseään palvelutalossa yksinäiseksi. Henkilökunta oppi, millaiset asiat olivat romanivanhuksille tärkeitä eikä niitä pidetty vain yhden henkilön ”oikkuina”.

Standardi-ihmisten yhteiskunta

Majaniemi kertoo romanijärjestöjen tekemän paljon hyvää vaikuttamistyötä. Silti yhteiskunnassa on standardipalveluita standardi-ihmisille -eetos, mikä on jo rakenteellisesti syrjivää. Oletetaan, että ihmisillä on tietynlainen koulutus-, am-

torjunta aiheuttaa ihmisille kärsimystä.

Majaniemi on havainnut, miten terveydenhuollossa yleistynyt palvelusetelijärjestelmä on ikävimmillään näkynyt palveluseteliasiakkaiden kohteluna ”toisen luokan kansalaisina”. Tämä syrjintä ei niinkään kohdistu etnisyyteen vaan köyhyyteen, mutta samalla eriperustaiset syrjintäkokemukset voivat kasautua. Arvostavan kohtelun tulisi kuulua myös palveluseteliasiakkaille, muistuttaa Majaniemi palveluntarjoajia.

”Äiti opetti, että kaupassa kädet täytyy pitää näkyvillä” - sisäistetyin syrjinnän taakka

Majaniemi kertoo alussa vierastaneensa antigypsismi-käsitettä. Romanityöhön ryhtyttyään hän on valitettavasti saanut todeta, että ”mustalaisviha” on todellinen ja syvällä suomalaisessa yhteiskunnassa. Romaneihin liitetään negatiivisia piirteitä ja niistä vitsaillaan avoimesti, ilman julki-suuskuhua.

Majaniemi toteaa romaniväestön sisäistävän nämä ennakkoluulot jo pienestä pitäen. Hänenkin äitinsä opetti hänelle, miten tulee käyttäytyä, ettei esimerkiksi kaupassa luulla varkaaksi. Romanivanhuksia saatetaan pankin tai kaupan jonossa tönä tai ajaa jonosta pois, ihmisiä syljetään, haukutaan ja halveksitaan. Vammaisuus tai muu erityinen piirre vielä lisää tätä syrjintää.

Viime hallituksen aikana tehty rasisminvastainen ja hyvien väestösuhteiden ohjelma oli Majaniemen mukaan kauan odotettu edistysaskel tarkastellessaan rasismia tuontituotteen sijasta kotoperäisenä, asenteissa ja rakenteissa



aina vaikuttaneena asiantilana - on surullista, että ohjelma on haudattu.

Ihmisoikeuskeskustelusta puuttuu velvoitteen huomiointi - unohdetaan, että oikeus on myös velvoite, Majaniemi toteaa. Jos sinulla on sananvapaus, se pitää sallia myös toiselle. Eikä ihminen saa loukata toisen sananvapautta, henkilökohtaista kunniaa tai henkilöä ja siten estää toista ilmaisemasta mielipidettään. Todellinen sananvapaus huomioi tämän kaiken. Tästä voisi aloittaa ja laajentaa sitten koskemaan kaikkia muitakin oikeuksia, sinetöi Majaniemi haastattelun.

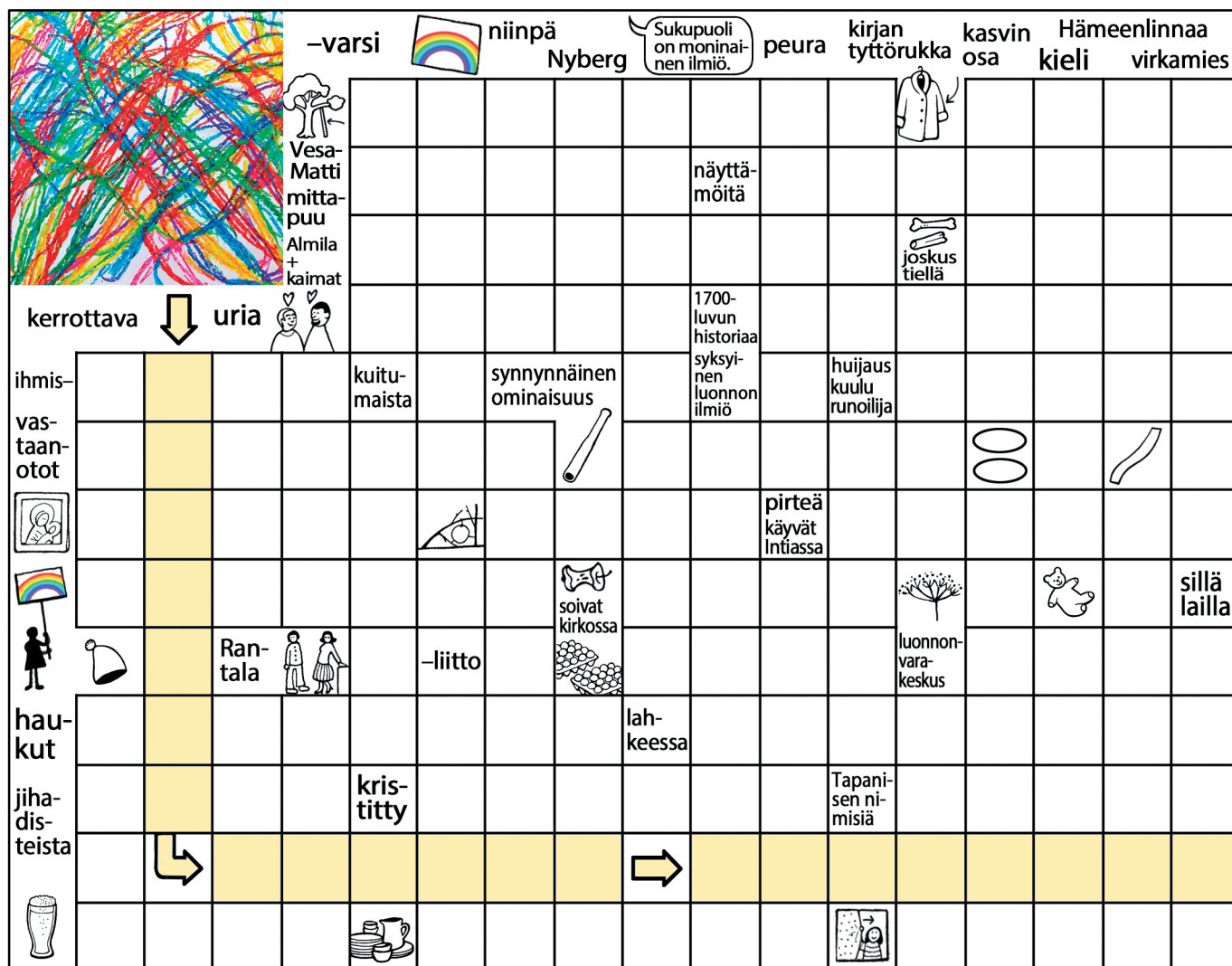
€

Päivi Majaniemi, puheenjohtaja,
Suomen Romaniyhdistys ry



matti- ja terveyspalvelutausta, hyvä toimintakyky sekä digitaidot ja -välineet. Tällaisia standardi-ihmisiä ei ole olemassa, Majaniemi toteaa. Ihmisillä on erilaisia, inhimillisiä tarpeita ja niiden

Suomen Romaniyhdistys ry on toiminut yli 50-vuotta romanien edunvalvojana. Yhdistys edistää romanien yhdenvertaisuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja tukee heidän osallistumistaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Toiminnan lähtökohtana ovat ihmisoikeudet ja niiden toteutuminen. <https://www.suomenromaniyhdistys.fi/>



© Ritva Yriänheikki & Tumpu Vuorinen 2024

OMA-VISA

1. Mitä tarkoittaa helluunen?
2. Kuka on vunukka?
3. Millainen ihminen on "klomppari"?
4. Mitä tarkoittaa viskutella?
5. Mitä ovat lipakot?
6. Mitä tarkoittaa öylön?
7. Mikä on fäsky?
8. Millainen ihminen on prakfaar?
9. Mikä on alme?
10. Mitä tarkoittaa kooho?

OMA-KUVAVISA

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



10. omittuihin (Tampere) Kuvavisa: Aalto yliopisto Töölö, Runeberginkatu 14-16
(Kymenlaakso) 7. laukku (Pori) 8. huijari (Rauma) 9. lappamatot (luovutettu Karjala)
(Etelä-Karjala) 3. kōmpeli (Turku) 4. kuiskata (Lappi) 5. sukset (Oulu) 6. eilen
VASTAUKSET: 1. suloinen, hana, herttainen (Etelä-Pohjanmaa) 2. lapsenlapsi

Omaishoitajan Oma-appi

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

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

Apin 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.



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 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. 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 ennakkotapaauksissa
- 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 yhteenso vittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityssivuillenne
- Yhteistyökumppanuusettujen tarjoamis-mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuudessa



Jäseneksi liittymislomake

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

Sukunimi _____

Etunimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

☐ Haluan jäsenlehden postitse kotini

☐ sähköpostin liitteenä

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki



Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 2.4. ja 7.5. 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.

Tervetuloa!

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 3.4. ja 15.5. klo 13 - 14.30
Syksyn ryhmä käynnistyy syyskuussa. Tarkempi ajankohta varmistuu myöhemmin.

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhohuone 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 3.4. och 8.5. 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. Vaihdetään kuulumisia arjesta omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme.

AIKA: Keskiviikkona 3.4. ja 8.5. klo 18 - 20

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

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

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 16.4. ja 14.5. klo 13 - 15

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

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

Tervetuloa!

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 24.4. ja 22.5. klo 13 - 15

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

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 3.4. ja 15.5. klo 14 - 16

PAIKKA: Myymäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 10.4. ja HUOM! torstaina 16.5. klo 13 - 15

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Johanna Karppinen, 050 555 0004 / johanna.karppinen@polli.fi

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. 040 735 089

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.

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, ala-aula, Kinaporinkatu 7-9 A

AIKA: Torstaina 4.4. ja 2.5. klo 10.30 - 12

Kinaporin tapaamisista lisätietoja:

Laura Liikanen 050 440 1551 / laura.liikanen@polli.fi

PAIKKA: Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula, Isonnevantie 28

AIKA: Tiistaina 30.4. ja 28.6. klo 10.30 - 12

PAIKKA: Syystien palvelukeskus, kirjasto, Takaniitynkuja 3

AIKA: Perjantaina 5.4. ja 17.5. klo 11 - 12.30

Yllä olevista tapaamisista lisätietoja:

Soili Hyvärinen 0400 727 756 / soili.hyvarinen@polli.fi

Tule keskustelemaan!

Miesten ryhmä

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

AIKA: Maanantaina 8.4. ja 6.5. klo 15 - 16.30

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

OHJAAJA: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi

soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tervetuloa!

Hoidatko läheistäsi, jolla muistiongelmia?

Onko äidinkielesi muu kuin suomi tai ruotsi?

Tule mukaan vieraskielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmään

AIKA: Tiistaina 9.4., 23.4., 7.5., 21.5. klo 16 - 17.30**PAIKKA:** Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki

Ryhmässä saat:

- tietoa muistiasioista ja miten voit tukea läheistäsi
- vertaistukea itsellesi
- tukea omasta jaksamisesta huolehtimiseen

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA:

tuulikki.hakala@polli.fi / 046 922 3590

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 klo 17 - 19:

Ke 10.4. Ravinto ja aivoverveys, aiheesta luennoi tutkija, ETT Anu Turpeinen, Valiolta

Ke 15.5. Valokuvia luonnosta esittää Hans-Hermann Koschke

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs

(ovikello B-rapun ovella oikealla)

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

viim. kahvilaviikon maanantaina

Tule mukaan mukavaan iltaan!**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 Kertsä 4:ssä, toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaina 16.4. ja 21.5. klo 13 - 14.30

Syksyn ryhmä käynnistyy syyskuussa. Tarkempi ajankohta varmistuu myöhemmin.

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

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

Tervetuloa!

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

**Kirjallisuuspiiri****AIKA:** Torstaina 21.3., 25.4. ja 30.5. klo 17 - 19**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4**KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:**

To 21.3. käsiteltävät teokset: Hildur, Satu Rämö, WSOY

To 25.4. Kiinan kadotetut tyttäret, Xinran, kääntäjä Taina Wallin, Atena Kustannus

To 30.5. Levottoman ajan kirjeitä, Juha Itkonen & Kjell Westö, kääntäjä Laura Beck, Otava

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN: Ohjaaja Pirjolle, pirjo.valaste@gmail.com

Kulttuurikohteet kevät 2024

Tiedemuseo Liekki, Fabianinkatu 33**AIKA:** Keskiviikkona 24.4. klo 13

Opastetulla kierroksella tutustumme Helsingin yliopiston vasta remontoitun päärakennuksen arkkitehtuuriin, taiteeseen ja niihin liittyviin henkilöhistorioihin. Kierroksen jälkeen voi jäädä tutkimaan myös uusitun museon ydinnäyttelyä Tieteen palo. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Sisäänpääsy: aikuiset 10 €, eläkeläiset 7 € tai museokortti.

Didrichsenin Taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1 (Kuusisaari)**AIKA:** Tiistaina 21.5. klo 13

Museossa on ainutlaatuinen Nordean Taidesäätiön kokoelmaa esittelevä näyttely. Esillä on niin Suomen taiteen kultakauden suosikkeja kuin modernia taidetta, mm. Ferdinand von Wrightin, Helene Schjerfbeckin, Akseli Gallen-Kallelan ja Rut Brykin töitä. Museon pihalla on myös veistospuisto. Mukaan mahtuu 20 hlöä. Opastus. Sisäänpääsy: 14 € tai museokortti.

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

ILMOITTAUTUMINEN: hilkka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä yhdistys. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, tietoa tarvitsemme tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti.

Tervetuloa virkistytymään!



Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13.

Kevään viimeinen tapaaminen on 27.5.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

Lämpimästi tervetuloa!

Omaisneuvon toimintaa

Maalaustaidon kurssi

Kurssi tarjoaa maahan muuttaneille, helsinkiläisille omaishoitajille mahdollisuuden rentoutumiseen, itsensä ilmaisuun ja yhteyden luomiseen muihin taiteen äärellä. Toteutetaan Helsingin kaupungin avustuksella. Aloitus lauantaina 20.4. klo 12 - 14 taidegalleriavierailu, la 27.4., 4.5. ja 11.5. klo 12 - 16, la 18.5. klo 12 - 16 loppujuhla. Muut kuin 1. kerta pidetään Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B. Ennakkoilmoittautumien Farzanehille.

Arabian-, kurdin ja farsinkielisten omaishoitajajanaisten ryhmä

kokoontuu kerran viikossa perjantaisin klo 16 - 17.30 Pollin toimistolla Helsingissä. Cafe Donian -viikoilla ei arkikertaa. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoontumispaikkaan voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu Farzanehilta (mm. Ramadanin aikana tauko).

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 25.4. klo 17 - 19 poikkeuksellisesti Pasilassa (lisätiedot Tuulikilta ja 30.5. klo 17 - 19.30 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä)

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin

päivystää maanantaisin klo 18 - 19 puh. 041 726 9282 / Saiida

Somalinkielisten omaishoitajien FB-ryhmä löytyy nimellä:

”Somalinkieliset omaishoitajat”

Cafe Donia – monikulttuurinen lauantai kahvila omaishoitajille yli kielirajojen

la 20.4. klo 12 - 14 (taidegalleriavierailu) ja 18.5. klo 12 - 14 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimistolla, Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki (ovikello), tälle kerralle ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Farzanehilta.

www.omaishneuvo.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, aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi

p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä

+ persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh.

Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.

Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 10.4. klo 16.30 - 17.45

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kertsi 1, Kinaporinkatu 7-9 A

Aiheena edunvalvontavaltuus.

Luennoitsijana OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkö,

HOK-Elannon Lakipalvelu

Tervetuloa!

Järjestäjänä Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskus ja

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry.



Vilken soppa!

Vårdar du din närmaste? Vet du vart du kan vända dig när det känns jobbigt?

Kom, vi bjuder på sopplunch och klarar upp soppan tillsammans med våra sakkunniga. Förutom god soppa får du all den information du behöver gällande närståendevård och ett exemplar av den splittr- nya Lättläst Guide för närståendevårdaren. Gratis. Du behöver inte vara officiell närståendevårdare för att delta

TID: Tisdagen den 16.4. kl. 12.00 - 15.00

PLATS: Helsingfors svenska Marthaförening, Simonsgatan 12 A 5

MEDVERKANDE: Finfami Nyland, Folkhälsan, Helsingfors stad, Helsingfors svenska Marthaförening, Huvudstadsregionens närståendevårdare rf, Seniorinfo

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi

Du är hjärtligt välkommen med!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Maanantaina 22.4.2024 klo 18

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

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat kuten ti-linpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto ja päätetään ti-linpäätöksen vahvistamisesta.

ILMOITTAUTUMINEN: To 19.4. mennessä

tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!

Kevätterveisin Pollin hallitus

Teknologiasta apua hoiva-arkeen!

Tule tutustumaan, näkemään ja kokemaan erilaisia teknologian tarjoamia mahdollisuuksia omaishoitajille!

AIKA: Torstaina 25.4. klo 17-19

PAIKKA: Elisa Oyj, Ratavartijankatu 5, Itä-Pasila (pääsisäänkäynti on katutasoon nähdyn ylemmässä kerroksessa)

ILMOITTAUTUMINEN: <https://forms.office.com/e/wWBsvt0iBQ>

Jos tarvitset apua ilmoittautumisessa, soita Tuulikille numeroon 046 922 3590

OHJELMA:

- Järjestäjien aloituspuheenvuorot
- Elisan palvelut käyttötapauksen kautta osana omaishoitajien arkea
- Loppusanat

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Elisa Oyj, Stadin AO ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Tervetuloa!

PS. Jos tulet omalla autolla – ota yhteyttä soili.hyvarinen@polli.fi, niin saat ohjeet Elisan parkkihalliin tuloon.

Perinteiset vappu-etkot

Mari Kätän haitari soi ja laulu raikuu! Tarjolla Tuulan tekemää simaa ja kaupan tädin munkkeja.

AIKA: Tiistaina 30.4. klo 13 - 15

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

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756
11. - 22.4. välisenä aikana

Tulkaa yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa ottamaan vastaan kevät!

Tervetuloa!

Omaishoitajien kesäretki Mustion linnaan

AIKA: Keskiviikkona 29.5. klo 8.30 - 16

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

Mustion linnan historiaa ylettyä 200 vuoden taakse. Rakennus on Suomen suurin ei-kirkollinen puurakennus ja se edustaa tyyliuun-
naltaan siirtymäkautta rokokooasta uusklassisismiin, kun taas sisustus
on kokonaan kustavilainen. Linnan ympärillä on laaja englantilais-
tyylinen puisto ja vanha ruukki. Meille on varattu opastus klo 10.30,
joka kestää noin 45 minuuttia.

Mustiolta lähdemme Lohja Span lounaspöytään.

Lähdemme paluumatkalle klo 14.00 ja olemme Tikkurilassa noin
klo 15.25 ja Kiasmalla noin klo 16.00.

HINTA: Jäsenhintaa on 40 € ja ei jäsen 50 €

ILMOITTAUTUMINEN: 9. - 23.4. välisenä aikana linkin kautta <https://link.webropol.com/ep/mustio290524> tai
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756.

Kerro samalla erityisruokavaliot, puhelinnumerosi ja mistä nouse bussiin.

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Edellisenä iltana ja lähtöamuna Soi-
lille vain puhelimella 0400 727 756.

Tervetuloa!

Urkumatinea

Omaishoitaja ja hoivan tarvitsija, tulkaa yhdessä nauttimaan pienes-
tää irtiotosta arjessa!

AIKA: Torstaina 18.4. klo 12 - 13

PAIKKA: Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A, Organo-sali

Konsertissa kuullaan Sibelius-Akatemian opiskelijoiden esityksiä.
Kokoonnumme Musiikkitalon Organo-salin eteen klo 11.45
Konsertin jälkeen nautimme omakustanteiset päiväkahvit esim. kes-
kustakirjasto Oodin kahvilassa. Mukana menossa Laura Liikanen.

ILMOITTAUTUMINEN: laura.liikanen@polli.fi / 050 440 1551
Mukaan mahtuu yhteensä 10 osallistujaa.

Oma-tapaamiset Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa

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

AIKA: Torstaina 4.4. ja 2.5. klo 10.30–12

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, ala-aula
Kinaporinkatu 7-9 A

Kinaporin tapaamisista lisätietoja:

Laura Liikanen, 050 440 1551 tai laura.liikanen@polli.fi

AIKA: Tiistaina 30.4. ja 28.6. klo 10.30–12.00

PAIKKA: Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula
Isonnevantie 28

AIKA: Perjantaina 5.4. ja 17.5. klo 11–12.30

PAIKKA: Syystien palvelukeskus, kirjasto
Takaniitynkuja 3

Yllä olevista tapaamisista lisätietoja:

Soili Hyvärinen, 0400 727 756 tai soili.hyvarinen@polli.fi



Tule mukaan omaishoitoyhteisöön – liity jäseneksi!

Nyt kannattaa liittyä jäseneksi omaishoitoyhteisöön.

Kaikki maaliskoukokuun aikana liittyvät uudet jäsenet saavat
Minäkö omaishoitaja? -ensioppaan maksutta (arvo 5 euroa).

Liittyessään jäsen saa myös Palveluoppaan sekä tietoa
tuetuista lomista. Jäsenmaksuun sisältyy neljä kertaa vuodessa
ilmeityvä Lähellä-lehti.

Muita jäsenetuja löytyy osoitteessa omaishoitajat.fi/jasenedut

Vuonna 2024 jäsenmaksu on 25 euroa.

Vinkkaa myös jäsenyydestä ystävällesi.

Omaishoitoyhteisössä on tilaa kaikille!

Liity jäseneksi osoitteessa omaishoitajat.fi/liity-jaseneksi

♥♥♥
Yhdessä
enemmän!

omaishoitajat.fi

Jäsenyydestä lisää katso sivu 19

TOIMINTAKALENTERI

Huhtikuu			
Ti	2.4.	Työikäisten ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	3.4.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ons	3.4.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	3.4.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Ke	3.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
Ke	3.4.	Elämänilon polulla II (sulj. ryhmä)	klo 14.00 - 15.30
To	4.4.	Oma vastaanotto, Kinapori	klo 10.30 - 12.00
Ma	8.4.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	9.4.	Tunteva-ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Kamppi	klo 13.00 - 15.00
Ti	9.4.	Ryhmä vieraskielisille muistisairaiden omaisille, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ke	10.4.	Tunteva-ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ke	10.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
Ke	10.4.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	10.4.	Laki-ilta, Kinapori	klo 16.30 - 17.45
Pe	12.4.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ma	15.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	16.4.	Vilken soppa! Helsingfors svenska Marthaförening	kl. 12.00 - 15.00
Ti	16.4.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	16.4.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ke	17.4.	Elämänilon polulla II (sulj. ryhmä), Polli	klo 14.00 - 15.30
To	18.4.	Irtiotto Urkumatie Musiikkitalo	klo 12.00 - 13.00
La	20.4.	Café Donia -lauantai- ja taideryhmä, galleriavierailu	klo 12.00 - 14.00
Ma	22.4.	Kevätkokous, Polli	klo 18.00
Ti	23.4.	Ryhmä vieraskielisille muistisairaiden omaisille, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ke	24.4.	Tiedemuseo Liekki, Fabianinkatu 33	klo 13.00
Ke	24.4.	Tunteva-ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ke	24.4.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
To	25.4.	Kirjallisuuspiiri, keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	25.4.	Teknologiasta apua hoiva-arkeen, Elisa Oyj, Itä-Pasila	klo 17.00 - 19.00
To	25.4.	Omaisneuvon omaishoitajaryhmät mukana Elisassa	klo 17.00 - 19.00
La	27.4.	Taidekurssi, helsinkiläisille, vieraskielisille oh:lle, Polli	klo 12.00 - 16.00
Ma	29.4.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	30.4.	Oma tapaaminen, Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
Ti	30.4.	Vappuetkot	klo 13.00 - 15.00
Toukokuu			
To	2.5.	Oma tapaaminen, Kinaporin palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
To	2.5.	Elämänilon polulla II (suljettu ryhmä), Polli	klo 14.00 - 15.30
Pe	3.5.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
La	4.5.	Taidekurssi, helsinkiläisille, vieraskielisille oh:lle, Polli	klo 12.00 - 16.00
Ma	6.5.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 16.30
Ti	7.5.	Ryhmä vieraskielisille muistisairaiden omaisille, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ti	7.5.	Työikäisten ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	8.5.	Tunteva-ryhmä muistisairaiden omaishoitajille, Syystie	klo 13.00 - 15.00
Ons	8.5.	Café Svea, Kampens servicecentral	kl. 13.00 - 14.30
Ke	8.5.	Sateenkaari-kahvila, Polli	klo 18.00 - 20.00
Pe	10.5.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
La	11.5.	Taidekurssi, helsinkiläisille, vieraskielisille oh:lle, Polli	klo 12.00 - 16.00
Ma	13.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	14.5.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	15.5.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
Ke	15.5.	Elämänilon polulla II (suljettu ryhmä), Polli	klo 14.00 - 15.30
Ke	15.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäki	klo 14.00 - 16.00
Ke	15.5.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	16.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Korso	klo 13.00 - 15.00
Pe	17.5.	Oma tapaaminen, Syystien palvelukeskus, kirjasto	klo 11.00 - 12.30
La	18.5.	Café Donia -lauantai- ja taideryhmän päätös, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ti	21.5.	Didrichsenin Taidemuseo, Kuusilahdenkuja 1	klo 13.00
Ti	21.5.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	21.5.	Ryhmä vieraskielisille muistisairaiden omaisille, Polli	klo 16.00 - 17.30
Ke	22.5.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
Pe	24.5.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Ma	27.5.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	28.5.	Oma tapaaminen, Riistavuoren palvelukeskus, ala-aula	klo 10.30 - 12.00
Ke	29.5.	Elämänilon polulla II (suljettu ryhmä), Polli	klo 14.00 - 15.30
Ke	29.5.	Kevätretki Mustion linnaan	klo 8.30 - 16.00
To	30.5.	Kirjallisuuspiiri, keskuskirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	30.5.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkeskus	klo 17.00 - 19.30
Pe	31.5.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 16.00 - 18.00
Kesäkuu			
Pe	7.6.	Arabian-, kurdin- ja farsink. oh-naisten ryhmä, Hevossalmi	klo 12.00 - 16.00

Ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia 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/
[omaishoitajan-oma-appi/](https://www.polli.fi/omaishoitajan-oma-appi/)



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

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti

3/2024

ilmestyy vk 34

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

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

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

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

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

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

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

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

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

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

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

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

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Laura Liikanen** 050 440 1551
• Oma-tapaamiset, neuvonta

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngrén** 050 548 6554
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 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 2024

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.



On tärkeää hoitaa myös itseään

Aloitin alkuvuodesta Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä omaistoiminnan kehittäjänä, ennen järjestömaailmaan siirtymistäni olin mukana Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen omaishoidon kehittämisprojektissa. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja ja olen työskennellyt pitkään vanhusten, vammautuneiden ja heidän omaistensa parissa. Yhdessä tekeminen, osallisuuden edistäminen, verkostoyhteistyö ja kiireettömät kohtaamiset omaishoitajien kanssa ovat mielestäni tämän työn suola.

Omaishoitoa koskevaa keskustelua seurattaessa on ollut hienoa huomata, että arvostus omaishoitoa kohtaan on noussut ja sen tärkeys on tunnustettu. Omaishoidon kehittämistyössä on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota omaishoitotilanteiden moninaisuuteen ja perheiden yksilöllisiin tarpeisiin. Erilaisista tilanteista huolimatta, omaishoitajia yhdistää usein paitsi rakkaus ja halu huolehtia apua tarvitsevasta läheisestään, myös sisukkuus, kyky ratkaista ongelmia ja kantaa vastuuta. Omaishoitajan työ voikin olla yhtä aikaa kuormittavaa ja antoisaa. Vaikka omaishoitoperheessä hoidettavan asiat ovat usein keskiössä, on hyvä muistaa, että vain hyvinvoiva omaishoitaja jaksaa hoivata läheistään. Pidetään yhdessä huolta omaishoitajien jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

Omaishoitajien tukemisessa Pääkaupunkiseudun omaishoitajilla on merkittävä rooli. Ota rohkeasti yhteyttä, niin etsitään yhdessä sinun hyvinvointiasi tukeva osallistumismuoto, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ltä löydät tietoa, keskusteluapua, vertaistukiryhmiä, toiminnallista tekemistä ja mukavia irtiottoja arjesta, myös yhdessä hoidettavan kanssa.

Johanna Karppinen



Vårdar du din närmaste? Vet du vart du kan vända dig när det känns jobbigt? Kom, vi bjuder på sopplunch och klarar upp soppan tillsammans med våra sakkunniga. Förutom god soppa får du all den information du behöver gällande närståendevård och den splittrerna Lättläst Guide för närståendevårdaren. **Gratis.** Du behöver inte vara officiell närståendevårdare för att delta

TID: Tisdagen den 16.4. kl. 12.00 - 15.00

PLATS: Helsingfors svenska Marthaförening,
Simonsgatan 12 A 5

MEDVERKANDE: Finfami Nyland, Folkhälsan, Helsingfors stad,
Helsingfors svenska Marthaförening, Huvudstadsregionens närståendevårdare rf och Seniorinfo

FRÅGOR: kai.baer@polli.fi



Mari Kätäkän haitari soi ja laulu raikuu!
Tarjolla Tuulan tekemää simaa ja kaupan tädin munkkeja.

AIKA: Tiistaina 30.4. klo 13 - 15

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

ILMOITTAUTUMINEN: 11. - 22.4. välisenä aikana
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Tulkaa yhdessä läheisen hoivaa tarvitsevan kanssa
ottamaan vastaan kevät! **Tervetuloa!**



Vieraskielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmä

**Hoidatko läheistäsi, jolla muistiongelmia?
Onko äidinkielenäsi muu kuin suomi tai ruotsi?**

Tule mukaan vieraskielisten muistisairaiden omaishoitajien ryhmään

AIKA: Tiistaina 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5. klo 16-17.30

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, Helsinki

RYHMÄSSÄ SAAT:

- tietoa muistiasioista ja miten voit tukea läheistäsi
- vertaistukea itsellesi
- tukea omasta jaksamisesta huolehtimiseen

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

tuulikki.hakala@polli.fi p. 046 922 3590



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

AIKA: Maanantaina 22.4.2024 klo 18

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

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

ILMOITTAUTUMINEN: To 19.4. mennessä tiina.sirkia@polli.fi
/ 040 533 2710

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

Kevätterveisin Pollin hallitus

