

polli.fi

# *Vuosikertomus* 2024



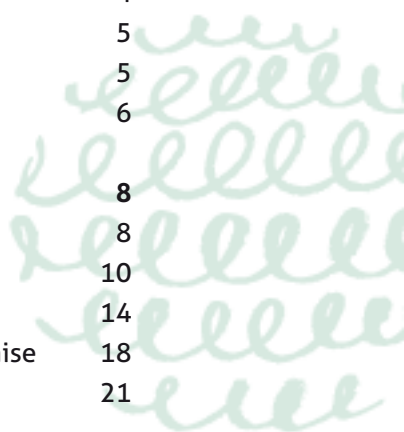
Pääkaupunkiseudun  
**OMAISHOITAJAT**



## Sisällysluettelo

---

Sisällysluettelo	2
<b>Vuosikertomus 2024</b>	<b>3</b>
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry	3
Toiminnanjohtajan katsaus	3
Hallinto	4
Talous	4
Yhdistystoiminta	5
Avustukset	5
Viestintä	6
<b>Toiminta-avustukset</b>	<b>8</b>
Yleisavustus	8
Kolmipyöräinen	10
Omaisneuvo	14
Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise	18
Yhteystiedot	21



# Vuosikertomus 2024

Kumppanuus



Uudistuminen



Yhdentertaisuus



## Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Huvudstadsregionens närståendevårdare rf, on perustettu 28.4.1998. Yhdistys toimii omaishoitajien ja heidän hoidettaviansa edunvalvonta- ja tukijärjestönä Helsingissä ja Vantaa-Kerava hyvinvointialueella.

Yhdistyksemme toiminta-ajatuksena on omaishoitoperheiden ja läheisten aseman parantaminen ja tukeminen. Yhdistyksen sääntöjen mukaisten tavoitteiden toteuttamiseksi yhdistys organisoii erilaista omaishoitajien neuvonta-, vertaistuki- ja vaikuttamistoimintaa. Kehitämme tukitoimia Helsingissä ja Vantaa-Kerava hyvinvointialueella huomioiden muuttuvat, monimuotoiset tilanteet monikulttuurisessa kaupunkisympäristössä.

Toiminta antaa mahdollisuuden omaishoitoperheille ja jäsenistölle osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoistoimijat ovat yhdistyksellemme voimavara.

Toimintamme arvoina ovat välittäminen, yhdenvertaisuus, kumppanuus, ja uudistava oppiminen.

## Toiminnanjohtajan katsaus

Vuosi 2024 sisälsi paljon yhteiskunnallista keskustelua järjestöjen rahallisista leikkauksista. Valtio aikaisti säästötavoitteiden alkuunpanoa, mikä edellytti, että vuonna 2024 oli syytä aloittaa valmistelut tulevia leikkauksia varten. Suomen hallitus palkkasi selvityshenkilön tekemään ehdotuksen järjestöjen tulevaisuudesta ja rahoitusten jaosta. Maamme hallitus leikkaa sote-järjestöjen rahoituksesta 130 miljoonaa euroa vuoteen 2027 mennessä. Järjestöjen toiminta vaurioituu. Samalla hyvinvointialueiden paineet kasvavat selviytyä palvelujen tarjoamisesta niille, jotka jäävät ilman järjestöjen tukea.



Vuonna 2024 käynnistyi myös keskustelut tulevasta vuoden 2025 alue- ja kuntavaaleista. Omaishoito puhututtaa ja esille on nostettu se, miten paljon omaishoito säästää suhteessa vaihtoehdoille palveluille.

Yhdistyksemme tavoitteet omalle työlle ja toiminnalle ovat olleet realistisia ja olemme toteuttaneet niitä. Verkosto ovat laajat ja toiminnanjohtajan tekemä verkostotyö on lisääntynyt. Mukaan on tullut hyvinvointialueiden järjestöneuvottelukunnat, Vantaan järjestöringin hallitusjäsenyys ja Helsingin vanhusneuvoston työvaliokunta työskentely.

Yhdistykseemme tehtiin Aluehallintovirastosta työsuojelun osalta tarkastus. Käsittelyssä olivat työn haitta- ja vaaratekijöitä, joita ovat ajoittaiset kiirehuiput, työn sirpaleisuus ja asiakastyöstä ajoittain johtuva kuormitus.

## Hallinto

Yhdistyksemme henkilöjäsenmäärä oli vuoden 2024 lopussa 760 ja kannattajajäseniä oli 19.

Yhdistyissäntöjen mukaisesti pidettiin kevätkokous 22.4.2024 ja syyskokous 14.11.2024. Hallitus kokoontui vuoden aikana seitsemän kertaa. Kokouksissa on ollut mahdollisuus olla läsnä myös Teams yhteyksin.

### Hallituksen kokoonpano

puheenjohtajana Hannu Koivula, jäsenenä myös Omaishoitajaliitto ry:n hallituksessa  
I varapuheenjohtaja Tuula Poikonen  
II varapuheenjohtaja Tuula Mikkola

### Jäsenet:

Tiina Autio,  
Arzu Caydam-Lehtonen,  
Ylva Krokfors,  
Mia Löflund,  
Päivi Malin,  
Kirsi Rossi

Kati Vuontisjärvi

Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimii toiminnanjohtaja Marja Ruotsalainen.

Tilintarkastajina ovat toimineet Vesa Peltola ja Tom Sandell. Yhdistyksen tili on Nordeassa.

Tilitoimistopalvelut ostettiin Talenom Oy:ltä.

Toiminnan kannalta välttämätön IT-tuki Hillat.it:ltä. Henkilökunnan työterveyshuolto ostetaan Terveystalo Oy:ltä.

Yhdistyksemme toimitilat (201 m<sup>2</sup>) ovat Itä-Pasilassa, Ratamestarinkatu 7 B. Tilat toimivat työtilojen lisäksi omaishoitajien tapaamis-, koulutus- ja kokoustila.

Jäsenmäärä  
2024 vuoden lopussa

760

Eronneita

98

Uusia jäseniä

105

Kannattajajäseniä

19

## Yhdistystoiminta

Toimimme sääntöjen mukaisesti omaishoitajien edunvalvojana. Käytännössä tämä tarkoittaa erilaisen omaishoitoon liittyvien epäkohtien esille tuomista sekä parannusehdotuksien tekemistä yhteistyökokouksissa, joita on järjestetty säännöllisesti kunnan työntekijöiden ja päättäjien kanssa.

Yhdistyksen toiminta perustuu avustuskohteiden toimintoihin ja kaikki toiminta-avustuksen rahoitus tehdään STEAn myöntämällä rahoilla. Yhdistyksemme oma varainhankinta muodostuu Omaishoitajaliiton jäsenmaksupalautuksilla, joka on 12,50 euroa jäsentä kohti.

Yhdistys järjesti omalla tuotollaan omaishoitajaviikon seminaarin Kampin juhlasalissa, jossa esiintyjinä olivat Ulla Halonen, Hanna Jensen ja Tarja Kupias. Lisäksi joulujuhlamme toteutui joulukonserttina Tempelinaukion kirkossa, johon lippuja meille tarjosi Lionsclub Helsinki.

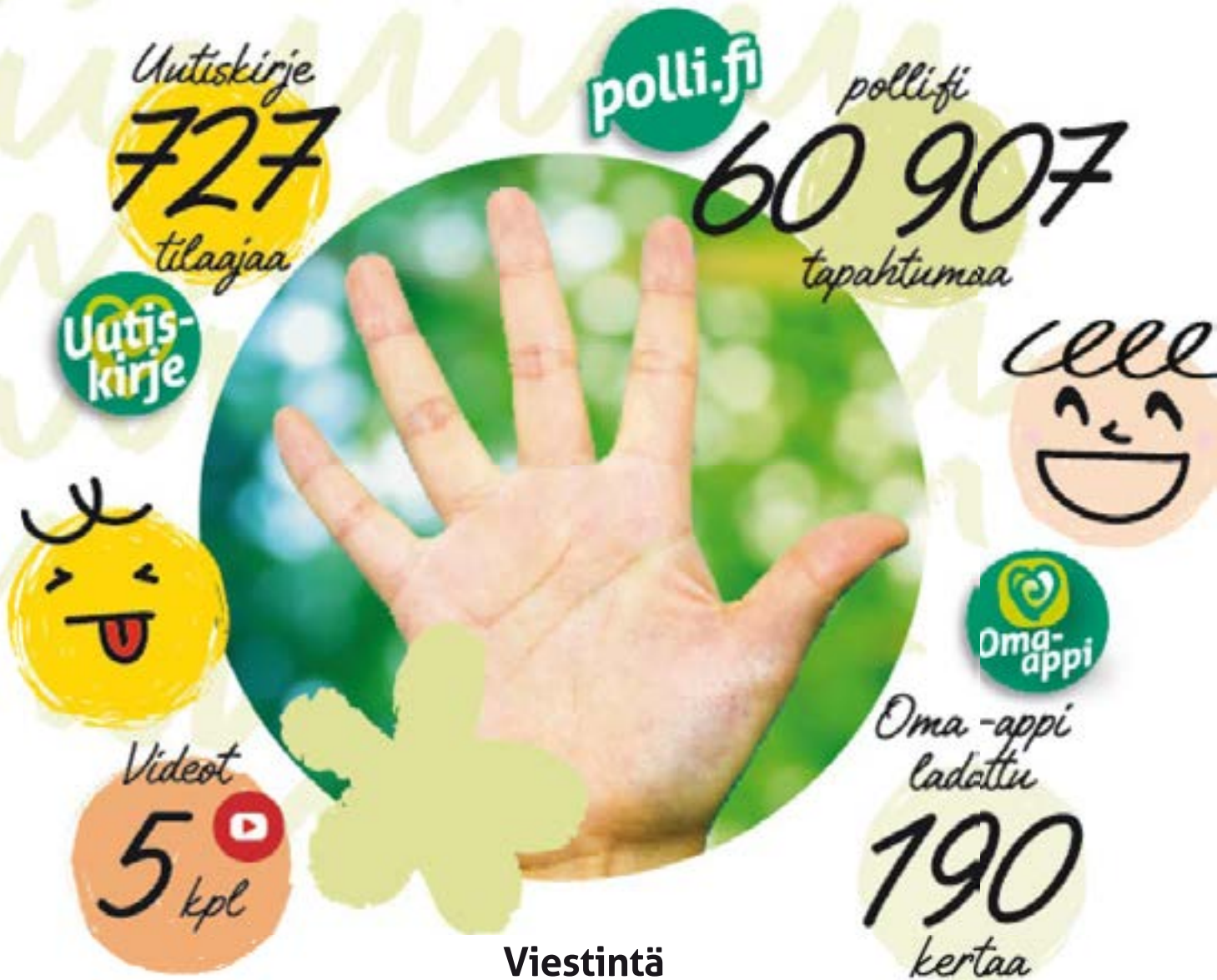
## Avustukset

Yhdistys on saanut vuonna 2024 Helsingin kaupungin järjestöavustuksen 2000 euroa. Rahalla toteutettiin uintikurssi erityislapsille ja heidän vanhemmilleen, jonka toteutus osittain aloitettiin vuoden 2023 lopulla.

Maahanmuuttajataustaisille omaishoitajille toteutettiin taideprojekti, johon kuului tutustumisen taidemuseo Didrichsenin museoon ja maalauskerat toimistollamme. Lisäksi Persian kulttuurilähäinen tanssituokio.

Vantaan kaupungin järjestöavustus oli 1200 euroa ja se käytettiin vantaalaisten omaishoitajien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen järjestämällä hyvinvointi-iltapäivä. Ohjelmassa oli yhteinen ruokailu ja äänimaljarentoutus.

Näiden lisäksi olemme saaneet lahjoituksia yksittäisiltä henkilöiltä ja omaishoitajilta mm. kirjamyyntituottoina.



Toiminnasta vastaa viestinnän asiantuntija Kai Baer.

Viestintä vahvistaa Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n yhdistyksen sekä toiminta-avustusten tehtävää, toimintaa ja tavoitteita. Tärkein tiedottamisen kanava on yhä Oma-jäsenlehti. Se ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja on saatavana myös sähköisenä versiona, oma-lehti.fi sekä sovelluksena Oma-lehti apple store ja google playsta. Sovelluksen myötä Oma-jäsenlehti on myös saavutettavassa muodossa artikkelien ollessa kuunneltavissa ja tekstin koon ja kontrastin voi määrittellä itselle sopivaksi. Sovellus on ilmainen.

Vuoden aikana lehtien sisällöt kohdennettiin käsittelemään selkeitä asiakokonaisuuksia.

Vuoden Oma-lehdet teemoitettiin seuraavasti:

numero 1 Elämänilo ja positiivisuus  
numero 2 Enemmän vähemmistöistä  
numero 3 Vuosi uutta hallitusta - miten vaikutti arkeesi?

numero 4 Kuinka SINÄ oikeasti voit?

Painosmäärät vaihtelivat 1000 kappaleesta 1300 kappaleeseen.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen toimintakalenteri uusittiin Oma-lehden sisarjulkaisuksi ja ilmestyy 2 kertaa vuodessa. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Oma toimintakalenterin painosmäärä on 800 kappaleesta 1200 kappaleeseen

Vuonna 2024 polli.fi verkkosivuilla oli n. 31 056 käyttäjää ja n. 60 907 tapahtumakertaa.



Omaishoitajuutta ja siihen liittyvää tietoa jaettiin erilaisilla sosiaalisen median kanavilla kuten Facebookissa, X:ssä, Instagramissa, LinkedInissä sekä nuorempien asiakasryhmien tavoittamiseksi TikToksissa. Youtube-kanavalla julkaistiin useampi video, mm. 4 kpl Oma-lehden 4 ennakkoteaser videota, jotka lehden teemoituksilla kertoivat omaishoidon moninaisuudesta.

Viestintä oli mukana tekemässä Oma puheen- vuoro-podcastia. 6 kertaa vuodessa ilmestyvä Uutiskirje meni 727 tilaajalle.

Viestintä vahvisti myös ruotsinkielisten omaishoitajien tavoitettavuutta julkaisemalla ruotsinkielisen oppaan Lättläst guide för Närståendevårdaren. Opa julkaistiin "Vilken soppa" -tapah-

tumassa 16.4.2024. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Finfami Nyland, Folkhälsan, Helsingfors stad, Helsingfors svenska Marthaförening, sekä Seniorinfon kanssa. Viestintä vahvisti ruotsinkielisten palveluiden tarjonnan näkyvyyttä aloittamalla "Svennerna" yhteistyöverkoston niiden toimijoiden kanssa joilla omaishoitajille suunnattuja palveluita. Näihin toimijoihin kuuluu mm Helsingfors stads seniorinfo, Arbis, Helsingfors stads service center, Helsingfors Martha förbund, sekä Folkhälsan.

Viestintä jatkoi yhteistyötä ja verkostoitumista ruotsinkielisten tahojen kanssa.

Viestintä jatkaa myös omaishoidosta tiedon jakamista ja yhteistyötä sateenkaarisenioreiden sekä regnbågsalliansenin kanssa.

## TOIMINTA-AVUSTUKSET



### Yleisavustus

Yleisavustuksessa työskentelee toimistoassistentti 60% työajalla, viestinnän asiantuntija 100% työajalla ja toiminnanjohtaja 100% työajalla.

Vuonna 2024 yleisavustuksen toiminnan tavoitteita oli neljä. Omaishoitajien yhdenvertaisuuden vahvistaminen. Omaishoito tunnistetaan paremmin merkittävänä osana hoivaa. Omaishoitajat saavat heille suunnatun palvelun ja tuen. Omaishoitajille suunnatut määrärahat eivät pienene ja omaishoito on sisällytetty osaksi hyvinvointialueiden hyvinvointisuunnitelmaa.

Yleisavustuksen tehtävänä on toiminnan ylläpitäminen, kehittäminen ja johtaminen niin, että

henkilöstön ydintehtävät erilaisissa elämäntilanteissa olevien omaishoitajien tukemisessa mahdollistuu. Huolehtia hallitustyöskentelyn sujuvasta toimimisesta sekä henkilöstön hyvinvoinnista huolehtiminen.

Viestinnällä on keskeinen osa yleisavustuksessa ja toimistoassistentin tekemällä työllä. Jäsenasiat ovat sujuneet joustavasti. Samoin kaikki toimisto ja muu maksuliikennetyö.

Vuoden aikana keskeisimpiä tehtäviä oli sote uudistukseen liittyvä Vantaa-Keravan muutostilanteen seuraaminen omaishoitoon liittyvien palveluiden osalta. Tähän liittyen yhteydenpito vantaa-keravalaisten viranhaltijoiden kanssa on ollut säännöllistä. Yhdistys teki yhden kannanoton alueval-



## Omaishoito on joukkuelaji. *Tule mukaan!*

tuustolle alle 65- vuotiaiden omaishoitajien osalta. Kannanotto koski määrärahojen loppumista kesken vuoden ja uusia omaishoidon tuen sopimuksia ei solmittu syksyllä 2024.

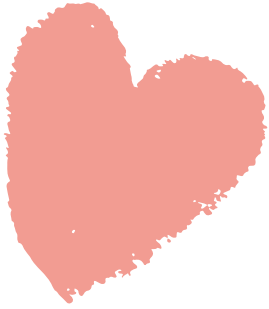
Toiminnanjohtaja aloitti hallitusjäsenyyden Vantaan järjestörinki ry:ssä ja yhdistyksenä kuulumme Vantaan järjestöneuvottelukuntaa varajäsenenä.

Helsingin kaupungin osalta vaikuttamistyötä on tehty Helsingin vanhusneuvostossa ja syksyllä siihen tuli myös työvaliokunta jäsenyys. Helsingin kaupungin viranhaltijoita on tavattu säännöllisesti kaksi kertaa vuodessa ja alueen omaishoidon kehitystä on seurattu.

### Talous

Yhdistyksemme taloutta on seurattu kuukausittain tuloslaskelmien avulla ja hallitus on nimennyt pientyöryhmän, jota kutsumme taloustoimikunnaksi seuraamaan kassavirta ennustetta ja kuukausittaisia menoja. Yhdistys on toteuttanut sopeuttamistoimia mm. lomarahojen vaihtoa vapaiksi. Yhdistyksen talous on riittävän hyvällä tasolla.





*Vertaistukea*

*Eduvalvontaa*



## Kolmipyöräinen

Toiminnasta vastaa omaistoiminnan kehittäjät Soili Hyvärinen, Johanna Karppinen molemmat 100 % työajalla ja Laura Liikanen 50 % työajalla toukokuun 2024 loppuun saakka.

Kolmipyöräisen toiminnan tavoite on tarjota kokonaisvaltaista tukea erilaisissa elämäntilanteissa eläville omaishoitajille tarjoamalla heille ohjausta ja neuvontaa, tietoa palveluista ja tukitoimista niin Helsingissä ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueen kunnista lähinnä Vantaalla.

### Toiminnassa on neljä tavoitetta

1. Tiedon lisääminen omaishoitajuudesta ja siihen liittyvistä palveluista, jotta omaistaan hoitavilla on mahdollisuus halutessaan hakea tarvitsemiaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita hoivatehtävänsä tueksi.

Toimintavuonna pidettiin Helsingin ja Vantaan alueella erilaisissa verkostoissa 14 luentoa ja infotilaisuuksia, joissa kohtasimme 663 henkilöä. Tämän lisäksi erilaisissa omaishoitajien valmennuksissa oli 16 luentokertaa, joissa oli 163 omaistaan hoitavaa. Omaishoitajuutta pidettiin esillä eri alan ammattilaisten verkostoissa 31 kertaa. Lisäksi olimme mukana kahdeksassa erilaisessa isommassa tapahtumassa kuten Kampissa pidetyillä Aivoterveysmessuilla sekä Myyrmäessä olleilla Hyvinvointimessuilla. Näissä oli mukana arvioilta 2500 henkeä.

Omaishoitotiedon lisäämiseksi painettiin Mitä sinulle kuuluu -esitettä ja Vantaalle tuotettiin kaksi toimintakalenteria. Oma-lehteen kirjoitettiin neljä artikkelia.

Työntekijöiden  
ohjaamia ryhmiä

8

Ammattilaisia ja  
opiskelijoita eri  
verkostoissa

255 hlöä

Koko toimintaan osallistuneet

3229 hlöä

Työikäiset  
omaishoitajat

68 hlöä

Omaishoitajat,  
joiden läheinen on  
siirtynyt hoivaan tai  
menehtynyt

48 hlöä

Luentoja  
ei virallisille  
omaistaan  
hoitaville

14 ja niissä  
tavoitettu

343 hlöä



2. Ryhmätoiminnan avulla tuetaan omaishoitajan hyvinvointia ja jaksamista saadun tiedon, keskinäisen vertaistuen ja sosiaalisen tuen kautta. Toiminnallisten ryhmien avulla ehkäistään omaishoitajien elämänpiirin kaventumista.

Työntekijöiden ohjaamina toimii kahdeksan eri ryhmää. Helsingissä toimii kaksi avointa ryhmää Carpe Diem ja Kantapöytä. Vantaalla kokoontui kolme omaishoitajien ryhmää - Myyrmäen, Tikkurilan sekä Korson Ilon Helmiä-ryhmät., Toimintavuonna siirtyivät Cafe Svea ja Sateenkaarikahvila teamisiin, jossa kokoontuu myös työikäisten ryhmä. Kaikki em. ryhmät kokoontuivat kerran kuukaudessa. Näissä ryhmissä kohdattiin 133 henkilöä. Lisäksi oli kaksi tapaamista erityislasten isovanhemmille. Tärkeä toiminnallinen ryhmä on kulttuuriryhmä, joka toimii yhdessä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, ja sitä ohjaa tällä hetkellä HelsinkiMissiossa toimivat kulttuurikaverit. Se teki 14 käyntiä eri kohteisiin.

3. Omaishoidon erityisryhmien etsiminen ja tukeminen.

Toimintavuonna järjestettiin molemmissa kaupungeissa (Helsinki ja Vantaa) omaishoitajille, joiden läheinen oli siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan iltapäivän pituiset tapaamiset. Asiantuntijana iltapäivissä oli Omaisena edelleen ry:n Tuija Kotiranta. Samoin niille omaishoitajille, joiden läheinen oli menehtynyt, pidettiin kaksi muutostilanteeseen liittyvää iltapäivää. Leskeytyneille omaishoitajille Metropolia AMK:n opiskelijat pitivät viiden kerran ryhmätapaamisen ja sen pohjalta tekivät opinnäytetyön: Löydä itsesi uudelleen -tuettu vertaisryhmä leskeksi jääneille omaishoitajille. Yhdistys voi hyödyntää jatkossa kehitettyä toimintamallia.

Miesomaishoitajien jaksamista tuettiin Helsingissä ja Vantaalla toimivissa osin vertaistuellisissa ryhmissä. Ryhmäkerroilla oli tiedollisia osuuksia muun muassa omaishoidon tukeen liittyen sekä

Vapaaehtois-  
ja vertaistoimijat

15  
hlö

Vertaisohjaajien  
ryhmiä on

6 ja  
ryhmäkertoja

40

ja  
osallistujia

75  
hlöä

Vapaaehtoisten järjestämää  
virkistysellistä toimintaa

17 ja osallistujia

162

KP:n tapahtumat

312

ja niissä kohtaamisia

4227

Vapaaehtois-  
ja vertaistoiminnan  
avulla tavoitettu

121  
hlö



tukea arjen hoitolanteisiin kuten lääkehoito ja kinestetiikka. Miesomaishoitajilla oli myös oma toiminnallinen ryhmä, joka tekee pieniä virkistysellisiä irtiottoja eri paikkoihin.

4. Toiminnan lisäresurssit: Vapaaehtois- ja vertaistukitoimijoiden avulla järjestetään omaishoitajille ja heidän hoidettaville toimintaa, joka ehkäisee yksinäisyyttä, lisää sosiaalisia kontakteja ja on virkistysellistä. Toiminta tukee niin omaishoitoperheiden kuin vapaaehtoisena ja vertaistukijoina toimivien elämän merkityksellisyttä.

Koulutettujen omaishoidon kokemusasiantuntijoiden toiminnan kehittäminen, tiedottamisen tehostaminen ja sitä kautta heidän osaamisensa hyödyntäminen eri toimijatahoilla.

Vapaaehtois- ja vertaistukitoimijoiden toteuttamana yhdistyksessä toimi säännöllisesti viisi ryhmää: Aurinkolahden-, Miesten -, Munkan-

ryhmät sekä Kirjallisuuspiiri ja Neulekahvila. Sen lisäksi vapaaehtoisvoimin tehtyjä tapaamisia olivat kerran kuukaudessa pidetyt Iltakahvilat. Toimintavuonna pidettiin toisen kerran Vappuetkot ja Naisten illat. Teatterikerho järjesti kolme eri näytöstä ja retkiryhmä kaksi retkeä. Kaikkiaan vapaaehtoiset tekivät 743 tuntia omaishoitajien tueksi ja heidän järjestämässä toiminnassa kohdattiin 237 eri henkilöä ja kohtaamisia oli 681.

Omaishoidon kokemusasiantuntijoiden avulla on välitetty kokemustietoa eri alojen ammattilaisille tai opiskelijoille, muille saman kokeneille tai suurelle yleisölle. Toimintavuonna koulutetut omaishoidon kokemusasiantuntijat ovat tavoittaneet 1606 henkilöä. Lisäksi on annettu haastattelu- ja aikakausilehtiin sekä oltu MTV:n haastattelussa. Työtunteja kokemusasiantuntijat tekivät 380.

Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämiseksi on toimittu aktiivisesti kokemuskouluttaja verkostoissa, lisäksi olemme olleet mukana Taiteen sulattamon Kokemuksesi on arvokas hankkeessa. Hank-



Erilaisia infoja  
ja omaishoitto-  
valmennuksia

16

sekä niihin  
osallistuneet

163 hloä

Työntekijöiden  
ohjaamia ryhmiä

8

ja ryhmäkertoja

82

Osallistujia

133 hloä



keen kautta OKA® koulutuksemme sai kokemustoiminnan vastuullisuuden sydämen osoituksena vastuullisesta kokemustoiminnasta ja koulutuksemme vietiin osaksi PAIKKO-järjestelmää. (Valtakunnallinen osaamisen tunnistamisen järjestelmä) eli toiminnan tehtävänä on tuoda näkyväksi kokemusasiantuntijuutta ja kehittää myös kokemusasiantuntijoiden välittämistä.

Toimintavuonna pidettiin koulutetuille omaishoidon kokemusasiantuntijoille kahden kerran täydennyskoulutus. Myös koulutusmateriaali päivitettiin tulevaa koulutusta varten, joka alkaa alkuvuodesta 2025. Tulevaan koulutukseen tehtiin haastattelut ja mukaan valikoitui kymmenen koulutettavaa.

Koulutetut omaishoidon  
kokemusasiantuntijat

10 hloä

Kokemusasiantuntijatoiminnan  
kautta tavoitetut

1606 hloä

Kokemusasiantuntijoiden  
tapakäytöt

58





## Omaisneuvo-toiminta

Toiminnasta vastaavat monikielisen omaistoiminnan vastaava asiantuntija Tuulikki Hakala ja monikielisen omaistoiminnan kehittäjä Farzaneh Hatami Landi. Toiminta-avustuksen käyttötarkoituksena on maahanmuuttajataustaisten omaishoitoperheiden osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja elämänhallinnan vahvistaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy.

Toiminnassa tavoitettiin 56 omaishoitotilanteessa olevaa, vieraskielistä henkilöä; muita vieraskielisiä henkilöitä tavoitettiin tilastoidusti 147. Vieraskielisten omaishoitoperheiden tarpeiden esiin tuomiseksi ja palveluiden kehittämiseksi yhtenä kohderyhmänä olivat myös eri sektoreiden toimijat, joita tavoitettiin tilastoidusti 136.

Omaisneuvon toiminnassa on neljä päätavoitetta.

### Tavoite 1

Maahanmuuttajaväestön tietämys omaishoidon palvelujärjestelmästä paranee. Tavoitetut omaishoitajat pystyvät saamansa tiedon ja tuen avulla tekemään tilanteeseensa sopivia, tietoisia valintoja sekä saavuttamaan tarvitsemiaan palveluita.

Omaisneuvon asiakkaiden haasteena on saada ymmärrettävällä tavalla tietoa palveluista sekä saavuttaa tarvitsemiaan palveluita usein itselleen ennalta vieraassa ja yhä digitalisoituvammassa palvelujärjestelmässä. Vuonna 2024 Omaisneuvo antoi henkilökohtaista neuvontaa 44 yksittäiselle asiakkaalle, tilastoituja neuvontakertoja oli 96, joista kasvokkain 66. Tulkkausapua tarvittiin 50 %:ssa neuvonnoista.

Omaishoitoinfoja pidettiin viisi erilaisissa maahan muuttaneiden ryhmissä, luentoja sosiaali-

Ryhmätoimintaan  
osallistuneita:

292

(kohtaamiskerrat).

Yhteistyö-  
verkotot:

14



Videot:

10



39  
(yksilökävijät)

ja terveysalanopiskelijoille, joissa tavoitteena tavoittaa myös maahanmuuttajataustaisia opiskelijoita, oli viisi ja lisäksi erilaisia jalkautumisia kohde-ryhmän tavoittamiseksi tehtiin kymmenen.

Omaishoidon selko-opaspäivitykset saatiin julkaisuun arabiaksi, venäjäksi ja kiinaksi. Tässä olivat suurena apuna Omaisneuvossa harjoittelussa olleet ammattikorkeakoulun tulkkioiskelijat.

## Tavoite 2

Vieraskielisten omaishoitoperheiden sosiaaliset verkostot vahvistuvat. Toiminta vahvistaa omaishoitajien osallisuuden kokemusta ja tukee jaksamista omaishoitotilanteessa.

Omaisneuvon ryhmiin osallistujat kokivat saavansa ryhmistä hyödyllistä tietoa ja sosiaalista tukea sekä ryhmäkertojen vaikuttavan positiivisesti mielialaansa. Ryhmätoiminta koettiin hyvin tärkeäksi. Vuonna 2024 käyntikertoja ryhmätoiminnossa oli, lapset mukaan lukien, 292.

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontui 21 kertaa, pääosin ryhmässä kävi

kurdinkielisiä omaishoitajia ja heidän lapsiaan. Ryhmäohjelmaan sisältyi niin mukavaa tekemistä kuin tietoa muun muassa ensiavusta, suun terveydestä, ruoka-asioista, talousasioiden hallinnasta, kinstetiikasta ja seksuaaliterveydestä.

Kehitysvammatuki 57:n kanssa yhteistyössä toteutettu Ilmaha gaarka ah waa hadiyad, Erityislapsi on lahja, -ryhmä somalinkielisille äideille tapasi 10 kertaa. Asiantuntijavierailijoina ryhmässä kävivät muun muassa opetustoimen edustaja, lastenneurologi ja ensiaputaitojen ohjaaja jne. Somalinkielisessä ryhmässä oli joka kerralla apuna tulkki. Somalinkieliseen ryhmään on löytänyt mukaan ilahduttava määrä myös uusia osallistujia.

Venäjänkielisten omaishoitajien etäryhmä toteutui kahden vapaaehtoisen henkilön vetämänä viisi kertaa.

## Tavoite 3

Vieraskieliset omaishoitajat saavat tarvitsemaansa tietoa ja tukea myös digitaalisessa toimintaympäristössä



Oma  
puheenvuoro  
-podcast:

17

Vaikuttamis-  
ja kehittämistyö:

20

puheenvuoroa,  
luentoa,

työpajaosallistumista

omaisneuvo.fi-  
kävijät:

659



Omaisneuvo tarjoaa tietoa omaishoidosta eri kielillä myös digikanavissa. Tämä mahdollistaa sen saavutettavuuden myös valtakunnallisesti.

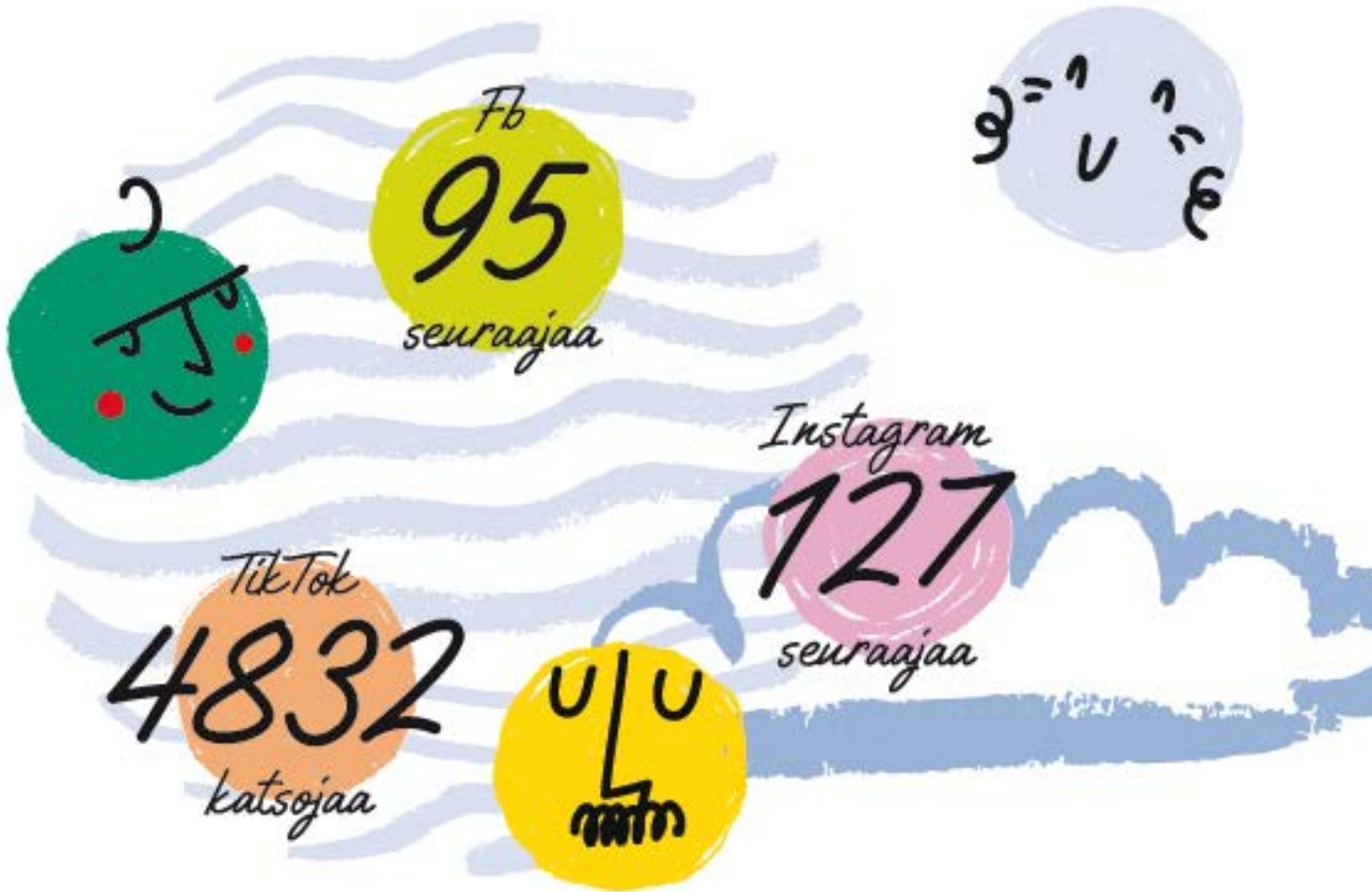
Omaisneuvo.fi on kahdeksalla eri kielellä oleva ensitietosivusto. Sivustolle tehtiin kahdesta infoviideoista kieliversiot arabiaksi, kiinaksi ja venäjäksi. Sivustolla oli ollut 659 käyttäjää. Youtube-kanavalla, ja sieltä nettisivustoille linkitetyt, 30 videota videota saivat 450 klikkausta. Instagramissa Omaisneuvolla oli 127 seuraajaa. TikTok:ssa julkaistiin 4 videoklippia, joilla katsojia oli yli 4000. Omaisneuvon Facebook-sivulla seuraajia oli n. 95. Sekä arabian-kurdinkielisillä- ja somalinkielisillä omaishoitajilla on viestintään omat WhatsApp-ryhmänsä. Näihin ryhmiin kuului yhteensä 50 jäsentä. Oma puheenvuoro - podcasteja, joissa pääsevät ääneen niin omaishoitajat kuin eri alojen asiantuntijat, julkaistiin yhteistyössä yhdistyksen viestinnän kanssa 17.

#### Tavoite 4

Vieraskielisten omaishoitoperheiden tarpeita tunnistetaan ja he saavat heille sopivia ja heidän voimavarojaan tukevia palveluja toiminta-alueella

Omaisneuvon yhtenä tärkeänä tavoitteena on edistää vieraskielisten omaishoitoperheiden yhdenvertaisuutta palvelujärjestelmässä. Tähän liittyy monenlaista vaikuttamista muun muassa osallistumalla palveluiden kehittämistyöryhmiin kuin olemalla mukana erilaisissa verkostoissa. Omaishoidon moninaisuuteen, omaishoitoon sekä toimintaamme liittyviä luentoja/puheenvuoroja eri sektoreiden toimijoille pidettiin kahdeksan, asiantuntijapaneeli- ja kehittämistyöryhmäosallistumisia oli kaksitoista. Erilaisia verkostoja oli 14, joiden puitteissa yhteensä noin 29 tapaamista.

Valtakunnallisena vaikuttamisinterventiona tehtiin kysely sote-järjestämisvastuualueille vieraskielisten omaishoitajien tilastoinnista ja huomioimisesta palveluissa. Tähän saatiin 10 vastausta. Vuonna 2024 aloitettiin asiantuntija-artikkeleiden kerääminen sähköiseen artikkeliteok-



seen, jossa tarkoituksena on tarkastella vieraskielisten omaishoitoperheiden tilannetta Suomessa. Edellä mainittu kysely oli osa tätä prosessia.

Osana Monikulttuurisen vanhustyön yhteenliittymää oltiin mukana perustamassa valtakunnallista, moninaisen ikääntymisen MOI-verkostoa, johon kootaan asiasta kiinnostuneita järjestötoimijoita, viranomaisia, tutkijoita jne. edistämään vähemmistöjen ikääntyvien oikeutta arvokkaaseen ja oman näköiseen vanhuuteen sekä palveluihin. Omaisneuvo kuului myös eurooppalaisen ENIEC-verkoston vuosikokouksen järjestämisorganisaatioon. Kokous pidettiin Helsingissä keväällä 2024. Sen teemana oli maahan muuttaneet ikääntyneet ja ihmisoikeudet.

Helsingin kaupungin tilastojen mukaan vieraskielisten, omaishoitosopimuksen piirissä olevien hoidettavien määrä on kasvanut merkittävästi. Vuonna 2019 se oli n. 541 ja vuonna 2024 n. 1031 henkilöä. Tämä kehitys voidaan nähdä ainakin Omaisneuvon tavoitteiden kannalta positiivisena kehityksenä eli yhä useampi kohderyhmäläisemme löytää tarvitsemiensa palveluiden piiriin.

Varsinaisen Omaisneuvo-toiminnan ulkopuolella järjestettiin Helsingin kaupungin avustusrahoilla aikuisten kolmen kerran uintikurssi sekä viiden kerran taidekurssi. Taidekurssi antoi välineitä itseilmaisuuksiin ja rentoutumiseen maalaamisen kautta.



 **OMAISNEUVO.fi**



## Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise (TTE)

Toiminnasta vastaavat omaistoiminnan kehittäjät Lena Lönngren, Päivi Latvala (60 % työajalla) sekä Tea Tulikallio, jonka saimme säästyneiden palkkukulujen vuoksi palkattua hankkeeseen 15.8. alkaen.

Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise toiminnan tavoite on tukea yli 65-vuotiaan helsinkiläisen omaishoitajan henkistä jaksamista ja ennaltaehkäistä uupumista.

TTE-hanke käynnistyi 1.3.2023 ja jatkuu vuoden 2025 loppuun.

### Toiminnassa on kolme tavoitetta

1. Omaishoitaja tunnistaa hoivaan liittyviä tunnekuormiaan ja toiminnan kautta saa käytännön taitoja, jotka helpottavat henkistä kuormitusta.

Omaishoitajia on tavattu vuoden 2024 aikana yhteensä 77 henkilöä. Kohtaamiskertoja oli yhteensä 240. Luku sisältää tapaamiset toimistolla, kotikäyntinä tai Helsingin kaupungin palvelukes-

kuksessa. Lukuun sisältyy myös tapaamista vastaavat pitkät tukikeskustelut puhelimitse.

2. Omaishoitajat saavat erilaisiin elämäntilanteisiin kohdennettua vertaistukea, jonka avulla heidän henkinen kuormituksensa vähenee ja mahdollisten koettujen traumojen käsittely helpottuu.

Työntekijöiden ohjaamia eri ryhmiä pidettiin 8, joihin osallistui yhteensä 39 eri henkilöä. Ryhmistä neljä oli Tunteva-ryhmiä, jotka on suunnattu muistisairaiden omaishoitajille. Näistä Tunteva-ryhmistä kolme pidettiin Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa: Kampissa, Syystiellä ja Roihuvuoressa.

Yhdistyksen tiloissa järjestettiin kaksi logoterapian pohjautuvaa Elämänilon polulla ryhmää sekä ulkopuolisen ohjaajan vetämä Voimakirjoituspaja. Lisäksi toteutimme yhteistyössä Kontulan palvelukeskuksen kanssa omaishoitajien ja hoidettavien ryhmän.

Omaishoitajille  
suunnattuja  
tietoiskuja  
hankkeesta

14

sekä ruotsiksi

2

Miten sinä jaksat -esite

2000 kpl



Yhteistyö-  
verkostoja

8

Hankeinfoja  
ja -luentoja  
yhteistyötahoille

18



3. Omaishoitajien henkinen kuormitus tunnustetaan laajemmin omaishoitajien kanssa työtekevien parissa ja omaishoitajat saavuttavat tarvitsevansa henkisen tuen.

Hankkeessa on tuotettu Miten sinä jaksat -asiakas-esite sekä Tiedote hankkeesta yhteistyökumppaneille vuonna 2023. Muokkasimme Tiedote yhteistyökumppaneille esitettä niin, että se toimii vielä paremmin työkaluna ammattilaiselle omaishoitotilanteen ja yksilöllisen tuen tarpeen tunnistamisessa.

Yhteistyökumppaneiden tapaamisia, joissa on tiedotettu hankkeesta sekä sen tarjoamista yksilökeskusteluista ja vertaistukiryhmistä, on ollut lukuisia. Työntekijät ovat käyneet yhdessä ja erikseen mm. Helsingin kaupungin seniori-infossa, useassa palvelukeskuksessa, geriatrian poliklinikalla, päivätoimintayksikössä, kotihoidon esimiesten kokouksessa ja terveysaseman henkilökunnan kokouksessa. Uusi yhteistyökumppani on kotihoidon sosiaali-

ohjaajat, joiden henkilökuntakokouksessa vierailimme. Asiakasohjaajille pidettiin infotilaisuus hankkeesta Teams-sovelluksen kautta. Helsingin kaupungin omaishoidon sosiaaliohjaajia tavataan säännöllisesti yhteistyökokouksissa kaksi kertaa vuodessa, kuten myös omaishoidon virkamiehiä. Yhdistyksen toimistolla ovat vierailleet geriatrian poliklinikan muistikoordinaattorit sekä toimintaterapeutit. Osallistuimme myös Helsingin kaupungin järjestämään ensimmäiseen ruotsinkieliseen uusien omaishoitajien valmennuskurssiin sekä ensimmäiseen ruotsinkieliseen Omahoitovalmennukseen Helsingissä.

Osallistuimme Töölön palvelukeskuksen omaishoitotilaisuuteen, Kampin palvelukeskuksen Aivoterveysmessuille, Hyvä ikä messuille sekä kaupungin Muistiseminaariin.

Asiakkaita tavoittaaksemme olemme järjestäneet aulainfoja Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Olemme myös vierailleet palvelukeskusten omaishoitajaryhmissä sekä omahoitovalmen-

Muisti- yms. messuille  
osallistumisen  
hanke-esittelijänä

4

Yli 65-vuotiaita  
omaishoitajia,

77

joista  
ruotsinkielisiä

3

Yksilötapaamisia  
ikäntyneiden  
omaishoitajien kanssa

240

Työntekijöiden  
ohjaamia ryhmiä

8

Ryhmien  
osallistujia

39

Yhteistyöverkostoja

6

joista  
ruotsinkielisiä

2

nuksen käyneiden ryhmissä. Hankkeesta kerroimme myös päivätoimintayksikön omaistenillassa.

Kirjoitimme artikkelin "Omaishoitaja, miten sinä jaksat?" Helsingin muistiyhdistyksen Synapsi lehteen 1/2024. Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskuksen Soccan uutiskirjeeseen kirjoitimme keväällä tiedotteen hankkeesta. Syksyllä kirjoitimme myös Soccan verkkosivuille blogitekstin hankkeesta. Tiedote hankkeesta meni myös Vanhustyön keskusliiton kautta Uudenmaan omahoitovalmennuksen käyneille ohjaajille.

Verkostoyhteistyötä on tehty mm Helsingin ikäverkostossa, Muistiystävällinen Helsinki verkostossa ja Nätverket för närståendevård på svenska. Hankkeen ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa.





polli.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki

Huvudstadsregionens närståendevårdare rf  
Banmästargatan 7, 00520 Helsingfors  
p. 040 533 2710 | polli.fi | oma-lehti.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. Neuvomme omaistaan hoitavia, kehitämme omaishoidon tukitoimia ja järjestämme vertaistoimintaa. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista.



Pääkaupunkiseudun  
**OMAISHOITAJAT**