



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
4/2025

Jäsen-
kyselymme
tuloksia

Omaisilta
odotetaan
yhä
enemmän

Omais-
hoitajuus
päihteitä
käyttävän
läheisen
rinnalla

Omais-
hoitajuuteen
vaikuttaa
ennakkoluulot

*Oletetusti
voittamaton*

Mielikuvia omaishoitajuudesta

Iloa ja tekemistä ikääntyneiden päiviin

Betesdan päivätoiminta antaa ikääntyneille mahdollisuuden ylläpitää toimintakykyään, kehittää erilaisia tekemisen taitoja ja parantaa elämänlaatua. Ryhmän myötä ikääntynyt saa iloa, yhdessäoloa, mukavia kokemuksia ja tekemistä arkeen. Osallistujat ovat itse mukana suunnittelemassa päivittäistä toimintaa.

Kenelle? Kotona asuville ikäihmisille.

Missä? Päivätoimintakeskuksemme sijaitsee Helsingin Lassilassa Kaupintieellä.

Milloin? Arkisin klo 9.00 -15.30.

Päiviin sisältyy aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi.

**Tervetuloa tutustumaan
iloiseen ja aktivoivaan toimintaamme!**

Vuokraamme päivätoiminnan tiloja edullisesti myös iltakäyttöön.

Lisätietoja palveluvastaava p. 040 197 2610.


Betesda

Löydä oma tapasi liikkua.

4 uimahallia, 7 liikuntahallia
ja 16 kuntosalia.



Omaishoitajat pääsevät Helsingin kaupungin maksullisiin sisäliikuntapaikkoihin sekä maa- ja metsätalouden maksutta esittämällä korkeintaan 3 kk vanhan palkkakuitin tai palkkatodistuksen maksetusta omaishoidon tuesta Helsingin kaupungilta.

liikunta.hel.fi/liikuntapaikat

Helsinki



Kiireetön kotihoito



Henkilökohtainen apu



Siivouspalvelut senioreille



**Varaa maksuton
tutustumiskäynti**

010 324 9000



Pääkirjoitus
Farzaneh Hatami Landi
maahanmuuttajatyön
kehittäjä

Ennakkoluuloja omaishoidossa

Omaishoitajat ovat suomalaisen hoivajärjestelmän korvaamaton voima, mutta heidän työlleen ei aina anneta ansaittua arvoa. Sen sijaan voi joutua kantamaan näkymättömiä taakkoja – erilaisia ennakkoluuloja, jotka heikentävät jaksamista ja hyvinvointia.

Hoiva on ollut sukupuolittunutta, sillä se nähdään usein naisille kuuluvana luonnollisena tehtävänä. Tämä vahvistaa käsitystä, ettei hoiva ole ”oikeaa työtä”. Miesomaishoitajat jäävät hoivassa vähemmistöön ja ehkä julkisesti hämmästelyn kohteeksi. Esimerkiksi mieheltä saatetaan kysyä, hoitaako vaimo hänet tai oletetaan, että lapsen äiti on omaishoitaja, vaikka perheen roolit ovat muuttuneet tasavertaisemmaksi.

Perhemallit ovat vaihtelevia. Perhe voi koostua samaa sukupuolta olevista pareista tai useamman aikuisen perheistä. Tämä saattaa johtaa väärin johtopäätöksiin ja oletuksiin. Näin erilaisissa perhe-muodoissa elävät joutuvat mahdollisesti hankalaan tilanteeseen, kun joutuvat oikaisemaan oletuksia hakiessaan tukea ja palveluita hoivatilanteeseensa.

Ennakkoluuloja on erityisesti maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien kohdalla, jotka joutuvat kohtaamaan samanaikaisesti sekä yleisiä että kulttuuritaustaan ja kielimuuriin liittyviä ennakkoluuloja. Tutkimusten mukaan maahanmuuttaja-

taustaisilla omaishoitajilla on jopa 2–3 kertaa suurempi riski masentua kuin valtaväestöllä. Kun tuen tarpeita ei tunnisteta eikä palveluihin löydetä tietä, omaishoitajat jäävät liian usein yksin raskaan vastuunsa kanssa.

Ennakkoluulot lisäävät stressiä, uupumusta ja syrjäytymisen kokemusta omaishoitoarjessa. Tarvitaan avointa keskustelua, aitoa asiakkaan kuuntelemista ja halua muuttaa toimintatapoja. On tärkeää saada tietoa erilaisissa elämäntilanteissa elävistä omaishoitoperheistä. Omaishoitajien tarvitseman tiedon on oltava helposti saatavilla myös eri kielillä. On kehitettävä matalan kynnyksen palveluja sekä omaishoitajien tarpeidenmukaisia vertaistukiryhmiä.

Suomen väestö monimuotoistuu ja hoivajärjestelmän on muututtava sen mukana. Kun tuemme kaikkia omaishoitajia ilman leimoja ja rajoittavia oletuksia, vahvistamme inhimillistä hyvinvointia ja rakennamme oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa. On siis aika nähdä jokainen omaishoitaja ennen kaikkea ihmisenä, jolla on hoivatehtävässään erilaisia tuen tarpeita. Jokainen voi omassa arjessaan murtaa ennakkoluuloja ja tehdä tilaa arvostukselle.

Miten sinä voit osaltasi tukea omaishoitajia ja purkaa ennakkoluuloja arjessasi? ■



Supersenioreiden hoitajilta löytyy apu lähes kaikkiin omaishoitajien tarpeisiin

Meiltä saat aidosti välittävän kiireettömän sairaanhoidon ja hoivan kotiisi. Laajaan palvelutarjontaanamme kuuluu mm.

- Hoitaja kotiin – luotettavaa ja laaja-alaista sairaanhoitoa
- Kotiapua arkeen monipuolisesti • Fysioterapeutti ja jalkahoitaja kotiin
- Tarjolla ympärivuorokautisesti • Pääkaupunkiseudulla ja Tampereella

SUPERSENIORIT OY

Ota yhteyttä: info.superseniorit@gmail.com
puh. 041 313 2643 • www.superseniorit.com



Sinun ei tarvitse jaksaa yksin! Luotettavaa, lämminhenkistä ja yksilöllistä apua kotiin.

Tuemme omaishoitajien jaksamista monipuolisilla palveluilla yli vuosikymmenen kokemuksella. Valitsemme asiakkaillemme omahoitajan, joka toteuttaa käynnit lähtökohtaisesti joka kerta. Palvelemme niin ikääntyneitä, kuin lapsiperheitäkin suurella sydämellä. Myös palvelusetelillä.



Loistohoiva

www.loistohoiva.fi | info@loistohoiva.fi | 050 372 1638



Varaa maksuton
050 372 1638
tutustumiskäynti

**Luotettava
Kumppani**

HoivaNova



KOTISAIRAANHOITO JA HOIVAPALVELUT

Itä-Helsingin Seniorihoiva Oy

050 466 4004 • 050 466 4373

info@hoivanova.fi • www.hoivanova.fi

HELSINGIN SUURIN HAUTAKIVINÄYTTELY

– löydä arvokas muisto rakkaallesi.

- **UUDET HAUTAKIVET**
- **LISÄNIMIKAIVERUKSET**
- **HAUTAKIVIEN KUNNOSTUKSET**



**LOIMAAN
KIVI 1921**



MALMIN KIVIPUISTO
Pihlajamäentie 34, 00710 HKI
p. 0400 407 490
malminkivipuisto@loimaankivi.fi

Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Päivystämme Helsingin kaupungin Digituessa juuri sinua varten. Ja autamme ihan maksutta – nyt myös puhelimessa ja chatissa!

Soita Digitukeen: 09 310 10011

Tai chattaa: digituki.hel.fi

Ma-pe klo 9–12

Helsinki



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.

ULKOAISU

Copy-Set Oy

PAINOPAIKKA

Copy-Set Oy

KANNEN KUVA

Pirjo. Mitä ennakko-oletuksia ja
asenteita kuva sinussa herätti?
Kuvaaja Kai Baer

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 4/2026



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 4/2025

3

Farzaneh Hatami Landi: Pääkirjoitus

5

Sisältö

7

Kirsi Lamminaho:
Omaishoitajuuteen vaikuttaa ennakkoluulot

7



8 - 9

Johanna Maliniemi:
Oletetusti voittamaton.
Mielikuvia omaishoitajuudesta

10 - 11

Anne Eronen, Erja Saarinen, SOSTE:
Omaisilta odotetaan yhä enemmän

12

Vuoden Muistiteko -tunnustus
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:lle

12

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
muuttaa uusiin tiloihin!

13

Tea Tulikallio: Jäsenkyselymme tuloksia

14

Inari Viskari, Teija Strand, THL:
Omaishoitajuus päihteitä käyttävän
läheisen rinnalla

15



15

Vieraskynä: Bahar Mozaffari:
Omaishoitajuus ja moninaisuuden voima:
Ennakkoluulojen takaa näkyväksi

16 - 21 Ryhmät ja Tapahtumat

22

Toimintakalenteri ja yhteystiedot

23

Liity jäseneksi

Miten sinä jaksat?

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n

SEMINAARI

Torstaina 4.12.2025 klo 13–15.30.

Omaishoitajan henkisen jaksamisen tukeminen: Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hankkeen (TTE) 2023–2025 loppuseminaari

Tapahtuma on suunnattu omaishoitajille, omaistaan hoivaaville, omaishoidosta kiinnostuneille sekä alan ammattilaisille.

AIKA: Torstaina 4.12.2025 klo 13–15.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali,
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

OHJELMA:

Klo 13.00 Tervetuloa

Klo 13.05 läkkään omaistaan hoivaavan henkisen jaksamisen tukeminen, Tunnista, Toimi ja Ennaltaehkäise -hankkeen työntekijät Päivi, Lena ja Tea kertovat ajatuksistaan ja kokemuksistaan TTE-hankkeessa

Klo 13.30 Muistisairaana läheisen tukeminen

geriatrian poliklinikalla psykologi Vilma Riekkinen ja

muistikoordinaattori Satu Tuominen

Klo 14.00 Tauko: kahvitarjoilu, työntekijät tavattavissa, palveluntuottajien esittelypöydät

Klo 14.30 Hankkeeseen osallistuneen puheenvuoro

Klo 15.00 Tunteet ja henkilökohtainen kasvu puolison omaishoivassa

Tiina Autio kertoo tuoreesta väitöstutkimuksestaan

Klo 15.30 Tilaisuus päättyy

TIEDUSTELUT:

Lena Lönngren 050 548 6554 / lena.lonngren@polli.fi,
Tea Tulikallio 050 440 1551 / tea.tulikallio@polli.fi

Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT



AIKA: Lauantaina 29.11.2025

LÄHTÖ: Klo 9.00 Kiasman turistipysäkiltä

Klo 9.30 Tikkurilasta,
Vantaan kaupungin museon edestä
(Hertaksentie 1)

OHJELMA: Käymme ensin Brunbergin tehtaanmyymälässä varmistamassa "makean" joulun. Sen jälkeen menemme lounaalle Rossoon, jonka jälkeen on vapaata aikaa joko ihastella jouluista kaupunkia tai shoppailla.

Porvoossa avataan retkipäivänämme joulupolku Jokikadulle. Taiteen nälkäisille on mm. Taidehallissa Aapo Huhta, Siina Levonoja ja Kalle Turakka Purhonen. Holmin talo ja Runebergin kotimuseo on sisustettu jouluun.

Rossossa ruokavaihtoehtona on:

- Kasvispihviä (G, L, M, VE)
- Pariloitua lohta (G, L, M)
- Grillattua lehtipihviä (G, L)

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä haluamasi ateria sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

PALUU: Klo 14.00 lähdemme kotimatalle ja takaisin Kiasmalla olemme noin klo 15.30

HINTA: 45 € / jäsen ja 55 € ei jäseneltä.
Hinta sisältää matkat ja lounaan.
Matka laskutetaan ennakoon.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 28.10.–pe 7.11.
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756
Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä!

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Puhelimitse Soilille
0400 727 756 torstain 24.11. illasta–lähtöpäivän aamu.
Peruuttamattomista ja 24.11. jälkeen tehdyistä peruutuk-
sista joudumme perimään 20 €.

Lämpimästi tervetuloa!



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Omais- hoitajuuteen vaikuttaa ennakkoluulot



Kirsi Lamminaho toimii
Helsingin turvakodin
väkivaltatyön asiantuntijana

Teksti: Kirsi Lamminaho, kirsi.lamminaho@paakaupunginturvakoti.fi

Kaltoinkohtelu, väkivalta, välinpitämättömyys, psyykinen väsyminen, suru jne. Paljon sanoja, joita voi liittyä parisuhteisiin ja varsinkin, kun toisen vastuulle tulee sairastumisen myötä puolison perustarpeista huolehtiminen.

Nämä yllä mainitut sanat voivat olla arkipäivää jo ennen ikääntymistä ja ne mahdollisesti korostuvat juuri omaishoitajuudessa erinäisistä syistä. Ikääntyvien parisuhteista meillä on hyvin romanttinen kuva, kun arjen kiireet ja paineet ovat väistyneet. Mummu ja pappa istuskelevat kotona kiikkutuolissa ja juovat kultareunaisista kupeista päiväkahvia radiota kuunnelleen.

Mutta entäpä jos parisuhde on todellakin ollut haasteellinen jo ennen eläköitymistä? Tai parisuhde on ollut seesteinen ja turvallinen, mutta sairauden piirteisiin kuuluu esimerkiksi aggressiivisuus, ilkeä puhe?

Me tunnistamme esimerkiksi Alzheimeriin liittyvän oireen, aggressiivisuuden ja sen kautta omaishoitaja usein ajattelee tämän olevan nyt osa elämää, eikä ole muuta vaihtoehtoa kuin pärjätä sen kanssa yksin. Tähän oireeseen emme kykene tekemään muutosta, mutta omaishoitajan omaan jaksamiseen voimme panostaa.

Omaishoitaja on usein myös itse iäkäs, hänellä saattaa olla kuormittavia ja toimintakykyä heikentäviä sairauksia. Toisaalta tässä elämänvaiheessa omaishoitaja voi joutua luopumaan omista harrastuksistaan ja sosiaalinen elämä kapenee voimakkaasti.

Tässä kohden nousee esiin taas sana ennakkoluulo tai ennakko-odotukset. Odotukset luovat paineita, ne eivät anna vaihtoehtoa olla sitoutumatta omaishoitajuudelle. Omaishoitajuus liitetään avioliittolupaukseen, jossa kuolema meidät erottaa. Ja usein varmasti myös näin on. On erityisen tärkeää nostaa esiin tämä puoli, kun ennakkoluulot ja -odotukset ovat osa kuormittavista tekijöistä.

Ennakkoluulot estävät meitä kertomasta tai jopa tunnistamasta mitä omassa lähisuhteessa tapahtuu. Lähisuhdeväkivalta jää tämän ennakkoluulon alle.

Ennakkoluuloja on aina ollut ja tulee varmasti aina ole-

maan. Omaishoitajan väsyminen puolison tarpeiden hoidossa voi näkyä myös aggressiivisina ajatuksina, joka vaikuttaa jaksamiseen. Itsestä huolehtiminen on vaikeaa ja ajatuksista ei ennakkoluulojen vuoksi uskalla puhua ulkopuolisille.

Yhteiskunnassa tulevaisuus näyttää jättävän hoitovastuuta ikääntyvistä enenevässä määrin myös työikäisille lapsille. Samat paineet ja tarpeet kohdistuvat myös heihin.

Ja entä se häpeä. Häpeä on opittu jo pienenä, eikä ikävistä sekä haasteellisista tilanteista kerrota kodin ulkopuolelle. Omaishoitaja tuntee häpeää, jos ei itse jaksaisi tai ajatus hoidon laiminlyömisestä käy mielessä. Nämä ajatukset voivat myös pelottaa ja ahdistaa.

Kaikkien tunteiden takana on tarve, joka huutaa täyttymistään. Mitä kauemmin tarve jää täyttymättä, sitä voimakkaammaksi tunne kasvaa. Tunteiden ottaessa vallan, toimintaa ei pysty kontrolloimaan. Täytyy muistaa, että meillä kaikilla on tarpeet ja kaikki tunteet ovat sallittuja, myös omaishoitajilla. He ovat usein todella yksin vastuussa puolisonsa tai läheisensä hyvinvoinnista. Ja vaikka yhteiskunta on jossain määrin tullut heitä tukemaan, niin kaikilla täytyisi olla turvallinen paikka, jossa voi kertoa luottamuksella ne pelottavimmatkin ajatukset. Seniorin Salaisuus -hanke (STEA 2024-2026) tarjoaa ikäihmisille, ja Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö muulle ikäryhmälle tällaisen paikan. Lähisuhteissa tapahtuvia väkivaltatilanteita pyritään ennaltaehkäisemään ja terapeutin keskusteluavun antaminen on yksi tällainen muoto.

Omaishoitajat, teillä on samanlainen oikeus pitää huolta itsestänne, rajata ja tuntea ilman häpeää. Omaishoitajuuksissa on paljon samaa, mutta kaikki me olemme erityisiä yksilöitä ja näin ollen jokaisella on oikeus kertoa omat tuntemuksensa. Heitetään ennakko-odotukset ja häpeän ajatukset pois, keskitytään oman itsemme huolehtimiseen. Sillä tavoin jaksamme pitää toisistamme myös huolta. Tätä kautta annamme itsellemme luvan olla inhimillisiä, oikeuden tuntea väsymystä ja myös oikeuden tuntea hyvää oloa juuri tässä hetkessä ■

Koetko lähisuhdeväkivaltaa?
<https://paakaupunginturvakoti.fi/>

Teksti: Johanna Maliniemi
freelance toimittaja

Oletetusti voittamaton

Mielikuvia omaishoitajuudesta

Haastateltavien nimet on muutettu, ja heidän henkilöllisyytensä on toimituksen tiedossa.

Minkälaisia mielikuvia omaishoitajuudesta on pääkaupunkiseudulla asuvilla henkilöillä, joilla ei ole lainkaan tai on hieman kokemusta omaishoitajuudesta? Omaishoitajuus voidaan nähdä joko tauotta raatamisena tai hyvänä palkkatyönä ja perheen yhdistelmänä. Haastateltavat pohtivat, kuka ryhtyy omaishoitajaksi, missä tilanteessa ammattilaisen on parempi tehdä hoivatyö ja voiko läheistään olla hoitamatta.

Aruna on tullut Suomeen opiskelemaan ja työskentelee nyt henkilökohtaisena avustajana.

- Sain hiljattain tietää omaishoitajuuskonseptista Suomessa. Olen kuullut, että omaishoitajat saavat pientä korvausta työstään. Uskon, että hoidettava olisi hyvin onnellinen ja kokisi itsensä tärkeäksi, jos oma perheenjäsen hoitaisi häntä. Kunnioitan suuresti ihmisiä, jotka pystyvät omistautumaan perheenjäsenen hoitamiseen. Suomi on yksilökeskeinen maa verrattuna kotimaahani ja täällä omaishoitaja tarvitsee erityistä rohkeutta, sillä tavallisesti ihmiset haluavat elää omaa elämäänsä sitoutumatta sairaan perheenjäsenen hoitoon.

Omaishoito palkkatyön tilalla

Blen on kuullut omaishoitajuudesta ja se vaikuttaa hyvältä yhdistelmältä.

- Omaishoitajat saavat parhaimmat palat molemmista maailmoista, he saavat olla läheistensä kanssa ja he saavat myös palkkaa siitä työstä. Kuvittelisin, että omaishoitajina toimi-

vat ihmiset eivät käy töissä, koska heillä on aikaa hoitaa. En usko, että ihmiset ottaisivat vapaata tavallisesta työstään hoitaakseen omaisiaan.

Sosiaalialalla työskentelevä Maija on havainnut, että monet hoitavat läheisiään ilman omaishoidontukea.

- Mielestäni todella monet tekevät sitä hommaa, vaikka eivät hae palkkaa. Omaishoitotuen saaminen vaikuttaa vaikealta.

Hän myös pohtii, että monet saattavat ajatella omaishoitajuudesta aluksi ruusuisesti.

- Ihmiselle voi tulla kiiltokuvamainen ajatus, että pitää huolta rakkaistaan. Työ voi olla kuitenkin läheisille liian rankkaa esimerkiksi hoidettavan pahan päihde- tai mielenterveysongelman takia. Mielikuvani on, että omaishoitajuus on tauotta raatamista ja syvää väsymystä, huokaa Maija.

Kristina ei ole virallinen omaishoitaja, mutta hän on nähnyt minäkalaisista omaishoitajan arki voi olla oman puolison sairastuttua.

- Vuosi on ollut haasteellinen ja aika yksin olen ollut. Lomakkeiden täyttäminen ja sotkujen siivoaminen vie aikaa. Terveysasemalla kysyttiin vointia ja näytin peukkua alaspäin. Vaikeita tilanteita myös syntyy, sillä läheiseni on hankala ja voimakastahtoinen persoona. Huonotuulisena puolisoni kiukuttelee ja räyhää. Henkistä väkivaltaa on. Kaksi kertaa olen soittanut poliisipartion kotiin.

Aruna kertoo, ettei hoivatyö ole aina helppoa ammatillisellekaan. Vaaratilanteisiin heillä on toimintaohjeet.

A circular portrait of Dr. Katriina Kumpulainen, a woman with short brown hair and blue eyes, smiling. She is wearing a colorful patterned shirt. The background of the portrait is light blue.

OMA 4/2025 9

Omaisilta odotetaan yhä enemmän



Anne Eronen, tutkija, SOSTE



Erja Saarinen,
erityisasiantuntija, SOSTE

Kesällä alkoi keskustelu siitä, tulisiko omaisten ottaa yhä enemmän vastuuta läheistensä huolenpidosta. Tuore Sosiaalibarometri tuo keskusteluun hyvinvointialueiden ja Kelan johdon sekä sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä asiasta.

Ristiriitaisia näkemyksiä omaisten vastuusta

Keskustelun aikuisten lasten hoivavaltuutuksen vahvistamisesta ikääntyneiden hoivassa aloitti eläkevakuutusyhtiö Varman toimitusjohtaja Risto Murto. Hän ja monet taloustieteilijät perustelivat esitystä valtiontalouden heikolla tilalla. Omaisten hoivavastuun kasvattamisesta odotetaan säästöjä. Ajatellaan, että ihmiset ovat siirtäneet liikaa hoivavastuuta vanhoista vanhemmistaan valtiolle.

Hoivan tutkijat, kuten Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan professori Teppo Kröger, toivat esiin, ettei omaisilla ole mahdollisuuksia kantaa enempää vastuuta läheisistään. Vanhusten hoiva kuuluu yhteiskunnan vastuulle. Siten turvataan yhdenvertaisesti hoito jokaisen viimeisiin vuosiin, myös perheettömille tai varattomille.

Heistä, jotka jo hoitavat omaistaan, vaatimukset lisävastuusta tuntuvat kohtuuttomilta: arki on palkkatyön, perhe-elämän ja hoivavastuun yhteensovittamista, taistelua tuesta ja palveluista sekä huolta toimeentulosta.

Julkisessa keskustelussa eri tahojen käsitykset eivät juuri kohtaa ja välillä jää epäselväksi, millaisesta tuesta ja vastuusta tarkkaan ottaen puhutaan.

Miten palveluita järjestävät viranomaiset näkevät omaisten velvoitteet?

SOSTE on sosiaali- ja terveysjärjestöjen kattojärjestö. SOSTEn sosiaalibarometri selvittää kyselyin hyvinvoinnin ja palvelujen tilaa sosiaali- ja terveydenhuollon, työllisyy-

palvelujen ja Kelan palveluissa työskenteleviltä. Sosiaalibarometri-tutkimuksissa sosiaali- ja terveyspalveluita järjestävien viranomaisten näkemykset tavallisten ihmisten vastuunoton suunnasta ovat näkyneet jo pitkään.

Vuonna 2011 sosiaali- ja terveyspalveluista vastaavat sekä Kelan ja työvoimatoimistojen esihenkilöt pitivät ihmisen hyvinvoinnin turvaamisessa merkittävimpana oman perheen apua sekä sosiaali-, terveys- ja sivistystoimen palveluja. 2020-luvulle tultaessa ihmisten oman vastuun sekä yritysten ja järjestöjen roolin arvioitiin kasvavan. Uskottiin, että julkiset palvelut vähenevät, ja niitä tarjotaan lähinnä heikoimmin toimeentulleille ja -pärjääville, asiakasmaksut nousevat ja vakuutusperusteiset palvelut kasvavat. Asiakkailta tämän ennakoitiin vaativan lisää omatoimisuutta, itsehoitoa sekä tiedon ja palvelujen hakua verkosta.

Vuoden 2025 alussa Sosiaalibarometri selvitti käsityksiä hyvinvointivastuista hyvinvointialueiden sote-johtajilta, sosiaalityöntekijöiltä ja Kelan esihenkilöiltä. Kehitys on pitkälti edennyt aiemmin ennakoituun suuntaan.

Sote-johtajat ja Kelan esihenkilöt arvioivat 2030-luvulla omaisten ja läheisten huolehtivan nykyistä enemmän ikääntyneistä, sairaista ja vammaisista. Näin näki 77 prosenttia vastaajista. Omaisilta suurempaa vastuuta odottavat erityisesti sote-johtajat.

Tuloksissa korostuivat hyvinvointialueiden talousahdinko ja tehdyt mittavat säästöt. 2030-luvulla sosiaali- ja terveyspalvelujen nähtiin määrittävän ennen kaikkea valtion taloudellisen raamin, ei niinkään perusoikeuksien tai ihmisten tarpeiden mukaan.

Omaisten tulisi ottaa nykyistä enemmän vastuuta hyvinvoinnista



59 %

sote-johtajista

37 %

Kelan esihenkilöistä

36 %

sosiaalityöntekijöistä
samaa mieltä

Lähde: Sosiaalibarometri 2025

SOSTE

Lisävastuun rinnalle lisää tukea omaishoitajille

Omaisilta ja läheisiltä toivotaan hyvinvointialueilla ja Kelassa useimmiten aiempaa enemmän vastuuta omasta perheestä tai muista läheisistä: välittämistä sekä tukea ja apua arjessa, kuten asiointiapua apteekissa, lääkärissä ja kaupassa sekä siivousapua. Vastaajat eivät odota, että omaiset huolehtisivat konkreettisesti tai taloudellisesti ympärivuorokautista hoivaa tarvitsevista läheisistään.

Osa korosti, että lisävastuun tulisi olla kevyttä ja lyhytkestoisista, esimerkiksi akuuteissa tilanteissa auttamista. Monien omaisten kerrottiin jo auttavan paljon läheisiään, tai että auttaminen on vaikeaa pitkän välimatkan vuoksi. Lisävastuun rinnalle kaivattiin enemmän tukea omaishoitajille.

”Että pitäisivät huolen omasta jaksamisestaan. Omaisten hoivavastuuta ei voi enää lisätä, tai sitten pitäisi oikeasti satsata omaishoidon tukeen ja vapaisiin.” (sosiaalityöntekijä)

Yksinäisyys on merkittävä ongelma. Palveluissa työskentelevät toivoisivat omaisten pitävän enemmän yhteyttä ikäntyneisiin läheisiinsä.

”Yhteydenpito, perhesuhteiden säilyminen, omien voimavarojen puitteissa auttaminen.” (sosiaalityöntekijä)

Vastaajat pohtivat rajanvetoa julkisen ja oman perheen vastuun kesken. Monissa vastauksissa vire oli, että perheestä ja läheisistä huolenpitoa ei tulisi ulkoistaa viranomaisille, vaan se kuuluu normaaliin elämään.

”(---) Yhteiskunnassamme on menty liian pitkälle yksilökeskeisyyteen. Ongelmiin, joihin voitaisiin vastata omaisten toimesta, haetaan entistä useammin ammattilais- ja viranomaisapua.” (sosiaalityöntekijä)

Digipalvelut lisäävät avun tarvetta omaisilta

Digipalveluiden lisääntyminen luo uudenlaista avun tarvetta. Sosiaalibarometrin mukaan hyvinvointialueilla haetaan säästöjä etenkin digipalveluita kehittämällä.

Yhteiskunnassa siirrytään myös laajemmin ensisijaisesti digitaaliseen viranomaisviestintään. Asiasta valmistellaan lainsäädäntöä, ja muutosten odotetaan tulevan voimaan ensi vuoden alussa. Myös niin kutsutut välttämättömyyspalvelut, kuten pankkien ja sähköyhtiöiden palvelut, ovat yhä enemmän digitaalisia.

Omaisten apua tarvitaan käytännön tilanteissa: Miten selvitä puhelimen vaihdosta? Miten käyttää viranomaisten sovelluksia? Omainen auttaa läheisensä rinnalla tai jopa asioi tämän puolesta. Tämä voi altistaa myös omaisen hyväksikäytölle.

Jos läheinen ei käytä internetiä ja häneltä puuttuu vahva tunnistautumisväline, kuten pankkitunnukset, jää usein omaisen tehtäväksi etsiä tietoa muista tavoista hoitaa asioita. Yhteystiedot ovat yleensä vain nettisivuilla. Muutokset palvelujärjestelmässä ovat muuttaneet palveluiden ja organisaatioiden nimiä. Tämäkin vaikeuttaa tiedon löytymistä.

Digitalisaation tuomat uudet avun tarpeet näkyvät Sosiaalibarometrissa siten, että hyvinvointialueiden johto odottaa omaisilta nykyistä suurempaa vastuuta ikäntyneiden ja muiden palveluja tarvitsevien läheisten ohjaamisessa palveluihin sekä ajanvarausten ja hakemusten teossa. ■



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry muuttaa uusiin tiloihin!

Vuodenvaihteessa yhdistyksemme muuttaa uusiin toimintoihin osoitteeseen Kirstinkatu 3, 00520 Helsinki.

Uusi toimisto sijaitsee katutasossa, ja sinne on helppo tulla julkisilla – lähellä pysähtyvät mm. ratikat 1, 3, 8 ja 9B sekä bussit 23, 70 ja 502. Myös Sörnäisten metroasemalta on matkaa vain noin 800 metriä (metroasemalta voi jatkaa ratikoilla nro 1 tai 8). Sörnäisten metroaseman kupeessa kulkee myös moni muu linja-auto, mm. runkolinja 600.



Ovet avautuvat 12.1.2026, ja vaikka osoite muuttuu, toimintamme jatkuu tutulla, sydämellisellä otteella. Tervetuloa Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n uuteen kotiin – paikkaan, jossa on jatkossakin esteetön, turvallinen ja lämmin tila kohtaamisille, vertaistuelle ja yhdessäololle.

Lämpimästi tervetuloa Kirstinkadulle!

Ps. Avoimet ovet päivä pidetään alkuvuodesta 2026.

Lisätietoa vk 4 ilmestyvästä Oma-lehdestä.



VUODEN MUISTITEKO -tunnustus

Vuoden Muistiteko 2025 -tunnustuspalkinto myönnetään Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:lle.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n toiminnanjohtaja Tom Anthoni kertoo, että tunnustus annetaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:lle pitkäjänteisestä ja monimuotoisesta työstä muistiperheiden jaksamisen tukemisessa ja toiminnan näkyväksi tekemisessä.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry kiittää saamastaan tunnustuksesta. Olemme lähes 30 vuoden ajan toimineet omaishoitajien rinnalla – kuunnellen, ohjaten, neuvoen, tukien ja vahvistaen heitä arjen haasteissa. Tunnustus on meille suuri kunnia ja syvästi merkityksellinen. Se muistuttaa ja tuo näkyväksi tekemäämme työtä. Toimintamme pohjautuu sydämelliselle kohtaamiselle, yhteisön voimalle ja sille, ettei kukaan jäisi yksin.

Omaishoito on joukkuelaji ja yhdessä voimme tehdä omaishoitajien arjesta edes hiukan kevyempää ja näkyvämpää.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n hallituksen myöntämä Vuoden Muistiteko -tunnustuspalkinto on luovutettu XXIX Valtakunnallisessa Muistifoorumissa 3.10.2025. Suomen muistiasiantuntijat ry on vuodesta 1994 alkaen jakanut vuosittain tunnustuksen henkilölle tai taholle, joka on toiminnallaan merkittävästi edistänyt muistisairaiden ihmisten hyvinvointia.

Lisätietoja:

Tom Anthoni, toiminnanjohtaja,
Suomen muistiasiantuntijat ry,
050 348 5068, tom@sumut.fi

Marja Ruotsalainen, toiminnanjohtaja,
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry,
040 168 4328, marja.ruotsalainen@polli.fi

Jäsen- kyselymme tuloksia



Teksti: Tea Tulikallio, omaistoiminnan kehittäjä

Yhdistyksemme toteutti keväällä 2025 jäsenkyselyn 200:lle jäsenrekisteriin kuuluvalla henkilöllä. Kyselyyn tuli 99 vastausta. Kiitos kaikille vastanneille!

Suurin vastaajaryhmä (64,6 %) oli viralliset omaishoitajat, toisena tuli entiset omaishoitajat (20,2 %) ja kolmanneksi suurimpana epäviralliset omaishoitajat (14,1 %). Suurin osa vastaajista oli iältään 63–74-vuotiaita.

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, sosiaalisia suhteita sekä taloudellista tilannetta. Fyysinen vointi koettiin hieman heikommaksi kuin aikaisemmassa v. 2023 tehdyssä kyselyssä. Erittäin huonoksi tai huonoksi fyysisen toimintakykynsä koki 20 % (edellisessä kyselyssä 15 %). Hyvänä tai erittäin hyvänä fyysisen toimintakykynsä koki 36 %. Psyykinen hyvinvointi oli laskenut viisi prosenttia edellisestä kyselystä ja oli nyt 21 %. Hyvänä tai erittäin hyvänä psyykkisen hyvinvointinsa koki kuitenkin 32 % vastaajista.

Kyselyyn vastaajien kokemus sosiaalisista suhteista oli laskenut ja tämä saattaa heijastua siihen, että myös psyykkisen hyvinvoinnin kokemus on huonontunut. Taloudellisen tilanteen Vantaa-Keravan hyvinvointialueen vastaajat kokivat hieman kohentuneen verrattuna edelliseen kyselyyn.

Vastaajista 23 % käytti omaishoitajien lakisääteisiä vapaa-päiviä täysimääräisesti. Vastaajista 21 % ei käyttänyt vapaa-päiviä lainkaan. Syitä vapaapäivien käyttämättä jättämiselle oli esimerkiksi, ettei ole tietoa, miten vapaista sovitaan ja miten niitä järjestellään, hoivansaaja ei halua lähteä pois kotoa tai ei ole löytynyt sopivaa paikkaa ja ajankohtaa.

Henkistä tukea yhdistyksemme toiminnasta oli saanut 32 %. Julkisista palveluista tukea henkiseen jaksamiseen oli saanut 22,5 % vastaajista. Helsinkiläiset kokivat saaneensa henkistä tukea selvästi enemmän kuin Vantaa-Keravan hyvinvointialueen vastaajat.

Vastaajista 10 % koki, että reilun parin vuoden takainen hyvinvointialueuudistus on tuonut muutoksia elämään. Muutoksina tuotiin esille esimerkiksi, että omaishoidon palkkioluokkaa on alennettu, terveyskeskuksessa asiointi on vaikeutunut ja kilpailutus tuotti palveluntarjoajan palveluihin heikennystä.

Yhdistyksemme palveluista ja toiminnoista koettiin tärkeäksi paperinen jäsenlehtemme viestintävälineenä (87 % vastaajista). Myös neuvonta ja ohjaus kasvokkain on lisääntynyt verrattuna edelliseen kyselyyn. Säännölliseen ryhmätoimintaan osallistuminen oli vähentynyt. Yhdistyksemme tunnetuimpia toimintoja olivat retket ja yksittäiset luennot. Retkiin osallistuminen oli edelliseen kyselyyn verrattuna kuitenkin vähentynyt ■

Kyselyn vastauksissa moni toivoi lähellä kotia olevaa vertaisryhmätoimintaa, kerro meille, mille alueelle toivoisit toimintaa.

Kerro siitä joko sähköpostilla info@polli.fi tai soita neuvontapuhelimeemme **050 551 4335** (ma-to klo 9–15).

Myös muut kehittämis ehdotukset ovat tervetulleita!



Omaishoitajuus päihteitä käyttävän läheisen rinnalla

Kirjoittajat: Inari Viskari, erikoissuunnittelija, Edistävä ja ehkäisevä työ, THL
Teija Strand, kehittämisspäällikkö, Edistävä ja ehkäisevä työ, THL

Jopa kolmasosa yli 65-vuotiaista suomalaisista käyttää alkoholia liikaa – osa heistä humalahakuisesti. Ikääntyneiden ihmisten alkoholin ja muiden päihteiden käyttö on kuitenkin edelleen tabu. Kun suuret ikäluokat vanhenevat, asenteet päihteiden käyttöä kohtaan todennäköisesti muuttuvat. Esimerkiksi suhtautuminen kannabiksen kokeiluun ja käyttöön sekä käytön riskeihin voi edelleen lieventyä. Tämä kehitys haastaa palvelujärjestelmää uudella tavalla, erityisesti silloin, kun ongelmiin ei uskalleta hakea apua.

Stigman kohteeksi voivat joutua paitsi ihmiset, joilla on vaikea elämäntilanne ja jotka tarvitsevat päihdepalveluita, myös heidän läheisensä. Koko lähipiiri saatetaan leimata puhumalla esimerkiksi "päihdeperheestä". Ongelmallisesti päihteitä käyttävään ihmiseen ja erityisesti päihderiippuvuuteen sairautena liittyä edelleen vahva stigma eli kielteinen ennakkoluulo. Ennakkoluulojen taustalla on usein stereotypioita, kuten että päihderiippuvuus olisi aina seurausta huonoista elämänvalinnoista ja on itse aiheutettua. Tällaiset mielikuvat vaikuttavat siihen, miten päihteitä käyttäviin ja heidän omaisiinsa suhtaudutaan.

Stigma voi heikentää omaishoitajan omanarvontuntoa ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Se voi myös estää avun hakemista, kun päihdeongelmaa yritetään salata ja pitää perheen sisäisenä ongelmana. Päihderiippuvuus ei vas-

taa sitä ihannoitua kuvaa omaishoitajuudesta, jossa hoivaaja toimii selkeässä roolissa ja on oikeutettu saamaan tukea. Tämän vuoksi omaishoitaja ei välttämättä halua kertoa tilanteestaan ulkopuolisille.

Omainen, jonka läheisellä on päihderiippuvuus, voi kohdata arvostelua tai jopa syyllistämistä tilanteessa, jossa hänen roolinsa on ennen kaikkea tukea läheistään ja koettaa navigoida eteenpäin mahdollisesti hyvin haastavassa elämäntilanteessa. Jotta tällaisen hoivan merkitys tulisi näkyväksi palvelujärjestelmässä, tarvitsemme kielteisten ennakkoluulojen purkamista. Voimme kaikki kiinnittää huomiota siihen, miten puhumme päihdeongelmista, päihderiippuvuudesta ja ihmisistä, jotka päihteitä käyttävät. Kun puhumme "päihteiden väärinkäyttäjistä", viestimme on syyllistävä: henkilö tekee jotakin väärin. Jos sen sijaan puhumme "ihmisestä, jolla on päihderiippuvuus", tunnistamme sairauden, johon on saatavilla hoitoa ja tukea.

Sanat muokkaavat todellisuutta. Hyvä uutinen on, että stigmaa voi purkaa. Neutraalien termien käyttäminen ja arvostava kohtaaminen ovat yksinkertaisia tapoja vähentää päihteitä käyttäviin ihmisiin ja heidän läheisiinsä kohdistuvaa leimaamista. Ystävällinen, kunnioittava ja myötätuntoinen kohtaaminen purkaa ennakkoluuloja ja antaa tilaa toivolle ja toipumiselle ■

Vieraskynä

Bahar Mozaffari,
Kestävän kotoutumisen ja
DEIB-erityisasiantuntija



Omaishoitajuus ja moninaisuuden voima: Ennakkoluulojen takaa näkyväksi

Omaishoitajuus on ilmiö, joka kietoutuu yhteen perheiden, sukupolvien ja yhteiskunnan kanssa. Se on yhtä aikaa yksityinen ja julkinen asia, mutta omaishoitajasta itsestään puhutaan usein vähemmän kuin hoidettavasta tai omaishoidon järjestelmästä. Julkisuudessa omaishoito nähdään arvokkaana ja kustannuksia säästävänä, mutta itse omaishoitaja jää helposti kahtiajakoon: hänet kuvataan joko lempeänä ja uhrautuvana hoitajana tai uupumuksen rajoilla sinnittelevänä selviytyjänä.

Kestävän kotoutumisen ja DEIB-työn näkökulmasta (diversity, equity, inclusion, belonging) nämä äärikuvat kertovat meille paljon siitä, millaisia oletuksia ja ennakkoluuloja omaishoitajuuteen liitetään. Omaishoitajaksi ryhtymistä pidetään toisinaan kutsumuksena – jotakin, mihin ”oikeanlaisen” ihmisen kuuluu haluta. Toisaalta osa perheistä ei tunnista itseään omaishoitajiksi lainkaan, vaikka heidän arkinsa täyttäisi kaikki omaishoitosopimuksen kriteerit. Tämä kertoo sekä tiedon puutteesta että siitä, miten omaishoitoa ympäröivät odotukset ja ennakkoluulot voivat estää avun hakemista.

Erityisesti vieraskieliset omaishoitajat kohtaavat moninkertaisia haasteita. Heihin liitetään oletuksia kulttuuritaustasta käsin: ”teidän perheessännehan on luonnollista, että lapsi hoitaa vanhempiaan” tai ”teidän kulttuurissanne naiset hoivaavat”. Tällaiset oletukset voivat estää yksilön omaa ääntä tulemasta kuulluksi. Vieraskielinen omaishoitaja saattaa myös kohdata epäilyä: osaako hän toimia viranomaisjärjestelmän kanssa, ymmärtääkö hän hoitotyön velvollisuudet?

Näiden kysymysten taustalla voi olla huomaamaton rasismi, joka asettaa yhden ryhmän hoivakyvyn kyseenalaiseksi.

Kotoutumisen näkökulmasta omaishoito voi kuitenkin olla myös merkityksellinen siltä yhteiskuntaan kiinnittymiselle. Monelle omaishoitajalle oma rooli on kanava osallistua, kantaa vastuuta ja kokea kuuluvansa yhteisöön. Tämä on kuitenkin mahdollista vain, jos omaishoitaja saa tarvitsemansa tuen – kielimuurin ylittämiseen, palvelujärjestelmän tuntemiseen ja oman jaksamisen turvaamiseen.

DEIB-työssä puhumme paljon siitä, että jokaisella on oikeus tulla nähdyksi kokonaisena ihmisenä, ei vain stereotyyppien kautta. Sama pätee omaishoitajiin: heidän kokemustensa moninaisuus on arvokas voimavara, jonka näkyväksi tekeminen vahvistaa koko yhteiskuntaa. Omaishoitajuus ei ole vain hoivaamista, vaan myös elämistä, oppimista ja siltöjen rakentamista yli kulttuurirajojen.

Siksi meidän on uskallettava puhua avoimesti omaishoitoon liittyvistä ennakkoluuloista ja vääristä oletuksista. Omaishoitaja ei ole vain sankari tai marttyyri – hän on naapuri, ystävä, työkaveri tai perheenjäsen. Ja joskus hän on myös maahan muuttanut, jonka kieli tai tausta ei tee hänen hoivastaan sen vähempiarvoista.

Kun tunnistamme nämä ennakkoluulot ja kuulemme omaishoitajien moninaiset tarinat, voimme rakentaa järjestelmän, jossa jokaisella on lupa olla omaishoitaja omalla tavallaan – ilman häpeää, oletuksia tai ulkopuolisuuden tunnetta ■

VALTAKUNNALLINEN *omaishoitajien* VIIKKO

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

*Tänä vuonna valtakunnallista viikkoa vietetään
24.11.–30.11.*

Omaishoito on joukkueläji -teemalla korostamme yhteisöllisyyttä ja tavoittelemme uusia jäseniä ja vapaaehtoisia yhdistykseemme.

Omaishoitajien viikon aikana lisäämme omaishoidon tunnetta- vuutta ja käymme avointa keskustelua omaishoidon eri puolista. Omaishoitajuus kaipaa positiivista näkyvyyttä ja arvostusta omaisten ja läheisten tekemälle työlle.

Viikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä 23.11.

Omaishoitajien kirkkopyhä Helsingissä

AIKA: Sunnuntaina 23.11. klo 10
PAIKKA: Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3
Messun jälkeen kirkkokahveilla asiaa omaishoidosta.

Omaishoitajien kirkkopyhä Vantaalla

AIKA: Sunnuntaina 23.11. klo 10
PAIKKA: Tikkurilan kirkko, Asematie 12

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Maanantaina 24.11.2025 klo 18
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B
(B-rapun kautta/ovisummeri), 2. krs /
Teams-linkin välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

ILMOITTAUTUMINEN: To 20.11. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!

Syysterveisin Pollin hallitus



Taiteilijat talossa – taidetta ja kohtaamista kotikulmilla

EILAT – koskettava komedia kahden naisen ystävyydestä ja yhteydestä

Näytelmä vie katsojat ajassa marinoituneen ystävyyden olohuoneeseen, jossa vuosien alle piiloutunut yksinäijämisen pelon kummitus herää henkiin.

AIKA: Tiistaina 25.11. klo 13–15

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

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viimeistään maanantaina 17.11. mennessä

KOM-teatterin Taiteilijat talossa on ikäihmisille suunnattu kulttuurista hyvinvointia tukeva hanke, jonka ytimessä on taiteen tekeminen ja kokeminen lähellä kotia. Hanketta rahoittaa Helsingin kaupunki.

Sydämellisesti tervetuloa!

Jouluretki Porvooseen

AIKA: Lauantaina 29.11.2025

LÄHTÖ: Klo 9.00 Kiasman turistipysäkiltä
Klo 9.30 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)

OHJELMA: Käymme ensin Brunbergin tehtaanmyymälässä varmistamassa "makean" joulun. Sen jälkeen menemme lounaalle Rossoon, jonka jälkeen on vapaata aikaa joko ihastella jouluista kaupunkia tai shoppailla.

Porvoossa avataan retkipäivänämme joulupolku Jokikadulle. Taiteen nälkäisille on mm. Taidehallissa Aapo Huhta, Siina Levonoja ja Kalle Turakka Purhonen. Holmin talo ja Runebergin kotimuseo on sisustettu jouluun.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä haluamasi ateria sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Rossossa ruokavaihtoehtona on:

- Kasvispihviä (G, L, M, VE)
- Pariloitua lohta (G, L, M)
- Grillattua lehtipihviä (G, L)

PALUU: Klo 14.00 lähdemme kotimatkalle ja takaisin Kiasmalla olemme noin klo 15.30

HINTA: 45 € / jäsen ja 55 € ei jäseneltä. Hinta sisältää matkat ja lounaan. Matka laskutetaan ennakoon.

Peruuttamattomista ja 24.11. jälkeen tehdyistä peruutuksista joudumme perimään 20 €.

ILMOITTAUTUMINEN: Ti 28.10.–pe 7.11.
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä!

VIIME HETKEN PERUUTUKSET: Puhelimitse Soilille 0400 727 756 torstain 24.11. illasta– lähtöpäivän aamu

Retkellä mukana Marja ja Soili.

Lämpimästi tervetuloa!

Omaishoitajien joulupuuro

AIKA: Keskiviikkona 1.12. klo 13–15

PAIKKA: Tikkurilan kirkko, Asematie 12

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 24.11. mennessä
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 tai
elli.eskelinen@evl.fi / 040 627 3537

Kerro samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat. Joulupuurolla mukana Johanna.

JÄRJESTÄJÄ: Tikkurilan seurakunta ja
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

KIRJALLISUUSPIIRI

AIKA: Torstaina 30.10. ja 27.11. klo 17–19
Keväällä kokoonnutaan torstaisin 29.1., 26.2.,
26.3. ja 23.4.2026 klo 17–19
PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, Töölönlahdenkatu 4, 2. krs

KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

To 30.10. Pirkko Saisio: Suliko, Siltala 2024

To 27.11. Joel Haahtela: Sielunpiirtäjän ilta; pienenisromaani,
Otava 2025

Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina 11.12. klo 17.
Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

OHJAAJA: Pirjo Valaste, pirjo.valaste@gmail.com

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 töi-
den, tehtävien ja velvoitteiden keskellä?

TIKKURILAN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 12.11. klo 13–15
Kevään ensimmäinen tapaaminen 28.1.2026
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Lummetie 2 A, 4. krs

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 22.10. ja 19.11. klo 13–15
PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 29.10. ja 26.11. klo 13–15
Kevään ensimmäinen tapaaminen 21.1.2026
PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan
hyvinvointialueen kanssa.
Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella
päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus p. 0400 773 241
Simonkylän päivätoimintakeskus p. 050 312 1828

MUNKAN RYHMÄ

– avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja
entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen
maanantaina klo 13.

Syksyn viimeinen kokoontuminen on 8.12. Keväällä aloitam-
me maanantaina 19.1. klo 13.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg
puh. 040 820 7716 tai Eeva Mäkinen,
eevakaarina.makinen@gmail.com

Miesten ryhmä

– jaksamisen monet ulottuvuudet -teemalla

Tule mukaan miesten ryhmään, jossa keskustellaan
omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja elämästä muuten-
kin. Ryhmästä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämänti-
lanteessa olevilta.

AIKA: Maanantaina 3.11. ja 1.12. klo 15–17
Kevään tapaamiset maanantaisin 12.1., 2.2., 2.3.,
13.4. ja 4.5. klo 15–17

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(ovikello B-rapun ovella oikealla)
12.1. alkaen Kirstinkatu 3

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja
Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi
soili.hyvarinen@polli.fi

Tervetuloa!

Café Svea Hur står det till med dig?

Vi träffas månatligen och diskuterar vår vardag som närståendevårdare, delar med våra glädje och sorgestunder, ger varann tips och stöd, lär oss känna varann och har en trevlig kaffestund tillsammans. Vi träffas månatligen via Microsoft Teams. Vi skickar deltagarlänken till dig efter att du anmält dig med.

TID: Tisdag 4.11. och 2.12. kl. 14–15.30 och åter den 6.1.2026

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi minst 1 dygn före

Du är hjärtligt välkommen med!

INDIVIDUELLA SAMTAL: På Café Svea har du även möjlighet till privat diskussion när du önskas mötas ansikte mot ansikte. Kontakta oss så kan vi ordna ett 1,5 timmars möte antingen i våra utrymmen på Banmästargatan 7 eller till exempel i ett för dig närliggande café.

Sateenkaari-kahvila

Sydämlisest tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjestamme omaishoitajina, jaetaan ilot ja surut, neuvotaan ja tuetaan, verkostoidutaan ja vietetään mukava kahvihetki keskenämme. Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumisilmoituksen yhteydessä. Tervetuloa!

AIKA: Tiistaina 4.11. ja 2.12. klo 16–17.30 sekä jälleen 6.1.2026

PAIKKA: Microsoft Teams

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi viimeistään vuorokautta aiemmin

YKSILÖKESKUSTELUT: Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus myös yksityiskeskusteluun, kun kaipaat kasvojen kohtaamista. Ota yhteyttä, niin voimme sopia 1,5 h tapaamisen joko tiloissamme tai esim. lähikahvilassa. Även på svenska. Also in english.

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 4.11. ja 2.12. klo 18–19.30 sekä jälleen 6.1.2026

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Kai Baer

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi viimeistään päivää ennen tapaamista.

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

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 5.11. ja 3.12. klo 13–14.30
Kevään aikataulut varmentuvat loppuvuodesta

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, KABINETTI-kokoustila (ruokasalissa linjaston takana), Salomonkatu 21 B

OHJAAJA: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ryhmä toimii teemallisena vertaistukiryhmänä, jonka tavoitteena on omaistaan hoitavien hyvinvoinnin lisääminen.

Tartutaan hetkeen!

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

Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksiasi.

Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Ryhmää vetämässä omaishoidon kokemusasiantuntija Hannu Koivula. Ryhmässä kahvitarjoilu.

AIKA: Keskiviikkona 5.11. klo 14–15.30
Kevään ensimmäinen tapaaminen 11.2.2026

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

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Iltakahvila – ”ruusukupit ja peltimukit”

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

KAHVILAILLAT KLO 17–19

Ke 12.11. Syksyn kekrijuhla

Ke 10.12. Joulun odotukseen johdattelee Soili

PAIKKA: Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(ovikello B-rapun ovella oikealla)

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

(Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin – elämä ei aina mene niin kuin ajatellaan.)

Omaisneuvon toimintaa

Arabian-, kurdin ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontuu myös syyskaudella Pollin toimistolla Helsingissä. Tarkista syksyn ryhmäaikataulu työntekijöiltä.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 23.10. ja to 20.11. 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”

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

Teams-yhteydellä. Tiedustele kokoontumiskerrat: tuulikki.hakala@polli.fi

www.omaishoito.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. 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 tulkkiaavusteisesti.

Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Torstaina 20.11. klo 17.30–18.45
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, Monitoimitila 1,
 Lummetie 2 A, 4. krs

AIHE: Edunvalvontavaltuutus
LUENNOITSIJAT: OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkö,
 HOK-Elannon Lakipalvelu

Tervetuloa!



Helsinki-Helsingfors Lions Club järjestää
 hyväntekeväisyyskonsertin omaishoito-
 perheille

Rauhaa kellot soi -joulukonsertti

Solisteina oopperalaulajat, baritonit
 Esa Ruuttunen ja Elja Puukko sekä
 Laura Ruusumaa, sopraano. Säestäjänä
 kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

Tule läheisen hoivan tarvitsijan kanssa, ystäväsi, perheesi
 kanssa tai ihan omassaraauhassa maksuttomaan konserttiin.

AIKA: Sunnuntaina 7.12. klo 18.30–n. 19.45 (kun tilaat
 taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)
PAIKKA: Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3
 Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 1.12. mennessä sähköpostilla
 tiina.sirkia@polli.fi tai tekstiviestillä puh. 040 533 2710.
 Ilmoita samalla myös tarve pyörätuolipaikasta.

Paikkoja on varattu 300 kpl. Liput saa nimelläsi kirkon eteis-
 aulasta.

Lämpimästi tervetuloa!

Omaishoitajan henkisen jaksamisen tukeminen:

Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise
 -hankkeen (TTE) 2023–2025 loppuseminaari

Miten sinä jaksat? Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n seminaari

Tapahtuma on suunnattu omaishoitajille, omaistaan hoivaaville,
 omaishoidosta kiinnostuneille sekä alan ammattilaisille.

AIKA: Torstaina 4.12.2025 klo 13–15.30

PAIKKA: Kampin palvelukeskuksen juhlasali,
 Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

OHJELMA:

Klo 13.00 Tervetuloa

Klo 13.05 läkkään omaistaan hoivaavan henkisen jaksamisen tukeminen / Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hankkeen työntekijät Päivi, Lena ja Tea kertovat ajatuksistaan ja kokemuksistaan TTE-hankkeessa

Klo 13.30 Muistisairaana läheisen tukeminen geriatrian poliklinikalla / psykologi Vilma Riekkinen ja muistikoordinaattori Satu Tuominen

Klo 14.00 Tauko: kahvitarjoilu, työntekijät tavattavissa, palveluntuottajien esittelypöydät

Klo 14.30 Hankkeeseen osallistuneen puheenvuoro

Klo 15.00 Tunteet ja henkilökohtainen kasvu puolison omaishoivassa / Tiina Autio kertoo tuoreesta väitöstutkimuksestaan

Klo 15.30 Tilaisuus päättyy

TIEDUSTELUT:

Lena Lönngren 050 548 6554, lena.lonngren@polli.fi
 Tea Tulikallio 050 440 1551, tea.tulikallio@polli.fi

Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!

TOIMINTAKALENTERI

Lokakuu		
Ma	20.10.	Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Polli klo 17.00–19.00
Ti	21.10.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori klo 13.00–14.30
Ke	22.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäkitalo klo 13.00–15.00
To	23.10.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet -ryhmä, Kontula klo 13.00–15.00
To	23.10.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk klo 17.00–19.30
Ma	27.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	29.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
To	30.10.	Hoivan horisontti, Pollin olkkari klo 13.00–15.30
To	30.10.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00–19.00
Marraskuu		
Ma	3.11.	Miesten ryhmä – jaksamisen monet ulottuvuudet, Polli klo 15.00–17.00
Tis	4.11.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	4.11.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	4.11.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
Ke	5.11.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus klo 13.00–14.30
Ke	5.11.	Ollaanko jo kotona? -työpajat, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ke	5.11.	Miesomaishoitajien ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 14.00–15.30
Pe	7.11.	Kulttuuriryhmä, RSO:n kenraaliharjoitus klo 10.00
Ma	10.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ti	11.11.	Ollaanko jo kotona? -työpajat, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ke	12.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila klo 13.00–15.00
Ke	12.11.	Iltakahvila ”ruusukupit ja peltimukit”, Pollin olkkari klo 17.00–19.00
To	13.11.	Entiset omaishoitajat, Myyrinkoti klo 13.00–15.00
To	13.11.	Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet -ryhmä, Kontula klo 13.00–15.00
Ti	18.11.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ti	18.11.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori klo 13.00–14.30
Ke	19.11.	Kulttuuriryhmä, Ratikkamuseo klo 13.00
Ke	19.11.	Ilon helmiä, Myyrmäkitalo klo 13.00–15.00
To	20.11.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk klo 17.00–19.30
Su	23.11.	Omaishoitajien kirkkopyhä, Temppeliaukion kirkko klo 10.00
To	20.11.	Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville, Tikkurila klo 17.30–18.45
Su	23.11.	Omaishoitajien kirkkopyhä, Tikkurilan kirkko klo 10.00
VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN VIIKKO		
Ma	24.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ti	25.11.	Eilat – koskettava komedia ystävyystyöstä, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ke	26.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–15.00
To	27.11.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00–19.00
La	29.11.	Jouluretki Porvooseen klo 10.00–15.30
Joulukuu		
Ma	1.12.	Miesten ryhmä – jaksamisen monet ulottuvuudet, Polli klo 15.00–17.00
Ma	1.12.	Omaishoitajien joulupuuro, Tikkurilan kirkko klo 13.00–15.00
Ti	2.12.	Kulttuuriryhmä, Paasitorni klo 13.00
Tis	2.12.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	2.12.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	2.12.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30
Ke	3.12.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus klo 13.00–14.30
To	4.12.	TTE-hankkeen loppuseminaari, Kampin palvelukeskus klo 13.00 - 15.30
Ma	8.12.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00
Ke	10.12.	Iltakahvila ”ruusukupit ja peltimukit”, Pollin olkkari klo 17.00–19.00
To	11.12.	Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen, paikka avoin klo 17.00
Ti	16.12.	Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00
Ti	16.12.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori klo 13.00–14.30
To	18.12.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä klo 17.00–19.30
Tammikuu 2026		
Tis	6.1.	Café Svea, Microsoft Teams kl. 14.00–15.30
Ti	6.1.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30
Ti	6.1.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30

YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

1.1.2026 alkaen Kirstinkatu 3, 00530 HELSINKI (katutaso)

Avoimna arkisin klo 9–15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

Muuttotouhujen ja joulun ajan vuoksi toimistomme on suljettu 12.12.2025–9.1.2026

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15

Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Sähköposti: info@polli.fi

etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkkiä** 040 533 2710 (ma - ke)

• Jäsenasiat, ilmoittautumiset, myyntilaskutus, 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 **Johanna Karppinen** 050 555 0004

• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngren** 050 548 6554

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 6526

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551

• 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 2025

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikontuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	miktuu@hotmail.com
Jäsen	Tiina Autio	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	Arzu Caydam-Lehtonen	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	Mia Löflund	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	Päivi Malin	050 374 1000
Jäsen	Sirpa Puhakka	sirpa.puhakka@pp2.inet.fi
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 YouTubeista.

Oma-jäsenlehti
1/2026
ilmestyy vk 4



Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava tai olet tekemisissä omaishoitajien kanssa. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma-jäsenlehti on luettavissa maksutta Oma-apin kautta. Voit lukea artikkelit näköislehtenä, valita tekstin koon tai kuunnella tekstiä.

Voit myös jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös Oma-puheenvuoro -podcastin, polli.fi-kotisivumme, Omaisuus.fi-sivun sekä maksuttoman neuvonta-numeromme. Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.

Oma-appi on ladattavissa niin iOS (Apple) kuin Android-älypuhelimiiin, tabletteihin ja tietokoneisiin.



Appien lataaminen Maciin

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



Google Play Kauppa -sovelluksesta

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

Seuraa ajankohtaisia omaishoitouutisia

Ajankohtaisia omaishoitouutisia voit seurata oheisten kanavien kautta.



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

Seuraa meitä somessa:



Liity jäseneksi

Voit tukea omaishoitajien parissa tekemäämme työtä monin eri tavoin. Liittymällä jäseneksi, ryhtymällä kannatusjäseneksi tai lahjoittamalla haluamasi summan, mahdollistat toimintamme laadukkaan jatkuvuuden.

Jäsenmaksu on 30 € / kalenterivuosi 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 omaishoitajien kanssa

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta!

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. 2026 on 30 €, josta yhdistykselle palautuu 15 €. 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 ennakotapauksissa
- Tietoa lomista
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 100 € / kalenterivuosi. Yksityishenkilöltä 30 € / kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma-jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsen-logon kotisivuillenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityksivuiltanne
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamis-mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla

Leikkaa irti ja postita kuussa



Jäseneksi liittymislomake

- ☐ Haluan liittyä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi.
Jäsenmaksu on 30 € / kalenterivuosi.
Omaishoitajaliitto ry laskuttaa jäsenmaksun.
- ☐ Haluan liittyä kannatusjäseneksi

Sukunimi _____

Etinimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

☐ Haluan jäsenlehden postitse kotiini

☐ sähköpostin liitteenä

Omaishoito on joukkuelaji.
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki





LC Helsinki-Helsingfors Lions Club
järjestää hyväntekeväisyyskonsertin
omaishoitoperheille

Solisteina oopperalaulajat, baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko sekä Laura Ruusumaa, sopraano. Säestäjänä kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

Tule läheisen hoivan tarvitsijan kanssa, ystäväsi, perheesi kanssa tai ihan omassa rauhassa maksuttomaan konserttiin.

AIKA: Sunnuntaina 7.12. klo 18.30–n. 19.45
(kun tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

PAIKKA: Tempelaukion kirkko, Lutherinkatu 3
Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: Maanantaina 1.12 mennessä
sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi. tai tekstiviestillä
puh. 040 533 2710.

Ilmoita samalla myös tarve pyörätuolipaikasta.
Paikkoja on varattu 300 kpl. Liput saa nimelläsi kirkon
eteisaulasta.

Lämpimästi tervetuloa!

Ryhmässä pohditaan omia voimavaroja keskustellen ja lempeiden toiminnallisten harjoitteiden kautta. Ryhmään otetaan mukaan kuusi osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kevään aikana neljä kertaa.

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikko 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13–15

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2.krs

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Johanna Karppinen p. 050 555 0004

/ johanna.karppinen@polli.fi

Ryhmä on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa. Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmäen päivätoimintakeskus p. 0400 773 241

Simonkylän päivätoimintakeskus p. 050 312 1828

Yhteistyössä:



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**