

polli.fi

Toi- minta- suun- nitel- ma 2026



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Sisällysluettelo

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry	3
Toiminta-ajatus	4
Visio	4
Vuoden 2026 keskeiset tavoitteet	4
Yhteistyökumppanit ja asiantuntijaedustukset	4
Toiminta-alue ja jäsenistö	4
Hallitus ja henkilökunta	4
Talous	5
Talousarvio	5
Yleisavustus	6
Tavoitteet	7
Muut rahoitukset vuodelle 2026	8
Kolmipyöräinen – Omaishoitajien kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi	10
Tavoitteet	10
Toiminta	10
Omaisneuvo	14
Tavoitteet	14
Toiminta	15
Resurssit	15
Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise	
– omaishoitajan henkisen jaksamisen tukemiseksi = TTE	17
Siirtyminen uusiin tiloihin	19
Yhteystiedot	20

Toimintasuunnitelma 2026

Välittäminen

Kumppanuus

Yhdenvertaisuus

Uudistuminen

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Huvudstadsregionens Närståendevårdare rf on vuonna 1998 perustettu omaishoitajien ohjaus-, neuvonta- ja edunvalvontajärjestö. Yhdistys neuvoo omaistaan hoitavia, kehittää omaishoidon tukitoimia ja järjestää vertaistoimintaa. Olemme Suomen suurin omaishoidon paikallisyhdistys ja kuulumme Omaishoitajaliitto ry:hyn. Yhdistyksessämme on 723 jäsentä, 24 kannatusjäsentä ja noin 30 vapaaehtoista. Teemme omaishoitoa tunnetuksi sekä pääkaupunkiseudulla että Omaisneuvo -toiminnan osalta valtakunnallisesti. Olemme tunnustettu asiantuntija omaishoidon kysymyksissä. Meillä on kymmenen työntekijää ja toimialueenamme on Helsinki ja Vantaa-Kerava hyvinvointialue.

Jatkamme vuotta 2026 teemalla "Omaishoito

on joukkuelaji". Teemalla tavoitellaan uusia jäseniä ja vapaaehtoisia yhdistykseemme. Korostetaan yhteisöllisyyttä. Tarvitsemme toisiamme kehittääksemme onnistunutta näkyvyyttä. Yksin ei tarvitse jäädä asioittensa kanssa. Teema liitetään viestintään ja siitä muistutetaan erilaisissa tapahtumissa ja toiminoissa. Valtakunnallisen omaishoitajakyselyn tulosten perusteella meiltä odotetaan vaikuttamista kuntien järjestämiin vapaapäivien toteutustapoihin, hoivapaikkojen inhimillisyyteen ja omaishoidon arvostuksen lisäämiseen. Lisäksi hoidettavan omaiselta puuttuvat usein suunnitelmat sen varalle, jos omaishoitaja itse sairastuu äkillisesti. Yhdistyksemme arvoperustana on välittäminen, yhdenvertaisuus, kumppanuus ja uudistava oppiminen.

Toiminta-ajatus

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toiminnan keskiössä on aina omaishoitajan ja hoivan tarvitsijan hyvinvointi. Yhdistys toimii lähellä omaishoitajan ja hoivan tarvitsijan arkea ja kuulee heidän tarpeitaan ja toiveitaan suhteessa yhdistyksen perustehtävään.

Yhdistyksemme toiminta-ajatuksena on omaishoitoperheiden ja läheisten aseman parantaminen ja tukeminen.

Yhdistys seuraa omaishoitajien ja hoivan tarvitsijoiden elämään vaikuttavia muutoksia erityisesti omalla toiminta-alueellaan ja edistää sekä kehittää hyviä käytäntöjä. Yhdistys käy avointa keskustelua sidosryhmien kanssa ja aidon yhteistyön kautta syntyy uusia mahdollisuuksia tukea omaishoitajia. Kaiken perustana on avoin keskustelu koko toimintakentän kanssa, mikä on myös yksi yhdistyksemme toimintatapa ja vahvuus.

Visio

Omaishoitajat ovat näkyviä ja omaishoitajien moninaisuus on tunnistettu. Heidän kokemusasiantuntijuuttaan hyödynnetään. Yhdistyksemme on toiminta-alueellaan tunnettu yhteistyökumppani. Omaishoitajat ja hoivan tarvitsijat hyötävät jäsenyydestämme.

Vuoden 2026 keskeiset tavoitteet

Yhdistyksemme keskeisinä tavoitteinamme ovat edunvalvonta, vaikuttamistoiminta ja omaishoitajien yhdenvertaisuuden sekä hyvinvoinnin edistäminen. Tärkeä tehtävämme on tukea omaishoitajia ja toimia heidän hyvinvointinsa edistäjinä. Olemme yhdistyksenä merkittävä osa palvelukokonaisuutta. Matalan kynnyksen toimintatapa tekee meistä saavutettavia. Yhdistyksemme strategiset tavoitteet ovat: Edunvalvonta, vaikuttamistyö, omaishoitoperheiden tuki ja palvelut sekä kehittämistyö. Omaishoidon tuen saajien tilanne vaihtelee hyvinvointi-alueillamme ja se ohjaa pitkälti toimintaamme.

Yhteistyökumppanit ja asiantuntijaedustukset

Osallistumme erilaisiin yhteistyöverkostoihin aktiivisesti. Verkostoituminen muiden toimijoiden kanssa on tuottanut hyviä kumppanuussuhteita ja yhteistyössä olemme voineet toteuttaa muun muassa yhteisiä tapahtumia. Yhteistyötä kirjallisten lausuntojen muodossa julkisille päättäjille on lisätty. Verkostoitumalla julkisen sektorin toimijoiden ja muiden yhdistysten sekä sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten kanssa luodaan hyvät mahdollisuudet yhteisten tapahtumien järjestämiselle, tilojen käytölle ja tiedon jakamiselle omaishoidosta. Yhdistyksellämme on kumppanuussopimukset Helsingin ja Vantaa-Keravan hyvinvointialueen kanssa. Kokoonnumme säännöllisesti kaupunkien viranhaltioiden kanssa yhteistyöpalaveriin. Toiminnanjohtaja osallistuu Helsingin kaupungin vanhusneuvoston ja sen työvaliokunnan kokouksiin ja edustaa omaishoidon asiantuntemusta. Verkostoyhteistyö maahanmuuttajajärjestöihin on lisääntynyt.

Toiminta-alue ja jäsenistö

Toiminta-alueeseen kuuluvat Helsinki ja Vantaa-Kerava. Alueen asukasmäärä oli vuoden 2024 vaihteessa 935 423 (Helsinki 684 018 ja Vantaa 251 405) ja heistä valtakunnallisen laskennan (7 %) mukaan potentiaalisia omaishoitajia on yli 65 000. Virallisia omaishoidon tuen saajia on tällä hetkellä arviolta 4 500. Yhdistyksemme jäsenmäärä loka-kuun lopussa 2025 oli 723.

Hallitus ja henkilökunta

Ylintä päätösvaltaa yhdistyksessä käyttää kaksi kertaa vuodessa kokoontuva vuosikokous. Kevätkokous hyväksyy edellisen vuoden vuosikertomuksen ja käsittelee kirjanpitolain tarkoittaman toimintakertomuksen sekä vahvistaa tilinpäätöksen. Syyskokous valitsee seuraavan vuoden puheenjohtajan hallituksesta.

Syyskokous valitsee myös erovuoroisten tilalle uudet hallituksen jäsenet kahdelle seuraavalle vuodelle sekä päättää seuraavan vuoden toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta. Syyskokouksessa valitaan myös yhdistyksemme tilintarkastajat seuraavalle vuodelle ja heille varatilintarkastajat. Yhdistyksemme hallitukseen kuului vuoden 2025



alusta puheenjohtaja Hannu Koivula ja yhdeksän hallituksen jäsentä, jotka ovat Sirpa Puhakka I varapj., Tiina Autio, Arzu Caydam-Lehtonen, Mia Löflund, Tuula Mikkola II varapj, Päivi Malin, Tuula Poikonen, Kirsi Rossi ja Kati Vuontisjärvi. Hallitus kokoontuu vuosittain 7–8 kertaa. Vuoden 2026 hallituksesta ovat ilmoittaneet eroavansa Päivi Malin ja Kati Vuontisjärvi. Vuonna 2026 hallitus on kooltaan puheenjohtaja ja 7 jäsentä.

Hallituksen kokousten sihteerinä toimii yhdistyksen toiminnanjohtaja. Sihteerin tehtävänä on valmistella ja esitellä hallituksen kokouksessa käsiteltävät asiat. Yhdistyksessämme työskentelee kymmenen työntekijää. Hallitus ja henkilökunta kokoontuu vuosittain 1–2 kertaa yhteiseen suunnittelupäivään. Henkilökunta pitää sovitusti kehittämispäiviä ja kaksi kertaa vuodessa työhyvinvointipäivät.

Talous

Yhdistyksemme toiminnan talouden perustana ovat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) myöntämät avustukset. Yhdistyksemme oman varainhankinnan suurin tulorahoitus on jäsenmaksut, jotka ovat vuoden 2026 alusta 15 € / yhdistyksemme jäsen.

Muut varainhankinnan tuotot ovat hyvinvointialueiden järjestöavustukset ja säätiöavustukset, kannatusjäsenyydet sekä mahdolliset lahjoitukset. Yhdistyksellämme on ulkoistettuna palveluna lehden ilmoitusten myynti Oma- jäsenlehtemme, ja näillä tuotoilla katetaan jäsenlehden painatuskuluja. Talouden suunnittelussa noudatetaan yhdistyksen taloussääntöä. Tätä talousarvioita tehdessä ei vielä tiedetä, myöntääkö STEA yhdistyksellemme avustushakemuksessa haetut rahoitukset vuodelle 2026. Talousarvio on siis viitteellinen.

Talousarvio 2026

VARSINAINEN TOIMINTA	
STEA Avustus	543 423
Muut tuotot	4 000
TUOTOT YHTEENSÄ	547 423
KULUT	
Henkilöstökulut	-360 097
Toimitilakulut	-40 000
IT-kulut	-16 805
Taloushallinto, tilintarkastus	-16 000
Toimistokulut	-20 846
Matkakulut	-2 500
Toimintakulut	-91 175
KULUT YHTEENSÄ	-547 423
VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	0
VARAINHANKINTA	
VARAINHANKINNAN TUOTOT	
Jäsenmaksut	9 500
Kannattajajäsenet	1 700
VARAINHANKINNAN KULUT	
Jäsenten retket ja virkistystoiminta	-11 200
VARAINHANKINTA YHTEENSÄ	0
TUOTTO/KULUJÄÄMÄ	0
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	
Muut Rahoituskulut	0
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA YHTEENSÄ	0



Verkostoituminen

Viestintä

Edunvalvonta

Vaikuttaminen

Yleisavustuksen toimintasuunnitelma 2026

Omaishoito olisi paikannettava olennaiseksi osaksi hoivaa. Vastuunjako omaishoitajan ja julkisen järjestämismä vastuun välillä oltava selvää. Sopimusomais-
hoitajat ja auttamismä vastuussa olevat muut omaista/
läheistään hoitavat ovat hyvin vaihtelevassa ase-
massa. Edunvalvonnan kannalta on tärkeää seurata,
ettei heikennyksiä omaishoitajien nykyiseen ase-
maan synny. Lisäksi alueellinen paikallisvaikuttami-
nen on tärkeää ja pitää yllä keskustelua omaishoi-
dosta.

Yleisavustus on yhdistyksen toiminnan kan-
nalta tärkeä kokonaisuus. Yleisavustuksella mahdol-
listetaan yhdistyksen työntekijöiden tekemä työ
omaishoitajien hyväksi huolehtimalla toiminnan
hallinnollisista ja kaikista muista yhdistystyöhön
liittyvistä tehtävistä. Viestintä tukee koko yhdistyk-
sen sisäistä ja ulkoista viestintää. Toimistosih-
teeri mahdollistaa työntekijöiden keskittymisen ydintoi-
mintaa ja varmistaa, että jäsenasiat ja maksuliiken-
ne toimivat tehokkaasti ja luotettavasti.

Tavoitteet:

Tavoite 1.

Omaishoitajien aseman vahvistaminen ja yhdenvertaisuuden lisääminen; palkkioiden, palveluiden ja lakisääteisten vapaapäivien suhteen toiminta-alueellamme.

Vaikutetaan eri verkostoissa toimialueemme poliittisiin päättäjiin, viranhaltioihin ja muihin päättäjiin tuomalla esille omaishoitajien kokemuksen ääni ja tekemän työn merkitys. Näitä ovat mm. alueemme vanhus- ja vammaisneuvostot, Vantaa-Keravan järjestö-neuvottelukunta ja alueen muut järjestöt (Vantaan järjestörinki ry, Keski-Uudenmaan omaishoitajat ry, Kehitysvammatuki 57 ry).

Edellä mainituissa tahoissa pidetään omaishoidon asiaa jatkuvasti esillä sekä tehdään säännöllistä vaikuttamistoimintaa. Vuositasolla on tapaamisia esimerkiksi Vanhusneuvoston kanssa noin 8. Vantaa-Keravan järjestöneuvottelukunnan ja järjestöingin hallituksen puheenjohtajuus tarjoaa näköalapaikan ja vaikuttamisen mahdollisuuden aiempaa tehokkaammin myös ko. hyvinvointialueella. Kaikkien eri tahojen kanssa tehdään yhteistyössä tarvittaessa lausuntoja ja kannanottoja omaishoitajien tilanteen parantamiseksi.

Viranhaltijoiden ja ammattilaisten säännölliset tapaamiset niin Helsingissä kuin Vantaa- Keravan hyvinvointialueella. Tapaamisissa käydään läpi ja seurataan omaishoidon tuen määrärahojen riittävyyttä, vapaapäivien käyttöastetta, palvelujen saamista esim. kotihoidon osalta ja hyvinvointisuunnitelmien toteutumista.

Lisätään tietoa omaishoitajille muun muassa heidän oikeuksistaan ja edunvalvontavaltuutukseen liittyen. Tarvittaessa avustetaan ja tuetaan yksittäisiä omaishoitajia tekemään oikaisuvaatimuksia heitä koskevissa päätöksissä.

Pidetään yhteyttä poliittisiin päättäjiin sähköpostitse ja vierailuin.

Tavoite 2.

Yhdistyksen toiminnan ylläpitäminen strategian, arvojen ja sääntöjen mukaisesti. Toimintaa kehitetään ja johdetaan niin, että henkilöstön osaaminen ja ydintehtävät toteutuvat suunnitelmien mukaisesti.

Yhdistyksen strategia on toiminnan keskeinen osa sekä arvot, jotka molemmat ohjaavat toimintaamme. Tj. huomioi henkilöstön osaamistarpeet ja huolehtii, että heillä on jatkossakin omaishoitajien tarvitsemaa asiantuntijuutta. Näin huolehdimme siitä, että toimintamme on omaishoitajien jaksamisen kannalta ennalta ehkäisevää ja terveyttä edistävää.

Jokaista omaishoitajaa tuetaan oman elämänsä hallinnassa ja autetaan löytämään oikeaa tietoa palvelujärjestelmärakenteista, jotka ovat jatkuvassa muutoksessa. Sen lisäksi tarjotaan julkiselle sektorille omaishoidon kokemuspohjaista tietoa palveluprosessien kehittämiseen.

Toiminnan kehittämiseksi ja arvioinnin tueksi toteutetaan viikoittaiset tiimipalaverit sekä suunnittelu- ja kehittämispäiviä.

Henkilöstön osaamisen ja hyvinvoinnin varmistamiseksi käydään kehityskeskustelut vuosittain.

Talouden seuranta tehdään yhdessä henkilöstön, hallituksen, taloustoimikunnan, tilintarkastajan ja kirjanpitäjän kanssa. Tulosaskelma-seuranta kuukausittain. Hallituksen kokouksia on noin seitsemän vuodessa, jossa toiminnan johtaja valmistelee kokoukset ja toimii sihteerinä. Työn kehittämiseksi on lisäksi hallituksen ja henkilökunnan yhteisiä kehittämispäiviä.

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!



Tavoite 3.

Viestintä tukee koko toiminta-alueemme omaishoitajia sekä yhdistyksen perustehtävää, toimintaa ja tavoitteita avoimesti, rehellisesti ja tosiasioihin perustuvalla tavalla. Viestintä huomioi omaishoitajia molemmilla kotimaisilla kielillä.

1. Viestintä syventää käsitystä omaishoidon kokemuksesta.
2. Omaishoitajuuden esille tuominen eri medioissa ja asiantuntijajulkisuus hyödyttävät edunvalvontaa.

Viestintästrategia ohjaa toimintaa. Viestintä osallistaa moninaisia omaishoitoperheitä ja sitä kautta tekee omaishoitajuutta näkyväksi ja toimii vertaistuellisena myös kaikille toiminta-alueemme omaistaan ja läheistään hoitaville. Pol-li.fi sivut, aktiiviset Facebook, Instagram, LinkedIn ylläpito.

Yhdistyksellä ilmestyy 6 krt vuodessa uutiskirje ja viikoittain omaa toimituksellista ja asiantuntevaa sisältöä omaishoidosta. YouTube/TikTok kanavilla julkaistaan omia omaishoitoon liittyviä videoita.

Esitteitä ja muita painotuotteita tehdään toiminnan tueksi ja omaishoitajien saavuttamiseksi. Ilmoitukset toiminnastamme valmistellaan julkaistavaan muotoon. Yhdistyksen tärkein viestintäkanava on kyselyjen mukaan Oma-jäsenlehti jäsenistön ja yhteistyöverkostojen näkökulmasta. Lehti ilmestyy neljästi vuodessa printti- ja digiversiona.

Oma-sovellus lisää ja monipuolistaa omaishoitotiedon laajempaa saavutettavuutta.

Viestintä seuraa ajankohtaisia omaishoitajuutta koskevia ilmiöitä ja nostaa ne teemoiksi jäsenlehteen. Omaishoitajaviikko toteutuu kerran vuodessa, johon viestintä panostaa ja lisää sen näkyvyyttä. Viestinnän asiantuntija kehittää yhdistyksen sisäistä ja sen hankkeiden viestintää ja tekee yhteistyötä henkilöstön ja hallituksen kanssa mm. jäsen- ja varainhankintaan liittyen. Viestintä avustaa eri medioita saamaan haastateltavia omaishoidon kysymyksissä. Viestinnän tuotoksina syntyy jäsenlehti, Oma sovellus, sisältö polli.fi sivustolle, some-kanaviin, tilaisuuksiin, esitteisiin ja muihin materiaaleihin.

Tavoite 4.

Järjestöassistentin työpanos mahdollistaa muiden työntekijöiden keskittymisen ydintoimintaan ja varmistaa, että järjestön käytännönarkki toimii tehokkaasti ja luotettavasti.

Järjestöassistentti vastaa järjestön käytännön tehtävien ja sujuvan arjen toteutumisen. Tehtäviin kuuluvat mm. myyntilaskutus, jäsenrekisterin ylläpito, yhteydenpito kannatusjäsenyrityksiin ja heidän laskutuksensa.

Omaishoitajien kannalta on tärkeää, että asiakaspalvelu toimii ja ihmiset tavoittavat meidät joko puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten. Järjestöassistentti huolehtii toimiston puhelinpalvelusta ja ohjaa omaishoitajia omaistoiminnan kehittäjille. Lisäksi hän huolehtii tapahtumien ja ryhmien ilmoittautumisesta, toimii tiimisihteerinä sekä vastaa myös yhdistyksen tietosuojaja-asioiden koordinoimisesta.

Oma-lehden suhteen järjestöassistentti hoitaa yhteistyön painotalon kanssa (lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa) sekä vastaa painutus- ja postituslistojen ajantasaisuudesta ja huolehtii lehden oikoluvusta ennen taittoa.

Tehtävään kuuluu myös toimistotarviketilaukset, tulostin- ja postimaksukoneiden ylläpito, tarjouspyyntöjen laatiminen, messujen ja muiden tilaisuuksien käytännön järjestelyissä avustaminen.

Muut rahoitukset vuodelle 2026

Olemme ilmoittautuneet Vantaa- Kerava hyvinvointialueen osatoteuttajaksi heidän terveydenedistämisen määrärahaan 50% työaikapanoksella.

Helsingin kaupungilta on haettu 1 vuoden työntekijäpalkkaus rahoitusta omaishoitajien henkisen jaksamisen tukemiseen.

Pienavustusta Vantaa- Kerava hyvinvointialueelta ei haettu vuodelle 2026.

” *Toiminnanjohtajana luon edellytykset sille, että kollegani voi keskittyä omaishoitajien tukemiseen. Varmistan resurssit ja rakenteet, jotta yhdistyksen toiminta on sujuvaa ja vastaa tulevaisuuden tarpeisiin.*

Marja

”

” *Vertaistuellisemmalla viestinnällä lisäämme ymmärrystä omaisen hoivan kokemuksesta ja tavoitamme ajoissa myös heidät, jotka eivät miellä itseään omaishoitajiksi tai pääse vertaistukiryhmiin.*

Kai

”

” *Hoitaessani yhdistyksemme juoksevat asiat mahdollistaa se sen, että muut voivat keskittyä ydintehtäviinsä. Yhdessä rakennamme tulevaisuutta, jossa omaishoitajien tuki on vahvaa ja helposti saavutettavaa.*

Tiina

”



Neuvontaa

Virkistystä

Vertaistukea

Edunvalvontaa

Kolmipyöräinen -omaishoitajien kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi

Kolmipyöräisen toiminnan päätavoitteena on tukea erilaisissa elämäntilanteissa eläviä omaishoitajia Helsingissä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Pyrimme toiminnassamme tavoittamaan erityisesti omaishoitajat, jotka jäävät omaishoidon

tuen ja palveluiden ulkopuolelle. Tässä työssä toimintaamme tukee viestintä, sekä hyvä yhteistyö hyvinvointialueiden, kaupunkien, seurakuntien ja muiden verkostojemme kanssa.

Tavoitteet:

1. Lisätä tietoa omaishoidosta ja siihen liittyvistä palveluista omaistaan hoitaville ja sidosryhmille.
2. Tuottaa hyvinvointia, jaksamista ja vertaistukea lisäävää ryhmätoimintaa.
3. Tukea omaishoidon erityisryhmiä, kuten omaishoitajia, joiden hoidettava on siirtynyt pitkäaikaishoivaan, entisiä omaishoitajia ja mies-omaishoitajia, sekä tehdä erityisryhmiin liittyvää etsivää ja löytävää työtä.
4. Järjestää vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden avulla omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen toimintaa, joka virkistää ja lisää omaishoitoperheiden sosiaalisia kontakteja.
5. Edistää koulutettujen omaishoidon kokemus-asiiantuntijoiden hyödyntämistä omaishoitoa koskevassa kehittämistyössä, sekä tuoda omaishoidon kokemustoimintaa esille erilaisissa verkostoissa viestinnän ja tiedottamisen keinoin.



Toiminta:

Tavoite 1.

- Pitää kohdennettuja omaishoitoinfoja erilaisille ryhmille (omaistaan hoitavat, eläkeläiset, opiskelijat, ammattilaiset)
- Pitää omaishoidon teemapäiviä Olka-tukipisteissä.
- Osallistua hyvinvointialueiden omaishoidon valmennuksiin yhdistysosuudella.
- Jalkautua Helsingin kaupungin palvelukeskuksiin.
- Osallistua Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen hyvinvointitoimijat tutuksi kiertueelle sekä muihin omaishoitoa tukeviin tilaisuuksiin.
- Painattaa Mitä sinulle kuuluu -esitettä ja tiedottaa toiminnasta Oma-lehdessä, Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella julkaistavassa toimintakalenterissa, omissa some-kanavissa sekä lähellä.fi palvelussa ja kaupunkien sähköisissä tapahtumakalentereissa.

Tavoite 2.

- Jatkaa ryhmätoimintaa Helsingissä ja Vantaalla (vertaistuelliset omaishoitoryhmät sekä toiminnallinen kulttuuriryhmä)
- Järjestää vertaisryhmiä verkossa työkäisille, etäomaishoitajille ja sateenkaareville.
- Järjestää verkossa ruotsinkielistä vertaisryhmä toimintaa.
- Järjestää toiminnallisia vertaistapaamisia esim. kukkatyöpajat
- Järjestää vertaistapaamisia erityislasten isovanhemmille 2xvuodessa yhteistyössä Kehitysvammatuki 57ry:n kanssa.

Tavoite 3.

- Järjestää Helsingissä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella vertaistapahtumia omaishoitajille, joiden läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoivaan, tapaamiset toteutetaan yhteistyössä Omaisena edelleen ry:n kanssa. Järjestää tarvittaessa jatkotapaamisia.
- Järjestää entisille omaishoitajille uutta elämänvaihetta tukevia vertaistuellisia tapaamisia Helsingissä ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella.
- Järjestää miesomaishoitajille omat keskusteluryhmät Helsingissä ja Vantaalla, sekä yhteinen toiminnallinen vertaisryhmä.

Tavoite 4.

- Tukea ja koordinoita vapaaehtois- ja vertais-toimijoita.
- Järjestää toiminta-alueella vapaaehtois- ja vertaistoimija vetoisia ryhmiä.
- Mahdollistaa retki- ja teatteriryhmän aktiivinen toiminta ja järjestää yhdessä erilaisia virkistys-retkiä.
- Osallistaa vapaaehtois- ja vertaistoimijat mukaan suunnittelemaan ja järjestämään erilaisia omaishoitajille suunnattuja tapahtumia ja juhlia.

Tavoite 5.

- Edistää koulutettujen omaishoidon kokemus-asiantuntijoiden hyödyntämistä omaishoitoa koskevassa kehittämistyössä, sekä tuoda omaishoidon kokemustoimintaa esille erilaisissa verkostoissa viestinnän ja tiedottamisen keinoin.
- Koordinoida ja kehittää omaishoidon kokemus-asiantuntijatoimintaa mm. lisäämällä tiedotusta.
- Painattaa omaishoidon kokemusasiantuntija-toiminnasta tiedottavia esitteitä jaettavaksi omaishoidon kehittämistyötä tekeville tahoille.
- Työstää toimintaa tukevaa materiaalia, viimeistellä OKA® käsikirja ja työkirjamateriaali hyödynnettäväksi tulevissa koulutuksissa, sekä järjestää omaishoidon kokemusasiantuntijoille täydennyskoulutusta.

Resurssit

Työntekijöitä haetaan kaksi 100 % ja yksi 50 %. Työntekijät ovat aktiivisesti mukana toiminta-alueen omaishoidon verkostoissa ja omaishoidon kehittämistyössä.

Toiminnalla on oma ohjausryhmänsä, johon kuuluu viisi jäsentä. He ovat Helsingin kaupungin ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen johtavat viranhaltijat. Paavalin seurakunnan diakoniatyöntekijä, vanhustyön osaaja sekä koulutettu kokemus-asiantuntija. Ohjaus ryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Toiminnasta raportoidaan yhdistyksen hallitukselle puolivuositain.

Tulemme olemaan osatoteuttajina (projektityöntekijä 50 % työajalla 1.4.2026–31.3.2028, 24kk) VAKEn Tukena arjessa -hankkeessa (2026–2028). Hanke rahoitetaan THL:n Terveystieteiden edistämisen määrärahalta. Osallistumme hankkeen kehittämistyöhön koko hankkeen ajan. Hankkeen tarkoituksena on kehittää tukimalli omaishoidon kuormittaviin tilanteisiin. Tavoitteena on vahvistaa omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tulee tuomaan hankkeeseen vahvan järjestöosaamisen, omaishoitajien arjen tunteumuksen ja vertaistuellisen näkökulman.



” Omaishoidon kokemusasiantuntijat tuovat palveluiden kehittämiseen inhimillistä näkökulmaa. Kun heidän kokemuksiaan kuunnellaan, syntyy syvempää ymmärrystä ja parempia ratkaisuja.

Johanna

”

” Omaishoitajien paikallisyhdistystä tarvitaan kehittämään tukitoimia yhdessä alueen toimijoiden kanssa. Näin edistämme alueemme omaishoitajien jaksamista. Omaishoito on joukkuelaji!

Soili

”

” Kohtaamisten ja vertaistuen mahdollistamisella sekä yhteistyöllä eri toimijoiden kanssa edistämme omaishoitajien jaksamista.

Tea

”



Hyvinvointi

Yhdenvertaisuus

Moninaisuus

Omaisneuvo-toiminta – tietoa ja tukea vieraskielisille omaishoitoperheille

Omaisneuvo-toiminnan tarkoituksena on vahvistaa maahanmuuttajataustaisten omaishoitoperheiden osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja elämänhallintaa sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tämä toteutetaan tar-

joamalla ohjausta ja neuvontaa, järjestämällä vertais- ja ryhmätoimintaa sekä vahvistamalla kohderyhmän saamaa yhteisöllistä ja yhteiskunnallista tukea.



Tavoitteet:

Tavoite 1.

Maahanmuuttajaväestön tietämys omaishoidon palvelujärjestelmästä paranee. Tavoitetut kohderyhmän omaishoitajat kokevat saavansa hyödyllistä tietoa ja tukea, joiden avulla he pystyvät tekemään tilanteeseensa sopivia valintoja ja saavuttamaan tarvitsemiaan palveluita. Tämän kautta vahvistetaan heidän osallisuuttaan, toimijuuttaan ja yhdenvertaisuuttaan palvelujärjestelmässä.

Tavoite 2

Vieraskielisten omaishoitoperheiden sosiaaliset verkostot vahvistuvat. Toiminta vahvistaa omaishoitajien osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusta sekä tukee jaksamista omaishoitotilanteessa. Näiden kautta ehkäistään yksinäisyyttä, eristäytymistä ja uupumista sekä tuetaan omaishoitajien hyvinvointia.

Tavoite 3

Edellisiä tavoitteita täydentävänä tavoitteena: Vieraskieliset omaishoitajat saavat tarvitsemaansa tietoa ja tukea helposti ja ymmärrettävässä muodossa myös digitaalisissa kanavissa.

Tavoite 4

Edistää vieraskielisten omaishoitoperheiden tarpeiden ja voimavarojen tunnistamista sekä heidän tarvitsemiensa palveluiden kehittämistä Suomessa. Näiden kautta varmistetaan, että palvelujärjestelmä pystyy entistä paremmin vastaamaan moninaisten omaishoitoperheiden tarpeisiin ja omaishoitoperheet saavat oikea-aikaista ja saavutettavaa tukea.

Toiminta:

1. Toiminta

- Omaishoitokäsitetä ja sen palvelujärjestelmää avaavat infot vieraskieliselle väestölle (12)
- Koulutus läheisen edunvalvonnasta ja puolesta-asioinnista omaishoitajille selkokielisesti tai tarvittaessa tulkattuna (1)
- Omaishoitoluennot maahanmuuttajajärjestöjen työntekijöille ja vapaaehtoistoimijoille sekä sote-alan monikulttuurisille opiskelijaryhmille ja tulkkiopiskelijoille (5)
- Maahanmuuttajayhteisöjen avainhenkilöiden tavoittaminen ja tiedon lisääminen heillä omaishoidosta (5 yhteisöä).
- Omaisneuvon työntekijöiden antama henkilökohtainen neuvonta omaishoitajille kasvokkain, puhelimitse ja sähköisesti; tarvittaessa tulkkiavusteisesti.
- Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin vapaaehtoisen avulla kerran viikossa
- Oospäivitysten jatkaminen saatavilla olevien resurssien mukaan
- Toiminnan esittely kohderyhmää tavoittavissa yleisötapahtumissa

2. Toiminta

- Lähi-idän naiset omaishoitajaryhmä kolme – neljä kertaa kuukaudessa
- Somalinkielisten, erityistä tukea tarvitsevien

lasten äitien ryhmä 10 kertaa vuodessa yhteistyössä Kehitysvammaaki57:n kanssa ja uutuutena heidän kanssaan myös arabiankielisten omaishoitotilanteessa olevien vanhempien ryhmä

- Venäjänkielinen omaishoitajien etäryhmä vapaaehtoisen vetämänä viisi – kuusi kertaa vuodessa
- Tarvittaessa ukrainankielisten omaishoitajien ryhmä
- Omaishoitajien yhteiset hyvinvointilauantait yhteistyössä Kolmipyöräinen-toiminnan kanssa neljä kertaa vuodessa
- Kasvokkainen ryhmätoiminta tapahtuu pääosin Helsingissä keräten osallistujia pääkaupunkiseudulta. Etäryhmiin voi osallistua valtakunnallisesti.

3. Toiminta

- Omaisneuvo.fi -sivuston ylläpito, päivittäminen ja markkinointi
- Omaishoidon tietoiskut selkeällä suomella Facebookissa (10)
- Omaishoitotaiheisten, selko- tai erikielisten digimateriaalien tuottaminen eri verkkokanaviin
- Tietoa ja omaishoidon moninaisuutta tarjoavat podcastit yhteistyössä viestinnän kanssa (20)
- Tarvittaessa uusien etäryhmien perustaminen eri kielillä

4. Toiminta

- Vieraskielisiä omaishoitajia, järjestötoimijoita ja omaishoidon viranomaisia kohtauttavat Omaisneuvo-työpajat eri hyte-alueilla (1–2)
- Aktiivinen verkosto- ja yhdyspintatyö vieraskielisten omaishoitoperheiden yhdenvertaisuuden edistämiseksi
- Omaishoitajien edunvalvontatyö myös avustuen tarvittaessa heitä oikaisu- ja valitusprosesseissa
- Ikääntyvän kohderyhmän aseman edistäminen Moninaisen vanhustyön verkoston avulla
- Osallistuminen eurooppalaisen ENIEC-verkoston toimintaan

Resurssit

Työntekijöitä on kaksi koko-aikaista henkilöä. Heidän lisäksi ostetaan tarvittaessa kulttuuri- ja asiointitulkkaus- sekä käännös- ja lastenhoitopalveluita. Vapaaehtoisten avulla toteutetaan niin somalinkielinen neuvontapuhelin kuin venäjänkielinen etäryhmä.

Toimintaan otetaan mielellään mukaan erikielisiä sote-alan- ja tulkkiopiskelijoita suorittamaan opintoihin liittyviä harjoitteluita. Yhteistyöverkostot ovat suuri apu ja resurssi sekä edellytys vaikuttavalle työlle.

” *Yhteistyöllä eri toimijoiden kanssa vaikutamme siihen, että omaishoidon moninaisuus tulisi näkyväksi, tunnustetuksi sekä palveluiden kehittämisen lähtökohdaksi.”*

Tuulikki

“

” *Toimintamme vahvistaa maahanmuuttaja-taustaisten omaishoitoperheiden osallisuutta, elämänhallintaa ja hyvinvointia tarjoamalla tietoa, tukea ja yhteisöllisiä verkostoja. Edistämme yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja palvelujen saavutettavuutta ohjauksen, vertaistoiminnan sekä digitaalisten ratkaisujen avulla.*

Farzaneh

“



Vertaistukea
Keskustelua
Kotikäyntejä


Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise - omaishoitajan henkisen jaksamisen tukeminen = TTE

Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise (TTE) toiminnan päätavoite on tunnistaa ja toiminnan kautta ennaltaehkäistä omaishoitajan henkistä kuormittumista hoivatyössään, lisätä sitä kautta hänen elämänlaatuun ja mahdollistaa kotona eläminen mahdollisimman pitkään. Kohderyhmämme on yli 65-vuotiaat helsinkiläiset omaishoitajat, sekä epäviralliset että viralliset. Hankkeelle on myönnetty avustusta vuosille 2023–2025 ja se käynnistyi 1.3.2023.

Nyt hanke on päättymässä 31.12.2025. Stean tekemien linjausten takia hankkeelle ei ole voitu hakea jatkoa Stealta kuten suunnitelmissa oli.

Hankkeessa olemme tavoittaneet asiakkaita yli odotusten ja tulokset ovat olleet hyviä. Kiitettävää palautetta on tullut sekä asiakkailta että yhteistyökumppaneilta. Myös työntekijät ovat kokeneet työn merkityksellisenä ja vaikuttavana. Tästä syystä näemme, että tämän kaltaiselle psykososiaaliselle tuelle omaishoitajien henkisen jaksamisen tueksi on tärkeää hakea rahoitusta.

Olemme nyt hakeneet rahoitusta TTE:n tyyppiselle omaishoitajan henkisen jaksamisen tuen hankkeelle ensi vuodelle. Hakemuksia on laitettu kolmelle eri taholle hankenimellä ”Miten sinä jaksat”.



” *TTE-hankkeessa vuosina 2023–2025 kehitetyssä ja hyväksi todetussa iäkkäiden omaishoitajien henkisen jaksamisen tukimallissa tuetaan omaishoitajaa asiakaslähtöisesti ja tavoitteellisesti.* **“**

Lena

” *Omaishoitajille on jatkossakin turvattava mahdollisuus matalan kynnyksen luottamukselliseen ja maksuttomaan yksilölliseen keskustelutukeen sekä ohjattuihin vertaistuellisiin ryhmiin.* **“**

Päivi



Siirtyminen uusiin tiloihin osoitteeseen Kirstinkatu 3

Tausta ja tavoite

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry siirtyy uusiin tiloihin osoitteeseen Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki. Toiminta uudessa osoitteessa alkaa tammikuussa 2026. Muutoksen tavoitteena on varmistaa, että omaistaan hoivaavat voivat jatkossakin saada tukea ja osallistua toimintaan helposti saavutettavassa ja viihtyisässä ympäristössä.

Siirrymme Länsi-Pasilan yrityspainotteisesta ympäristöstä Kallioon. Tämä tuo meidät lähemmäksi omaishoitajien arkea – sinne, missä ihmiset elävät ja liikkuvat. Muutos tukee ajatusta toiminnasta ruohonjuuritasolla, helposti saavutettavissa ja lähellä.

Siirtymisen taustalla on myös tarve tehostaa tilaratkaisuja ja sopeutua säästötoimenpiteisiin. Uudet tilat ovat hieman pienemmät, mutta mahdollistavat edelleen keskeiset toimintamuodot.

Saavutettavuus:

Uudet tilat sijaitsevat katutasolla ja hyvien liikenneyhteyksien varrella. Tämä helpottaa asiointia ja madaltaa kynnystä tulla paikan päälle.

Tilojen käyttö:

Vertaistukiryhmien tapaamiset jatkuvat entiseen tapaan. Mahdollisuus yksilökeskusteluihin ja neuvontaan. Tilat soveltuvat myös tapahtumiin, neuvotteluihin ja koulutuksiin.





polli.fi



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki

Huvudstadsregionens närståendevårdare rf
Kirstingatan 3, 00530 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**