



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
4/2026

Mielen
hyvinvointi

Alzheimerin
matkassa
intervalli-
hoitoon

Arvostava
kohtaaminen
luo turvaa

Palautuminen
on osa hoivaa

Omaishoitaja

ansaitsee

ymmärrystä ja huolenpitoa

Senioritoiminta

OMAKOTISÄÄTIÖ

- tukea, tekemistä ja yhdessäoloa!

Kaipaako muutosta? Me **Omakotisäätiön** etsivässä vanhustyössä tuemme kotona asuvia itähelsinkiläisiä senioreita yksilöllisesti.

Mietimme kanssasi ratkaisuja arkeen.

Maksutonta
ja avointa
ryhmätoimintaa
Puotilassa.

Yksilöllistä
tukea kotiin
yli 65-vuotiaille
itähelsinkiläisille.

Vapaaehtois-
toimintaa
kotona asuvan
ikäntyneen
tueksi tai
ryhmiin.

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää.

040 0270622

senioritoiminta@omakotisaatio.fi
www.omakotisaatio/senioritoiminta
Puotilantie 3A, 00910 Helsinki



OMAISHOITAJA, MITEN ITSE VOIT?

Kaikki normaalihintaiset verinäytepaketit nyt -20% omaishoitajille Kauniaisten Apteekin Terveyspisteessä.

• Tarjous voimassa 30.11.2026 saakka



Varaa aika QR-koodista
tai p. 050 329 3186

Kirjoita koodi varauksen
lisätietokenttään tai
kerro se käyntisi
yhteydessä hoitajalle:
OHS26

Kauniaisten
Apteekki



Wallaton
Terveyspiste

Luotettavasti perille koulutettujen kuljettajien kyydissä.

- Kela-taksi
- VPL- ja SHL-taksi
- Kuluttaja-taksi

Kela-taksien tilaukset
Uudellamaalla: 0800 05150
(maksuton palvelu suomeksi)

Kuluttaja-taksien
tilaukset: 0100 7300
(2,96 € + 0,29 € / 10 s + pvm/mpm)

LÄHITAKSI

(Suomen Lähilogistiikka oy)





Pääkirjoitus
Johanna Karppinen,
omaistoiminnan kehittäjä

Hyvinvoiva mieli kannattelee omaishoitajan arkea

Omaishoitajan arjessa mieli työskentelee taukoamatta. Huoli läheisestä ja monenlaiset vastuut voivat kuormittaa mieltä. On suunniteltava, ennakoitava ja muistettava. Vaikka hoiva näkyy ulospäin ennen kaikkea tekemisenä, suuri osa omaishoitajan työstä tapahtuu mielessä, hiljaisena ja huomaamattomana metatyönä.

Moni omaishoitaja on oppinut olemaan vahva. Hoivaajan on sopeuduttava, joustettava, luovittava ja sinniteltävä muuttuvissa tilanteissa. Ajatukset suuntautuvat helposti siihen, miten läheinen jaksaa, miten arki pysyy kasassa ja mitä pitää muistaa tai tehdä seuraavaksi. Jos omille huolille ei jää tilaa, eikä saa mahdollisuutta niiden jakamiseen, uupumus voi kasvaa vähitellen.

Kuten keho, myös mieli tarvitsee hoivaa. Se tarvitsee turvaa, lepoa ja hetkiä, jolloin ei tarvitse olla jatkuvasti valppaana. Useimpien oloa helpottaa, kun huolensa saa sanoa ääneen. Jaettu taakka on kevyempi kantaa. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden kohdata ihmisiä, jotka ymmärtävät

omaishoitajuuden arkea omasta kokemuksestaan. Jos kaipaat seuraa, keskustelua tai uusia näkökulmia, tutustu ryhmätoimintaamme ja tule mukaan. Mieltä voivat vahvistaa myös arjen pienet ilon aiheet, kuten kahvihetket läheisten seurassa, luonnossa liikkuminen, musiikki tai kirjoittaminen.

Tässä lehdessä pysähdymme mielen hyvinvoinnin äärelle. Haluamme muistuttaa, että omaishoitajan mieli ansaitsee huomiota ja myötätuntoa. Sinun ei tarvitse jaksaa yksin. Oman mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole pois hoivasta, vaan tukee jaksamista ja arjessa selviytymistä. ■



Yhteisöllisyyttä ja moderneja asumisen ratkaisuja Helsingin Lassilassa



Lyhyt- ja pitkäaikaista tukea ja turvaa sekä päivätoiminnan tuomaa sosiaalisuutta saman katon alla.

Lassilan Validia-talossa yhdistyy yhteisöllisyys, teknologia ja asiakkaiden osallisuus. Kuntouttavalla arjella tuetaan niin vaikeavammaisia, neurologisia sairauksia sairastavia kuin ryhmäkodin turvaa tarvitseviakin asiakkaita.

→ Tutustu: validia.fi

validia

Palveleva apteekki Koivuhaassa

- Henkilökohtainen ja ratkaisukeskeinen palvelu
- Runsas tuotevalikoima ja -varasto
- Avarat, valoisat ja esteettömät liiketilat
- Rokotuspalvelu
- Neuvonta omavastuuasioissa
- Lääkkeiden ennakkotilaus
- Ilmainen parkkialue apteekin edessä



Koivuhaan liikekeskus

Kuriiritie 23-25, 01300 VANTAA

Ma-Pe 9-20 | La 12-18 | Su 12-18

Tervetuloa liikkeeseemme!

Liikkeemme on esteetön ja tarjoaa optikko- ja silmälääkäripalvelut. Tarjoamme myös erityisetuja EU:n vammaiskorttia esittäessä ostoksen yhteydessä.

Specsavers Kannelmäki
Kauppakeskus Kaari, Kantelettarentie 1,
puh. 09 454 4450

Varaa aika specsavers.fi

Specsavers

Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria

Kaipaako selväsanaista, luotettavaa apua tietokoneen, älypuhelimien tai asiointipalveluiden käyttöön? Olemme Helsingin kaupungin digituessa juuri sinua varten. Ja autamme maksutta – puhelimessa, chatissa ja palvelupisteillä.

Soita Digitukeen: 09 310 10011

Tai chattaa: digituki.hel.fi

Ma-to klo 9-16

Helsinki

JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry
Huvudstadsregionens
närståendevårdare rf
Kirstinkatu 3
00530 Helsinki
Puh. 040 533 2710
www.polli.fi

Aikakausmedia ry:n jäsen

PÄÄTOIMITTAJA

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

TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

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

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

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

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

ILMOITUKSET

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

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

ULKOASU

Copy-Set Oy

PAINOPAIKKA

Copy-Set Oy

KANSI- JA MAISEMAKUVAT

Petteri Forselius
Tuulikki Hakala



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 4/2026

- 3 Johanna Karppinen: Pääkirjoitus
- 5 Sisältö
- 7 Mielen hyvinvointi
- 8 - 9 Sateenkaareva läheishoiva
– arvostava kohtaaminen luo turvaa

10-11



- 10-11 Mitä sinulle kuuluu? – Kun hoivavastuu
painaa mieltä, omaishoitaja ansaitsee
ymmärrystä ja huolenpitoa

- 12 - 13 Alzheimerin matkassa matkassa
Intervallihoidon

12-13



- 14-15 Palautuminen on osa hoivaa

- 16-17 Valtakunnallisen omaishoitajien
viikon tapahtumat

- 18 - 21 Ryhmät ja tapahtumat

- 22 Toimintakalenteri ja yhteystiedot

- 23 Liity jäseneksi

**Kiireetöntä
länäoloa
ja apua
arjen
haasteisiin!**



Sama KotiAvustaja
auttaa
säännöllisesti
sovittuna aikana

Soita ja varaa
ilmainen
tutustumiskäynti!

Koti On
KotiAvustajat .fi
Paras Paikka

Uudenmaan KotiAvustaja
Terhi Tamminen
farmaseutti ja
koulutettu hieroja

040 581 2801

Helsinki - Espoo - Kauniainen - Vantaa

Tärkein asiakkaamme
Tervetuloa luotettavaan Kela-kyytiin!

Paikalliset Kela-taksit Uudellamaalla:
0800 414 600

Kela-taksit välittää

**TAKSI
HELSINKI®**

Luottamuksesi arvoinen.

 **Suomen
Seniorihoiva**



**Arjen sujuvuutta
omaishoitajalle**

 **Kiireetön kotihoito**

 **Henkilökohtainen apu**

 **Siivouspalvelut senioreille**

 **Varaa maksuton
tutustumiskäynti** **010 324 9000**



Mielen- terveyden apu



Helsingissä saat matalan kynnyksen mielenterveys-
apua omalta terveysasemalta tai Mieppi-pisteistä
ilman ajanvarausta:

- **Haaga** p. 09 310 37727
ma-to klo 12–13, käynti ti klo 12–15
- **Kalasatama** p. 09 310 32656
ma-to klo 10–11, käynti to klo 12–15
- **Myllypuro** p. 09 310 26830
ma-to klo 13–14, käynti ke klo 12–15
- **Keskusta** p. 09 310 74627
ma-to klo 11–12, käynti ma klo 12–15

Äkillisissä mielenterveyden ongelmissa ota yhteyttä
omaan terveysasemaasi sen aukioloaikana. Muulloin
soita **Päivystysapuun 116 117**. Psykiatrian päivystys
toimii Meilahden päivystyksessä (Paciuksenkatu 3).

Ikääntyneille on tarjolla mielenterveyttä tukevia senio-
ripalveluja. **Vire-ryhmä** on tarkoitettu omaistaan hoita-
ville, jotka kokevat alakuloa, masennusta tai ahdistus-
ta. Lisätietoja palvelukeskuksista ja osoitteesta hel.fi.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella apua ahdistuk-
seen ja muihin mielenterveysongelmiin saa päihde-
ja mielenterveyspalveluista p. 09 4191 1100 ma-pe
klo 8–15 tai ilman ajanvarausta Miepä-asemilta
ma-pe klo 8–13.

Kiireellisessä kriisissä tai välitöntä mielenterveysapua
tarvitessa soita **sosiaali- ja kriisipäivystykseen**
09 4191 5800 (24/7).

~~~~~

Julkisen terveydenhuollon luotettavaa tukea mielen  
hyvinvointiin löytyy osoitteesta MielenTerveydestalo.fi.  
Matalan kynnyksen tukea tarjoavat myös esimerkiksi  
**Mieli ry** ja **Finfami Uusimaa ry**.

**Kiireellisissä tilanteissa soita Päivystysapuun  
116 117. Hätätilanteissa soita 112.**

 **Pääkaupunkiseudun  
OMAISHOITAJAT**



# Mielen hyvinvointi

Teksti: Eerika Silvo

**M**ielen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen kokonaishyvinvointia. Mutta mitä on mielen hyvinvointi? Yleisesti tiedetään, että mielen hyvinvointiin liittyy yksilön kokemus tasapainosta, tyytyväisyydestä ja elämän mielekkyydestä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että tyytyväisyyden ja tasapainon tunne olisi jatkuvasti läsnä. Elämässä tulee eteen erilaisia haasteita ja ihmismielelle on myös ominaista ajoittain tuntea ahdistusta ja huolta.

Hyvinvoivalla ihmisellä on kuitenkin kyky kohdata ja palautua vastoinkäymisistä.

Omaa mielen hyvinvointiaan voi ylläpitää ja edistää huolehtimalla kunnostaan ja siitä, että saa riittävästi unta, ravintoa ja liikuntaa. Myös mielekkään tekemisen ja sosiaalisten suhteiden tiedetään tukevan mielen hyvinvointia. Tärkeintä on kuitenkin omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä itsemyötätunto ja itsearvostus.

Erityisen tärkeäksi omien tunteiden käsittely muodostuu niissä tapauksissa, joissa olosuhteiden pakosta oma elämä kapeutuu esimerkiksi läheisen hoidon tarpeen lisääntyessä. Useat keinot ylläpitää hyvinvointia karsiutuvat pois, kun sosiaaliset suhteet vähenevät, itselle mielekkäiden asioiden tekeminen ja omista tarpeista huolehtiminen muuttuu yhä hankalammaksi.

Omaishoitajana toimiminen on monin tavoin kuormittavaa ja se muodostuu helposti elämän pääsisällöksi niin, että omat tarpeet jäävät taka-alalle. Huomion kohdistuessa läheisen hoitamiseen ja hyvinvointiin syntyy helposti kokemus siitä, ettei

itse tule nähdyksi tai kuulluksi. Omaishoitajuus on kuitenkin ensisijaisesti ihmissuhde, jossa kummallakin on yhtäläisiä tarpeita tulla huomioiduksi, ja johon liittyy rakastamisen ja hyväksymisen lisäksi myös negatiivisia tunteita, kuten ärtymystä, turhautumista ja riittämättömyyden tunnetta. Itselleen tulisi-kin sallia vapaus tuntea ja ilmaista negatiivisiakin tunteita. Törmäämme kuitenkin usein katumukseen ja häpeään erityisesti siitä, miten olemme ilmaisseet tunteemme. Onkin tärkeää löytää keinoja ilmaista itseään niin, että se auttaa purkamaan pahaa mieltä, mutta ei aiheuta lisää turhautumista.

Yksi hyvä keino tunteiden tuntemisen ja ilmaisemisen tasapainon löytämiseksi on keskustella ajatuksistaan lyhytterapiassa, joka on luottamuksellista matalan kynnyksen keskusteluapua. Laajan ihmistieteiden taustani ja nyt lyhytterapiaopintojeni myötä olen havainnut, miten ratkaisukeskeinen tulevaisuus- ja voimavarasuuntautunut työ tukee mielen hyvinvointia hyödyntäen yksilön vahvuuksia, taitoja ja onnistumisia ■

*Lyhytterapiaopiskelija Eerika Silvo tarjoaa luottamuksellista keskustelutukea. Voit varata ajan ottamalla häneen yhteyttä soittamalla tai tekstiviestillä puh. 050 544 7358. Tapaamiset järjestyvät joustavasti Teams-etyhteydellä tai läsnätapaamisina Helsingissä ja Vantaalla. Tarjolla myös iltatunteja. Keskustelutuki on maksutonta.*

# Sateenkaareva läheishoiva

## – arvostava kohtaaminen luo turvaa

**I**äkkäästä väestöstä arviolta viisi prosenttia kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Suomessa tämä tarkoittaisi 65 000 sateenkaarisenioria. Läheishoiva koskettaa kaikkia ja sateenkaariseniori voi olla läheishoivasuhteessa niin hoivan kohteena kuin hoivaajana. Sateenkaarisenioreiden elämäkokemukset ja taustatekijät kietoutuvat osaksi moninaisia läheishoivatilanteita ja -rooleja, luoden erityisiä näkökulmia myös mielen hyvinvointiin.

### Identiteetin salaaminen ja näkymättömät läheishoivasuhteet

Sateenkaariseniorit ovat eläneet ajassa, jossa heidän identiteettinsä on kriminalisoitu ja nähty sairautena. Monella on kokemuksia syrjinnästä ja häirinnästä. Synkän sateenkaarihistorian ja vaikeiden elämäkokemusten taakka voi näyttäytyä ikääntyessä esimerkiksi vähemmistöstressin kokemuksena, oman identiteetin salaamisena tai palveluiden välttelynä.

EU:n perusoikeusviraston selvityksen mukaan suomalaisista sateenkaarisenioreista 58 prosenttia salaa identiteettinsä terveydenhuollon ammattilaisilta ja noin 30 prosenttia läheisiltään. Salaaminen voi olla tärkeä selviytymiskeino suojata itseään huonolta kohtelulta, mutta samanaikaisesti se voi olla henkisesti raskasta ja yksinäistä. Läheishoivatilanteissa omaa identiteettiä tai parisuhdetta ei välttämättä ole helppoa tai edes mahdollista salata.

Myös vahvasti heteronormatiiviset sote-palvelut tuottavat sateenkaarevien hoivasuhteiden näkymättömyyttä. Perinteisten perhesuhteiden ulkopuolisia hoivasuhteita saatetaan kyseen-

alaistaa ja esimerkiksi tiedonsaanti hoivattavaa koskevista kysymyksistä voi olla työlästä. On tärkeää, että normeja rikkovat hoivasuhteet tunnustettaisiin ja tunnistettaisiin. Nähdyn tulomisen kokemus vahvistaa mielen hyvinvointia ja auttaa jaksamaan vaativissa hoivatilanteissa.

### Vähemmistöstressi arjen paineena

Vähemmistöstressi on pitkäkestoinen stressi- ja kuormitustila, joka syntyy jatkuvien ennakkoluulojen, syrjinnän ja kielteisten asenteiden kohtaamisesta ja niiden ennakkoinnista. Se voi näyttäytyä muun muassa varuillaanolona, ahdistuksena, näkymättömyyden kokemuksena ja erilaisten tilanteiden välttelynä.

Yksi vähemmistöstressin ilmenemismuodoista on ”onnellisuusmuuri”, jolla tarkoitetaan sitä, että vähemmistöön kuuluvalla, esimerkiksi sateenkaaripariskunnalla, on ikään kuin tarve osoittaa, että oma parisuhde on yhtä onnellinen ja tavallinen kuin valtaväestöllä. Onnellisuusmuuri saattaa kätkeä taakseen parisuhteiden haasteita tai läheishoivasuhteeseen liittyvää uupumusta ja vaikeita tunteita. Lisäksi se voi vaikeuttaa avun hakemista ja ammattilaisen voi olla hankalampi tunnistaa todellisia tuen tarpeita.

Joskus sateenkaarevat hoivasuhteet voivat pitää sisällään perhesuhteisiin ja identiteetin hyväksyntään liittyviä jännitteitä, jos sateenkaariseniori joko antaa itse tai saa hoivaa henkilöltä, joka ei hyväksy hänen identiteettiään. Tällaiset hoivasuhteeseen liittyvät haasteet lisäävät henkistä ja psyykkistä kuormaa muutenkin raskaassa elämäntilanteessa.

Suvi Kehälinna, vastaava projektikoordinaattori  
Sateenkaariseniorit näkyviksi -hanke /  
Vanhustyön keskusliitto  
kuva: Pinja Mitrovitch



## Palveluita vältellään syrjinnän pelossa, ammattilaisilta odotetaan aktiivista viestintää

Sateenkaariseniorit saattavat myös vältellä palveluita syrjinnän pelon vuoksi. Syitä palveluiden välttelylle voi olla monia; aiemmat huonot kokemukset, heikko luottamus sote-ammattilaisiin tai huolet muiden asiakkaiden suhtautumisesta. Jos hoivan kohteena oleva sateenkaariseniori kieltäytyy palveluista, voi tilanne olla äärimmäisen raskas ja monimutkainen läheishoivaavalle osapuolelle. Toisaalta myös läheishoivaaja saattaa jättää kertomatta uupumuksestaan ja tuen tarpeista, jos hoidettavan läheisen asianmukaisesta jatkohoidosta on huolta.

Sote-henkilöstön kouluttaminen sateenkaarisenioreita koskevista kysymyksistä on keskeisessä roolissa turvallisesti koettujen palveluiden kehittämisessä. Normitietoinen ja sateenkaarisensitiivinen työote vahvistaa palveluiden yhdenvertaisuutta kaikille. Palveluissa tulisi viestiä avoimesti, että sateenkaarivähemmistöt ovat tervetulleita meille, sillä stigmaa ja syrjintää kohdanneet saattavat kaivata suoraa sanoitusta turvallisesta ja arvostavasta kohtaamisesta. Ammattilaiset voivat viestiä asiasta pieninkin keinoin, kuten pitämällä sateenkaaripinssiä merkinä turvallisesta kohtaamisesta.

## Haasteiden rinnalla kantavat voimavarat ja resilienssi

Kuormitustekijöiden lisäksi on tärkeää tunnistaa sateenkaarisenioreiden voimavarat. Turvan ja huolenpidon tarjoaminen sekä hoidettavan oikeuksien puolustaminen voidaan kokea merkitykselliseksi ja osaksi koko yhteisön kannattelua. Menneisyyden haasteet ovat voineet kasvattaa vahvaa resilienssiä, ja hyvä itsetuntemus sekä omannäköiset ihmissuhteet kannattelevat vaikeissa tilanteissa. Vertaisuuden voima on tunnistettu tutkimuksissakin ja sateenkaareville omaishoitajille suunnatut tukitoimet, kuten vertaisryhmät, vahvistavat mielen hyvinvointia. Moninaisissakin hoivatilanteissa mielen hyvinvoinnin perusta on lopulta yksinkertainen: oikeus tulla kohdatuksi arvokkaasti, turvallisesti ja täysin omana itsenään ■

*Lähteet: Euroopan union perusoikeusvirasto, 2023. EU LGBTIQ survey III. LGBTIQ Equality at Crossroads: Progress and Challenges. \* Hall, S.; Hubbard Murdoch, N.; Dyck, D. & Stacey, A. Queer caregiving with older adults: A scoping review of the lived experiences of LGBTQ+ family and friend caregivers. Social Sciences & Humanities Open, Volume 11, 2025. \* Hall, S. and Oswald, A. "Using Queer Theory to Advance Understandings of 'Queer Caregiving' With LGBTQ+ Older Adults," Scandinavian Journal of Caring Sciences 40, no. 1 (2026) \* Huuska, M. Vähemmistöresessin omahoito. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. \* Niskanen, R. Tästä on kyse "onnellisuusmuurissa", joka voi piilottaa alleen parisuhdeväkivaltaa. Helsingin Sanomat. 17.10.2024.*

# Mitä sinulle kuuluu?

– Kun hoivavastuu painaa mieltä, omaishoitaja ansaitsee ymmärrystä ja huolenpitoa

Teksti: Anna Vuorio

**O**maishoitajuuteen mahtuu monenlaisia tunteita ja päiviä. On rakkautta, läheisyyttä ja merkityksellisyttä. On jatkuvaa vastuuta, huolta, väsymystä, yksinäisyyttä, surua ja joskus myös vihaa. Läheisen avun tarve sitoo arjen aikataulut ja kaventaa omaa tilaa niin, että kysymys omasta voinnista jää taka-alalle. Kiitollisuus yhteisestä ajasta sekoittuu ristiriitaisiin tunteisiin. Se, että pitäisi nähdä väsymyksen keskellä hyvä, vaikka juuri nyt on vaikeaa, voi tuntua ajoittain mahdottomalta.

Mielen hyvinvoinnin kannalta olennaista ei ole vaikeiden tunteiden peittäminen myönteisillä ajatuksilla. Kaikki tunteet ovat sallittuja, ja usein ne kertovat tärkeistä tarpeista. Ärtymys voi viestiä levon tarpeesta, viha ylitetystä rajasta, pelko turvan kaipuusta ja riittämättömyys siitä, että joutuu kantamaan enemmän kuin on kohtuullista. Tunteen kuunteleminen ei tee kenestäkään huonoa omaishoitajaa tai hoi-vaajaa. Se kertoo, että olemme kaikki inhimillisiä olentoja ja tarvitsemme lepoa ja kannattelua.

## Pysähdy oman voitisi äärelle

OlenNaiset-vertaistukiryhmissä itsetuntemusmatka alkaa pysähtymisestä ja oman tilanteen hyväksymisen harjoittelusta: mitä minulle kuuluu ja mitä minä tässä hetkessä tarvitsen? Hyväksyminen tarkoittaa oman elämäntilanteen katsomista lempeästi ja rehellisesti. Tässä ollaan nyt.

Hyväksyminen ei tarkoita luovuttamista tai epäoikeudenmukaisuuden hyväksymistä vaan oman tilanteen näkyväksi tulemistä sellaisena kuin se on. On hyvä tunnistaa ja tunnus-

taa, mikä kuormittaa, millaisia vaikeita tunteita elämäntilanteeseen liittyy ja mihin voi vaikuttaa.

Mitä sanoisit samassa tilanteessa olevalle hyvälle ystävälle? Todennäköisesti et vaatisi häntä jaksamaan loputtomasti. Muistuttaisit, että hänenkin tarpeensa ovat todellisia. Saman myötätunnon voi vähitellen opetella suuntaamaan itseensä.

## Kiitollisuudella ei tarvitse peittää vaikeita tunteita

Kiitollisuus vahvistaa kykyä huomata arjessa asioita, jotka tuovat iloa, rauhaa tai merkitystä. Siksi kiitollisuuden aiheita kannattaa etsiä, vaikka se voi tuntua vaikealta. Kiitollisuuden ei tarvitse kohdistua koko elämäntilanteeseen. Voi olla kiitollinen yhdestä rauhallisesta kahvihetkestä, läheisen hymystä, ystävän viestistä, saadusta avusta tai siitä, että tänään jaksoi lähteä ulos. Samana päivänä saa myös olla uupunut tai surullinen. Kiitollisuuden tarkoitus ei ole todistaa, että kaikki on hyvin, vaan antaa mielelle pieni hengähdyspaikka kaiken vaativan keskellä.

OlenNaiset-ryhmämateriaalin yksinkertainen Kämme-nellinen kiitosta -harjoitus sopii kiireiseenkin päivään. Kosketa vuorotellen jokaista sormeaa ja nimeä jokaiselle yksi asia, josta olet juuri nyt kiitollinen. Jos viittä ei löydy, yksi riittää.

*Kirjoittaja on Naistenkartanon toiminnanjohtaja, valtiotieteilijä ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti. Häntä kiehtoo ihmisen mahdollisuus vahvistaa omaa toimijuuttaan, kasvaa ja muuttaa elämänsä suuntaa. Omassa arjessaan hän luottaa rutiineihin pieninä hyvinvointitekoina ja vapaa-ajallaan hän palautuu rapsuttelemalla koiraa, opettelemalla puutarhanhoitoa, lenkkeilemällä ja uppoutumalla hyvään kirjaan.*

## Itsemyötätunto auttaa hellittämään syyllisyydestä

Pitkään jatkuvassa omaishoitajuudessa ja hoivavastuussa voi syntyä pettymyksiä, epäonnistumisen kokemuksia ja syyllisyyttä. Saatamme moittia itseämme kärsimättömyydestä, väsyneenä sanotuista sanoista tai ajatuksista, joita emme haluaisi ajatella. Terve syyllisyys ohjaa korjaamaan omaa toimintaa ja pyytämään anteeksi. Hoivavastuuseen voi kuitenkin liittyä jatkuvaa, kohtuutonta syyllisyyttä, joka kulluttaa ja ylläpitää kokemusta siitä, ettei mikään riitä.

Anteeksianto on irti päästämistä siitä, mitä ei enää voi muuttaa. Usein tärkeä anteeksiannon suunta on oma itse. Voisinko antaa itselleni anteeksi sen, etten aina jaksa, osaa tai pysty? Voisinko hyväksyä, että kohtalainen on riittävä?

## Vertaistuki kannattelee omaishoitajaa

Hoivavastuun keskellä oma elämä voi kaventua ja kokemus yksin jäämisestä tuntua ahdistavalta, jopa musertavalta. Mielen hyvinvoinnin kannalta keskeistä onkin uskaltaa hakea myös itselleen tukea ja apua. Omaishoitajan hyvinvointi ei ole pois hoidettavalta, päinvastoin. Pääkaupunkiseudun omaishoitajien, Naistenkartanon ja monien muiden toimijoiden tarjoamat vertaistukiryhmät, kävelytuokiot ja kulttuuritapahtumat eivät ole ylimääräistä luksusta. Ne ovat tarpeellisia hengähdystaukoja ja puhaltelupaikkoja oman mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Vertaisten kanssa on huojentavaa huomata, etteivät risiiritäiset tunteet ole poikkeus vaan inhimillinen osa vaativaa elämäntilannetta. Kuulluksi tuleminen keventää vaikeita tunteita ja auttaa näkemään omia voimavaroja. Kun kokemuksia jaetaan muita neuvomatta, toteutuu vanha viisaus: jaettu ilo on kaksinkertainen ja jaettu suru puolittuu. Omaishoitajan arjessa on paljon asioita, joihin ei ole valmiutta, helppoa ratkaisua. Joskus suurin apu on turvallinen hetki, jossa joku kuuntelee ja kysyy, mitä sinulle kuuluu ■

## Naistenkartano ry

Naistenkartanon yhteisössä on tilaa omille kokemuksille, tunteille ja tarpeille. OlenNaiset-itsetuntemusryhmät perustuvat vertaistukeen sekä voimavara- ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteisiin. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki naiset.

Tutustu ryhmiin, tapahtumiin ja muuhun toimintaan: [www.naistenkartano.com](http://www.naistenkartano.com)

Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta @naistenkartano (Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn)

# Alzheimerin matkassa Intervallihoidoon

**I**ntervallihoido on jatkuvan laitoshoidon esiaste. Se alkaa tavallisesti siten, että viikon laitoshoidoa seuraa kolme viikkoa kotona. Tähän mennään useimmiten sosiaalihoitajan, muistikoordinaattorin tai omaishoitajan läheisten kannustamana silloin, kun he huomaavat, etteivät kaksi tai kolme lomapäivää kuukaudessa riitä palauttamaan omaishoitajan voimia. Omaishoitaja on usein viimeinen, joka huomaa väsymyksiä. Intervallihoido on tarkoitettu pidentämään kotona hoitoa, koska se tulee yhteiskunnalle halvaksi. Edullisuutta lisää se, että intervallihoido on maksullista ja hoitojakson ajalta ei makseta omaishoitajan palkkiota.

Muistisairaille on tarjolla monia hoitopaikkoja, mutta intervallihoidoa tarjotaan vain kullekin alueelle nimetystä hoitolaitoksesta. Lakisääteisiin lomiinkin on yleensä tarjottu samaa hoitolaitosta, joten se ei ole hoidettavalle loikkaus tuntemattomaan. Meidän kohdallamme laitos oli sama, jossa puolisoni oli ollut jo useita kertoja joka toinen kuukausi kuusi päivää kerrallaan lomieni aikana.

Teknisesti siirtyminen intervallihoidoon ei siis ole uusi ja yllättävä tilanne, mutta tunnetasolla siihen liittyy kaksi vaikeaa tekijää.

Meidän tapauksessamme kaikki tärkeät ratkaisut oli tehty koko avioliittomme ajan yhdessä. Intervallihoidosta ei enää kannattanut kertoa vaimolle etukäteen. Hän elää hetkessä, eikä muista lähimennyt eikä osaa suunnitella tulevaa. Hän olisi unohtanut alun ennen kuin olisin päässyt selostuksen loppuun. Intervallihoidosta jouduin päättämään yksin, vaikka oli kysymys hänen koko loppuelämänsä vaikuttavasta ratkaisusta. Se ei ole läpihuutojuttu. Vielä monen saattokerran jälkeenkin tuntui siltä kuin olisin jättänyt kaverini.

Toinen vaikeus liittyy muistisairaudesta puhumiseen. Alzheimer-diagnoosista kertonut geriatri sanoi, ettei tautiin ole parantavia lääkkeitä, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa lääkityksellä. Kun molemmat olimme jo täyttäneet 80 vuotta, hän lohdutti meitä sillä, ettei kymmeneen vuoteen ole odotettavissa mitään dramaattista. Muutkaan terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole kuvailleet taudin viimeisiä vaiheita, eikä selaista ole odotettukaan. On ymmärrettävää, ettei taudin hoidon kanssa kamppailevaa pariskuntaa haluta huolestuttaa. ChatGPT:stä sain kuvauksen sairaan viimeisestä kuukaudesta.

Omaishoitajan mielessä taudin lopullisuus on kaiken aikaa, ja hän seuraa puolison muistin heikkenemistä kasvavalla huol-

90-vuotias kenraaliluutnantti  
Pertti Jokinen on hoitanut  
muistisairasta Marjattaansa 10 vuotta,  
eikä aio luovuttaa.



lella. Intervallihoidon siirryttäessä omaishoitajalle selviää, että nyt hän on viemässä puolisoaan tunnelin suulle, josta ei ole ulospääsyä ja sen loppupäässä odottaa varma kuolema. Hoitolaitoksessa kuolema ei tietenkään tule yhtään aikaisemmin kuin kotihoidossakaan. Silti omaishoitajan mieleen nousee kysymyksiä: Oliko minun pakko lähettää hänet jo nyt laitoshoidon? Eikö sitä olisi voinut siirtää ensi syksyyn, joulun tai juhannukseen? Kuntonihan on ihan hyvä 90 ikävuodesta huolimatta.

Kotiin palatessa se tuntuu tyhjältä. Joka huoneessa on esineitä, jotka muistuttavat hoitoon viedystä puolisoista. Ne tuntuvat huutavan: Miksi veit minut sinne? Keskustelin tuntemuksestani ystäväni kanssa, joka oli kokenut saman. Hän kertoi, ettei kestänyt yksin kotona olemista, vaan oli pyytänyt ystävänsä mukaan viikoksi Pariisiin. Minä en suunnitellut Pariisin matkaa, vaan lähdin kesäasunnollemme. Sielläkin on kaikkialla muistoja puolisoistani, mutta myös muuta puuhaa. Tontilla kahdeksan rakennusta. Niiden huoltaminen vie ajatukset hetkeksi muualle ■

# Palautuminen on osa hoivaa

Teksti: Krista Ojala

**N**eurokirjon henkilön läheisen arkeen voi kuulua paljon hoivaa, joka ei aina näy ulospäin. Se voi olla ennakointia, ohjaamista, muistuttamista, kommunikoinnin tukemista, tilanteiden selvittämistä, valvomista ja jatkuvaa saatavilla oloa. Tuen tarpeet ja perheiden arjet ovat erilaisia, mutta monelle tuttua on se, että oma huomio suuntautuu päivästä ja vuodesta toiseen jonkun muun tarpeisiin.

Hoivavastuu ei pääty siihen hetkeen, kun mitään näkyvää ei juuri silloin tarvitse tehdä. Mieli voi käydä läpi huomisen aikatauluja, seuraavaa palaveria, palvelupäättöstä tai sitä, miten läheinen pärjää. Samalla pitäisi hoitaa työ, koti, ihmissuhteet ja oma elämä.

Kun vastuuta on paljon, mieli voi jäädä jatkuvasti vähän valmiustilaan. Oma meno perutaan, koska toisella on vaikea päivä. Ystävän tapaamiseen ei jaksakaan lähteä. Harrastus jää. Illalla olisi ehkä hetki itselle, mutta voimavaroja ei enää ole. Joskus mukana kulkee myös syyllisyys siitä, saako itse levätä silloin, kun läheisellä on vaikeaa.

Kyse ei välttämättä ole siitä, ettei oma hyvinvointi tuntuisi tärkeältä. Jos aikaa ja voimavaroja on vähän, ne käytetään helposti siihen, mikä ei voi odottaa.

Tutkimuksissa pitkäkestoinen hoivavastuu on yhdistetty stressiin, väsymykseen ja psyykkiseen kuormitukseen. Kehityksellisiä tuen tarpeita omaavien lasten vanhempia koskeissa tutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa

stressiä, masennusoireita, ahdistusta ja yleistä hyvinvointia. Tulokset eivät kuvaa kaikkia perheitä samalla tavalla, mutta pitkäaikainen vastuu voi kuormittaa merkittävästi.

Yksi pysäyttävä esimerkki tulee autististen nuorten ja aikuisten äitejä koskeneesta tutkimuksesta. Heillä havaittiin vertailuryhmää matalampia kortisolitasoja päivän aikana. Tutkijat kuvasivat stressijärjestelmän profiilia samankaltaiseksi kuin ryhmissä, jotka olivat kokeneet pitkäkestoista stressiä, kuten taistelutilanteissa olleilla sotilailla.

Vertaus ei tarkoita, että kokemukset olisivat samanlaisia. Se kuitenkin havainnollistaa, kuinka syvästi vuosia jatkuva kuormitus voi vaikuttaa myös kehon stressinsäätelyyn.

Siksi palautuminen ei ole ylimääräinen asia, johon palataan sitten, kun kaikki muu on hoidettu. Se on osa kestävää hoivaa.

Palautuminen ei aina tapahdu itsestään. Kun on pitkään tottunut huolehtimaan ensin jonkun muun tarpeista, myös oman ajan ottamista voi joutua suunnittelemaan ja harjoittelemaan. Jo kymmenen minuuttia rauhassa kahvikupin kanssa, pieni kävely, musiikki, hetki luonnossa tai mahdollisuus olla aivan yksin voi olla merkityksellinen. Tarkoitus ei ole suorittaa palautumista, vaan antaa mielelle pieni väli, jossa sen ei tarvitse juuri sillä hetkellä ratkaista, ennakoita tai huolehtia.



*Krista Ojala,  
Hallituksen jäsen,  
Kirjon omaishoitajat ry*

Jos mieli silti pyörittää asioita tauotta, yksi keino huomion palauttamiseen tähän hetkeen on 5–4–3–2–1-maadoittumisharjoitus. Siinä hyödynnetään omia aisteja ja havainnoidaan ympäristöä:

*5 asiaa, jotka näet*

*4 asiaa, jotka tunnet tai joita voit koskettaa*

*3 asiaa, jotka kuulet*

*2 asiaa, jotka huomaat*

*1 asia, jonka maistat*

Harjoitusta voi soveltaa itselle sopivaksi. Jos jokin aisti ei tunnu luontevalta, huomion voi suunnata esimerkiksi ympärillä näkyviin väreihin, muotoihin tai yksityiskohtiin. Tarkoitus ei ole ratkaista huolia, vaan auttaa hetkeksi katkaisemaan ajatusten kiertämistä ja palauttamaan huomion tähän hetkeen.

Tutkimuksissa on nähty myös, että vanhempien mielen hyvinvointia voidaan tukea. Mindfulnessiin sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvissa interventioissa on havaittu vähentymistä stressissä, ahdistuksessa ja masennusoireissa. Tämä ei tarkoita, että pitkäkestoinen kuormitus ratkaisi harjoittelemalla oikein. Oma hyvinvointi tarvitsee myös tilaa ja mahdollisuuksia.

Pienet keinot ovat arvokkaita, mutta niiden varaan ei pidä rakentaa uutta vaatimusta läheistään hoivaavalle.

Kymmenen minuuttia omaa aikaa ei poista ympärivuorokautista vastuuta. Maadoittumisharjoitus ei ratkaise epävarmuutta siitä, saako läheinen tarvitsemansa palvelut. Mielen hyvinvointia ei voi erottaa niistä olosuhteista, joissa ihminen elää.

Palautuminen tarvitsee siksi myös toimivia palveluja, sopivaa sijaishoitoa, omaishoidon vapaita silloin kun niihin on oikeus ja ihmisiä, joiden kanssa vastuuta voi aidosti jakaa. Kaikki läheistään paljon hoivaavat eivät ole sopimusomaishoitajia.

Hoivaajan hyvinvointi ei ole pois hoivattavalta. Kun hoivaajalla on mahdollisuus levätä, irrottautua vastuusta ja olla välillä muutakin kuin hoivaaja, se tukee myös koko arjen kestävyyttä.

Siksi kysymys ei ole vain siitä, muistaako läheistään hoivaava pitää itsestään huolta. On tärkeää tehdä omalle hyvinvoinnille tietoisesti tilaa silloin, kun se on mahdollista. Yhtä tärkeää on kysyä, onko siihen todellinen mahdollisuus.

Palautuminen on osa hoivaa. Myös hoivaajan mieli tarvitsee välillä tilaa, jossa sen ei tarvitse kantaa kaikkea ■

# VALTAKUNNALLINEN omaishoitajien VIIKKO

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka tarkoituksena on saada omaishoitajien ääntä kuuluviin.

Omaishoitaja on henkilö, joka auttaa perheenjäsentä tai muuta läheistä, joka ei sairauden, vamman tai muun syyn takia selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoito koskettaa-kin kaiken ikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Teemaviikkoa on vietetty vuodesta 2003.

Tänä vuonna valtakunnallista viikkoa vietetään 23.–29.11. teemalla Merkityksellinen omaishoito. Läheisten ja omaisten hoitaminen on merkityksellistä sekä yhteiskunnallisesti että yksilöille – niin avun tarvitsijoille ja hoidettaville läheisille kuin myös hoitajille itselleen.

Viikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä 22.11.

## Omaishoitajien kirkkopyhä Helsingissä

**AIKA:** Sunnuntaina 22.11. klo 10

**PAIKKA:** Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3

Messun jälkeen kirkkokahveilla asiaa omaishoidosta.



LC Helsinki-Helsingfors Lions Club järjestää hyväntekeväisyyskonsertin omaishoitoperheille

## Sä tähdistä kirkkain -joulukonsertti

Solisteina baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko. Säestäjänä kanttori/urkuri Tommi Niskala.

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

**AIKA:** Sunnuntaina 22.11. klo 18.30–n. 19.45  
(jos tilaa taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

**PAIKKA:** Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3

Kirkko on esteetön.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 16.11. mennessä **miel.** sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi tai tekstiviestillä puh. 040 533 2710  
Ilmoitathan samalla mahdollisen tarpeen pyörätuolipaikasta. Paikkoja on varattu 200 kpl.

Lämpimästi tervetuloa!



## Vammaispalvelulain soveltaminen käytäntöön -verkkoluento

polli.fi

**AIKA:** Maanantaina 23.11. klo 18–19  
**PAIKKA:** Microsoft Teams

**LUENNOITSIJAT:** Liisa Murto, sosiaali- ja terveyspalveluiden lainsäädäntöön ja sote-palveluiden järjestämiseen perehtynyt juristi, OTM, Lehti ja kumppanit Oy

Sisältönä uuden vammaispalvelulain soveltaminen kuten:

- lapsen ja nuoren oikeus saada vammaispalveluita
- milloin sovelletaan sosiaalihuoltolakia ja milloin vammaispalvelulakia
- kenellä on oikeus saada henkilökohtaista apua ja kenellä erityistä osallisuuden tukea
- milloin järjestetään tuettua päätöksentekoa, missä tilanteissa
- kenelle voidaan myöntää vammaispalvelulain mukaista valmennusta

**ILMOITTAUTUMINEN:** Viim. 20.11. mennessä <https://link.webropolsurveys.com/EP/4CC97F117170FEA3>

**LISÄTIETOJA:** tuulikki.hakala@polli.fi / puh. 046 922 3590



 **Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT**

## Suomen Kansallisteatterin kiertuenäyttämö esittää:

**Unenomaisia** – Konkaritekkijöiden musiikillinen runoesitys

Unenomaisia on Tuukka Pietarisen runoihin perustuva musiikillinen runoesitys. Se sisältää elämänpolun pohdintaa, kuulaita ja kirkkaita näkyjä sekä iloa ja luopumista. Jokainen on jonkun lapsi, ja moni myös vanhempi – tässä teoksessa katsotaan molempiin suuntiin. Elina Saksalan pianismi sitoo näyttelijä Leena Rapolan tulkitsemat runot ja laulut vahvasti puhuttelevaksi kokonaistaideteokseksi.

Esitys kestää n. 35 minuuttia. Lopuksi esiintyjät jäävät mielellään keskustelemaan yleisön kanssa esityksen herättämistä tuntemuksista.

**AIKA:** Torstaina 26.11. klo 14  
**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**ILMOITTAUTUMINEN:** Tarjoilujen vuoksi 19.11. mennessä [tea.tulikallio@polli.fi](mailto:tea.tulikallio@polli.fi) / 050 440 1551

Mukaan mahtuu 30 henkilöä. Tarjolla glögiä ja joulutorttuja!

Tervetuloa!

## Tule elokuvakerhoon!

Vapaaehtoistyöntekijämme Tuula järjestää mahdollisuuden lähteä yhdessä katsomaan Triplan BioRexin Senioribion esityksiä. Esityksen jälkeen kahvitellaan ja jutellaan elokuvasta.

**AIKA:** Senioribio joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 15 (arkipyhät voivat aiheuttaa muutoksia aikatauluihin). Esitettävät elokuvat julkaistaan kaksi viikkoa ennen esityspäivää.

**HINTA:** 10 € / lippu, sisältää kupin kahvia

**ILMOITTAUDU** listalle mukaan Tuulalle [poikonentuula@gmail.com](mailto:poikonentuula@gmail.com)

Tuula lähettää sinulle viestiä ennen elokuvapäivää ja kertoo, mikä elokuva on ohjelmistossa. Hän myös ostaa liput etukäteen.

Uusia osallistujia elokuvakerhoon  
toivotaan mukaan!

## Ilon helmiä -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

Voimavaroja arjen jaksamiseen

Huolehditko läheisestääsi tai perheenjäsenestäsi, joka tarvitsee apua ja tukea arjessa?

Kaipaatko itse lisää voimia ja keinoja jaksamiseen kiireen ja vastuiden keskellä?

Tule mukaan löytämään uusia näkökulmia ja vertaistukea – et ole yksin.

### SIMONKYLÄN TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 11.11. ja 27.1.2027 klo 13–14.45

**PAIKKA:** Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22 kerhotila D-rappu, käynti parkkipaikan puolelta

### MYYRMÄEN TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 21.10., 18.11. ja 10.2.2027 klo 13–14.45

**PAIKKA:** Myyrmäkitalo, Tapahtumahuone 2. krs, Paalutori 3

### KORSON TAPAAMISET

**AIKA:** Keskiviikkona 28.10., 25.11. ja 3.2.2027 klo 13–14.45

**PAIKKA:** Korson asukastila, Korsontie 2

### TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

Johanna Karppinen puh. 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 puh. 040 077 3241

Simonkylän päivätoimintakeskus puh. 050 312 1828

## Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

**AIKA:** Ryhmä kokoontuu 14.9.–7.12. parillisten viikkojen maanantaisin klo 13

**PAIKKA:** Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

**LISÄTIETOJA:** Vertaisohjaajat: Eeva Mäkinen puh. 050 374 2659 / eevakaarina.makinen@gmail.com ja Kaija Vaarnas puh. 040 729 0307 / kaija.vaarnas@gmail.com

## Omaisneuvon toimintaa

### Lähi-idän naiset -omaishoitajaryhmä

seuraava tapaaminen pe 6.11. klo 17, Kirstinkatu 3, Helsinki

### Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä

ke 28.10. ja 25.11. klo 17–18.30, Teams, yhteistyössä KVtuki57

### Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 29.10., 26.11. (ja 10.12.) klo 17–19.30 Itäkadun perhekeskus, Helsinki, yhteistyössä KVtuki57

### Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

tarkista kokoontumisajat ja linkki uusille osallistujille / Tuulikki

### Uutena: Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä

ke 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 17–19 Entressen kirjasto, Espoo, yhteistyössä KVtuki57

### Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin päivystää

maanantaisin klo 18–19, puh. 044 956 1054 / Saiida

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

### www.omaishneuvo.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, ruotsiksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, tuulikki.hakala@polli.fi.

Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiaivusteisesti. Viestejä ja sähköposteja voi laittaa myös omalla äidinkielenä. Ryhmiin ovat tervetulleita myös uudet osallistujat. Osallistua voi kerran tai useasti.

## Kirjallisuuspiiri

**AIKA:** Torstaina 29.10. ja 26.11. klo 15–17

**PAIKKA:** Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4

### KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

**29.10.** Vanhus ja meri / Ernest Hemingway (1983–2009) Tammi

**26.11.** Sarviini puhkeaa lehti: ihmeellinen Reidar Särestöniemi / Noora Vaarala (2025) Gummerus

Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen torstaina **10.12. klo 17.**

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

Tervetuloa mukaan!

### Miesten ryhmä – jaksamisen monet ulottuvuudet -teemalla

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

**AIKA:** Maanantaina 2.11., 7.12. ja 11.1.2027 klo 15–17  
**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Teuvo Heinonen

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kahvitarjoilun vuoksi  
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

### Sateenkaari-kahvila

Sydämellisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjastamme 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 3.11. ja 1.12. klo 16–17.30  
**PAIKKA:** Microsoft Teams

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

**YKSILÖKESKUSTELUT:** Sateenkaari-kahvilassa on mahdollisuus myös yksityiskeskusteluun, kun kaipaat kasvatusten tapaamista. 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 3.11. ja 1.12. sekä 12.1.2027 klo 18–19.30  
**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.

Tervetuloa!

### Miesomaishoitajien tapaaminen Vantaalla

Tule mukaan keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä teemoista ja jakamaan omia kokemuksia rennossa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Saat ajankohtaista tietoa sekä arvokasta vertaistukea muilta, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Kahvitarjoilu.

**AIKA:** Keskiviikkona 4.11. ja 17.2.2027 klo 13–14.30  
**PAIKKA:** Kansalaistoiminnan keskus Leinikki, Leinikkitie 22  
Kerhotila D-rappu, käynti parkkipaikan puolelta

**TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN:**  
Johanna Karppinen puh. 050 555 0004 /  
johanna.karppinen@polli.fi

Tervetuloa mukaan!

### Ohjelmallinen kahvihetki

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

#### KAHVILAILTAPÄIVÄT KLO 15–17

**Ke 11.11.** Andalusiaa turistin silmin – matkakokemuksia ja vähän historiaa / Tuula P.

**Ke 9.12.** Joulun perinteet ja muuta jouluisia ohjelmaa

**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**ILMOITTAUTUMINEN:** tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551  
viim. kahvilaviikon maanantaina

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

Tule mukaan mukavan iltapäivän viettoon!

### Kävelryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaistaan hoitavalle, mutta jos läheisesi (hoivansaaaja) pystyy osallistumaan kävelylle esimerkiksi apuvälineen kera, hän on myös lämpimästi tervetullut. Kävelyreitti pohditaan yhdessä ennen lähtöä ja kävelyvauhti sovitetaan sopivaksi siten, että jokaiselle on miellyttävää osallistua.

**AIKA:** Maanantaina 16.11. ja 14.12. klo 13  
**PAIKKA:** Lähtö yhdistyksen toimiston edestä, Kirstinkatu 3  
Jos sää on huono, ryhmä vaihtaa kuulumiset pienen tuolijumpan kera sisätiloissa.

Ryhmän vetäjänä vapaaehtoinen Ulla.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Kävelryhmän kokoontumispäivänä  
klo 10 mennessä puhelimitse tai tekstiviestillä Tea Tulikal-  
liolle puh. 050 440 1551

## Neulekahvila

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

**AIKA:** Tiistaina 17.11. ja 15.12. klo 13–15

**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**OHJAAJA:** Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

**ILMOITTAUTUMINEN:** Viim. edellisenä päivänä  
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

## Kantapöytä-ryhmä helsinkiläisille omaistaan hoitaville ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin! Tapaamiseen voivat osallistua viralliset ja epäviralliset omaishoitajat sekä heidän läheisensä. Molemmille on omat ryhmänsä. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan. Jos et ehdi tai halua tulla syömään niin kokoonnumme klo 13 kokoustila Kertsi 4:ssä. Toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

**AIKA:** Tiistaina 17.11., 15.12. ja 19.1.2027 klo 13–14.30

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

**OHJAAJAT:** Tea Tulikallio (p. 050 440 1551 / tea.tulikallio@polli.fi) Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry sekä sosiaaliohjaaja, Helsingin kaupunki

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa. Tervetuloa!



## Hyvinvointilauantait omaistaan hoitaville

Ota tuokio itsellesi tiedon ja rennon tekemisen merkeissä.

**AIKA:** Lauantaina 24.10. klo 12–14 / Mielen hyvinvoinnin vaalimista (10 hlöä)

**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**AIKA:** Keskiviikkona 2.12. klo 18–19.30 / Ravitsemusluento "pikkulauantaina"

**PAIKKA:** Microsoft Teams

**ILMOITTAUTUMINEN:** Oheisen QR-koodin kautta tai johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 viimeistään saman viikon maanantaina. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.



Lämpimästi tervetuloa, pidäthän itsestäsiikin hyvää huolta!

## VAKE-alueen omaishoitajien hyvinvointitapahtuma

Tervetuloa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen omaishoitajille suunnattuun hyvinvointitapahtumaan. Olet tervetullut tapahtumaan yksin tai yhdessä omaishoidettavasi kanssa.

**AIKA:** Torstaina 12.11. klo 10–16

**PAIKKA:** Laurea Tikkurila, Ratatie 22

**ILMOITTAUTUMINEN:** tukenaarjessa@vakehyva.fi tai www.vakehyva.fi -sivujen kautta lokakuun aikana (jolloin sivuilla myös tarkempi ohjelma lisätietoineen)

Tapahtumassa tarjolla mm. alueen eri toimijoiden esittelypisteitä, opiskelijoiden tekemiä hemmotteluhoitoja, toimintakymittauksia, musiikkiesityksiä, arvontaa ja paljon muuta. Tarjolla myös kakkukahvit!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on tapahtumassa mukana, tule moikkaamaan meitä ständillemme!

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ja Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa.



## Aivoterveysmessut

Mietityttääkö muisti? Tule tutustumaan ja keskustelemaan ikäihmisten hyvinvointi- ja terveyspalveluista. Saat luotettavaa tietoa Helsingin muistipalveluista ja aivoterveysten edistämisestä.

**AIKA:** Torstaina 29.10. Klo 10–14.30

**PAIKKA:** Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B

### LUENNOT:

- Klo 10–10.30 Rörelseglädje i vardagen stöder hjärnhälsan / Malin Grönros, Folkhälsan
- Klo 11–11.30 Kuulo, muisti ja mielen hyvinvointi / Esa Kalela, Kuuloliitto
- Klo 12–12.30 Myötätuuli-muistikuoro / Helsingin Muistiyhdistys ry
- Klo 13–13.30 Hyvinvoiva mieli / Sonja Maununaho, Mieli ry
- Klo 14–14.30 Ikäihmisen hyvä uni / Timo Partonen, THL

Tule tapaamaan meitä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n esittelypisteelle. Esittelypisteitä kahdessa kerroksessa.

## Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

Oletko pohtinut tulevaisuuden asioiden järjestämistä? Laki-illassa perehdymme edunvalvontavaltuutukseen sekä sen voimaantuloon liittyviin käytäntöihin. Tilaisuudessa saat käytännön tietoa ennakoinnin tueksi sekä mahdollisuuden esittää kysymyksiä asiantuntijalle.

**AIKA:** Torstaina 5.11. klo 17.15–18.45

**PAIKKA:** Myyrmäkitalo, Tapahtumahuone 2. krs, Paalutori 3

**LUENNOITSIJAT:** OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkö, Asianajotoimisto Lindblad & Co Oy

## Helipotusta arjen avustamiseen – tule mukaan kinestetikka-työpajaan

Tule mukaan käytännönläheiseen kinestetikka-työpajaan, jossa pääsette harjoittelemaan avustustilanteita yhdessä hoidettavasi kanssa. Etsimme yhdessä toimivia ja lempeämpiä keinoja haastaviin ja kuormittaviin arjen tilanteisiin, jotta avustaminen olisi helpompaa ja fyysinen rasitus vähenisi.

Päivään sisältyy lounas palvelukeskuksessa. Pukeudu mukaviin, liikkumisen salliviin vaatteisiin – työpaikassa tehdään paljon käytännön harjoituksia. Mukaan mahtuu kuusi pariskuntaa, joten varaa paikkasi ajoissa!

**AIKA:** Torstaina 3.11. klo 10–14.30

**PAIKKA:** Kinaporin palvelukeskus, ryhmätila Kerts 4, Kinaporinkatu 9 A

Mukana päivässä kinestetikkakouluttaja, fysioterapeutti Tuuli Järvi ja Tea.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ti 27.10. mennessä  
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

## Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

**AIKA:** Maanantaina 16.11.2026 klo 18

**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3 / Teams-linkin välityksellä etänä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

**ILMOITTAUTUMINEN:** To 12.11. mennessä  
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!

Syysterveisin Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n hallitus

## Omaistaan hoitavien retki joulu-markkinoille ja Krapin joululounaalle

**AIKA:** Perjantaina 11.12.2026

**LÄHTÖ:** Klo 9.30 Kiasmalta, Mannerheimin aukio 2  
Klo 10.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä (Hertaksentie 1)

Tämän vuotinen jouluretkemme suuntaa Aino Areenan joulumarkkinoille Järvenpäähän. Markkinoilta löytyy jouluista tunnelmaa, joulupöydän antimia ja ehkäpä myös lahjoja joulupukin konttiin.

Markkinoiden jälkeen suuntaamme tunnelmalliseen Krapihoviin, jossa kruunaamme päivän nauttimalla runsaan ja jouluisen pitopöydän herkullisista kotimaisista antimista.

**PALUU:** Lähdemme Krapilta klo 14.30  
Tikkurilassa olemme noin klo 15.00 ja Kiasmalla noin klo 15.30.

**HINTA:** 40 € / osallistuja. Hinta sisältää matkat ja joululounaan. Matka laskutetaan ennakoon.

Peruuttamattomista ilmoittautumisista joudumme perimään täyden retken hinnan.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 2.11. alkaen miel. sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi tai tekstiviestillä puh. 040 533 2710. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi, ruoka-aineallergiasi ja mistä nousest bussin kyytiin. Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä.

Matkalla on mukana vapaaehtoisten retkiryhmä sekä Tea puh. 050 440 1551 ja Johanna puh. 050 555 0004. Viime hetken peruutukset Tealle tai Johannalle.



## Loppusyksyn kulttuurikohde

Nykytaiteen museo Kiasma, Mannerheiminaukio 2

**AIKA:** Tiistaina 17.11.26 klo 13.15

Emma Ainalan suuret, unenomaiset öljymaalaukset käsittelevät naiseutta, tyttöyttä, katsetta ja katseen kohteena olemista. Hän ammentaa yksityiskohtaisiin teoksiinsa vaikutteita muun muassa kauhukuvastosta, internet-kulttuurista, muodista ja taidehistoriasta.

Museokäynti on maksuton. Opastettu kierros näyttelyssä. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta kulttuuritoiminnan vapaaehtoinen Hilkalle hilkka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968

Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi. Kerro myös, kumpi yhdistys (FinFami Uusimaa vai Polli) on kyseessä. Yhdistys tarvitaan tilastointia varten, sillä käynnit toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaan kanssa.

Jos kohteista saadut alustavat tiedot muuttuvat, saat lopullisen tiedon Hilkalta ilmoittautumisen tai viimeistään tulo-ohjeiden yhteydessä muutamaa päivää ennen käyntiä.

## Entiset omaishoitajat

Hoivatilanteen päätyminen läheisen menehtymiseen on suuri elämänmuutos. Tule keskustelemaan ja pohtimaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa mahdollisuuksista löytää uusia polkuja arkeen.

**AIKA:** Tiistaina 17.11. klo 14–15.30

**PAIKKA:** Vantaalla, Myyrmäen asukastila, Iso neuvotteluhuone  
Tapaamisessa on mukana Johanna.

**ILMOITTAUTUMINEN:** To 12.11. mennessä  
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Kerrothan samalla kahvitarjoilua varten mahdolliset ruoka-aineallergiat.

## Vantaalaisten omaishoitajien joulupuuro

Lämpimästi tervetuloa omaishoitajien joulupuurolle! Kokoonnumme nauttimaan joulupuurosta, laulamaan joululauluja ja viettämään mukavan hetken yhdessä ennen joulua.

**AIKA:** Torstaina 17.12. klo 13–14.30

**PAIKKA:** Tikkurilan kirkko, Asematie 12

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ke 9.12. mennessä  
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 tai hanna.raunu@evl.fi / 040 627 3537

Kerrothan samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat. Joulupuurolla mukana Johanna.

**JÄRJESTÄJÄT:** Tikkurilan seurakunta ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

## TOIMINTAKALENTERI

| Lokakuu                                |        |                                                                                         |
|----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ti                                     | 20.10. | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30                               |
| Ke                                     | 21.10. | Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäkitalo klo 13.00–14.45                                        |
| Ke                                     | 21.10. | Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä, Entressen kirjasto klo 17.00–19.00    |
| To                                     | 22.10. | Kulttuurikohde: Arkkitehtuuri- ja designmuseo klo 13.15                                 |
| La                                     | 24.10. | Hyvinvointilauantai, Pollin olkkari klo 12.00–14.00                                     |
| Ma                                     | 26.10. | Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen, Pollin olkkari klo 17.00–19.00           |
| Ti                                     | 27.10. | Uusia ideoita ruoanlaittoon, Helsingin työväenopisto klo 11.00–14.00                    |
| Ke                                     | 28.10. | Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä, Teams klo 17.00–18.30                   |
| Ke                                     | 28.10. | Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–14.45                                   |
| To                                     | 29.10. | Aivoterveysmessut, Kampin palvelukeskus klo 10.00–14.30                                 |
| To                                     | 29.10. | Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 15.00–17.00                                |
| To                                     | 29.10. | Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun perhekeskus klo 17.00–19.30       |
| Pe                                     | 30.10. | Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, suljettu ryhmä, Puistola klo 13.00–15.00 |
| Marraskuu                              |        |                                                                                         |
| Ma                                     | 2.11.  | Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00                                           |
| Ti                                     | 3.11.  | Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30                                    |
| Ti                                     | 3.11.  | Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30                       |
| Ti                                     | 3.11.  | Kinestetiikka-työpaja, Kinaporin palvelukeskus klo 10.00–14.30                          |
| Ti                                     | 3.11.  | Uusia ideoita ruoanlaittoon, Helsingin työväenopisto klo 11.00–14.00                    |
| Ke                                     | 4.11.  | Miesomaishoitajien tapaamiset Vantaalla, Leinikki klo 13.00–14.30                       |
| To                                     | 5.11.  | Laki-ilta omaistaan ja läheistään hoitaville, Myyrmäkitalo klo 17.15–18.45              |
| Pe                                     | 6.11.  | Omaistaan hoitavien tunteet, toiveet ja rajat, suljettu ryhmä, Puistola klo 13.00–15.00 |
| Pe                                     | 6.11.  | Lähi-idän omaishoitajanaiset -ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–19.00                     |
| Ti                                     | 10.11. | Uusia ideoita ruoanlaittoon, Helsingin työväenopisto klo 11.00–14.00                    |
| Ke                                     | 11.11. | Ilon helmiä -ryhmä, Leinikki klo 13.00–14.45                                            |
| Ke                                     | 11.11. | Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari klo 15.00–17.00                                |
| To                                     | 12.11. | Hyvinvointitapahtuma VAKE-sopimusomaishoitajille, Laurea klo 10.00–16.00                |
| Ma                                     | 16.11. | Kävelyryhmä, lähtö Kirstinkatu 3:lta klo 13.00                                          |
| Ma                                     | 16.11. | Sääntöamääräinen syyskokous, Pollin olkkari / Teams klo 18.00                           |
| Ti                                     | 17.11. | Kulttuurikohde: Nykytaiteen museo Kiasma klo 13.15                                      |
| Ti                                     | 17.11. | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30                               |
| Ti                                     | 17.11. | Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00                                            |
| Ti                                     | 17.11. | Entisten omaishoitajien tapaaminen, Myyrmäen asukastila klo 14.00–15.30                 |
| Ke                                     | 18.11. | Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäkitalo klo 13.00–14.45                                        |
| Ke                                     | 18.11. | Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä, Entressen kirjasto klo 17.00–19.00    |
| Pe                                     | 20.11. | Lähi-idän omaishoitajanaiset -ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–19.00                     |
| Su                                     | 22.11. | Omaishoitajien kirkkopyhä, Temppeliaukion kirkko klo 10.00                              |
| Su                                     | 22.11. | Sä tähdistä kirkkain -joulukonsertti, Temppeliaukion kirkko klo 18.30–19.45             |
| VALTAKUNNALLINEN OMAISHOITAJIEN VIIKKO |        |                                                                                         |
| Ma                                     | 23.11. | Vammaispalvelulain soveltaminen käytäntöön, Teams klo 18.00–19.00                       |
| Ti                                     | 24.11. | Uusia ideoita ruoanlaittoon, Helsingin työväenopisto klo 11.00–14.00                    |
| Ke                                     | 25.11. | Arabiankielisten erityislasten äitien etäryhmä, Teams klo 17.00–18.30                   |
| Ke                                     | 25.11. | Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila klo 13.00–14.45                                   |
| To                                     | 26.11. | Unenomaisia – Musiikillinen runoesitys, Pollin olkkari klo 14.00                        |
| To                                     | 26.11. | Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi klo 15.00–17.00                                |
| To                                     | 26.11. | Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun perhekeskus klo 17.00–19.30       |
| Joulukuu                               |        |                                                                                         |
| Ti                                     | 1.12.  | Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams klo 16.00–17.30                                    |
| Ti                                     | 1.12.  | Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30                       |
| Ke                                     | 2.12.  | Hyvinvointi-pikkulauantai: ravitsemusluento verkossa klo 18.00–19.30                    |
| Pe                                     | 4.12.  | Lähi-idän naisomaishoitajat -ryhmä, Pollin olkkari klo 17.00–19.00                      |
| Ma                                     | 7.12.  | Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00                                           |
| Ma                                     | 7.12.  | Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus klo 13.00                                      |
| Ke                                     | 9.12.  | Ohjelmallinen kahvihetki, Pollin olkkari klo 15.00–17.00                                |
| To                                     | 10.12. | Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen, Keskustakirjasto Oodi klo 17.00                     |
| To                                     | 10.12. | Somalinkielisten erityislasten äidit, vierailu, lähtö Itäkadun perhek. klo 17.00        |
| Pe                                     | 11.12. | Omaistaan hoitavien jouluretki, Aino Areena ja Krapihovi klo 9.30–15.30                 |
| Ma                                     | 14.12. | Kävelyryhmä, lähtö Kirstinkatu 3:lta klo 13.00                                          |
| Ti                                     | 15.12. | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30                               |
| Ti                                     | 15.12. | Neulekahvila, Pollin olkkari klo 13.00–15.00                                            |
| Ke                                     | 16.12. | Albaniankielisten erityislasten vanhempien ryhmä, Entressen kirjasto klo 17.00–19.00    |
| To                                     | 17.12. | Vantaalaisten omaishoitajien joulupuuro, Tikkurilan kirkko klo 13.00–14.30              |
| Pe                                     | 18.12. | Lähi-idän omaishoitajanaiset -ryhmä, (paikka avoin) klo 17.00–19.00                     |
| Tammikuu 2027                          |        |                                                                                         |
| Ma                                     | 11.1.  | Miesten ryhmä, Pollin olkkari klo 15.00–17.00                                           |
| Ti                                     | 12.1.  | Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams klo 18.00–19.30                       |
| Ti                                     | 19.1.  | Kantapöytä-ryhmä, Kinaporin palvelukeskus klo 13.00–14.30                               |
| Ke                                     | 27.1.  | Ilon helmiä -ryhmä, Leinikki klo 13.00–14.45                                            |

## YHTEYSTIEDOT

### TOIMISTO

Kirstinkatu 3, 00530 HELSINKI (katutaso)

Avoinna arkisin klo 9–15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

**Joulun aikaan toimistomme suljettu 21.12.2026–10.1.2027**

**Ohjaus ja neuvonta:** puh. 050 551 4335 ma–to klo 9–11

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 (osa-aikainen)

• Jäsenasiat, ilmoittautumiset, myyntilaskutus, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004

• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö  
• Omaishoidon kokemusasiantuntija toiminta

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönnngren** 050 548 6554

• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551

• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö  
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Heidi-Maija Järviö** 050 514 7528

• Tukena arjessa -hanke

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä **Tuulikki Hakala** 046 922 3590

• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

### Hallituksen jäsenet 2026

|               |                       |                           |
|---------------|-----------------------|---------------------------|
| Puheenjohtaja | <b>Hannu Koivula</b>  | hannu@koivula.in          |
| Jäsen         | <b>Tuula Poikonen</b> | poikonentuula@gmail.com   |
| Jäsen         | <b>Tuula Mikkola</b>  | miktuu@hotmail.com        |
| Jäsen         | <b>Tiina Autio</b>    | tiina.ek.autio@gmail.com  |
| Jäsen         | <b>Mia Löflund</b>    | mia.loflund@outlook.com   |
| Jäsen         | <b>Sirpa Puhakka</b>  | sirpa.puhakka@pp2.inet.fi |
| Jäsen         | <b>Kirsi Rossi</b>    | kirsi.rossi@artek.fi      |

 Facebook @polli.omaishoitajat

 Twitter @omaishoitajat

 Instagram @pksomaishoitajat

 YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maaailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.





# Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava tai olet tekemisissä omaishoitoasioiden 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.

## Näin lataat käyttöösi Oma-apin.

Oma-appi on ladattavissa niin IOS (Apple) kuin Android-älypuheliin, 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.



Tutustu: Kotisivut  
<https://www.polli.fi>



Lue: Oma-lehti  
<https://www.polli.fi/yhdistys/jasenlehti/>



Tilaa: Uutiskirje  
Maksuton uutiskirje joka toinen kuukausi.  
<https://www.polli.fi>



Kuuntele:  
Oma-puheenvuoro -podcast  
[www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/](https://www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/)

Seuraa meitä somessa:



## Liity jäseneksi

Voit tukea omaishoitajien parissa tekemääme 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.

**Lisätieto:** tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoito-asioiden kanssa. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta.

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

[www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi](https://www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi)  
[www.polli.fi/kannatus](https://www.polli.fi/kannatus)  
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

## Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2027 on 30 €, josta yhdistykselle palautuu 15 €. Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

**Jäsenenä saat:**

- Oma-jäsenlehten
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Ohjausta, neuvontaa ja tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- Edunvalvontaa ja lakineuvontaa
- Vertaistukea
- Virkistyspäiviä, retkiä ja muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakotapauksissa
- Tietoa lomista
- Vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja

**Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhtetta!**

## Yritystukija-jäsenyys

Yritystukija-jäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 200 € / kalenterivuosi.

**Yritystuki-jäsenenä saat:**

- Oma-jäsenlehten
- Jäsentodistuksen ja tukijajäsen-logon sivuillenne
- Infopakettin sekä neuvontaa työn ja omaishoidon yhteensovittamiseen
- Logon sekä linkin polli.fi-sivustolla
- Mahdollisuuden tarjota kumppanuusetuja

## Kannatusjäsenyys

Yksityishenkilöltä 30 € / kalenterivuosi. Kannatusjäsenmaksu tulee lyhentämättömänä yhdistykselle.

**Kannatusjäsenenä saat:**

- Oma-jäsenlehten
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuoreen

## Jäseneksi liittymislomake

Sukunimi \_\_\_\_\_  
Etunimi \_\_\_\_\_  
Postiosoite \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Syntymäaika \_\_\_\_\_  
Puhelinnumero \_\_\_\_\_  
Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

**Omaishoito on joukkuelaji.**  
*Tule mukaan!*

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry  
Kirstinkatu 3  
00530 Helsinki





LC Helsinki-Helsingfors Lions Club järjestää  
hyväntekeväisyyskonsertin omaishoitoperheille



### Sä tähdistä kirkkain -joulukonsertti

Solisteina baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko.  
Säestäjänä kanttori/urkuri Tommi Niskala.

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

**AIKA:** Sunnuntaina 22.11. klo 18.30–n. 19.45  
(jos tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)  
**PAIKKA:** Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3  
Kirkko on esteetön.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 16.11. mennessä **miel.** sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi tai tekstiviestillä puh. 040 533 2710  
Ilmoitathan samalla mahdollisen tarpeen pyörätuolipaikasta.  
Paikkoja on varattu 200 kpl.

Tervetuloa  
mukaan!

 **Pääkaupunkiseudun  
OMAISHOITAJAT**



polli.fi

# Unen- omaisia

– Konkaritekkijöiden musiikillinen runoesitys

Suomen Kansallisteatterin kiertuenäyttämö esittää:

### Unenomaisia – Konkaritekkijöiden musiikillinen runoesitys

Unenomaisia on Tuukka Pietarisen runoihin perustuva musiikillinen runoesitys. Se sisältää elämänpolun pohdintaa, kuulaita ja kirkkaita näkyjä sekä iloa ja luopumista. Jokainen on jonkun lapsi, ja moni myös vanhempi – tässä teoksessa katsotaan molempiin suuntiin. Elina Saksalan pianismi sitoo näyttelijä Leena Rapolan tulkitsemat runot ja laulut vahvasti puhuttelevaksi kokonaistaideteokseksi.

Esitys kestää n. 35 minuuttia. Lopuksi esiintyjät jäävät mielellään keskustelemaan yleisön kanssa esityksen herättämistä tuntemuksista.

**AIKA:** Torstaina 26.11. klo 14  
**PAIKKA:** Pollin olkkari, Kirstinkatu 3

**ILMOITTAUTUMINEN:** Tarjoilujen vuoksi 19.11. mennessä  
tea.tulikallio@polli.fi / 050 440 1551

Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

Tarjolla  
glögiä ja  
jouluforttuja!

 **Pääkaupunkiseudun  
OMAISHOITAJAT**

**AIKA:** Perjantaina 11.12.2026  
**LÄHTÖ:** Klo 9.30 Kiasmalta, (Mannerheiminaukio 2 )  
Klo 10.00 Tikkurilasta, Vantaan kaupungin museon edestä  
(Hertaksentie 1)

Tämän vuotinen jouluretkemme suuntaa Aino Areenan joulumarkkinoille Järvenpäähän. Markkinoilta löytyy jouluista tunnelmaa, joulupöydän antimia ja ehkäpä myös lahjoja joulupukin konttiin.

Markkinoiden jälkeen suuntaamme tunnelmalliseen Krapihoviin, jossa kruunaamme päivän nauttimalla runsaan ja jouluisen pitopöydän herkkuisista kotimaisista antimista.

**PALUU:** Lähdemme Krapilta klo 14.30 ja tulemme samaa reittiä takaisin eli Tikkurilassa olemme noin klo 15.00 ja Kiasmalla noin klo 15.30.

**HINTA:** 40 € / osallistuja. Hinta sisältää matkat ja joululounaan.  
Matka laskutetaan ennakoon.

Peruuttamattomista ilmoittautumisista joudumme perimään täyden retken hinnan.

**ILMOITTAUTUMINEN:** Ma 2.11. alkaen **miel.** sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi tai tekstiviestillä puh. 040 533 2710. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi, ruoka-aineallergiasi ja mistä nousest bussin kyytiin.

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä.  
Matkalla on mukana vapaaehtoisten retkiryhmä sekä Tea puh. 050 440 1551 ja Johanna puh. 050 555 0004.  
Viime hetken peruutukset Tealle tai Johannalle.

Lämpimästi  
tervetuloa  
mukaan!