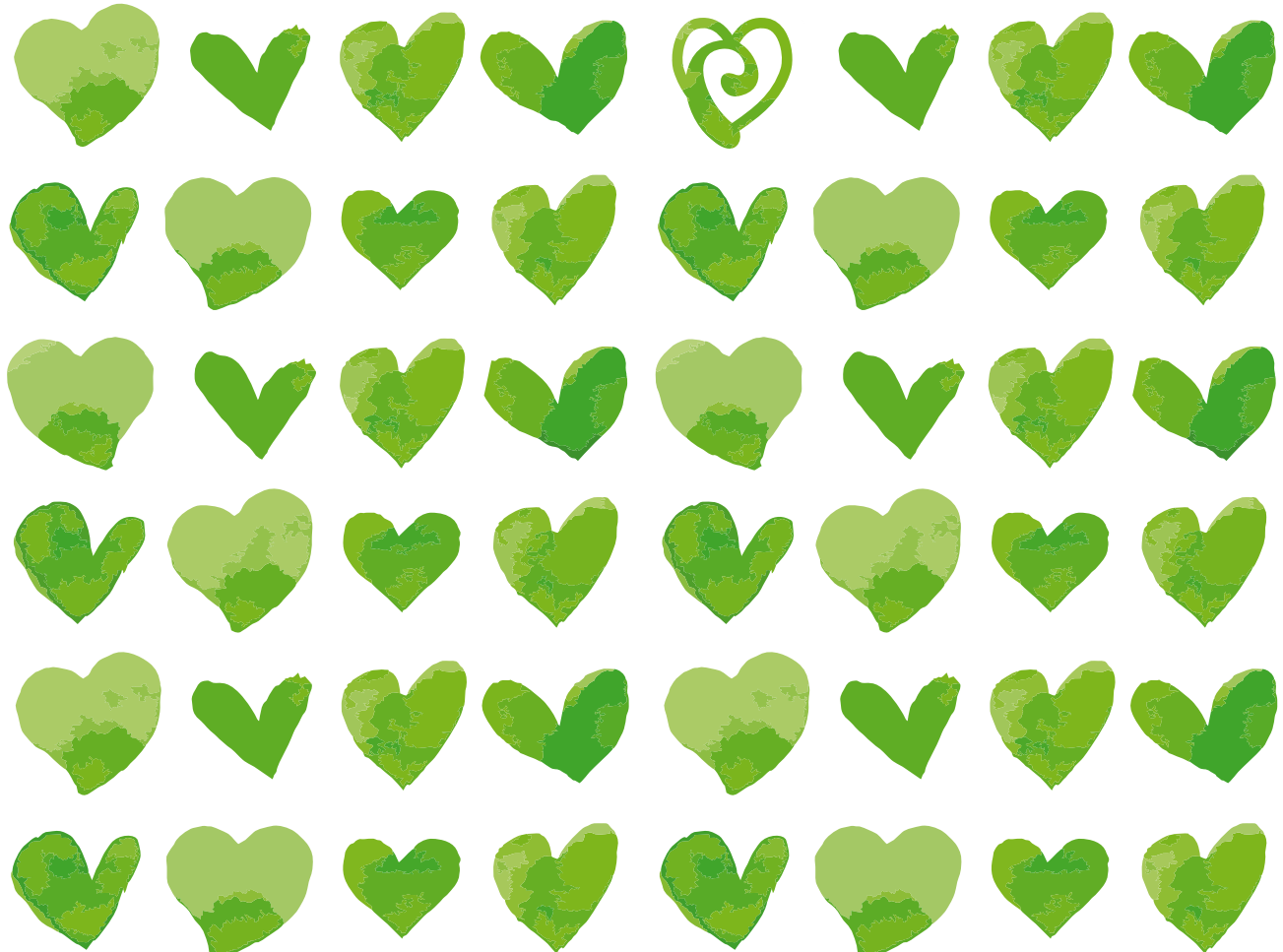




Vuosikertomus

2023





Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Vuosikertomus 2023	3
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry	3
Toiminnanjohtajan katsaus	3
Hallinto	4
Talous	4
Yhdistystoiminta	5
Avustukset	5
Viestintä	6
Toiminta-avustukset	8
Yleisavustus	8
Kolmipyöräinen	10
Omaisneuvo	14
Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise	18
Yhteystiedot	20



Vuosikertomus 2023

Kumppanuus



Uudistuminen



Yhdenvertaisuus



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry, Huvudstadsregionens närståendevårdare rf, on perustettu 28.4.1998. Yhdistys toimii omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestönä Helsingissä ja Vantaalla.

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

Toiminta antaa mahdollisuuden omaishoitoperheille ja jäsenistölle osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoisuustoimijat ovat yhdistyksellemme voimavara. Toimintamme arvoina ovat välittäminen,

yhdenvertaisuus, kumppanuus, ja uudistava oppiminen.

Toiminnanjohtajan katsaus

Vuosi 2023 oli yhdistyksemme 25-vuotis juhlavuosi. Juhlimme syntymäpäiviä jäsenistön kanssa huhtikuussa vappu etkojen parissa ja myöhemmin marraskuussa omaishoitajien valtakunnallisella viikolla. Pidimme seminaarin, johon saimme mukaan kannatusjäsen yrityksiä ja puhujavieraita. Vuosi 2023 on ollut ensimmäinen uuden hyvinvointialue uudistuksen parissa ja merkittäviä muutoksia omaishoitajien kohtaamisessa en voi mainita. Tosin uudet termit, sanastot ja tiedon löytäminen ovat hankaloittaneet asioiden hoitoa joiltain osin. Yhteistyö hyvinvointialueiden ja yhdistyksemme kanssa on sujunut hyvin.





Yhdistyksemme päivitti oman strategiansa ja strategisina päämäärinä ovat edunvalvonta ja vaikuttamistyö toiminta-alueellamme, omaishoitajien ja hoivan tarvitsijoiden tuki ja palvelut sekä kehittämistyö.

Yhdistyksemme sai uuden 3- vuotisen projektin ja henkilöstömäärältään olemme eläneet historiasamme suurinta työntekijä määrällistä aikaa. Yhdistyksessämme työskenteli vuonna 2023 10 työntekijää.

Hallinto

Yhdistyksemme henkilöjäsenmäärä oli vuoden 2023 lopussa 768 ja kannattajajäseniä oli 22. Vuoden aikana yhdistykseemme liittyi 94 uutta jäsentä ja erosi 109 henkilöä.

Yhdistyssääntöjen mukaisesti pidettiin kevätkokous 24.4.2023 ja syyskokous 23.11.2023. Hallitus kokoontui vuoden aikana yhdeksän kertaa. Kokouksissa on ollut mahdollisuus olla läsnä myös teams yhteyksin.

Hallituksen kokoonpano

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

Jäsenet:

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

Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimii toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen.**

Tilintarkastajina ovat toimineet Jouni Vanhala ja Vesa Peltola.

Yhdistyksen tili on Nordeassa.

Tilitoimistopalvelut ostettiin Talenom Oy:ltä.

Toiminnan kannalta välttämätön IT-tuki Hillat.it:ltä.

Henkilökunnan työterveyshuolto ostetaan Terveystalo Oy:ltä.

Yhdistyksemme toimitilat ovat Itä-Pasilassa, Ratamestarinkatu 7 B. Tilat toimivat työtilojen lisäksi omaishoitajien tapaamis-, koulutus- ja kokouksista.





Jäsenmäärä
2023 vuoden lopussa



Eronneita

768

109



Uusia jäseniä

94



Kannattajajäseniä

22



Yhdistystoiminta

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

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

Yhdistys järjesti omalla tuotollaan omaishoitajaviikon päätteeksi joulukuussa retken Fiskarsiin. Mukaan mahtui 40 jäsentä. Retkeen sisältyi opastuskierros ja jouluihin buffet lounaspöytä.

Avustukset

Yhdistys on saanut vuonna 2023 Helsingin kaupungin järjestöavustuksen 2000 euroa. Avustuksella järjestettiin maahanmuuttajataustaisille omaishoitajille keilausta, miesten ryhmälle luontoretki Vantaan Kuusijärvelle ja ulkoilupäivä lounaan kera itä Helsingin Sofiaan sekä uintikurssi erityislapsille ja heidän vanhemmilleen, jonka toteutus osittain sijoittuu vuoden 2024 puolelle.

Vantaan kaupungin järjestöavustus oli 900 euroa ja se käytettiin vantaalaisten omaishoitajien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen järjestämällä hyvinvointi-iltapäivä Spa-keskus Flamingossa. Näiden avustusten turvin kohdattiin n. 100 omaishoitajaa.

Helena Lavikaisen säätiöltä saatiin vuonna 2022 15 000 euroa. Rahasta oli vielä jäljellä vuodelle 2023 n. 2800 euroa. Säätiön myöntämällä rahoilla on tarjottu pääkaupunkiseudun omaishoitajille toimintaa ja tapahtumia sekä retkiä. Näiden arjesta tehtävien pienien irtiottojen merkitys kantaa pitkälle ja lisää ikääntyneiden omaishoitajien jaksamista. Rahoilla painettiin myös reseptikirja, jonka artikkelien takana olivat maahanmuuttajataustaiset omaishoitaja naiset. Retki Lotta museoon lounastarjoilun kera toteutui myös vielä vuoden 2023 puolella.

Ragnar Ekbergin säätiöltä saatiin 3500 € avustus, jolla teimme omaishoitajien virkistykseksi päivärasteilyyn Tallinnaan. Risteilylle osallistui 50 henkilöä. Lisäksi avustuksella pidimme omaishoitajille kirjoittajakurssiin.

Näiden lisäksi olemme saaneet lahjoituksia yksittäisiltä henkilöiltä ja omaishoitajilta. Saadut lahjoitukset käytettiin omaishoitajien virkistykseen.

Uutiskirje
676
tilaajaa



polli.fi
32 214
käyttäjää



Videot
8 kpl



Viestintä

Toiminnasta vastaa **viestinnän asiantuntija Kai Baer.**

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

Vuoden aikana lehtien sisällöt kohdennettiin käsittelemään selkeitä asiakokonaisuuksia.

Vuoden Oma-lehdet teemoitettiin seuraavasti:

numero 1 Hyvinvointialueiden astuttua voimaan mikä muuttui Helsingin sekä Vakehyvan alueilla

numero 2 Pääkaupunkiseudun omaishoitajat 25v. Katsaus niin menneeseen kuin tulevaisuuteen.

numero 3 Yksinäisyys

numero 4 Entä jos omaishoitaja sairastuu itse?

Painosmäärät vaihtelivat 1000 kappaleesta 1400 kappaleeseen.

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



Vuonna 2023 polli.fi verkkosivuilla oli 32 214 käyttäjää ja 27 854 yksilöityä sivun katselua.

Omaishoitajuutta ja siihen liittyvää tietoa jaettiin erilaisilla sosiaalisen median kanavilla kuten Facebookissa, X: ssä, Instagramissa, LinkedInissä sekä nuorempien asiakasryhmien tavoittamiseksi TikTokissa. Youtube-kanavalla julkaistiin useampi video, mm. 4 kpl Oma-lehden 4 ennakkoteaser videota, jotka lehden teemoituksilla kertoivat omaishoidon moninaisuudesta. Viestintä toteutti myös Helsingin kaupungin palvelukeskisiin videon Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n pitämistä Oma-tapaamisista. Helsingin kaupungin omaishoidon palvelukeskuksissa.

Viestintä oli mukana tekemässä Oma puheenvuoro-podcastia. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä Uutiskirje meni 676 tilaajalle.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n 25 vuotis

juhlavuodeksi ilmestyi myös juhlavuoden esite sekä siihen liittyvä video Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toiminnasta.

Viestintä vahvisti myös ruotsinkielisten omaishoitajien tavoitettavuutta edistämällä ruotsinkielisen oppaan julkaisua vuodelle 2024. Viestintä järjesti myös Svenska Veckanin aikana Keskuskirjasto Oodissa "För dig som sköter någon när och kär" pop-up tapahtuman. Mukana oli eri palvelutarjoajia joilla on ruotsinkielistä tarjontaa omaishoitajille Helsingissä sekä Vantaa Keravan hyvinvointialueella. Samalla viestintä vahvisti ruotsinkielisten palveluiden tarjonnan näkyvyyttä aloittamalla "Svennerna" yhteistyöverkoston niiden toimijoiden kanssa joilla omaishoitajille suunnattuja palveluita. Näihin toimijoihin kuuluu mm Helsingfors stads seniorinfo, Arbis, Helsingfors stads service center, Helsingfors svenska Martha förening, sekä Folkhälsan.

TOIMINTA-AVUSTUKSET



Viestintä



Verkostoituminen



Edunvalvonta



Vaikuttaminen



Yleisavustus

Yleisavustuksessa työskentelee toiminnanjohtajan ja viestinnän asiantuntijan lisäksi toimistoassistentti 50% työajalla.

Vuonna 2023 yleisavustuksen toiminnan tavoitteita oli neljä: omaishoitajien yhdenvertaisuuden vahvistaminen, omaishoito tunnistetaan paremmin merkittävänä osana hoivaa, omaishoitajat saavat heille suunnatun palvelun ja tuen ja se että maishoitajille suunnatut määrärahat eivät pienene ja omaishoito on sisällytetty osaksi hyvinvointialueiden hyvinvointisuunnitelmaa.

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

henkilöstön ydintehtävät erilaisissa elämäntilanteissa olevien omaishoitajien tukemisessa mahdollistuu. Hallitustyöskentelyn sujuva toimiminen sekä henkilöstön hyvinvoinnista huolehtiminen.

Viestinnällä on keskeinen osa yleisavustuksessa. Toimistoassistentin työllä jäsenasiat ovat sujuneet joustavasti ja toimisto- sekä muu maksuliikennetyö.

Vuoden aikana keskeisimpiä tehtäviä oli sote uudistukseen liittyvä Vantaa-Keravan muutostilanteen seuraaminen omaishoitoon liittyvien palveluiden osalta. Tähän liittyen yhteydenpito vantaa-keravalaisten viranhaltijoiden kanssa on ollut säännöllistä. Vantaa-Keravalla toteutettiin kehittämisshanke ikääntyvien yli 65- vuotiaiden omaishoita-



Omaishoito on joukkuelaji. *Tule mukaan!*

jien osalta. Hanketta toteutti kaksi työntekijää. Yhteydenpito heihin oli säännöllistä. Hanke toteutui ajalla 17.4-31.12.2023.

Helsingin kaupungin osalta vaikuttamistyötä on tehty mm. Helsingin vanhusneuvostossa ja se jatkuu yhä. Myös Helsingin kaupungissa alkoi vuonna 2022 ikääntyneiden omaishoidon kehittämishanke valtion rahoituksella. Projektin tarkoitus oli kehittää helsinkiläisille yli 65-vuotiaille omaishoitajille uusia toimintatapoja turvallisen ja toimivan arjen tueksi. Hanke päättyi vuoden 2023 lopussa ja siinä työskenteli kaksi työntekijää. Yhteydenpito hanke-työntekijöiden kanssa oli säännöllistä.

Talous

Yhdistyksemme taloutta on seurattu kuukausittain tuloslaskelmien avulla ja hallitus on nimennyt pientyöryhmän, jota kutsumme taloustoimikunnaksi. Sen tehtävä on seurata kassavirran ennustetta ja kuukausittaisia menoja. Yhdistys on toteuttanut sopeuttamistoimia mm. niin että työntekijät ovat vaihtaneet lomarahojaan vapaiksi. Yhdistyksen talous on riittävän hyvällä tasolla.


Neuvontaa

Virkistystä





Vertaistukea

Edunvalvontaa


Kolmipyöräinen

Toiminnasta vastaa omaistoiminnan kehittäjät Soili Hyvärinen, Lea Lindqvist molemmat 100 % työajalla ja Laura Liikanen 50 % työajalla.

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

Toiminnassa on viisi tavoitetta

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

Toimintavuonna pidettiin Helsingin ja Vantaan alueella erilaisissa verkostoissa 17 luentoa ja infotilaisuuksia. Uutena toimintana aloitimme neljässä Helsingin palvelukeskuksessa Oma -tapaamiset, joita oli kaikkiaan 32. Kävimme neljä kertaa Olkatukipisteisissä. Oppi-laitosyhteistyössä tavoitimme 90 opiskelijaa. Lisäksi olimme mukana Kampissa pidetyillä Aivoterveysmessuilla sekä Myyrmäessä olleilla Hyvinvointimessuilla.

Koko toimintaan osallistuneet

 **2476** *hlöä*



*Koulutetut
omaishoidon
kokemusasiantuntijat*

43 *hlöä*



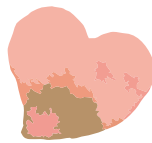
*Työikäiset
omaishoitajat*

93 *hlöä*



*Kokemus-
asiantuntijoiden
tapahtumat*

58



*Kokemusasiantuntijatoiminnan
kautta tavoitetut*

883 *hlö*



Omaishoitotiedon lisäämiseksi painettiin Mitä sinulle kuuluu -esitettä ja Vantaalle tuotettiin kaksi toimintakalenteria. Lisäksi teetätettiin kaksi roll-upia messu yms. tapahtumia varten. Omaishoidosta kirjoitettiin Oma -lehteen kolme artikkelia ja sen lisäksi Duodecimin julkaisemaan omaishoitoa käsittelevään kirjaan (julkaistaan 2024) artikkeli omaishoitajien vertaistuen merkityksestä.

2. Hyvinvointiteemojen avulla edistetään omaishoitajien toimintakykyä (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen) ja tarjotaan välineitä arjen hoiva-tehtävissä.

Hyvinvointiteemoissa hyödynnettiin Omaishoitajaliiton tarjoamia webinaareja. Vantaalla pidettiin Mielenterveyden ensiapukurssi 1. Omaishoitotilanteessa leskeytyneiden ryhmä aloitti loppuvuodesta. Miesomaishoitajien ryhmät kokoontuvat Helsingissä ja Vantaalla. Molemmissa ryhmissä vertaisohjaajat. Lisäksi miehille on tiedollisia teemoja tapaamisissa sekä mahdollistettu omatoimisia virkistysellisiä vierailuja mm. Nuuksiin, Olympiasta-dionille, Kuusijärvelle.

3. Ryhmätoiminta tukee omaishoitajan hyvinvointia ja jaksamista saadun tiedon ja sosiaalisen tuen kautta.

*Työntekijöiden
ohjaamia ryhmiä*

8



Työntekijöiden ohjaamina toimii kahdeksan eri ryhmää. Helsingissä toimii kaksi avointa ryhmää Carpe Diem, Kantapöytä, Cafe Svea ja Sateenkaarikahvila. Vantaalla kokoontui kolme omaishoitajien ryhmää - Myyrmäen, Tikkurilan sekä Korson Ilon Helmiä-ryhmät. Työikäisten ryhmä kokoontuu




Vapaaehtois-
toimijat
19 hlö



Luentoja ei virallisille
omaistaan hoitaville

9
ja niissä tavoitettu
584 hlö



Vapaaehtois-
ja vertaistoiminnan
avulla tavoitettu
121 hlö



Erilaisiin
omaishoitovalmennuksiin
osallistuneet
133 hlöä

kerran kuukaudessa teamsissä. Lisäksi on ollut tapaamisia erityislasten isovanhemmille. Tärkeä toiminnallinen ryhmä on kulttuuriryhmä, joka toimii yhdessä FinFami Uusimaa ry:n kanssa ja sitä ohjaa tällä hetkellä HelsinkiMissiossa toimivat kulttuurikaverit.

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

Vapaaehtois- ja vertaistukitoimijoiden toteuttamana yhdistyksessä toimi säännöllisesti viisi ryhmää: Aurinkolahden-, Miesten -, Munkan- ryhmät sekä Kirjallisuuspiiri ja Neulekahvila. Sen lisäksi vapaaehtoisvoimin tehtyjä tapaamisia olivat kerran kuukaudessa pidetyt Iltakahvilat, Vappuetkot ja Naisten ilta sekä yksi teatterikerhon järjestämä teatteri-ilta.

Vapaaehtoiset olivat mukana suunnittelemassa ja tärkeänä apuna yhdistyksen järjestämällä retkillä sekä erilaisissa tapahtumissa. Leipojavapaaehtoiset pitivät Iltakahvilan tarjoiluista sekä myös muiden ryhmien kahvileivistä huolen.



5. Omaishoidon kokemusasiantuntijatoiminnan tavoitteena on osallisuuden sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittäminen ja tietoisuuden lisääminen omaishoitajuudesta.

Omaishoidon kokemusasiantuntijoiden avulla on välitetty kokemustietoa eri alojen ammattilaisille tai opiskelijoille, muille saman kokeneille tai suurel-le yleisölle. Toimintavuonna koulutetut omaishoi-don kokemusasiantuntijat ovat olleet mukana 58 eri tapahtumassa ja heidän kautta on tavoitettu lähes 900 henkilöä. Lisäksi on annettu haastatteluja aikakauslehtiin sekä video Veikkauksen Näkymät-tömät -sarjaan, joiden tavoittamia henkilöitä on vaikea arvioida.

Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämiseksi on toimittu aktiivisesti Kansallisessa kokemus-asiantuntijoiden työryhmässä ja ohjausryhmässä sekä PAIKKO -hankkeessa (Valtakunnallinen osaa-misen tunnistamisen järjestelmä) eli toiminnan tehtävänä on tuoda näkyväksi kokemusasiantunti-juutta ja kehittää myös kokemusasiantuntijoiden välittämistä.



Hyvinvointi



Moninaisuus



Yhdenvertaisuus



Omaisneuvo-toiminta



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

Toiminnassa tavoitettiin 62 omaishoitotilanteessa olevaa, vieraskielistä henkilöä; muita vieraskielisiä henkilöitä tavoitettiin tilastoidusti 157.

Omaisneuvon toiminnassa on neljä päätavoitetta.

Tavoite 1

Maahanmuuttajaväestön tietämys omaishoidon palvelujärjestelmästä paranee.

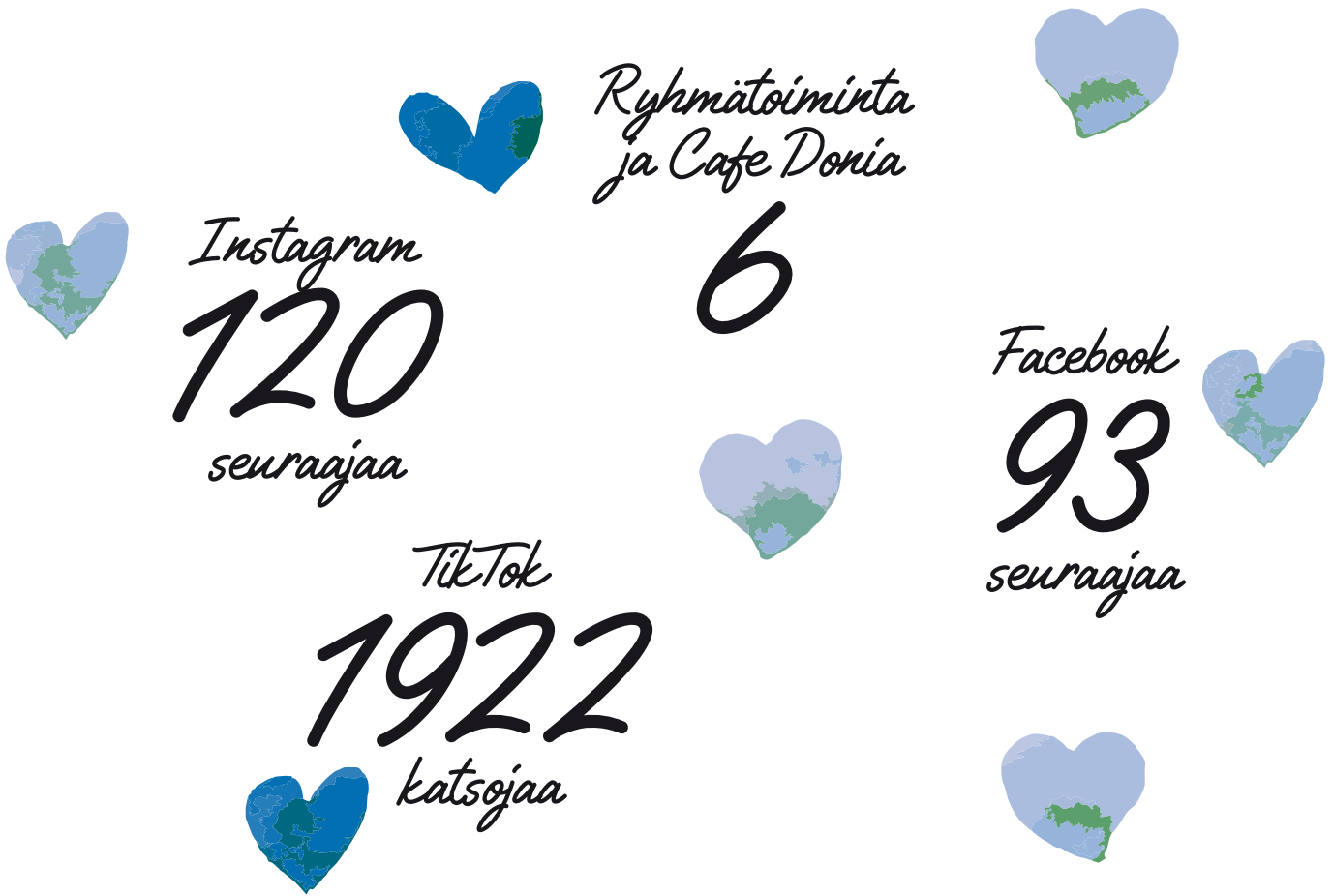
Tavoitetut omaishoitajat pystyvät saamansa tiedon ja tuen avulla tekemään tilanteeseensa sopivia, tietoisia valintoja sekä saavuttamaan tarvit-

semiaan palveluita.

Omaisneuvon asiakkaiden haasteina ovat palvelujärjestelmän vieraus, palveluiden digitalisaatio ja kielihaasteet. Vuonna 2023 Omaisneuvo antoi henkilökohtaista neuvontaa 32 yksittäiselle asiakkaalle, tilastoituja neuvontakertoja oli 80, joista kasvokkaisia n. 75 %. Tulkkausta tarvittiin 35 neuvonnassa.

Omaishoitoinfoja pidettiin yhdeksän erilaisissa maahan muuttaneiden ryhmissä. KVTuki57:n kanssa tehtiin kolme jalkautumista matalan kynnyksen kokoontumispaikkoihin. Mukana oltiin myös monikulttuurisessa toritapahtumassa, hyvinvointimesuilla ja erityislapsiperhetapahtumassa.

Sosiaali- ja terveysalan maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille ja tulkkiopiskelijoille pidettiin yhteensä kolme omaishoitoluentoa. DIAKin kanssa alkoi tulkkiopiskelijoiden harjoitteluyhteistyö. Omaisneuvo-toiminnassa harjoittelujakson suoritti kaksi opiskelijaa, jotka muassa päivittivät omankie-



liset omaishoito-opaat.

Vuonna 2023 Selkosuomen opas sekä osa videoista saatiin niin ikään päivitettyä hyvinvointialuemuutoksia vastaaviksi.

Tavoite 2

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

Omaisneuvon ryhmäläiset pitävät omankielistä toimintaa hyvin tärkeänä vertaistuen saamiselle. Vuonna 2023 ryhmissä oli aikuisia yksilökävijöitä yhteensä 39. Käyntikertoja ryhmätoiminnoissa oli, lapset mukaan lukien, 318.

Arabian- ja kurdinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontui 25 kertaa. Keväällä ryhmässä kehitettiin yhteistyöllä Metropolian kanssa OHOI-työpajamalli. Sen tavoitteena on palveluiden yhteiskehittäminen omaishoidon viranomaisten, järjestötoimijoiden ja vieraskielisten omaishoitajien kera sekä yhteisen ymmärryksen lisääminen.

Pilottityöpajassa oli mukana muutama omaishoidon tuen viranomainen.

Cafe Donia -monikulttuurinen omaishoitokahvila toteutui kuusi kertaa, lähinnä osana edellistä ryhmätoimintaa. Arabian-kurdinkielisten miesten ryhmään ei ohjautunut tarpeeksi osallistujia.

Ilmaha gaarka ah waa hadiyad, Erityislapsi on lahja, -ryhmä on tarkoitettu somalinkielisille äideille. Se toteutui yhdessä Kvtuki57:n kanssa yhdeksän kertaa. Ryhmään tuli mukaan paljon uusia äitejä. Ryhmässä oli mukana tulkki.

Keväällä järjestettiin "Kehitysvammaisen lapsen murrosikä" -luento yhteistyössä Helsingin kehitysvammaopoliinikan ja Kvtuki57:n kanssa. Lisätoiveesta samansisältöinen luento pidettiin syksyllä venäjäksi.

Tavoite 3

Vieraskieliset omaishoitajat saavat tarvitsemaansa tietoa ja tukea myös digitaalisessa toimintaympäristössä

Omaisneuvo tarjoaa tietoa omaishoidosta eri

Oma
puheenvuoro
-podcast

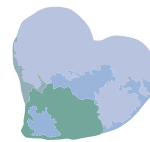
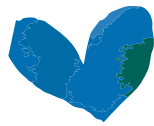
12 kpl

Videot
24 kpl

joilla
1011
katsojaa

Tulkattua
neuvontakertaa

35



kielillä myös digikanavissa. Tämä mahdollistaa sen saavutettavuuden myös valtakunnallisesti.

Omaisneuvo.fi on kahdeksalla eri kielellä oleva ensitietosivusto. Sen sisältöjä päivitettiin hyvinvointialueuutosten myötä. Youtube-kanavalla, ja sieltä nettisivustoille linkitetyt, 24 videota saivat 1011 klikkausta. Instagramissa Omaisneuvolla oli 120 seuraajaa ja 34 julkaisua. TikTok:ssa seuraajia oli 39, 10 videojulkaisua ja niillä katsojia oli 257 - 1422. Omaisneuvon Facebook-sivulla seuraajia oli n. 93. Facebookissa on myös Somalinkieliset omaishoitajat -ryhmäpalsta. Arabian-kurdinkielisillä- ja somalinkielisillä omaishoitajilla on viestintään omat WhatsApp-ryhmänsä. Näihin ryhmiin kuului yhteensä 45 jäsentä. Oma puheenvuoro -podcasteja, joissa pääsevät ääneen niin omaishoitajat kuin eri alojen asiantuntijat, julkaistiin yhteistyössä yhdistyksen viestinnän kanssa 12.

Tavoite 4

Vieraskielisten omaishoitoperheiden tarpeita tunnustetaan ja he saavat heille sopivia ja heidän

voimavarojaan tukevia palveluja toiminta-alueella

Kohderyhmän edunvalvojana on tärkeää tehdä yhteistyötä eri viranomais-, päättäjä- ja tutkijatahojen kanssa. Siksi tavoitteena oli tavoittaa vähintään 40 näiden tahojen edustajaa, mikä toteutui hyvin. Omaisneuvo oli mukana noin viidessätoista yhteistyöverkostossa yhden tai useamman kerran.

Verkostoyhteistyön sisältyi mm. moninaisen omaishoidon koulutusosuuden suunnittelu ja toteutus Helsingin kaupungin kanssa sekä kehittämistyöpaja erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen viranomaisten kanssa. Moninaisen omaishoidon asiantuntijapanelistina oltiin mukana monikulttuuriseen muistityöhön liittyvässä tilaisuudessa, jolla oli n. 80 seuraajaa

Metropolian ja omaishoitajien kanssa kehitettyä OHOI-työpajamallia esiteltiin Omaishoitajaliiton Oivaltava-päivien työpajassa, johon osallistui 56 yhdistystoimijaa. Lähellä-lehden artikkelien kautta Omaisneuvo ja omaishoidon moninaisuus sai näkyvyyttä valtakunnallisesti.

Omaisneuvon työntekijät osallistuivat euroop-



Ryhmätoimintaan
osallistuneita

318 hlöä



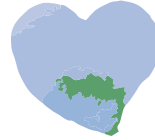
Toiminnassa
kohdattujen
vieraskielisten
määrä

248 hlöä



Neuvonta
tapaamisia

85



palaisen monikulttuurisen vanhustyön verkoston (ENIEC) vuosikokoukseen ja vuoden 2024, Helsingissä pidettävän, vuosikokouksen järjestelyihin.

Omaishoitajien moninaisuutta tuotiin esille myös yhdistyksen 25-vuotisjuhlaan valmistellulla ryhmäläisten draamaesityksellä sekä Helena Lavikaisen säätiön tuella toteutetulla "Mausteena rakkaus" -reseptikirjalla, jossa arabian- ja kurdinkieliset omaishoitajat esittelivät heille tärkeitä reseptejä.

Toiminnan itsearviointi tehtiin ohjausryhmässä. Vahvuuksiksi katsottiin mm. osaamisen, monikielisen materiaalin, asiakkaiden saaman tuen ja hyvän verkostoyhteistyön. Kehitettävää olisi toiminnasta viestimisessä viranomaistahoille sekä useampien kieliryhmien tavoittamisessa. Yhteiskunnalliset muutokset kuten väestön ikääntyminen, kotona hoitaminen mahdollisimman pitkään sekä maahanmuuttajaväestön kasvu nähtiin tekijöiksi, jotka puoltavat Omaisneuvo-toiminnan tarpeellisuutta myös jatkossa.



 OMAISNEUVO.fi



Yhteistyö-
verkostoja,

8

Hankeinfoja
ja -luentoja
yhteistyötahoille

33

Omaishoitajille
suunnattuja
tietoiskuja
hankkeesta

10



Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise (TTE)

Toiminnasta vastaa omaistoiminnan kehittäjät **Lena Lönngren** sekä **Päivi Latvala** 60 % työajalla.

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

TTE-hanke käynnistyi 1.3.2023 ja alla olevat tiedot ovat ajanjaksolta 1.3-31.12.2023.

Toiminnassa on kolme tavoitetta

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

Omaishoitajia on tavattu yhteensä 33 henkilöä. Omaishoitajista kaksi on ollut ruotsinkielisiä. Tapauksia oli yhteensä 67. Ne tehtiin joko toimistolla tai kotikäyntinä. Lisäksi tapaamista vastaavia pitkiä tukikeskusteluja puhelimitse käytiin 38. Tukikeskusteluja on siis käyty yhteensä 105.

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

Työntekijöiden ohjaamia eri ryhmiä pidettiin 3, joihin osallistui yhteensä 17 eri henkilöä. Ryhmätapaamisia oli 11 kertaa. Ryhmistä kaksi oli Tunteva-ryhmiä, jotka on suunnattu muistisairaiden omaishoitajille.

3. Omaishoitajien henkinen kuormitus tunnistetaan laajemmin omaishoitajien kanssa työtätekevien parissa ja omaishoitajat saavuttavat tarvitseansa henkisen tuen.

Hankkeessa on tuotettu Miten sinä jaksat -asiakasesite sekä tiedote hankkeesta yhteistyökumppaneille.

Muisti- yms. messuille
osallistuminen
hanke-esittelyinä

4

Työntekijöiden
ohjaamia ryhmiä

3

Yhteistyökumppaneiden tapaamisia, joissa on tiedotettu hankkeesta sekä sen tarjoamista yksilökeskusteluista ja vertaistukiryhmistä, on ollut lukuisia. Työntekijät ovat käyneet yhdessä ja erikseen mm. Helsingin kaupungin seniori-infossa, alueellisissa asiakasohjauksissa, gerontologisen sosiaalityön toimipisteissä, palvelukeskuksissa, seniorikeskuksissa ja geriatrician poliklinikalla. Helsingin kaupungin gerontologisen sosiaalityön kanssa on tehty tiivistä yhteistyötä kaupungin omaishoidon kehittämishankkeen puitteissa. Yhteistyökokoukset on pidetty yhdistyksen toimistolla. Myös omaishoidon toimintakeskusten sosiaali-ohjaajat ovat käyneet toimistolla sekä mm. toimintaterapeutit.

Hankkeen työntekijät ovat käyneet tutustumassa mm. Helsingin muistiyhdistyksen ja HelsinkiMission toimintaan.

Verkostoyhteistyötä on tehty mm. Helsingin ikäverkostossa ja Nätverket för närståendevård på svenska.

Toiminnassa kohdattujen
tapaamisten määrä:

Yli 65-vuotiaita
omaishoitajia,

35

Yksilötapaamisia
ikääntyneiden omaishoitajien
kanssa

67

Tapaamista vastaavia
tukipuheluita

38

Ryhmään osallistujia

17

Miten sinä Jaksat -esite

1500 kpl



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki

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

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



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

