

Oma

**Liity
jäseneksi**
Katso sivu 19

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
4/2024

**Työn ja läheishoivan
yhdistäminen kysyy
voimavaroja ja joustoja**

**Kokemuksellasi
on merkitystä**

**Miten sinä voit?
Maahan muuttaneiden
omaishoitajien arki ja
hyvinvointi**

**Pienin askelin
hyvää arkea**

*Millä on loppujen
lopuksi merkitystä?*

Tasapainon löytäminen omaishoitajan arjessa

Kaipaatko apua, tukea tai kuuntelijaa?

Toivon
kipinä

Ota yhteyttä,
Toivon Kipinä
puh. 044 248 2293
www.toivonkipina.com

KOTIHOITO, KOTISAIRAANHOITO JA OMAISHOITAJIEN PALVELUT

Meiltä saatte kiireetöntä ja laadukasta kokonaisvaltaista hoitoa kotiin. Tarjoamme asiakkaillemme sydämellistä, luotettavaa ja ammattitaitoista kotihoitoa, jossa asiakas on tärkein. Myös palvelusetelillä!

Ota rohkeasti yhteyttä!

Laura Ryty, 040 844 2413,
toimisto@lauhe.fi

100%
tyytyväiset
asiakkaat!

LauHe Oy
- Elämä kotona

www.lauhe.fi

TOIMIALUEET: • VANTAA • KERAVA • TUUSULA

Sinun ei
tarvitse
jaksaa
yksin

www.loistohoiva.fi



Loistohoiva



PALVELUASUMISTA

JA HOIVAA

IKÄIHMISELLE

Wilhelmiina tarjoaa monipuolisia asumis- ja hoivapalveluita Helsingin Pikku Huopalahdessa sekä Ruskeasuolla. Meiltä löydät sopivan kodin tarpeisiisi tai läheisesi aina itsenäisistä seniorikodeista lämminhenkiseen ympärivuorokautiseen hoivaan, myös pariskunnille. Olemme erikoistuneet muisti-osaamiseen ja muistikotimme tarjoavat turvaa sekä yksilöllistä ja omannäköistä elämää. Kysy myös lyhytaikaista asumista tai kuntoutusjaksoja.

**Iloa, arkea ja merkityksellistä elämää
Wilhelmiinassa!**

Oman talon maittava kotiruoka ja monipuolinen viikko-ohjelma tukevat hyvinvointia, toimintakykyä, yhdessäoloa ja aktiivista arkea. Meillä on mukavat mahdollisuudet ulkoilla omalla pihalla ja terasseilla, sekä Keskuspuiston ja Pikku Huopalahden ulkoilureiteillä.

Ota yhteys ja sovi tutustumisaika!

www.wilhelmiina.fi

wilhelmiina@wilhelmiina.fi

tai soita meille:

puh. 050 577 1666 tai

044 7060 139



wilhelmiina

Enemmän näköistäsi elämää



Kuinka sinä oikeasti voit?

”Mitä kuuluu?” on kysymys, johon on pitkään jatkuneissa haastavissa tai kuorimittavissa elämäntilanteissa ollut vaikea vastata. Arjessa, jossa jatkuvasti kannattelee ja auttaa toista ihmistä, sortuu helposti vastaamaan kuulumiskysymyksiinkin kannateltavan kautta. Kuinka hän voi, miten arki sujuu hänen osaltaan tai minkälaiset huolet hänen tilanteessaan ovat juuri tällä hetkellä pinnalla. Vaikka vastaus noissa tilanteissa kertookin toisen ihmisen kuulumisista, kertoo se epäsuorasti myös omista kuulumisistani, koska kerrotut asiat vaativat minun aikaani, ajatuksiani, energiaani ja jaksamista omien tunteiden ja tarpeiden ohella.

Miten sitten todella määrittää sitä, mitä oikeasti itselle kuuluu ja miten itse voi? Omia kuulumisia on joskus helpoin miettiä fyysisen terveydentilan kautta. Onko saanut nukuttua, vaivaako kivut tai kolotukset, vaikuttaako väsymys ja jaksamattomuus merkittävästi arjen sujuvuuteen. Entä mitkä asiat tuovat iloa ja kepeyttä elämään?

Voi olla vaikeaa pysähtyä kuuntelemaan sisintään tai uskaltaa myöntää esimerkiksi ärsyntyntymistä ja turhautumista, mitkä omaishoitotilanteeseen toisinaan liittyvät. Saattaa tehdä kipeää tunnistaa

ahdistus, joka ehkä painaa rinnassa. Pitkään jatkunut ahdistus kasvaa helposti niin isoksi ja epämääräiseksi, ettei osakaan nimetä sen aiheuttajaa tai tarpeita tunteiden taustalla.

Vaietut tunteet jäävät kehoon ja mieleen varastoon ja kasvavat lopulta juuri tuoksi epämääräiseksi ahdistukseksi. Ahdistus ilmenee usein myös fyysisinä oireina, kuten väsymyksenä, päänsärkinä, niska-hartia-seudun vaivoina tai univaikeuksina. Ilo ja toivo ovat jaksamiselle elintärkeitä. Mieli ja keho ovat yhtä ja tunteet oleellisin linkki niiden välillä.

Pysähtyminen ja rohkeus kuulla, ovat avain oman voinnin tunnistamiseen. Jos huomaat, ettet osaa tai tiedä mitä vastata, kun joku kysyy ”miten voit”, pysähdy ja kuuntele itseäsi. Rohkene kuulla omia kuulumisiasi. Kukaan muu ei voi puolestasi tuntea ja tiedostaa, miten sinä voit ja mille olisi suurin tarve juuri nyt ■

Ilon ja toivon sävyjä syksyyn!

Heidi-Maija Järviö
Omaishoidon koulutettu asiantuntija



NORMAALIT POSTIKULUT.
Tossut lähetetään suoraan
kotiin postiluukkuun.

Koodilla **OMA**
lehden lukijoille
**-20%
alennus**
aikuisten tossuista
ajalla 21.10. - 31.12.2024
www.slipstop.fi
-verkkokaupasta.



slipstop[®]

SLIPSTOP-TOSSUT sopivat kaikille vauvasta vaariin!
Ne ovat kevyet, turvalliset ja istuvat jalkaan kuin sukat.
Luistamaton pohja tuo hyvin pitoa, joten ne sopivat
erinomaisesti senioreille tuomaan turvaa askeleisiin
sekä kuivalla että märällä pinnalla. Valikoimasta löydät
lukuisat hauskat ja persoonalliset kuosit, mutta
myös yksiväriset ja klassisen tyylikkääät mallit.

LUE LISÄÄ JA TEE TILAUS: **www.slipstop.fi**

HOIVAPALVELU **Solsidan**

- Omaishoidon lomitusta
- Kotihoitoa
- Kotisairaanhoidtoa

*Me
pidämme
teistä huolta!*



040 842 1618 tai 040 842 1386 • hoivapalvelusolsidan@gmail.com • **www.hoivapalvelusolsidan.fi**



Tuntuuko elämä yksinäiseltä?

Hae mukaan Senioripysäkin terapeuttiseen keskusteluryhmään. Saat vertaistukea ja uusia näkökulmia elämän solmukohtiin. Saatavissa myös yksilökeskusteluapua. Uudet ryhmät alkavat tammikuussa 2025 paikan päällä HelsinkiMissiossa sekä etänä. Apu on maksutonta.

**Haku tammikuun
ryhmiin on alkanut:**

helsinkimissio.fi/senioripysakki tai 09 2312 0260

**HELSINKI
MISSIO**
HELSINGFORSMISSION



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

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

**Soita Digitukeen: 09 310 10011
Tai chattaa: digituki.hel.fi
Ma-pe klo 9–12**

Helsinki

JULKAISIJA

Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry
Huvudstadsregionens
närståendevårdare rf
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki
Puh. 040 533 2710
www.polli.fi

Aikakausmedia ry:n jäsen

PÄÄTOIMITTAJA

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

TOIMITUKSEN TYÖRYHMÄ

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

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

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Tiina Sirkia
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

KANNEN KUVA

Kai Baer

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 4/2025



Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 4/2024

- 3** Heidi-Maija Järviö: Pääkirjoitus
- 6** Joustava työkuulttuuri tukee omaishoitajan jaksamista
- 8 - 9** Työn ja läheishoivan yhdistäminen kysyy voimavaroja ja joustoja
- 10** Kokemuksellasi on merkitystä

11 Kattojen yllä - Mitä tarkoittavat erilaiset maksukatot



12

12 - 13 Elisabeth Falck: Millä on loppujen lopuksi merkitystä? Tasapainon löytäminen omaishoitajan arjessa

14 Pienin askelin hyvää arkea

15 Vieraskynä: Pärjääminen stressaavassa arjessa



14

16 - 17 Miten sinä voit? Maahan muuttaneiden omaishoitajien arki ja hyvinvointi

18 Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

19 Liity jäseneksi

20 - 21 Ryhmät

22 - 23 Ryhmät

24 - 25 Tapahtumat

26 Toimintakalenteri

27 Yhteystiedot



§R Laki Rytönen

Varaudu elämän taitekohtiin

Edunvalvontavaltakirjat, testamentit, perunkirjoitukset, pesänselvitykset ja perintösuunnittelu ym.

- Sovi tapaaminen. Kampin keskuksen viereinen Graniittitalo on esteetön.

050 357 7807 • lakirytkonen.fi



OMAISHOITAJAPERHEELLE OMA LUOTTOIHMINEN

“Kudomme turvapeiton”
Kokonaisvaltainen apu, ilahduttava ja kuntouttava arjen tuki



TARJOAMME

Fysioterapiaa ja arkikuntoilua
Hierontaa ja jalkahoitoa
Ulkoiluseuraa ja virkistävää harrastamista
Siivousta ja arjen apua
Avustusta esim. suihkukäynneissä



OMAISHOIDON PALVELUSETELILLÄ
JA/TAI ITSE MAKSETTUNA

OTA YHTEYTTÄ!

Essi Päivänsalo, fysioterapeutti www.kunnonpaivat.fi
p. 0442401965 IG: @kunnonpaivat
essi.paivansalo@kunnonpaivat.fi FB: Kunnan Päivät

Teksti: Anu Holopainen

Joustava työkuultuuri tukee

Omaishoitajuuden ja palkkatyön yhdistelmä voi olla haasteellinen. Neova Groupissa ja sen tytäryhtiössä Kekkilässä nähdään, että työntekijän elämäntilanteissa joustaminen on myös työnantajan etu.

”Meillä ei ole omaishoitajille erillisiä käytäntöjä, vaan heidän kohdallaan käytössä ovat yleiset joustomme, esimerkiksi liukuva työaika tai hybridityö eli lähi- ja etätöiden yhdistelmä”, kertoo Neova Groupin henkilöstöjohtaja Jenni Nevasalo. ”Ihmisillä on monenlaisia kuormitustekijöitä: voi olla omaishoitajuus, pienet lapset tai vaikka ikääntyneet vanhemmat, jotka eivät tarvitse omaishoitajaa, mutta silti aika ajoin apua. Tällaiset tilanteet luovat tarvetta tasapainottaa työtä ja yksityiselämää, jotta kokonaisuus kuormittaisi vähemmän. Tärkeää on, että esihenkilö tietää tilanteen, jolloin työt voidaan järjestellä parhaalla tavalla.”

Kaikki hyötyvät joustoista

Nevasalo ymmärtää omaishoitajan työn vaativuuden, mutta myös sen, että omaishoitajalle päivätyö voi olla tärkeä osa elämää.

”Kun on katsottu tarkemmin, mistä työuupumus johtuu, vain pieni osa on seurausta pelkästä työn kuormittavuudesta – usein takana on laajempi elämäntilanteen aiheuttama kuormitus”, Nevasalo kertoo. ”Omaishoitajalla on omatkin asiansa hoidettavana, ehkä oma perhe ja siihen omaishoitajuus sekä päivätyö päälle, eikä aikaa jää riittävästi palautumiseen. Ihmisellä kuuluu olla muuta-





Jenni Nevasalo toimii Neova konsernin henkilöstöjohtajana, pääosin Vantaan Dixi-toimistolla. Hän vastaa konsernin henkilöstöstrategiasta ja -kehityksestä.



Marko Lanne on Kekkilä-BVB Oy:n globaalien tuotannon tuotantojohtaja. Hän johtaa tehtaiden operatiivista toimintaa ja kehittää tuotantoprosesseja.

omaishoitajan jaksamista

kin elämää kuin työ, ja on tilanteita, joissa työ on ainoa mistä voi joustaa. Pyrimme tarjoamaan liikkumavaraa, joka auttaa työntekijää jaksamaan.”

Nevasalo katsoo, että omaishoitajan jaksamisesta saa koko yhteiskunta suurta etua. Omaishoitajien panos on paitsi inhimillinen, myös taloudellinen.

Jo rekrytessä keskustelemme työn joustomahdollisuuksista. Haluamme osaamista, ja työntekijöidemme keski-ikä on 46 vuotta, siihen mahtuu varmasti myös omaishoitajia. Meille olisi iso menetys, jos he eivät pystyisi yhdistämään työtä ja omaishoitajuutta.”

Avointa keskustelua

”Kevyemmissä tilanteissa töitä sovelletaan esimerkiksi siten, että kokonaistyöaika pysyy samana”, kertoo operations director Marko Lanne Kekkilältä. ”Työntekijä voi olla töissä aamupäivän, iltapäivällä hän hoitaa omaishoitaja-asioita ja tekee illalla loput päivän töistä.”

Jos jouston tarve on suurempi, voidaan Lanteen mukaan esimerkiksi yhdistää 50 prosentin työajoilla kahden henkilön työpanos, vaikkapa omaishoitaja sekä osittaisella hoitovapaalla oleva. Lisäksi palkataan yksi kokoaikainen. Joustoa tarvitseva työntekijä ottaa yleensä itse tilanteensa puheeksi, mutta joskus työkaveri vinkkaa esihenkilölle huolensa toisen jaksamisesta.

”Esihenkilö ei tietenkään kerro kenenkään yksityisiä elämäntilanteita muille työntekijöille”, Lanne sanoo. ”Mutta useimmiten asioista keskustellaan avoimesti

joustoa tarvitsevan omasta aloitteesta.”

Työntekijät ovat suhtautuneet järjestelyihin positiivisesti.

”Meillä on monta toimipistettä, joissa tiimit ovat melko pieniä. Ihmiset ymmärtävät hyvin, jos työkaverilla on tarve keventää työtaakkaa.”

Yksilölliset ratkaisut

Mahdollisuudet henkilön tukemiseen katsotaan tapauskohtaisesti, Lanne kertoo.

”Joskus se on hyvinkin helppoa, ja tarvittaessa voidaan muokata vaikka koko tiimin tehtäviä. Ikävä kyllä joskus käy niinkin, että joustaminen ei ole mahdollista, esimerkiksi jos vain yksi henkilö hallitsee tietyn tehtävän. Kaikki mahdollinen kuitenkin tehdään asian ratkaisemiseksi, koska siinä kaikki voittavat. Ei ole työnantajallekaan eduksi, jos työntekijä voi huonosti.”



Työn ja läheishoivan yhdistäminen kysyy voimavaroja ja joustoja

Työn ja läheis- tai omaishoivan yhteensovittaminen on alati yleistynyt ilmiö. On kiistatonta, että keski-ikäisten työntekijöiden vastuu läheistensä hoivasta on viime vuosina yleistynyt ja tulee yleistymään edelleen, kun sosiaali- ja terveyspalveluista leikataan ja omaisten harteille kasataan hoitovastuuta. Jopa lähes 50 prosenttia 45–55-vuotiaista naispalkansaajista kantaa hoivavastuuta läheisestään ja miesten kohdalla vastaava luku on 37 prosenttia.

Työn ja läheishoivan yhteensovittaminen koetaan usein kuormittavana. Työsäkävät läheishoivaajat tuovat toistuvasti esiin syyllisyyden, riittämättömyyden ja voimattomuuden tunteita, joita kahden roolin ristipaine aiheuttaa. Töissä ei pystytä täysin keskittymään työtehtäviin, sillä omaisen terveydentila huolettaa. Vapaa-ajalla puolestaan tekemättömät työt painavat mieltä ja kokemus riittämättömyydestä työpäivän aikana ottaa tilaa ajatuksissa. Kierre on usein kestämaton ja voi pahimmillaan johtaa työntekijän uupumiseen, pitkiin sairauspoissaoloihin ja jopa ennenaikaiseen eläkkeelle jättäytymiseen.

Työ tuo kuitenkin myös vastapainoa läheisen hoivalle ja voi olla myös voimavaroja lisäävä tekijä, ”henkireikä”, kuten

monet läheishoivaajat sanovat. Tämän ja myös taloudellisen tilanteen takaamiseksi on hyvä pohtia itselle toimivia ratkaisuja. Läheiselle suunnattujen palveluiden lisäksi työelämän joustot ja työyhteisön tuki ovat merkittäviä tekijöitä oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Miten ottaa työpaikalla puheeksi haastava tilanne?

Työntekijän saattaa usein olla vaikea ottaa työpaikalla puheeksi arka ja henkilökohtainen perhetilanteensa. Voi olla, että työntekijä ei halua tuoda esille omaa läheishoivajarooliaan tai ei välttämättä edes tunnista olevansa sellainen. Työyhteisölle läheishoivaajan tilanne saattaa näyttäytyä poissaoloina, tekemättöminä töinä, väsymyksenä ja vetäytymisenä. Tämä puolestaan saattaa johtaa jännitteisiin työyhteisössä ja näin ollen jopa lisätä työssäkävän läheishoivaajan kokemaan syyllisyyttä ja riittämättömyyttä.

Olisikin ensiarvoisen tärkeää, että työyhteisössä tunnistettaisiin kyseinen ilmiö, jotta väärinymmärryksiltä ja konflikteilta voitaisiin välttyä. Tässä myös työntekijällä itsellään voi olla merkittävä rooli. Omas tilanteesta kertominen siinä laajuudessa kuin se itselle tuntuu sopivalta saattaa lisätä työyhteisön ymmärrystä ja lisätä tie-

toa. On myös hyvä muistaa, että läheishoivaaja ei ole kuormitustekijä työnantajalleen, vaan päinvastoin empaattisuutta, sinnikkyyttä, joustavuutta ja organisointikykyä arjessaan hionut ammattilainen.

Työyhteisön ymmärrys vähentää syyllisyydentunteita, väärinymmärryksiä ja mahdollistaa tuen saamisen. Lisäksi se mahdollistaa työn joustot ja näin ollen lisää työntekijän hyvinvointia. Omasta tilanteestaan voi puhua esihenkilölle, työterveyshuollon henkilöstölle, luotetulle kollegalle tai työsuojeluvaltuutetulle. Jos toiveena on oman tilanteen helpottamiseksi saada tarvittavia työn joustoja, on asia otettava puheeksi esihenkilön kanssa.

Ennen puheeksi ottoa olisi hyvä etukäteen miettiä, mistä haluaa puhua ja mitä kokee tarpeelliseksi tilanteestaan avata. Voi myös miettiä jo valmiiksi ratkaisuja ja keinoja, jos mahdollista. Keskustelua varten tulisi varata sopivan rauhallinen hetki ja paikka, jotta tilannetta voidaan rauhallisesti käydä läpi ilman häiriötekijöitä. Itse keskustelutilanteessa tärkeää olisi pysyä rauhallisena ja kuunnella myös esihenkilön näkökulmat ja ehdotukset. Herkistymistä ei tarvitse välttää – on luonnollista, että itselle tärkeä aihe nostaa tunteet pintaan.



Vilma Kivimäki toimii
hanketyöntekijänä Maria-Akatemian
Läheisenä työelämässä -hankkeessa

Työn joustoista helpotusta kuor- mitukseen

On olemassa useita työn joustoja, joita työssä käyvälle läheishoivaajalle voi tarjota. Liukuva työaika, etätyömahdollisuus, osittainen työaika ja lyhyet vapaat omaisen käyttämiseen esimerkiksi lääkärissä, ovat mahdollisia keinoja työn ja läheishoivan yhteensovittamiseksi. Myös työtehtävien muokkauksella ja työn teon sujuvoittamisella voidaan saada apua työn kuormittavuuteen. Työvuorosuunnittelu ja työvuorojen ennakoitavuus sekä joustavuus vuorojen vaihtamiseen voi auttaa vuorotyöntekijää. Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen keinoja on hyvä tarkastella yhdessä esihenkilön kanssa, sillä niin työntekijän tarpeet kuin työnantajan keinotkin ovat aina yksilöllisiä.

Kuulluksi tuleminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta työyhteisössä

Avoin puhumisen kulttuuri työyhteisössä voi parhaimmillaan olla avain työntekijöiden parempaan työhyvinvointiin sekä työpaikan myönteisenä koettuun ilmapiiiriin. Työntekijällä ei ole velvollisuutta valottaa perhetilannettaan esihenkilölle tai työkavereille, mutta kannustamalla

työntekijöitä avoimuuteen voi työnantaja edesauttaa alaisiaan jakamaan vaikeaksi koettuja tunteita ja ajatuksia. Tällöin kokemus kuulluksi tulemisesta vahvistuu ja parhaimmillaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta työyhteisössä, mikä puolestaan lisää hyvinvointia ja työn mielekkyyttä. Työntekijä, joka jaksaa hyvin työssään, on sitoutunut ja motivoitunut.

Työnantajien yhteiskunnallista vastuuta on peräänkuulutettu – läheishoivaystävällisessä ja työntekijöiden perhetilanteiden moninaisuutta kunnioittavassa työyhteisössä jokaisella on mahdollisuus voida paremmin. Tätä me jokainen työntekijä voimme myös omassa työpaikassamme nostaa esille ja vaalia. ■



LÄHEISENÄ
TYÖELÄMÄSSÄ

1. Hoivavastuu kasaantuu suurimmaksi osin

- a) miehille
- b) naisille
- c) molemmille tasapuolisesti

2. Työssäkäyvistä 45–55-vuotiaista naisista läheishoivaajia on

- a) joka toinen
- b) joka kolmas
- c) joka neljäs

3. Työn joustoista on mahdollista neuvotella

- a) jos on pienten lasten vanhempi
- b) jos on virallinen omaishoitaja
- c) jos hoitaa ketä tahansa läheistään

4. Läheishoivatilanteesta kertominen työpaikalla

- a) on pakollista
- b) on vapaaehtoista
- c) tilanteesta ei saa kertoa työpaikalla

5. Avoin puhumisen kulttuuri työ- yhteisössä voi parhaimmillaan

- a) lisätä työhyvinvointia ja myönteistä ilmapiiriä
- b) aiheuttaa riittämättömyyttä ja sairauspoissaoloja
- c) johtaa ristiriitatilanteisiin

Oikeat vastaukset: 1. b, 2. a, 3. c, 4. b, 5. a

Teksti: Johanna Karppinen,
omaishoidon kehittäjä



Kokemuksellasi on merkitystä

Sanotaan, että samalla kun kokemus tuo varmuutta, se kasvattaa myös nöyryyttä. Moni omaishoitaja tietää millaista on, kun arki takkuu, voimavarat hupevat ja kokemusta tuntuu karttuvan lähinnä palveluviidakkossa kahlaten ja kantapään kautta.

Omaishoidossa, kuten elämässä ylipäätään, oppi tulee usein yrityksen ja erehdyksen kautta. Oletko tullut mietti-neeksi, voisiko sinun kokemuksellasi olla laajempaa merkitystä? Nykyisin puhutaan paljon toimijuudesta, osallisuudesta ja vaikuttamisesta. Palveluita pyritään kehittämään entistä enemmän asiakaslähtöisesti ja monet tahot haluavat tuoda asiakasnäkökulman osaksi kehittämistyötään. Tiedetään, että kokemus siitä, että voi tehdä jotain merkityksellistä, lisää uskoa tulevaan. Kokemusasiantuntijakoulutuksella voidaan vahvistaa sisäistä motivaatiota ja viitoittaa tietä osallisuuteen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on järjestänyt omaishoitajien kokemusasiantuntijakoulutusta jo vuodesta 2015. OKA®-koulutuksen tavoitteena on saada omaishoitajien ääni kuuluviin ja lisätä omaishoitajien osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Koulutus laajentaa näkemystä tuomalla kokemuksen rinnalle tietoa ja auttaa omaishoitajaa löytämään omat vahvuutensa. Koulutus on mahdollisuus löytää merkitystä omista kokemuksista, oppia sanoittamaan oma kokemus tarinaksi ja antaa valmiuksia toimia erilaisissa omaishoidon kokemusasiantuntijatehtävissä.

Taiteen Sulattamo on myöntänyt OKA®-koulutukselle vastuullisen kokemustoiminnan sydämen, mikä kertoo siitä, että vastuullisuus ja eettisyys toteutuvat koko koulutusprosessin ajan.

Omaishoitajasta tai omaisesta kokemusasiantuntijaksi?



Onko sinulla kokemusta siitä, millaista on hoitaa apua tarvitsevaa läheistä kotona?

Haluaisitko toimia omaishoidon kokemusasiantuntijana?

Jos vastauksesi molempiin kysymyksiin on kyllä, hae mukaan Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n kokemusasiantuntijakoulutukseen!

Seuraava OKA®-koulutus alkaa tammikuussa 2025, haku koulutukseen päättyy 1.12.2024

OKA®-koulutus antaa valmiuksia toimia erilaisissa kokemusasiantuntijan tehtävissä. Näitä voivat olla esimerkiksi palveluiden kehittäminen, ryhmänohjaus, tukihenkilötoiminta, luennot ja erilaiset vaikuttamistehtävät. Koulutuksesta saat myös tukea ja vahvistusta omaan rooliisi omaishoitajana.

OKA®-koulutuksen kesto on 8 kk. Koulutus sisältää lähiopetustapaamisia ilta-aikaan sekä kaksi opintoviikonloppua, lisäksi on itsenäistä opiskelua ja harjoitustehtävien tekoa. Koulutus on osallistujille maksuton. Opiskelijavalinta tapahtuu haastatteluiden kautta.

Toivomme saavamme kokemusasiantuntijoiksi lisää myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisia omaishoitajia. Koulutuksessa riittää suullinen suomen kielen taito eli ei tarvitse osata kirjoittaa virheetöntä suomea.

Lisätietoja koulutuksesta ja hakuohjeet löydät:

www.poll.fi/kokemusasiantuntijat

Ota yhteyttä ja kysy lisää: Johanna Karppinen

p. 050 555 0004 tai johanna.karppinen@polli.fi

Teksti: Tuulikki Hakala,
Omaishoidon kehittäjä

Kattojen yllä – Mitä tarkoittavat erilaiset maksukatot

Matkakatto

Kelasta voit saada korvauksia matkoista, jotka teet julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon sairauden, raskauden tai synnytyksen vuoksi. Muita korvattavia matkakuluja voivat olla tarvittavan saattajan matkat sekä Kelan tai julkisen puolen kuntoutuspäätökseen perustuvat kuntoutusmatkat. Apteekkimatkoja ei korvata.

Jos taksi on välttämätön terveydentilasi tai huonojen liikenneyhteyksien vuoksi hoitoon pääsemiseksi, voi taksimatkoista saada korvausta. Terveydentilasta tarvitaan hoitopaikasta todistus matkakorvausta varten (SV 67). Sinun täytyy tilata ns. Kela-taksi alueellisesta tilausnumerosta. Julkisten liikennevälineiden tai oman auton käytöstä matkakorvaus haetaan jälkikäteen.

Kela korvaa yhdensuuntaisista matkoista 25 euroa ylittävät osuudet eli sen alle jäävän osuuden maksat itse. **Matkojen omavastuun maksukatto on 300 euroa kalenterivuodessa vuonna 2024. Kela seuraa taksikulujen maksukaton täyttymistä** ja sen jälkeen korvaa matkat kokonaan loppuvuoden ajan. Julkisilla tai autolla matkustaessa hae korvausta myös alle 25 euroa maksaneista matkoista, niin ne lasketaan mukaan maksukattoon kerryttävään summaan.

<https://www.kela.fi/web/selkokieli/korvaukset-matkoista>

Lääkekatto

Kela-korvattavista lääkkeistä sinun on maksettava kalenterivuositain ensin itse 50 euron alkuomavastuu (alkuomavastuuta ei alle 19-vuotiailla). Tämän jälkeen saat lääkeostoksistasi Kela-korvausta. Korvauksen suuruus riippuu korvausluokasta, joita ovat: peruskorvaus, alempi erityis-

korvaus ja ylempi erityiskorvaus. Korvaus ja maksukattokertymä lasketaan viitehintaista lääkkeestä. Jos lääkkeesi on tätä kalliimpi etkä halua vaihtaa sitä rinnakkaisvalmistukseen, hintaerotus maksetaan itse eikä erotus kerrytä lääkekattoon.

Lääkkeiden vuosiomavastuu eli ns. lääkekatto on 626,94 euroa vuonna 2024. Lääkekaton täytyttyä maksat Kela-korvattavasta lääkkeestä vain 2,50 euroa. **Yleensä apteekki saa tiedon omavastuiden täyttymisestä ja vähentää korvauksen hinnasta ostohetkellä automaattisesti.**

<https://www.kela.fi/laakkeet-laakekatto>

Terveydenhuollon asiakasmaksukatto

Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto on 762 euroa vuonna 2024. Alaikäisen asiakasmaksut lasketaan yhteen huoltajan asiakasmaksujen kanssa. Kun maksukattosi täytyy, palvelut ovat maksuttomia lukuun ottamatta lyhytaikaishoitoa, josta voidaan veloittaa ns. ylläpitomaksua.

Maksukattoon eivät kuulu kaikki asiakasmaksut. Maksukaton piiriin eivät kuulu esim. sairaankuljetus tai sosiaalihuollon palvelut lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa. Saadussa laskussa pitää näkyä tieto siitä, kerryttääkö maksu terveydenhuollon maksukattoon. **Sinun tulee itse seurata maksukaton kertymistä** ja ilmoittaa hyvinvointialueelle sen täyttymisestä. Säilytä kuitit maksuista. Liikaa veloitetuista maksuista on oikeus hakea ja saada korvausta maksukaton täyttymistä seuraavan kalenterivuoden ajan. Lisäohjeita voit kysyä hyvinvointialueen vastuutaholta tai sosiaali- ja potilasasiamiehiltä.

<https://stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto>

Millä on loppujen lopuksi merkitystä?

Tasapainon löytäminen

Kun elämä täyttyy läheisen kannattelusta ja huolehtimisesta, vie se usein kaiken ajan arjessa ja juhlassa. Vaikka se on itse valittua, on se jatkuvaa tasapainottelua sen kanssa, mitä itselleen voi suoda tai milaista apua on valmis vastaanottamaan. Silloin kun huoli lähimmäisestä on jatkuvaa taistelua hänelle kuuluvien oikeuksien ja apujen puolesta, ei ajatuksissa ole paljoakaan tilaa henkilökohtaisille tarpeille. Päivät saattavat edetä jatkuvassa valmiuden tilassa, jossa omat toiveet voivat hetkessä romuttua tai siirtyä tuonnemmaksi.

Omaishoitajan hyvä mieli syntyy pienistä asioista, kertovat vaikeasti vammaisen lapsen vanhemmat oivalluksestaan. Kahdenkeskinen kahvihetki, pikainen hellä halaus hoitovuoron vaihtuessa, lämmin katse tai jaettu yhteinen väsymys. Pienistä keidashetkistä tulee merkityksellisiä, koska realiteetit eivät nykyhetkessä anna mahdollisuutta.

Samankaltaiseen kokemukseen liittyy puoliso, joka pitää huolta vakavasti sairaasta kumppanistaan. Hänelle on tärkeintä, että suhde pysyy rakkaussuhteena niin pitkään kuin mahdollista. Pariskunta käy yhdessä taidenäyttelyissä ja luontokävelyillä. Vaikka sairaan puolison hyvien hetkien aikaikkuna pienenee koko ajan, elämän mielekkäisyys kumpuaa lasten ja ystävien kanssa vietetystä ajasta sekä keskinäisestä merkityksellisestä elämästä synnyttävästä rakkaudesta.

Henkilökohtaisen hyvinvoinnin jämerä perusta on kokemus, että tulee nähdyksi, hyväksytyksi ja kuulluksi omana itsenään. Kokemus, että kaikissa tärkeissä ihmissuhteissa ni minua kunnioitetaan riippumatta siitä, miten voin fyysisesti ja psyykkisesti. Se ei kuitenkaan tapahdu ilman vastavuoroisuutta. Työssäni perheneuvojana olen todistanut lukemattomissa kohtaamisissa, että tyytyväinen, turvallinen ja toista arvostava läheinen ihmissuhde kyllä selviytyy kaikkien elämää pysyvästi muuttavissa taitekohdissa. Usein se tekee kuitenkin kipeää. Sopeutuminen uuteen asentoon vie aikaa ja voimia. Rakkauden ja välittämisen merkitys konkretisoituu kuitenkin nimenomaan elämän vaikeimmissa, raskaimmissa ja satuttavimmissa tilanteissa. Jos rakkautta tai aitoa kiintymystä ei toista kohtaan ole, synnyttää se katkeruuden ja yksinäisyyden kokemusta. Silloin kyse on usein pakosta ja vastenmielisestä velvollisuudesta, jossa oma elämä ei löydä tarkoitustaan.

Kun on rinnallakulkija läheisen ihmisen sairastaessa kulkee matkassa mukana usein myös ajatukset luopumisesta. Se voi olla hidas polku tai edessä siintävä portti. Luopuminen on joka tapauksessa väistämätön osa olemassaoloamme ja läsnä elämämme alusta asti. Onnistunut luopuminen on sitä, että uskaltaa päästää irti. Se edellyttää sen hyväksymistä, että ihminen ei omista ihmissuhteita, asioita ja elämäntilanteita.

Teksti: Elisabeth Falck

omaishoitajan arjessa

Läheisen kuolema tai siirtyminen hoivakotiin voi omassa mielessä näyttäytyä tyhjänä sylinä, autiona kotina tai aamuina, joihin tuntuu turhalta nousta sängystä ylös. Luopumisen kaveriksi tulee alakulo, suru ja ikävä, vaikka tietäisi, että näin on parempi molemmille. Monet omaishoitajina toimineet asiakkaani ovat kysyneet: Miten jaksan jatkaa elämääni? Mitä tulee tilalle? Onko elämälläni enää mitään merkitystä? Näissä mietteissä ihminen jää helposti yhteydessä olon marginaaliin tai yhteys toisiin katkeaa kokonaan. Ja se voi lisätä entisestään ihmisen kokemusta, ettei millään ole merkitystä. On tärkeää, että ei jää yksin, eikä jätä itseään yksin. Avun hakeminen on tilaisuus opetella olemaan vihdoinkin itse kannateltavana ja tuen vastaanottajana.

Henkilökohtainen kriisi pysäyttää ihmisen, kyseenalaistaa elämässä selviytymisen ja luo omaan oloon epävarmuuden tunnetta. Kriisi ei silti ole loppu vaan se avaa lukuisia mahdollisuuksia hyvälle muutoksille. Niille, joille omassa todellisuudessa ei olisi ollut aikaisemmin minkäänlaisia tilaa. Yksin ja yhdessä toisten kanssa voi viimein pohtia, mikä tuo elämääni mielekkyyttä. Mitä haluan ja tarvitsen ollakseni tyytyväinen? Mitkä asiat tekevät minut onnelliseksi? Millä lailla haluan jatkossa toteuttaa itseäni?

Monien tutkimusten mukaan ihminen tuntee elämänsä merkitykselliseksi, kun hän saa olla kunnioittavassa vuoro-



Elisabeth Falck on perheneuvoja, psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti sekä työnohjaaja Espoon perheasiain neuvottelukeskuksesta

vaikutuksessa toisiin - vastaanottaa ja tulla vastaanotetuksi. Kun hän tuntee, että saa olla oman elämänsä asiantuntija ja kokee, että hänen vahvuutensa tulevat käyttöön. Ja silloin kun saa tehdä hyvää ja tuottaa iloa toisille.

Kukaan muu ei voi kuitenkaan määritellä, mistä jokaisen ainutkertaisen ihmisen elämän mielekkyys rakentuu. On kuunneltava rauhassa omien ajatusten ja tunteiden viestiä. Ja muistaa, minulla on vain tämä yksi elämä. ■

Teksti: Maaretta Tukiainen, Kirjailija,
muutosvalmentaja ja puhuja

Pienin askelin hyvää arkea

Ensiksikin: kiitos. Kiitos sinusta. Olet arvokas. Et vain siksi, että hoidat omaistasi, vaan ihan vain koska olet. Olet tärkeä omana itsenäsi.

Kun arki täyttyy läheisen tarpeisiin vastaamisesta, tämä saattaa välillä unohtua. Juuri siksi on tärkeää pysähtyä pohtimaan, miten itse voi.

Kun pitkään elää ajatellen ensin toista, saattaa oma tila kaventua ja siinä samalla kaventua itseen. Omat tarpeet jäävät, unelmat unohtuvat. Jonain päivänä sitä ehkä oivaltaa unohtaneensa tärkeimmän – oman elämänsä.

Jos haluat tänään pysähtyä pohtimaan vointiasi, tässä muutama ajatus. Ne perustuvat kirjaani Hyvän mielen taidot (2016), joka kertoo, miten vaalia hyvää mieltä arjessa. Pienin askelin, omaan tahtiin, ilman paineita.

1. Tee asioita, jotka nostavat hymyn huulille ja saavat tuntemaan iloa ja kiitollisuutta. Onko se lempisarjan seuraaminen, musiikin kuuntelu vai jumppatunti tuttavien kanssa? Sinä tiedät, mikä saa mielesi kevenemään. Mikä se onkaan, tee sitä tänään, ja jatka huomenna.

2. Kun huolehdittavaa on paljon ja sitoutuminen on syvää, voi oloa helpottaa, kun muistaa jouston. Moni tilanne voi ratketa useammallakin tavalla. Myös paremmin, kuin etukäteen ajatteli. Päästä siis irti suunnitelmista ja anna elämän yllättää.

3. Yksin pääsee nopeasti, yhdessä pidemmälle. Hakeudu sinua tukevien ihmisten seuraan. Sellaisten, jotka haluavat sinulle aidosti hyvää, eivät vaadi ja raskautta omilla pyynnöillään, vaan kuuntelevat ja kysyvät, miten sinä voit. Anna heidän kannatella.

4. Miten olla itselleen myötätuntoinen, kun väsyttää ja haluaisi heittää hanskat tiskiin? Muista, että sisälläsi asuu pieni lapsi. Se, joka joskus olit. Voit ottaa tuon lapsen mielessäsi syliin ja halata sitä, sanoa ei hätää, kaikki selviää. Ota sitten lämmin suihku, sytytä takkaan tuli, juo kuppi kuumaa – mikä onkaan sinun rituaalisi. Kun kielteiset tunteet hyväksyy, niiden ote hellittää. Sinä riität sellaisena kuin olet.

5. Milloin viimeksi unelmoit ja mistä? Pysähdy unelmasi ääreen ja anna sille tilaa kasvaa. Vaali toivoa. Voit kirjoittaa tai piirtää, laatia kartan tai suunnitelman. Kun aika tulee, olet valmis ja voit lähteä kulkemaan pitkin eteesi ilmaantuvaa polkua. Unelmasi kutsuu sinua luokseen.

6. Mikä auttaa pysähtymään arjessa? Kävely metsässä, neulominen, nikkarointi vai hikilenkki ennen saunaa? Selvitä oma tapasi rentoutua, ja tee siitä arkesi tukipilari. Sillä tavalla jaksat silloinkin, kun tuntu että ei, et tosiaankaan jaksa.



Maaretta Tukiainen kirjoittaa *Inspiroivia kirjoja* ja tekee *podcasteja* hyvän elämän tueksi sivustollaan maaretta.com

7. Vaikka monet langat kulkevatkin sormiesi lomitse, kaikesta et päättä. Kun uskaltanut ottamaan asiat vastaan sellaisina kuin ne tulevat, saat lahjaksi rauhan. Eron hetkellä on myös helpompi luopua ja päästää irti. Elämän virta jatkaa eteenpäin, vaikka läheinen onkin nyt poissa.

Se mikä oli tärkeää, säilyy. Muu vähitellen haihtuu. Muistot kasvattavat juuret.

Jossain vaiheessa niistä kasvaa puu. Se on kiitollisuuden puu, teidän rakkautenne kokoinen. Siellä se lempeissä tuulissa nyt huojuu, avaran taivaan alla. ■



Tuuma-kustannus tarjoaa Hyvän mielen vuosi -kirjan lukijoillemme tarjoushintaan 19,90 € 30.11.2024 asti osoitteessa www.tuumakustannus.fi/hyvanmielenvuosi

Vieraskynä

Jukka Packalén,
akkreditoitu logoterapeutti

Pärjääminen stressaavassa arjessa

Stressi on pohjimmiltaan sarja evoluutiossa kehittyneitä kehollisia reaktioita vaativiin tai uhkaaviin tilanteisiin. Voimakkaalla stressillä reagoiminen uhkaaviin tilanteisiin, kuten petojen hyökkäyksiin, on suojellut lajiamme henkeä uhkaavilta vaaroilta, koska stressi saa ihmisen liikkeelle, kohti petoa taistellen tai pedosta pois päin paeten.

Nämä samat stressireaktiot ovat seuranneet meitä alkuihmisten asuinsijoilta Afrikan järvien ääreltä suurkaupunkien melskeeseen. Enää emme useinkaan ole hengenvaarassa, mutta kehomme voi silti reagoida stressinsietokykymme ylittäviin tilanteisiin niin kuin noutaja olisi lähellä. On täysin yksilöllistä, mikä on siedettävää ja mikä sietämätöntä stressiä: stressinsietokynnys kehittyy yksilöllisesti todennäköisesti perinnöllisten ja ympäristöllisten tekijöiden yhdistelmänä.

Kun henkilökohtainen stressinsietokynnyksemme ylittyy ja kehomme reagoi vaativaan arkeen niin kuin henki olisi vaarassa, alkaa syntyä ongelmia. Pitkään kestäessään tällainen stressi muuttuu toksiseksi ja alkaa vaikuttaa sairastuvuuteen ja henkiseen hyvinvointiimme. Silloin viimeistään on aika ryhtyä hallitsemaan stressireaktioita kehossa.

Stressireaktioiden hallinta on stressi- ja trauma-asiantuntija Eric Gentryn mukaan itse asiassa hyvin yksinkertaista: mikä tahansa tapa rentouttaa lihakset katkaisee stressireaktion ja stressihormonien toksisen virtauksen kehossa.

Oma suosikkikonstini on Gentryltä opittu ”heittäytymisen nuudeliksi”. Kuvittelen keitettyjä nuudeleita, ja että raajani ja koko kehoni muuttuu samanlaisiksi veteliksi naruiksi. Annan lihasteni päästää irti niissä olevasta jännityksestä tätä mielikuvaa hyödyntämällä. Jos pelkkä mielikuva ei riitä lihasten rentouttamiseen, voin jännittää eri lihasryhmiä yksi kerrallaan niin tiukasti kuin osaan, lasken viiteen ja rentoutan lihakset. Lihaksia voi rentouttaa kymmenillä eri tavoilla ja asian tutkiminen on vaivan arvoista!

Mitä enemmän stressiä on päivässä, sitä hyödyllisempää on tehdä lihasten rentoutusharjoituksia pitkin päivää. Teen niitä itse kymmeniä kertoja päivässä, koska yhteen kertaan ei mene kuin pari minuuttia, nuudeliharjoitukseen vain sekunteja kerrallaan. Palkintona on tasapainoisempi, stressitömpämpi oleminen ja kirkkaampi mieli. ■

Kirjoittaja Jukka Packalén on akkreditoitu logoterapeutti ja sertifioitu traumaattisen stressin asiantuntija, joka on juuri julkaissut stressiä ja traumatisoitumista käsittelevän kirjan ”Monimuotoinen traumaperäinen stressi”

Miten sinä voit?

Maahan muuttaneiden omaishoitajien arki ja hyvinvointi

Kun ihminen saapuu uuteen maahan, erilaisten normien ja tapojen kohtaaminen voi aiheuttaa hämmennystä ja eristäytymisen tunnetta. Maahan muuttaneet ihmiset tasapainoilevat oman taustansa, itselle tärkeiden tapojen ja tottumusten ja uuden ympäristönsä odotusten välillä. Tämä tasapainoilu voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja vaikeuttaa uuteen kotimaahan sopeutumista sekä toisaalta toimimista itselle tärkeiden arvojen ja tottumusten mukaan.

"Etsin tukea, mutta en löydä sitä kovin usein." Tämä lause tiivistää monen maahanmuuttajataustaisen omaishoitajan kokemuksen. Haastattellessa maahan muuttaneiden omaishoitajien ryhmätoiminnan kävijöitä esiin nousivat haasteet, jotka liittyivät mm. tarvittavan kielitaidon puutteeseen, erilaisiin kulttuurisiin käsityksiin, sosiaalisen verkoston vähäisyyteen ja epätietoisuuteen omaishoitoperheitä koskevatavasta lainsäädännöstä ja muista säädöksistä.

Keskusteluissa nousi esiin myös ahdistus ja stressi, kun elämässä on monia huolia, kuten lasten hyvinvointi, talousasiat tai läheisten terveydelliset ongelmat. Moni kokee, että tällaisina hetkinä on tärkeää löytää keinoja selviytymiseen. Keinoina olivat käveleminen, keskustelut tukiverkoston kanssa tai ajan viettäminen perheen kanssa. Perhe, etenkin lapset, ovat monelle suurin voimanlähde, ja heidän läheisyytensä tuo lohtua ja iloa.

Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen

Moni kokee elämässään hetkiä, jolloin tuntuu siltä, ettei kukaan välitä tai ymmärrä. Tämä tunne korostuu erityisesti silloin, kun elämä ei mene odotusten mukaan. Olo voi olla kuin olisi syrjäytyneenä muiden ihmisten joukosta.

Artikkeliin haastatellut omaishoitajat kokivat voimakasta yksinäisyyttä. He kaipasivat ihmistä, jonka kanssa puhua omil-

la äidinkielillä ja jakaa samankaltaisia kokemuksia. Tunnettiin erilaisuutta ja ulkopuolelle jäämistä suomalaissyntyisten yhteisöistä; oma tausta ja kielitaitohaasteet tuntuivat esteiltä uusien ystävyssuhteiden solmimiselle suomenkielisten kanssa. Erityisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten äidit usein kokevat, ettei heidän tilannettaan ja arkeaan ymmärretä, vaikka keskustelisi samasta kieli- ja kulttuuri-taustasta tulevan henkilön kanssa.

"Tuntuu, että olen jotenkin syrjäytynyt. Vaikka olen täällä asunutkin vuosia, en koe kuuluvani täysin mukaan," totesi yksi haastateltava.

Lohtu löydettiin pienistä asioista kuten rauhallisesta kahvihetkestä, ulkoilusta, soitosta tuttavalle, kodin askareista jne.

Tukiverkoston puute

Vaikka perhe oli tärkeä tukiverkko, koettiin puutetta muusta sosiaalisesta tuesta. Vaikeuksista ei uskalleta aina puhua muille, koska pelätään leimautumista tai ym-



märtämättömyyttä. Ns. kulttuuriset verkostot eivät aina pystyneet tarjoamaan riittävää tukea, sillä myös niissä saatetaan kohdata erilaisia käsityksiä esimerkiksi mielenterveysongelmista.

"Oma perhe on minulle tärkein tuki. He kuuntelevat ja ymmärtävät minua", kertoi yksi haastateltava.

Kulttuuriset odotukset omaishoitajuudessa ja identiteetti

Omaishoitajuuteen liittyvät käsitykset ja odotukset saattavat vaihdella eri kulttuureissa. Haastatellut omaishoitajat kertoivat, että omaishoitajan rooli nähdään usein velvollisuutena ja luonnollisena osana perhe-elämää. Toisaalta Suomessa omaishoitajille on tarjolla erilaisia tukipalveluita, joita ei välttämättä tunneta omais- lähtömaassa.

"Omassa kulttuurissamme omaishoitajuus on kunnia-asia, mutta täällä se koe-

taan usein raskaaksi taakaksi", totesi yksi omaishoitajista. Kuitenkin he kertoivat kokeneensa myös syyllisyyttä ja epäonnistumisen tunteita, kun eivät pystyneet täyttämään kaikkia odotuksia.

Toiveet tulevaisuudelle

"Joskus tuntuu, että voimat ovat loppussa. Haluaisin vain, että joku ymmärtäisi, mitä käyn läpi," kiteytti toiveensa yksi omaishoitajista.

Yhteenveto

Vastaus kysymykseen, "Miten voit?", heijastaa ihmisen kokemusta siitä, miten hän on sopeutunut sen hetkiseen elämäntilanteeseensa ja siinä oleviin haasteisiin sekä kyvykkyydentunteeseen niistä selviytymisestä. Maahan muuttaneilla omaishoitajilla erot totutun ja uuden kulttuuriympäristön välillä, kielelliset esteet ja tukiverkoston puute sekä rakenteellinen syrjintä voivat heikentää koettua hyvin-

vointia, mutta perheen, lähiyhteisön ja yhteiskunnan tarjoama tuki auttavat selviytymään elämässä eteenpäin. Yksilön kyky oppia uusia tapoja käsitellä stressiä ja ahdistusta sekä luoda uusia yhteyksiä ja löytää tasapainoa eri odotusten, tapojen ja arvostusten välille, ovat ratkaisevia tekijöitä hänen hyvinvoinnilleen.

Maahan muuttaneiden ihmisten hyvinvointi ei ole vain henkilökohtainen - vaan myös yhteiskunnallinen tavoite, johon on vastattava tarjoamalla tarvittavat työkalut ja tuki, jotta uudetkin tulijat voivat tuntea olevansa osallisina yhteiskunnassa ja elää täysipainoista, merkityksellistä elämää - tärkeänä ja arvostettuna osana yhteisöä. "Miten oikein voit?" on kysymys, jonka avulla voidaan rakentaa vahvempaa ja yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa kaikille. ■

satuttaa hoitoja

erehdys

perheenjäsen

häämötöitä

-5. kupahtaa

kynttilänvetoporo pelata kuorutteita laulaja Hannan suku

TV-kanavan nimiä

tarttua

hakkaa

Lepo on hyvinvoinnin perusta

silottaa

vasustaa

juottaa

hengenravintoa

henkiäkin

Ukraina Suomi

joki

pääkaupunki

pitää varansa

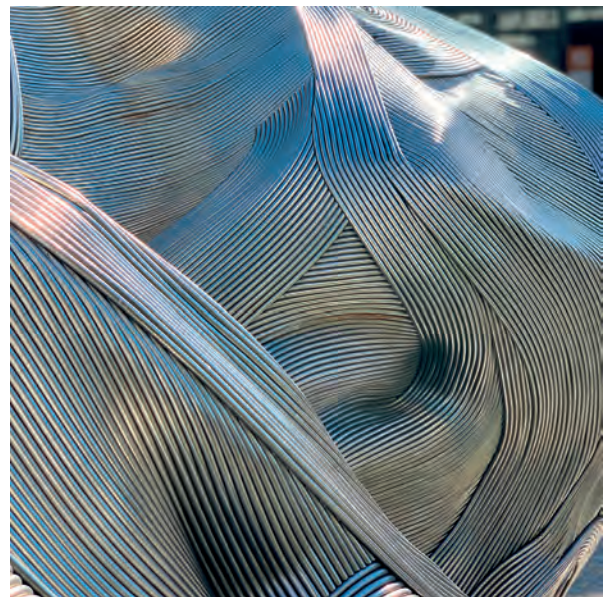
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2024

OMA-VISA

- Mitä lintua on kutsuttu myös sielunlinnuksi?
- Kuka on sanonut: "Ei ole konstikaan olla rohkea, jos ei pelota"?
- Kenen muistomerkki Helsingin Töölössä on nimeltään "Kuningasajatus"?
- Mitä tarkoittaa latinankielinen fraasi "Errare humanum est"?
- Ruotsalaisille se on Jon Blund, entä suomalaisille?
- Typpioksiduuli, millä positiivisella nimellä se tunnetaan paremmin?
- Mitä nimitystä käytetään porosta, joka on täyttänyt kuusi vuotta?
- Minkä suomalaisille tutun hahmon englanninkielinen nimi on Numbskull Uselessbrook?
- Mikä on sinisorsan ja heinäisorsan merkittävin ero?
- Joulupöydässä voi olla räätikkäloora. Mitä se on?

OMA-KUVAVISA

Lähetä oma kuva-arvoituksesi meille (kai.baer@polli.fi).
Visaisimmat julkaisemme tulevissa Oma-kuvavisoissa.



Kuva-arvoitus: Itäkeskus, Tallinnanaukio "kuru" Kimmo Schroderus
9. Nimi (ovat sama lintu) 10. Lantulaahtikka
5. Nukkumatti 6. Ilokaasu 7. Nimiloppu 8. Uno Turhapuron
1. Kuukellia 2. Tove Jansson 3. Mika Waterin 4. Erehtyminen on inhimillistä

Omaishoitajan Oma-appi

Oma-appi on sinulle omaishoitaja, omaistasi hoivaava, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai joka olet tekemisissä omaishoitoasioiden kanssa.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n Oma -jäsenlehti on nyt luettavissa maksutta Oma-appi sovelluksemme kautta. Voit itse määritellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstit. Halutessasi voit helposti jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös helposti Oma-puheenvuoro -podcastin, polli.fi kotisivumme, Omaisuusneuvo.fi -sivun sekä maksuttoman neuvontanumeromme.

Oma-jäsenlehti ilmestyy jatkossakin paperisena jäsenistöllemme sekä pääkaupunkiseudun Olka-pisteisiin.

Näin lataat käyttöösi Oma-apin.



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



Liity
jäseneksi

Uusille jäsenille loppuvuoden 2024 jäsenyys on maksuton.

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

Jäsenmaksu on 30 €/vuosi sisältäen Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Lisätietoa: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa: voit olla omaishoitaja, omaishoitajan läheinen, tukihenkilö tai voit olla työsi kautta tekemisissä omaishoito-asioiden kanssa

Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitosuhdetta!

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

www.polli.fi/yhdistys/liity-jaseneksi

www.polli.fi/kannatus

tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Jäsenyys

Jäsenmaksu v. 2025 on 30 €, josta yhdistykselle palautuu 15 €. Jäsenmaksu sisältää paikallisyhdistyksen sekä valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Jäsenenä saat:

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

Kannatusjäsenyys

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

Kannatusjäsenenä saat:

- Oma -jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Jäsentodistuksen
- Kannatusjäsenlogon kotisivuillenne
- Maksuttoman infopakettin yrityksellenne esim. intranettiin
- Työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- Yrityksenne logon näkyvyyttä polli.fi-sivustolla
- Kotisivuiltamme linkki yrityksivuiltamme
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamismahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Jäseneksi liittymislomake

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

- Haluan liittyä kannatusjäseneksi

Sukunimi _____

Etnimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

- Haluan jäsenlehden postitse kotiini

- sähköpostin liitteenä

Leikkaa irti ja postita kurossa ✂

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki



VALTAKUNNALLINEN omaishoitajien VIKKO

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

Tänä vuonna valtakunnallista viikkoa vietetään 25.11.–1.12.

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

Omaishoitajien viikon aikana lisäämme omaishoidon tunnettavuutta ja käymme avointa keskustelua omaishoidon eri puolista. Omaishoitajuus kaipaa positiivista näkyvyyttä ja arvostusta omaisten ja läheisten tekemälle työlle. Viikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä 24.11.

Hyvää joulua ja rauhallista uutta vuotta 2025

Lukijat, jäsenet, omaishoitajat sekä omaistanne hoivaavat, vapaaehtoiset ja kokemusasiantuntijat, sidosryhmät ja yhteistyökumppanit - haluamme kiittää teitä jokaista antoisista kohtaamisista kuluneen vuoden ajalta.



Pääkaupunkiseudun OMAISHOITAJAT

Erityiskiitokset kannatusjäsenyrityksillemme: Helppu Oy, Helykodit ry, Hoitokoti Päiväkumpu Oy, HoivaNova, Kotirinki Oy, Loistohoiva Oy, S. Honkala – Omaishoidon Apu, Serfino Oy, Suomen Seniorihoiva Oy sekä Uusikuulo Oy.

Omaishoito on joukkuelaji, jatketaan yhdessä työtämme omaishoitajien ja heidän läheistensä hyväksi.

Omaishoitajien kirkkopyhä

AIKA: Sunnuntaina 24.11. klo 10.00–11.30
PAIKKA: Tempeliaukion kirkko (Lutherinkatu 3)



Vietämme omaishoitajien kirkkopyhää. Mukana Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toiminnanjohtaja Marja Ruotsalainen.

Liturgia - Santeri Kaleva
Saarna - Hannu Hietalahti
Kanttori - Tuomas Karjalainen
Urkuri - Henri Hersta

Musiikissa avustaa Huilukvintetti Saara Lehtosen johdolla.

Messun jälkeen kirkkokahvit seurakuntasalissa.

Omaishoitajien kirkkopyhä

AIKA: Sunnuntaina 24.11. klo 10
PAIKKA: Tikkurilan kirkko, Asematie 12

Musiikkitalo, RSON kenraaliharjoitus

AIKA: Keskiviikko 27.11. klo 10.00
PAIKKA: Mannerheimintie 13, 00100 Helsinki

Ryan Bancroft, kapellimestari
Tuomas Lehto, sello
Anders Hillborg: Sound atlas
Unsk Chin: Sellokonsertto
Carl Nielsen: Sinfonia nro 4 op. 29 "Sammumaton"

Mukaan mahtuu 20 hlöä. Maksuton.

KULTTUURIKAVERIT: Hilkka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami Uusimaan ja Pollin logot.

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilkalle
hilkka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968
mahdollisimman pian

Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä kumpi yhdistys on kyseessä. Tietoa kysytään tilastointia varten.





Omaistaan hoitavien jouluretki

...tip-tap – Riihimäki kutsuu, mäki kutsuu... tip-tap...

AIKA: Lauantaina 30.11.2024

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

PALUU: Lähdemme Lehmustien Juhlatalolta klo 14
ja tulemme samaa reittiä takaisin eli Tikkurila noin
klo 14.45 ja Kiasma klo 15.15

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040
533 2710 keskiviikkoon 13.11. mennessä. Kerrot-
han ilmoittautumisen yhteydessä ruoka-ainealler-
giasi ja mistä nouset bussin kyytiin.

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä.

Riihimäellä on marraskuisena lauantaina joulun
avajaiset. Suuntaamme ensin joulumarkkinoille
tekemään mahdollisesti pieniä hankintoja pukin-
konttiin tai muuten vain katselemaan "hyörinää".

Tämän jälkeen siirrymme Lehmustien Juhlatalol-
le perinteisen joulupöydän antimille. Tarjolla on
rosollista, graavikalojen kautta joululoheen, kink-
kuun, laatikoihin ja lopulta (jos vain masu vielä ve-
tää) kahvin kanssa pipareihin ja kahvikakkuun.

HINTA: 50 € jäsen ja 60 € ei jäseneltä. Hinta sisäl-
tää matkat ja joulupöydän. Matka laskutetaan en-
nakkoon.

Matkalla on mukana vapaaehtoisten retkiryhmä
sekä Soili, jolle voitte soittaa 0400 727 756 mah-
dolliset viime hetken peruutukset perjantai-illan
ja lauantiaamun aikana.

Tervetuloa!



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n seminaari

Osallistu valtakunnallisen omaishoitajien viikon seminaariimme! Tapahtuma on suunnattu omaishoitajille, omaistaan hoivaaville, omaishoidosta kiinnostuneille sekä alan ammattilaisille. **Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!**

AIKA: Tiistaina 26.11.2024 klo 15.00–17.00

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

OHJELMA:

Klo 15.00 **Tervetuloa**

Klo 15.05 **Muistisairaiden omaishoitajat palvelujärjestelmässä – resurssijako vain?**
Ulla Halonen, tutkijatohtori / Jyväskylän yliopisto, muistitohtori / Geronom Oy

Klo 15.55 **"Miten huolehtia muistisairaasta läheisestä omia tarpeita unohtamatta?"**
Hanna Jensen, omainen, VTM, logoterapeutti LIF®, tietokirjailija

Klo 16.30 **Epäsopiva syntymävuosi?**
Tarja Kupias, positiivisuuspuhuja,
kirjailija sekä podcastaaja

Klo 17.00 **Tilaisuus päättyy**

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 22.11. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

Tietoa ja taidetta Hakunilan kirjastossa

AIKA: Lauantaina 30.11. klo 12–15

PAIKKA: Kimokuja 5, Vantaa

Pop-up-tapahtumaan voit tulla pistäytymään tai vii-
pymään. Kahvi-/teetarjoilu.

Lisätietoja: tuulikki.hakala@polli.fi / 046 922 3590

Järjestäjät: Omaisneuvo-toiminta yhteistyössä
Vantaan kaupungin kanssa

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 31.10., 28.11., 30.11. ja 27.2. klo 17–19
PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4

SYKSYN TAPAAMISET JA KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

To 31.10. Outi Hytönen: Kairojen kosmopoliitti – Annikki Kariniemen elämä ja teot, Gummerus 2023

To 28.11. Kaisa Tammi: Naisvankilan pomo, WSOY 2022
 Kirjallisuuspiirin **glögitapaaminen** torstaina 12.12. klo 17.00
 Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

KEVÄÄN TAPAAMISET JA KÄSITELTÄVÄT TEOKSET:

To 30.1. Tarinoita Saharasta, Helsinki Aula & Co 2023
 Kirjoittaja: Sanmao, kääntäjä: Rauno Sainio

To 27.2. Vuosi keskiajan Suomessa, Atena 2023
 Kirjoittaja: Ilari Aalto, Elina Helkala, kuvitus: Elina Helkala

Seuraavat kirjat valitaan myöhemmin.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET: Ohjaaja Pirjolle,
 pirjo.valaste@gmail.com



Sinulle 65+ helsinkiläinen omaishoitaja tai omaistasi hoivaava VOIMAKIRJOITUSPAJA - vielä ehdit mukaan

Voimakirjoituspaja on viikoittain kokoontuva ryhmä, jossa kirjoitetaan tekstejä, joiden tarkoituksena on sanoittaa omia voimavaroja, löytää hyvää mieltä ja kirjoittaa itseä kiinnostavista teemoista itselle luontevimmalla tavalla. Ryhmässä luetaan tuotettuja tekstejä, keskustellaan niistä ja annetaan vihjeitä oman kirjoittamisen kehittämiseen. Aiempaa kokemusta kirjoittamisesta itseilmaisuna ei tarvita.

AIKA: Perjantaina 25.10., 1.11., 8.11. ja 15.11. klo 13–15

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

OHJAAJA: Folkloristi, yhteisöpedagogi ja kirjoittaja Katja Salminen
LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET: Lena Lönngren, omaistoiminnan kehittäjä, lena.lonnngren@polli.fi / 050 548 6554

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 4.11. ja 2.12. klo 15–17
 Keväällä kokoontumiset jatkuvat
 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.

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

OHJAAJA: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi
 tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

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

AIKA: Tiistaina 5.11., 3.12. ja 7.1.2025 klo 18–19.30

PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija

ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi viimeistään päivää ennen tapaamista

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

Förnyad Café Svea

Hur står det till med dig?

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

TID: Tisdag 5.11., 3.12. och 7.1.2025 kl. 14–15.30

PLATS: Microsoft Teams

ANMÄLAN: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815 minst 1 dygn före
 Du är hjärtligt välkommen med!

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



Uudistunut Sateenkaari-kahvila

Sydämeällisesti tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

Vaihdetaan kuulumisia arjesta 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 5.11., 3.12. ja 7.1.2025 klo 16–17.30

PAIKKA: Microsoft Teams

ILMOITTAUTUMINEN: kai.baer@polli.fi / 050 408 1815 viimeistään vuorokautta aiemmin

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

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 6.11. ja 4.12. klo 13–14.30

Kevään tapaamisajat varmentuvat myöhemmin

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, kerhuhuone FADE 1. krs,
 Salomonkatu 21 B

OHJAAJA: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

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

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

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 19.11. ja 17.12. klo 13–15
 Kevään tapaamiset tiistaina 21.1. ja 18.2. klo 13–15

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään edellisenä päivänä
 tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710



Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13.

Syksyn viimeinen tapaaminen on 9.12. Kevään kokoontumiset jatkuvat 20.1. alkaen aina 26.5. saakka.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg puh. 040 820 7716

**Uusi ryhmä
yli 65+
helsinkiäisille
omaishoitajille
ja omaistaan
hoivaaville.**

Huolehditko muistisairaasta omaisestasi tai läheisestäs?

Tule mukaan Yhdessä vahvempana -keskusteluryhmään!

Ryhmässä pohditaan omia voimavaroja keskustellen ja lempeiden toiminnallisten harjoitteiden kautta. Ryhmään otetaan mukaan 6 osallistujaa.

Ennen ryhmän alkua on ryhmäläisen ja ohjaajan henkilökohtainen tapaaminen tutustumista varten.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa.

AIKA: Torstaina 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. ja poikkeuksellisesti ke 11.12. klo 13–15

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

OHJAAJA: Omaistoiminnan kehittäjä Tea Tulikallio

ILMOITTAUTUMINEN: Tealle puh. 050 440 1551 tai tea.tulikallio@polli.fi

Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit"

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

KAHVILAILLAT KLO 17–19:

Ke 13.11. Jalkaterveys. Ennaltaehkäise ja hoida jalkavaivoja / Jalkaterapeutti (AMK) Paula Sívén

Ke 11.12. Nojatuolimatka Firenzeen / Pirjo Valaste, vapaaehtoinen

Kevään kahvilaillat:

Ke 15.1. Luonto- ja maisemakuvia – piristystä tammikuun pimeään / Valokuvaajat Hans-Hermann Koschke ja Jarmo Koskinen

Ke 12.2. Koptiset (egyptiläiset) ikonit / luennoi Pirjo Valaste

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (B-rapun kautta/ovisummeri)

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 viimeistään kahvilaviikon maanantaina

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

Opinnäytetyön seminaari

Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön geronomi-tutkinnon opiskelijat esittelevät yhdistykselle tehdyn opinnäytetyön Löydä itsesi uudelleen – Tuettu vertaisryhmä leskeksi jääneille omaishoitajille.

AIKA: Torstaina 7.11. klo 15.30

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

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään ma 4.11. soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756



Ilon helmiä -ryhmät omaistaan ja läheistään hoitaville

Voimavaroja arjen jaksamiseen

Onko kotonasi tai lähipiirissäsi henkilöitä, jotka tarvitsevat apua ja hoivaa? Tuntuuko joskus, että olet uupunut kaikkien päivittäisten töiden, tehtävien ja velvoitteiden keskellä?

TIKKURILAN TAPAAMISET

AIKA: Torstaina 14.11. klo 13–15

Kevään ensimmäinen ryhmä kokoontuu ke 29.1. klo 13–15

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

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 20.11. klo 13–15

Kevään ensimmäinen ryhmä kokoontuu ke 5.2. klo 13–15

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 30.10. ja 27.11. klo 13–15

Kevään ensimmäinen ryhmä kokoontuu ke 22.1. klo 13–15

PAIKKA: Korson asukastila, Korsontie 2

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Ryhmät on järjestetty yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.

Sijaishoidon tarpeesta tapaamisen ajaksi, voit neuvotella päivätoiminnan toiminnanohjaajan kanssa.

Tiedustelut sijaishoidosta:

Myyrmeen päivätoimintakeskus p. 0400 773 241

Hakunilan päivätoimintakeskus p. 050 303 1126

Kantapöytä-ryhmä helsinkiläisille omaishoitajille ja hoivan tarvitsijoille

Tulkaa yhdessä Kinaporiin. Voitte tulla jo klo 12 omakustanteiselle lounaalle Kinaporin ravintolaan. Jos et ehdi/halua tulla syömään niin kokoonnutaan klo 13 kokoustila Kertsi 4:ssä; toinen tila on Fiilis 4. Molemmat tilat ovat neljännessä kerroksessa.

AIKA: Tiistaina 19.11. ja 17.12. (tapaamisessa Ajankehrä-esitys). Molemmat tapaamiset ovat klo 13–14.30. Kevään tapaamisajat varmistuvat myöhemmin.

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

OHJAAJAT: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja sosiaaliohjaaja, Helsingin kaupunki

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Iloa ruoasta -ruokakurssi

Tule valmistamaan yhdessä terveellistä ja herkullista ruokaa arjen ruokahetkiä ilostuttamaan! Saat uusia ideoita arkiruokailuun ja mahdollisuuden kokkailla hyvässä seurassa. Kokoonnumme lopuksi yhteisen pöydän ääreen nauttimaan valmistamistamme ruokalajeista.

Ruokakurssi on suunniteltu omaishoitotilanteen ohittaneille miehille ja naisille. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.

Opettajana toimii kotitalousopettaja Anni Ritala.

AIKA: Torstaina 21.11. ja 28.11. klo 12–15 ja torstaina 12.12. (huom. 30 min myöhemmin) klo 12.30–15.30

PAIKKA: Helsingin työväenopiston Opistotalo, Opetuskeittiö 1. krs, Helsinginkatu 26

HINTA: Kolmen kerran kurssi maksaa yhteensä 44 €. Lasku lähetetään kurssin päätyttyä.

MUUTA: Ota halutessasi mukaan oma essu sekä tyhjiä rasioita, jotta saamme pakattua mahdolliset jäljelle jääneet ruoat matkaan mukaan.

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään ma 4.11. mennessä Soilille soili.hyvarinen@polli.fi tai puh. 0400 727 756

Annathan ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi (nimi, osoite, sähköposti, puhelinnumero, syntymäaika ja sosiaaliturvatunnus), jotta työväenopistolla pystytään vastaanottamaan ilmoittautumisesi ja tekemään laskutuksen. Kerrothan myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.



Omaisneuvon toimintaa

Arabian-, kurdin ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontuu syyskaudella kerran viikossa perjantai-iltapäivisin klo 17 - 19 Pollin toimistolla Helsingissä. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoontumispaikkaan voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu työntekijöiltä.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 31.10. ja 28.11. klo 17 - 19.30 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä

Somalinkielinen Omaisneuvo-neuvontapuhelin päivystää maanantaisin klo 18 - 19, puh. 041 726 9282 / Saiida.

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

Ryhmä venäjänkielisille henkilöille, joiden läheisellä on muistioireita

Seuraava tapaaminen ke 30.10. klo 15 Hoivakoti Helenassa, Hämeentie 55 C, Helsinki
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: siiri.jaakson@mukes.fi, 0400 250 404

Hyvinyönnin-etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

Teams-yhteydellä 30.10., 13.11. ja 27.11. klo 18 - 19.
(Tarpeen/toiveiden mukaan jatkuu myös marraskuun jälkeen.) Ilmoittautumiset ja lisätiedot tuulikki.hakala@polli.fi.

www.omaisneuvo.fi-sivusto

perustietoa omaishoitajille helposti eri kielillä. Suunniteltu erityisesti mobiilikäyttöön. Edelleen materiaaleja eri kielillä myös polli.fi/other-languages

LISÄTIETOJA ryhmistä, aikatauluista ja neuvontaa arkisin suomeksi tai englanniksi p. 046 922 3590 / Tuulikki, em. kielillä + persiaksi p. 046 920 3675 / Farzaneh.
Muilla kielillä neuvontaa saa sovittaessa tulkkiavusteisesti.

Omakummi – Vertaistukea vieraskielisille omaishoitajille

Omakummi on vapaaehtoistoimintaa, jossa kokeneet suomenkieliset omaishoitajat tarjoavat tukea ja neuvoja vieraskielisille omaishoitajille. Tavoitteena on helpottaa arkea, palveluiden löytämistä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä sopeutumista uuteen ympäristöön. Omakummi voi auttaa esimerkiksi arjen haasteissa, jakaa kokemuksia tai selvittää palvelujärjestelmän kiemuroita.

Kiinnostuitko?

Jos haluat tarjota tai saada tukea, ota yhteyttä!

Lisätieto:

Tuulikki Hakala, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
puh. 046 922 3590 / tuulikki.hakala@polli.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäsenet SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

AIKA: Torstaina 14.11.2024 klo 18

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

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

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

Etänä osallistuville lähetämme Teams-linkin sähköpostiin ennen kokousta.

Tervetuloa runsain joukoin yhdistyksemme kokoukseen!
Syysterveisin Pollin hallitus

Kulttuurikohteita omaishoitajille

Luonnontieteellinen museo, Pohjoinen Rautatiekatu 13

AIKA: Torstaina 14.11. klo 13

Museon parhaat palat -opastuskierrokselle on valittu museon näytävimmät, tunnetuimmat ja arvokkaimmat kohteet. Kuulemme myös rakennuksen historiasta. Mukaan mahtuu 20 henkilöä. Sisäänpääsy: 11 € tai museokortti.

Taidekoti Kirpilä, Pohjoinen Hesperiankatu 7, 6. krs

AIKA: Tiistaina 3.12. klo 13

Taidekoti Kirpilä on ainutlaatuinen yksityiskodissa sijaitseva taidemuseo, joka esittelee intohimoisen taiteenkeräilijän, reumalääkäri Juhani Kirpilän kokoelmaa ja yläluokkaista elämää 1900-luvun jälkipuoliskon Helsingissä. Mukaan mahtuu 15 hlöä. Maksuton.

KULTTUURIKAVERIT: Hilkka, Leena ja Silja toimivat ohjaajina. Tunnistat heidät A4-kokoisesta kyltistä, jossa on FinFami Uusimaan ja Pollin logot.

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilkalle hilkka.marttinen1@outlook.com / 050 548 2968 viimeistään viikkoa ennen tilaisuutta. Ilmoita koko nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi sekä yhdistys. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa, tietoa tarvitsemme tilastointia varten. Kerro myös, onko sinulla museokortti.



Miesomaishoitajien tapaaminen Vantaalla

Tule keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä kysymyksistä ja jakamaan arjen kokemuksia. Ryhmässä saat tietoa ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Kahvitarjoilu.

AIKA: Torstaina 7.11. klo 14.30–16

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

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Miesten päivän tapahtuma

Perinteistä saunaa...

AIKA: Tiistaina 19.11. klo 14

PAIKKA: Kotiharjun tilaussauna, Harjutorinkatu 1

HINTA: Saunamaksu 16 €

ILMOITTAUTUMINEN: WhatsAppilla / tekstiviestillä 050 572 5047 / Teuvo

Saunaa saa niin kauan kuin haluaa! Ota mukaan oma pyyhe ja halutessasi myös omat sandaalit. Nettisivuilla kerrotaan, että saunan lattia voi olla kuuma. Omien virvokkeiden nauttiminen on sallittua pukuhuoneessa ja ulkona. Lämpimästi tervetuloa!

Hoivataitoja – tietoisku omaistaan hoitaville

AIKA: Tiistaina 12.11. klo 13–15

AIHE: Suun terveys / Milja Lillemann, terveyden edistäjä, Helsingin kaupunki

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

ILMOITTAUTUMINEN: Viimeistään luento edeltävään päivään mennessä tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Lämpimästi tervetuloa!

Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Torstaina 21.11. klo 17.30–18.45

PAIKKA: Myyrmäkitalo, Paalutori 3, 2. krs

AIHE: Edunvalvontavaltuutus
Luennoitsijana OTM, tiiminvetäjä Katja Rieikki,
HOK-Elannon Lakipalvelu



LC Helsinki-Helsingfors Lions Club järjestää
hyväntekeväisyyskonsertin omaishoitoperheille

Taas kaikki kauniit muistot -joulukonsertti

Solisteina oopperalaulajat, baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko
sekä Voice of Finlandin 2024 voittaja Laura Ruusumaa, sopraano.
Säestäjänä kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

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

AIKA: Sunnuntaina 8.12. klo 18.30–n. 19.45
(kun tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

PAIKKA: Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3
Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 2.12. mennessä tekstiviestillä puh. 040 533
2710 tai sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi. Ilmoita samalla myös tar-
ve pyörätuolipaikasta.

Paikkoja on varattu 300 kpl. Liput saat nimelläsi kirkon eteisaulasta.

Lämpimästi tervetuloa!

Omaishoitajien joulupuuro

AIKA: Keskiviikkona 11.12. klo 13

PAIKKA: Tikkurilan kirkko, Asematie 12

ILMOITTAUTUMINEN: Ma 9.12. mennessä
johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004 tai
hanna.raunu@evl.fi / 050 384 8481
Kerro samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat.
Joulupuurolla mukana Johanna.

JÄRJESTÄJÄT: Tikkurilan seurakunta ja Pääkaupunkiseudun
omaishoitajat ry



Koteloidut sanat – Kom-teatteri esittää

AIKA: Keskiviikkona 15.1. klo 14

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

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 10.1. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi /
0400 727 756

Koteloidut sanat -laulesitys on eri runoilijoiden tekstejä yhdistävä
musiikillinen kokonaisuus. Esitys kutsuu pohtimaan elämää matka-
kertomuksena, sen reittivalintoja, maisemia, matkaseuraa, muistoja
sekä karttaa, johon on piirretty utopian tähti. Laulujen sävellystyön
takana on Minna-Liisa Tammela. Teokseen valituilla teksteillä kun-
nioitamme Claes Anderssonin, Eeva Kilven, Eeva-Liisa Mannerin, Arto
Mellerin ja L. Onervan työtä sekä kiitämme kaikkia Kotikulmilla-asu-
kastalojen ihmisiä ympäri Helsingin. Esiintyjinä toimivat Jenni Ber-
gius ja Maaretta Riionheimo.



Maistuva ruoka ja arjen liikunta: paremman arjen tukipilarit

AIKA: Lauantaina 9.11. klo 12-14

PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B 2. krs
(Ovisummeri)

Laadukas ravinto ja liikunta:

Olenainen osa jaksamisen ja toimintakyvyn ylläpitämistä.
Monipuolinen ja tasapainoinen ravinto tukee hyvinvointia
ja jaksamista. Luennon tavoitteena on antaa kattava käsitys
siitä, kuinka ravinto ja fyysinen aktiivisuus yhdessä tukevat
kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Luennoitsijat: Ft Anne Karppi-Sjöholm ja palvelujohtaja
Katja Kangaslehto / Terveystalon Kuntoutuspalvelut
katja.kangaslehto@terveystalo.com / 050 304 2828

Serfino – paremman arjen kumppani:

Esittely Serfinon kokkipalvelusta ja muista palveluista.

Kokkipalvelu: Vapauttaa aikaa ja energiaa sinulle
tärkeisiin asioihin. Ammattitaitoiset kokit huolehtivat
ruoanlaitosta.

Muut palvelut: Siivous, kodinhoito ja pienremontit
laadukkaasti ja luotettavasti.

Luennoitsija: Inari Kettunen / Serfino Oy
inari@serfino.fi / 050 5057860

ILMOITTAUTUMINEN: Ke 6.11. mennessä
tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710

Osallistu arvontaan ja voita Serfinon lahjakortti!

Osallistu arvontaan ja voita Serfinon lahjakortti kokki-
palveluun, pienremontointiin tai kodinhoitoon.

Osallistuminen on helppoa: täytä lomake kotisivullamme.
Arvonta on avoin kaikille Pääkaupunkiseudun omaishoita-
jat ry:n jäsenille. Voit osallistua osoitteessa:

Omaishoitajat - Serfino <https://serfino.fi/omaishoitajat/>

9.11. paikalle saapuvien kesken arvotaan kaksi palkintoa.

- Serfinon kokkipalvelulahjakortti
- Toimintakyvyn kartoitus Terveystalon Kuntoutus
palveluissa (Tapiola, Espoo tai Oulunkylä, Helsinki).

Yhteistyössä:

Serfino

<https://serfino.fi/omaishoitajat/>

Terveystalo

KUNTOUTUSPALVELUT
www.terveystalo.com/fi/teemat/kuntoutuspalvelut



**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

TOIMINTAKALENTERI

LOKAKUU			
Pe	25.10.	Voimakirjoituspaja, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ma	28.10.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ke	30.10.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00 - 15.00
Ke	30.10.	Ryhmä venäjänkielisille (läheisellä muistioireita), Hoivakoti Helena	klo 15.00
Ke	30.10.	Hyvinvoinnin-etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille	klo 18.00 - 19.00
To	31.10.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	31.10.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkatu	klo 17.00 - 19.30
MARRASKUU			
Pe	1.11.	Voimakirjoituspaja, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ma	4.11.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ti	5.11.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00 - 15.30
Ti	5.11.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00 - 17.30
Ti	5.11.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	6.11.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
To	7.11.	Mieshoitajien tapaamiset Vantaalla, Tikkurila	klo 14.30 - 16.00
To	7.11.	Opinnäytetyön seminaari, Polli	klo 15.30
Pe	8.11.	Voimakirjoituspaja, Polli	klo 13.00 - 15.00
La	9.11.	Ravitsemus- ja liikuntaluento + kokkipalveluesittely, Polli	klo 12.00 - 14.00
Ma	11.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	12.11.	Hoivataitoja-tietoisku / Suun terveys, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	13.11.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	13.11.	Hyvinvoinnin-etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille	klo 18.00 - 19.00
To	14.11.	Kulttuuriryhmä, Luonnontieteellinen museo	klo 13
To	14.11.	Yhdessä vahvempuna -keskusteluryhmä, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	14.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00 - 15.00
To	14.11.	Sääntömääräinen syyskokous, Polli / Microsoft Teams	klo 18.00
Pe	15.11.	Voimakirjoituspaja, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	19.11.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	19.11.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ti	19.11.	Miesten päivän tapahtuma, Kotiharjun tilaussauna	klo 14.00
Ke	20.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Myyrmäkitalo	klo 13.00 - 15.00
To	21.11.	Iloa ruoasta -ruokakurssi, Hgin työväenopisto, Opistotalo	klo 12.00 - 15.00
To	21.11.	Yhdessä vahvempuna -keskusteluryhmä, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	21.11.	Laki-ilta, Myyrmäkitalo	klo 17.30 - 18.45
Su	24.11.	Omaishoitajien kirkkopyhä, Tempeliäukion kirkko	klo 10.00 - 11.30
Su	24.11.	Omaishoitajien kirkkopyhä, Tikkurilan kirkko	klo 10.00
OMAISHOITAJIEN VIIKKO 25.11.-1.12.			
Ma	25.11.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	26.11.	Muistin muuttuessa: Omaishoitajan muistilista -seminaari, Kampin palvelukeskus	klo 15.00 - 17.00
Ke	27.11.	RSO:n kenraaliharjoitus, Musiikkitalo	klo 10.00
Ke	27.11.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00 - 15.00
Ke	27.11.	Hyvinvoinnin-etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille	klo 18.00 - 19.00
To	28.11.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00 - 19.00
To	28.11.	Iloa ruoasta -ruokakurssi, Hgin työväenopisto, Opistotalo	klo 12.00 - 15.00
To	28.11.	Yhdessä vahvempuna -keskusteluryhmä, Polli	klo 13.00 - 15.00
To	28.11.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkatu	klo 17.00 - 19.30
La	30.11.	Omaistaan hoitavien jouluretki Riihimäelle	klo 9.00 - 15.15
La	30.11.	Tietoa ja taidetta, Hakunilan kirjasto	klo 14.00
JOULUKUU			
Ma	2.12.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ti	3.12.	Kulttuuriryhmä, Taidekoti Kirpilä	klo 13
Ti	3.12.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00 - 15.30
Ti	3.12.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00 - 17.30
Ti	3.12.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ke	4.12.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00 - 14.30
To	5.12.	Yhdessä vahvempuna -keskusteluryhmä, Polli	klo 13.00 - 15.00
Su	8.12.	Joulukonsertti omaishoitoperheille, Tempeliäukion kirkko	klo 18.30 - 19.45
Ma	9.12.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ke	11.12.	Joulupuuro, Tikkurilan kirkko	klo 13.00
Ke	11.12.	Yhdessä vahvempuna -keskusteluryhmä, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	11.12.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
To	12.12.	Iloa ruoasta -ruokakurssi, Hgin työväenopisto, Opistotalo	klo 12.30 - 15.30
To	12.12.	Kirjallisuuspiirin glögitapaaminen, paikka avoin	klo 17.00
Ti	17.12.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00 - 14.30
Ti	17.12.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
TAMMIKUU			
Ti	7.1.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00 - 15.30
Ti	7.1.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00 - 17.30
Ti	7.1.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00 - 19.30
Ma	13.1.	Miesten ryhmä, Polli	klo 15.00 - 17.00
Ke	15.1.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Polli	klo 17.00 - 19.00
Ke	15.1.	Koteloidut sanat, Polli	klo 14.00
Ma	20.1.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	21.1.	Neulekahvila, Polli	klo 13.00 - 15.00
Ke	22.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00 - 15.00

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 ilmestyy joka toinen kuukausi. Uutiskirjeen voi tilata <https://www.polli.fi>



Lataa:
Omaishoitajan Oma-appi
www.polli.fi/oma/
omaishoitajan-oma-appi/



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

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti
1/2025
ilmestyy vk 4



YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

Käyntiosoite: Ratamestarinkatu 7 A, 00520 HELSINKI
(klo 16 jälkeen käynti B-oven kautta/ovisummeri)
Postiosoite: Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI
Avoinna arkisin klo 9 - 15

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)
Joulun aikaan toimisto suljettu 19.12.2024–6.1.2025

Ohjaus ja neuvonta: puh. 050 551 4335 ma - to klo 9 - 15
Mahdollisuus sopia myös ilta-ajasta ja henkilökohtaisesta tapaamisesta.

Toimistopalvelut: puh. 040 533 2710 ma - to klo 9 - 11

Sähköposti: info@polli.fi
etunimi.sukunimi@polli.fi

Toiminnanjohtaja **Marja Ruotsalainen** 040 168 4328

Assistentti **Tiina Sirkiä** 040 533 2710 (ma - ke)
• Jäsenasiat, ilmoittautumiset, tiedustelut, toimistopalvelut

Viestinnän asiantuntija **Kai Baer** 050 408 1815

Omaistoiminnan kehittäjä **Soili Hyvärinen** 0400 727 756
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
• Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinointi

Omaistoiminnan kehittäjä **Johanna Karppinen** 050 555 0004
• Omaishoitajien jaksamisen tukeminen, kehittämistyö
toimialueena erityisesti Vantaa

Omaistoiminnan kehittäjä **Lena Lönngren** 050 548 6554
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Päivi Latvala** 050 548 6526
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Omaistoiminnan kehittäjä **Tea Tulikallio** 050 440 1551
• Omaishoitajien henkisen jaksamisen tukeminen

Maahanmuuttajatyön vastaava kehittäjä **Tuulikki Hakala** 046 922 3590
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Maahanmuuttajatyön kehittäjä **Farzaneh Hatami Landi** 046 920 3675
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Hallituksen jäsenet 2024

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikonentuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	mikttuu@hotmail.com
Jäsen	Tiina Autio	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	Arzu Caydam-Lehtonen	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	Ylva Krokfors	ylva.krokfors@invalidiliitto.fi
Jäsen	Mia Löflund	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	Päivi Malin	050 374 1000
Jäsen	Kirsi Rossi	kirsi.rossi@artek.fi
Jäsen	Kati Vuontisjärvi	vuontisjarvi.kati@gmail.com

 Facebook @polli.omaishoitajat

 Twitter @omaishoitajat

 Instagram @pksomaishoitajat

 YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



Keskustelun ja ajatusten jakamisen merkitys omaishoitotilanteessa

Olen päässyt alkusyksystä lähtien kartuttamaan työkokemustani järjestömaailmassa Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä. Työskentelen omaistoiminnan kehittäjänä Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hankkeessa, jossa on tavoitteena tukea omaishoitajan henkistä jaksamista ja ennaltaehkäistä omaishoitajan uupumista.

Olen kahden lapsen äiti ja perheeseemme on äskettäin saapunut kääpiömäyräkoiran pentu. Liikunta ja lukeminen auttavat minua rentoutumaan arjen kiireiden keskellä. Koulutukseltani olen sosionomi (YAMK). Aikaisemmin olen työskennellyt Helsingin kaupungilla palvelukeskustoiminnassa sosiaalihoajaana. Työssäni tapasin omaishoitajia ja hoivansaajia niin ohjauskeskustelujen tiimoilta kuin ryhmätoiminnassa. Omaishoitoperheet ovat olleet jo pitkään lähellä sydäntäni.

Ennaltaehkäisevä tuki omaishoitotilanteessa on erityisen tärkeää. On vältettävä kaikin keinoin sitä tilannetta, jossa kuormitus on liian suurta ja voimavarat uhkaavat loppua. Eri toimijoiden yhteistyöllä on huolehdittava oikea-aikainen tuki ja apu omaishoitoperheelle.

Omaishoitajaa on kuunneltava herkällä korvalla ja otettava huomioon yksilölliset tarpeet. Omat elettyyn elämään liittyvät tapahtumat voivat nousta esille, kun vastuu läheisen huolenpidosta asettuu suureen rooliin elämässä. Näistä oman elämän tapahtumista on tärkeää saada keskustella omaishoitotilanteeseen liittyvän tuen kartoittamisen lisäksi.

Vertaistuki on yksi merkittävistä tukimuodoista omaishoitajille. Lisäksi keskustelut ammattilaisten kanssa voivat auttaa jäsentämään omaa elämää, omaishoitotilannetta ja tuen tarpeita. Tärkeintä on muistaa, ettei saa eikä tarvitse jäädä yksin. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä erilaiset toimintamuodot tukevat omaishoitoperhettä. Haluamme olla kehittämässä niitä yhteistyössä omaishoitoperheiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa moninasiin tarpeisiin.

Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hanke keskittyy yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten omaishoitajien henkiseen tukemiseen. Ole rohkeasti yhteydessä minuun varataksesi ajan yksilökeskusteluun tai saadaksesi lisätietoa vertaistukiryhmistä, puh. 050 4401551 tai s-posti: tea.tulikallio@polli.fi.

Tapaamisiin,
Tea Tulikallio

Omaistaan hoitavien jouluretki 30.11.2024



AIKA: Lauantaina 30.11.2024

LÄHTÖ: Klo 9.00 Kiasmalta

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

PALUU: Lähdemme Lehmustien juhlatotalolta klo 14 ja tulemme samaa reittiä takaisin eli Tikkurila noin klo 14.45 ja Kiasma klo 15.15.

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 keskiviikkoon 13.11. mennessä. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä **ruoka-aineallergias** ja **mistä nouse** bussin kyytiin.

Myös peruutuspaikkoja kannattaa kysyä.

Riihimäellä on marraskuisena lauantaina joulun avajaiset. Suuntaamme ensin joulumarkkinoille tekemään mahdollisesti pieniä hankintoja pukinkonttiin tai muuten vain katselemaan "hyörinää".

Tämän jälkeen siirrymme Lehmustien juhlatotalolle perinteisen joulupöydän antimille. Tarjolla on rosollista, graavikalojen kautta, joululoheen, kinkkun, laatikoihin ja lopulta (jos vain masu vielä vetää) kahvin kanssa pipareihin ja kahvikakkuun.

HINTA: 50 € jäsen ja 60 € ei jäseneltä. Hinta sisältää matkat ja joulupöydän. Matka laskutetaan ennakoon.

Matkalla on mukana vapaaehtoisten retkiryhmä sekä Soili, jolle voitte **soittaa 0400 727 756** mahdolliset viime hetken peruutukset perjantai-illan ja lauantai-aamun aikana.

Tervetuloa!



LC Helsinki-Helsingfors Lions Club järjestää hyväntekeväisyyskonsertin omaishoitoperheille

Taas kaikki kauniit muistot -joulukonsertti Sunnuntaina 8.12.

Solisteina oopperalaulajat, baritonit Esa Ruuttunen ja Elja Puukko sekä Voice of Finlandian 2024 voittaja Laura Ruusumaa, sopraano. Säestäjänä kuoronjohtaja, urkuri Tommi Niskala.

AIKA: Sunnuntaina 8.12. klo 18.30 - n. 19.45
(kun tilaat taksin, varaa aikaa kirkosta siirtymiseen)

PAIKKA: Tempeliahukion kirkko, Lutherinkatu 3.
Kirkko on esteetön.

ILMOITTAUTUMINEN: 2.12. mennessä tekstiviestillä 040 533 2710 tai sähköpostilla tiina.sirkia@polli.fi. Ilmoita samalla myös tarve pyörätuolipaikasta.

Tule läheisen hoivan tarvitsijan kanssa, ystäväsi, perheesi tai ihan omassa rauhassa maksuttomaan konserttiin. Paikkoja on varattu 300 kpl. Liput saa kirkon eteisaulasta Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n työntekijöiltä nimellään. Tulkaa ajoissa paikalle!

Lämpimästi tervetuloa!