

Oma

Liity
jäseneksi
Katso sivu 15.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT
1/2025

Olisiko nyt
omaishoidon
vuoro olla
ykkönen?

Onko hyvä kohtaaminen
resurssikysymys?



Tukea ja lepoa
omaishoitajille
– näin omaishoitoa
uudistetaan

Järjestöt
korvaamaton
voimavara ihmisille ja
hyvinvointialueille

*Näkymättömästä
näkyväksi*

– Omaisneuvo kartoittaa maahan
muuttaneiden omaishoitajien tilannetta

Hyvinvointia Arjesta

Paula Sallinen • 040 142 6574

www.hyvinvointiaarjesta.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



Oletko eronnut tai jäänyt leskeksi?

Hae mukaan Eläkeliiton järjestämälle kurssille!

Erosta eheäksi[®] -kurssit on tarkoitettu avo- tai avioeron kohdanneille yli 50-vuotiaille.

Yhtäkkiä yksin[®] -kurssit on suunnattu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Eläkeliitto järjestää uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista tukevia kursseja yli 50-vuotiaille, vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti korkeintaan kolme vuotta aiemmin eronneille tai leskeksi jääneille henkilöille. Kurssien tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja oman identiteetin uudelleen rakentaminen. Tarkoituksena on löytää oma, uusi elämänpolku. Leskeyteen ja eroon liittyviä asioita käsitellään kursseilla yhdessä vertaisten kanssa ammattilaisten ohjauksessa.

Kurssit ovat maksuttomia, mutta matkakulut ja mahdollinen omassa huoneessa majoittuminen maksetaan itse. Osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä. Kurssit järjestetään Lehmirannan lomakeskuksessa, Salossa.

Seuraavat Erosta eheäksi[®] -kurssit:

- 25.–29.3.2025
- 25.–29.11.2025

Seuraavat Yhtäkkiä yksin[®] -kurssit:

- 8.–12.4.2025
- 3.–7.6.2025
- 16.–20.9.2025
- 11.–15.11.2025



Lisätietoja tulevista kursseista ja ohjeet niille hakemiseen:

www.elakeliitto.fi/sopeutuminen



Pääkirjoitus
Marja Ruotsalainen
toiminnanjohtaja

Luottamusta ja toivoa vuodelle 2025

Aloitetaan tylsästi, mutta erittäin tärkeästä asiasta eli rahasta. Rahoittaja on julkaissut avustusehdotukset vuodelle 2025 ja yhdistystämme kohtasi 4 % leikkaus yleisavustuksesta, mikä kattaa kahden kokoaikaisen ja yhden puolipäiväisen työntekijän palkkauksen sekä yhdistyksemme yleiskatteelliset kulut. Teemme siis suunnitelmaa siitä, mitä voisimme supistaa, sopeuttaa ja mitä säilyttää ennallaan.

Ennallaan meillä pysyvät työikäisten, ikääntyneiden ja omaishoitotilanteen ohittaneiden omaishoitajien kokonaisvaltainen tukeminen. Ohjaus, neuvonta, tiedottaminen ja edunvalvonta ovat strategiaamme mukaista toimintaa sekä vapaaehtoisten, vertaistoimijoiden ja kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämisen. Lisäämme myös maahanmuuttajien tietoisuutta omaishoidosta ja tuemme vieraskielisten omaishoitoperheiden osallisuutta.

Saimme avustusehdotukset vain vuodelle 2025. Kaikki järjestöt jäivät ilman ohjeellista avustussuunnitelmaa vuosille 2026–2027. Meitä voisi siis melkein kutsua tänä vuonna ”pätkätyöläisiksi”.

Elämme kaikilta osin erikoista aikaa, ja tulevaisuuden näkymät ovat melko lyhytnäköisiä. Emme kuitenkaan menetä hyvää työmotivaatiota, vaan

teemme entistä lujemmin töitä. Säästötalkoot ja leikkaukset eivät ole meille uusi asia. Talouden tasapainottaminen on tuttua ja vaikutusten osoittaminen sekä mittaaminen myös.

Toivoa ja luottamusta ei pidä kadottaa. Tulevaisuuden toteuttamisen tärkein työkalu yhdistyksessä on strategia. Toimintaympäristö on muodostunut vaikeammin ennustettavaksi ja nopeammin muuttuvaksi. Ympäristön muutostahtiin vaikuttaa yhtä aikaa keskeisimmät megatrendit, kuten teknologian kehittyminen ja digitalisaatio, tiedon nopea lisääntyminen ja globalisaatio. Me emme saisi epäillä näiden edellyttämien toimintatapojen tehokasta käyttöönottoa, vaan kokea nämä mahdollisuuksina meidän yhdistyksemme toiminnalle ja tulevaisuudelle.

Mennään vahvoilla harteilla eteenpäin ja luotetaan, että selviämme hienosti vuodesta 2025 ■



Palvelus Roos

HOIVAA JA HYVINVOINTIA SENIOREILLE

OMAISHOITAJAN VAPAAPÄIVÄ

Tarjoan yksilöllistä palvelua suurella sydämellä. Pieni hoitajatiimi, joka on tuttu ja turvallinen itsellesi ja läheisellesi. Myös palvelusetelillä.

Kysy lisää palvelustani: puh. 040 546 6326, sari@palvelusroos.fi, www.palvelusroos.fi



INKONTINENSSI-UIMA-ASUT

lapsille ja aikuisille terapia-altaisiin

Myös muita apuvälineitä, mm. • proteesiliivit
• avannetukivyöt uintiin • lonkkahousut
• anaali- ja vaginaalitampoonit inkontinenssiin

Ota yhteyttä ja tilaa:

MARKETTA AIRASMAA OY
Lapinlahdenkatu 8, Helsinki
puh. 09 694 0010
rehashop.fi



Asiantuntevaa apua 20 vuoden kokemuksella!



Välkommen att kontakta oss för mer information!

Carin Stenvall

040 134 9970, info@hagaro.fi

Äldreboendet Hagaro erbjuder en hemtrevlig och inbjudande miljö där du kan känna dig trygg och omhändertagen dygnet runt.



Med kunnig svenskspråkig personal och en varm atmosfär strävar vi efter att skapa en vardag som du trivs med.

Varje dag serveras näringsrik husmanskost, tillagad med omsorg i vårt egna kök. Hos oss finns ett mångsidigt och roligt vardagsprogram som ger både gemenskap och glädje.

HAGARO | Tolarivägen 2, 00400 Helsingfors | www.hagaro.fi

Senioritalo BIRKANPOLKU

Etsitkö itsellesi tai läheisellesi vuokratia senioritalosta?

Antoisaa arkea Vantaalla



Oma kaksio

Sinun näköisesi asunto ja piha. Yhteinen sauna ja viihtyisät oleskelutilat.



Palvelut arjen tueksi

Kattava ja tarpeisiin rakennettu palvelupaketti helpottamaan ja turvaamaan arkea.

Kaipaatko arkeen tukea ja tekemistä, mutta muutto ei vielä ole ajankohtainen?

Birkanpolulla myös lounas- ja virikepaketteja saatavilla talon ulkopuolisille vieraille.

Tervetuloa tutustumaan!



www.medividahoiva.fi



Digipulmiin ei tarvita tuuria, vaan luuria.

Kaipaatko 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

Adobe Stock / Kai Baer

SEURAAVA LEHTI

ilmestyy vk 13/2025



Oma

PÄÄKAUPUNKISEUDUN OMAISHOITAJAT 1/2025

- 3** Marja Ruotsalainen: Pääkirjoitus
- 6** Onko hyvä kohtaaminen resurssikysymys?
- 7** Riitta Särkelä: Järjestöt korvaamaton voimavara ihmisille ja hyvinvointialueille



- 8 - 9** Kaisu Rundelin: Olisiko nyt omaishoidon vuoro olla ykkönen?

- 10 - 11** Merja Kyllönen: Juhlapuheista tekoihin

- 12 - 13** Näkymättömästä näkyväksi
– Omaisneuvo kartoittaa maahan muuttaneiden omaishoitajien tilannetta



- 14** Vieraskynä: Sari Sarkomaa
Tukea ja lepoa omaishoitajille
– näin omaishoitoa uudistetaan

- 15** Liity jäseneksi

- 16 - 20** Ryhmät ja Tapahtumat

- 21** Oma-ristikko, -visa ja -kuvavisa

- 22** Toimintakalenteri

- 23** Yhteystiedot



Onko hyvä kohtaaminen resurssikysymys?

Teksti: Johanna Karppinen, omaishoidon kehittäjä ja Salla Pohjonen, sairaanhoitaja

Hyvinvointialueet painivat nyt väestön ikääntymisen ja siitä seuranneen palveluiden tarpeen kasvun kanssa. Sosiaali- ja terveyspalveluihin kohdistuvien säästöpainneiden seurauksena hallitus on päättänyt nipistämään ikääntyneiden palveluista mm. laskemalla hoitajamitoitusta ja siirtämällä hoivan painopistettä enenevässä määrin kotiin ja läheisten hartioille. Tämän seurauksena läheishoivasta on tullut monessa perheessä arkipäivää. Vaikka omaishoitotilanne syntyy usein pikkuhiljaa puolison muistin tai voinnin heikentyessä, ei tilanteeseen ole aina osattu varautua. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen vaatii tukea, aikaa ja voimavaroja.

Helsingin kaupungin omaishoitokyselyssä nousi esille, että omaishoitoperheet kaipaavat yhdensuuntaisen viestinnän sijaan rinnalleen kanssakulkijaa. Tästä voidaan päätellä, että empaattista ja vuorovaikutuksellista yhteydenpitoa arvostetaan. Onneksi ikääntyneiden parissa työskentelevillä on resurssipulasta huolimatta halu aitoihin kohtaaisiin. Vuorovaikutuksessa ei useinkaan ole keskeistä sanat vaan kiireetön läsnäolo ja pysähtyminen hetkeen. Taitava työntekijä toimii empaattisesti ja osaa kuunnella perheitä herkäällä korvalla, jolloin kaikki osapuolet mukaan lukien muistisairaat kokevat tulevansa lempeästi ja arvostavasti kohdatuiksi. Onnistuneella vuorovaikutuksella palvelujenkäyttäjän ja työntekijän väliltä on löydetty myös yhteys palvelujen saamiseen.

Hyvinvointialueet tarvitsevat rinnalleen osaavia kumppaneita. Järjestöt ovat perinteisesti tuottaneet julkisen sektorin



Johanna ja Salla suorittavat YAMK-opintojaan "Ikääntyneiden palvelujen kehittäminen ja johtaminen" -koulutuksessa Metropoliasissa.

palveluita täydentäviä, ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia tukevia palveluita. Ennakoiva ja varhainen tuki auttavat omaishoitoperheitä suhtautumaan myönteisemmin uuteen tilanteeseen ja hyväksymään sairauden tuomat muutokset. Kuormittavissa muutostilanteissa vertaistuen ja muun avun merkitys kasvaa. Vertaistuki voikin ylettää sinne, minne ammattilaisapu ei ylety. Vertaistuen arvo on kohtaamisessa, ajatusten jakamisessa ja kokemusten ymmärtämisessä ■

Kirjoitus on lyhennelmä blogitekstistä, joka on kirjoitettu osana Metropolian YAMK opintoja.

Riitta Särkelä: Omaishoitajille
oman järjestön tuki ja
edunvalvonta on tärkeää.



Järjestöt korvaamaton voimavara ihmisille ja hyvinvointialueille

Teksti: Riitta Särkelä
YTT, sosiaalineuvos
aluevaltuutettu ja aluehallituksen jäsen, VAKE

Toimiva ja autonominen kansalaisyhteiskunta on demokraattisen yhteiskunnan perusta. Ihmiset liittyvät järjestöihin itselleen tärkeässä asiassa. Järjestöt mahdollistavat osallistumisen, keskinäisen auttamisen ja vaikuttamisen. Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat kiinteä osa hyvinvointijärjestelmäämme.


Sosiaali- ja terveysjärjestöt, kotoisammin sote-järjestöt, tekevät hyvinvointia ja terveyttä edistävää työtä, tarjoavat matalan kynnyksen tukea, ehkäisevää toimintaa ja tuottavat viidesosan sosiaalipalveluista. Erityisen tärkeää järjestöjen tuki on lapsiperheille, ikääntyneille ja muista syistä vaikeassa tilanteessa eläville. Kaksi kolmesta suomalaisesta pitää niiden tarjoamaa tukea tärkeänä hyvinvoinnilleen. Huomattava osa ikääntyneistä ei pystyisi asumaan kotonaan tai vammautuneet lapset elämään täysipainoista elämää ilman omaishoitajien mittaamattoman arvokasta työtä. Omaishoitajille oman järjestön tuki ja edunvalvonta on tärkeää.

Sote-järjestöissä työskentelee yli 50 000 ammattilaista, puoli miljoonaa vapaaehtoista ja 260 000 vertaistoimijaa. Vapaaehtoisten työ vastaa 21 000 henkilötyövuotta. Vapaaehtoistoiminnan arvo on lähes 3,2 miljardia euroa/vuosi. Järjestöt toimivat pitkälti STEAn myöntämillä valtionavustuksilla. Ne ovat hyvinvointialueiden korvaamaton kumppani. Myös hyvinvointialueiden avustukset ovat merkityksellisiä järjestöille. Ihmiset ja hyvinvointialueet eivät pärjää ilman sote-järjestöjä.

On erittäin lyhytnäköistä, että maan hallitus leikkaa sote-järjestöjen rahoituksesta 130 miljoonaa euroa 2027 mennessä. Leikkausten kohdentumista ei vielä tiedetä. Sen tiedämme, että se vaurioittaa vakavasti järjestöjen toimintaa. Selvää on, ettei se ole säästö. Hyvinvointialueiden paineet kasvavat selviytyä palvelujen tarjoamisesta niille, jotka jäävät ilman järjestöjen tukea. Pelkään, että niitä ihmisiä on todella paljon. Tämä tapahtuu samaan aikaan, kun hyvinvointialueet ovat jo erittäin altaalla.

Monilla hyvinvointialueilla ymmärretään järjestöjen tärkeys. Järjestöt näkyvät niiden strategioissa ja kumppanuuksissa. Järjestöjen avustuksia leikataan silti osassa hyvinvointialueita. Näin ei tehdä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Järjestöavustukset päinvastoin kasvavat 60 000 euroa. Kohta on kunta- ja aluevaalit. Ihmisten oikeuksien ja järjestöjen puolustajia tarvitaan entistä kipeämmin päättäjinä. Siksi olen päättänyt olla ehdokkaana aluevaaleissa ja toivon voivani jatkaa työtä ihmisten hyväksi.

Oikein hyvää, turvallista ja aktiivista vaikuttamisen vuotta 2025! ■



Teksti: Kaisu Rundelin

KM, sosiaalityöntekijä (eläkkeellä)

Oulun seudun omaishoitoyhdistys, hallituksen jäsen

Oulun vammaisneuvoston jäsen

Olisiko nyt omaishoidon olla ykkönen?

Tervehdykseni täältä Oulusta!

Työni sosiaalityössä alkoi 1970-luvun alkupuolella Oulun lastensuojelussa, ja silloin omaishoito palveluna tuli tutuksi vammaispalvelun sosiaalityössä 1990-luvun alkupuolelta lähtien. Työssäni näin omaishoidon kehittymisen parinkymmenen vuoden ajan.

Omaishoidosta on viimeisten vuosikymmenten aikana kehittynyt erittäin tärkeä ja merkittävä hoivan ja huolenpidon palvelumuoto. Sen on mahdollistanut ja vauhdittanut lainsäädännön muutos aina 1980-luvun kotihoidontuesta 1990-luvun alun sosiaalihuoltolain pykäliin. Viimeimpänä laki omaishoidon tuesta 2006 lisäysineen.

Kaupungeissa ja kunnissa varattiin poliittisella päätöksellä määrärahaa omaishoidon tukea varten. Toiminnan alussa asiakkaat ja omaiset saivat tietoa tuesta vammais- ja eläkeläisjärjestöiltä, kuntoutussihteereiltä, terveyskeskuksista, sosiaalipalveluista ja omaishoitajärjestöiltä.

Omaishoitajan palkkio oli pieni ja mikäli hoitotilanne salli, niin tavoitteena oli järjestää hoidettavalle lapselle tai nuorelle sellaiset päiväpalvelut, että omaishoitaja saattoi työllistyä. Työvoimaviranomaisille tehtiin tarvittaessa lausuntoja, että omaishoidosta huolimatta hoitajalla oli mahdollisuus ottaa työ vastaan. Myös vapaiden järjestelyihin tuli vähitellen vaihtoehtoja omaishoitajien toivomuksesta, mm. omaishoitajan vapaa sijaishoitajajärjestelyllä lähti kehittymään.

Vaikka omaishoidon tuki oli edelleen harkinnanvaraisen määrärahan palvelu, niin tietoisuus siitä, että poliittinen päätös turvaa rahan riittävyyden, antoi mahdollisuuden edelleen kehittää ja laajentaa palvelukokonaisuutta. Tänä päivänä omaishoitajan terveys, hyvinvointi, koulutus ja valmennus ovat saaneet ansaitsemansa kirjaukset, ja omaishoitajat tuovat rohkeasti asiansa esille.

Tultaessa 2000-luvulle omaishoito oli vakiinnuttanut asemaa tärkeänä osana hoivapalvelurakennetta. Omaishoitoliitto ja omaishoitajärjestöt tekivät vaikuttavaa

työtä omaishoidon eteen, ja yhteiskunta kokonaisuudessaan oli valmis omaan omaishoitolakiin. Pitkään odotettu laki omaishoidon tuesta tuli voimaan 2006, ja myös sitten ajan kanssa lisätyt säädökset.

Huomattavaa on, että vaikka tuolloinkin tiedettiin määrärahasidonnaisuuden ongelmat, niin edelleen omaishoidon tuki pysyi harkinnanvaraisena ja määrärahasidonnaisena hoivapalveluna. Pykälissä on mukana hyviä tarkoituksia ja tavoitteita, mm. omaishoito on kokonaisuus sisältäen hoidettavalle annettavat palvelut, omaishoitajan palkkion, vapaat ja omaishoitoa tukevat palvelut.

Lakia on päivitetty vuosien varrella ja tehty hyviä kirjauksia. Myöntämisperusteita uudistettiin. Keskeistä oli perusteellisen palvelu- ja hoitosuunnitelman laatiminen yhdessä omaishoitajan ja hoidettavan kanssa sisältäen suunnitelman toteutumisen seuraamisen.

Eri yhteistyökumppaneiden kanssa tehtiin aktiivisesti yhteistyötä. Kumppaneina toimivat esim. kaupungin kotihoito, terveyskeskukset ja muut kaupungin toimi-

VUORO



Kaisu Rundelin muistuttaa, että lain uudistamisessa on huomioitava omaishoidon moninaisuus ja haasteet, kuten tukipalvelut, etäomaishoitajuus ja maksullisten palveluiden aiheuttamat taloudelliset haasteet.

alat tarpeen mukaan sekä keskussairaala, Kela, seurakunnat, työvoimahallinto, vammaisjärjestöt ja omaishoitoyhdistys. Tämä oli todellista yhdyspintatyötä, usein näkymätöntä, mutta välttämätöntä omaishoidon onnistumiseksi.

Haasteitakin riitti, koska sopivat tukipalvelut ja niiden asiakasmaksut, kuljetuksen järjestämisvastuu omaishoitajan vapaan ajaksi järjestettyyn hoidettavan hoitopaikkaan, hoidettavan hoidon järjestäminen hoitajan äkillisen sairastumisen aikana, omaishoitajan työssäkäyntimahdollisuus, aikuisen omaishoidettavan päiväaikainen hoito, jotta puoliso-omaishoitaja voi käydä ansiotyössä kodin ulkopuolella.

Meillä on yhteiskunnassamme keskeisenä asumismuotona kotona asuminen. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että vanhukset, sairaat ja vammaiset asuvat kodeissaan läheistensä tuella tai itsenäisesti. Olisiko nyt oikea aika uudistaa omaishoitolakia ja siirtää velvoittavampaan lainsäädäntöön? *Tulisiko nyt luopua määrärahasidonnaisuudesta ja harkinnanvaraisuudesta ja ottaa tavoit-*

teeksi tehdä omaishoidosta subjektiivinen oikeus? Ja yhdenvertaisuuden nimissä luoda koko maahan kansalliset omaishoidon tuen myöntämisperusteet?

Lain uudistamisessa olisi huomioitava omaishoidon moninaisuus. Hoidettava voi olla lapsi, nuori, työikäinen tai seniori. Niin ikään omaishoitajan tilanne vaihtelee. Omaishoidon moninaisuus sisältää haasteita. Entä miten järjestetään niiden omaishoitajien ja hoidettavien tukipalvelut, jotka eivät pääse sopimusomaishoidon piiriin? Miten tuetaan etäomaishoitajuutta? Ja lisäksi on huomioitava, että omaishoittoa tukevat palvelut ovat maksullisia. Tämän takia monilla perheillä ei ole taloudellisia mahdollisuuksia ostaa välttämättömiä palveluja.

Omaishoitaja tekee sopimuksen itsensä ja hyvinvointialueen kanssa. Sopimuksessa tulee taata ne palvelut, mitä tarvitaan omaishoidon onnistumiseksi ja mistä on omaishoitajan ja hoidettavan kanssa sovittu. Lakia uudistettaessa olisi hyvä kurkistaa 1993 asetukseen ja nostaa lakisäateisen vapaan määrää ja ottaa mukaan harkinnanvarainen vapaa.

Suomi on alueellisesti erilainen. Omaishoitajan asema ei ole yhdenvertainen. Esimerkiksi nykyään hoidettavan kuljetus hoitopaikkaan ei useinkaan sisälly omaishoitajan vapaan järjestelyihin. Kun vapaasta tehdään järjestämissuunnitelma, niin kuljetukset vapaan ajan hoitopaikkaan tulee kuulua palveluun. Sitä ei voi jättää hoitajan huoleksi. Kuljetuksen puuttuessa omaishoitajan vapaat voivat jäädä pitämättä.

Muutaman kuukauden päästä kansalaiset käyttävät äänioikeuttaan sekä kuntatäällä aluevaaleissa. Ennen vaaleja pidettävissä kampanjatilaisuuksissa olemme tottuneet kuulemaan mitä erilaisempia palvelulupauksia. Omaishoitajat ja omaishoitoperheet kuulevat, kuinka arvokasta työtä he suurella sydämellä tekevät hoivatessaan sairaita, vammaisia tai erityisen hoivan tarpeessa olevia lähimmäisiään. Hyvä on uskoa, että ehdokkaat puhuvat aivan vilpittömästi. Toivotaan omaishoidon kannalta parasta! ■

Juhlapuheista TEKOIHIN!!!

Teksti: Merja Kyllönen,
Omaishoitajaliiton puheenjohtaja

Aloittaessani Omaishoitajaliiton uutena hallituksen puheenjohtajana mielessäni risteilee monenlaisia kysymyksiä: miksi omaishoitoon, siihen kaikkein edullisimpaan ja turvallisimpaan hoitomuotoon, ei riitä rahaa? Miten rahaa voitaisiin käyttää viisaammin ongelmien ennaltaehkäisyyn? Ovatko nuoremmat sukupolvet valmiita samanlaiseen lähimmäisenrakkauteen, johon hoivajärjestelmämme nyt luottaa? Kuka hoitaa tulevaisuudessa ja mitkä arvot meitä ohjaavat?

Yhteiskunnassa on valitettava kaava: oli kyse ilmastokriisiin vastaamisesta, hoivahaasteesta tai mielenterveyden ongelmista, niin jälkihoitoon käytetään miljardeja, mutta kun ongelmia voisi ennaltaehkäistä, on rahapussin pohja aina tyhjää täynnä.

Sama ilmiö näkyy palveluissa ja esimerkiksi omaishoidossa. Valtiontalouden kehysmenettely ei tue muutoksia kuin leikkausten muodossa. Se että rahaa käytettäisiin ennaltaehkäisemään ongelmia tai lisääntyvää hoidon tarvetta, ei ole valtiontalouden kannalta toimiva muutos, kun se ei näy saman tien laskukoneella.

Se mitä ei ole koskaan itse läheltä nähnyt tai kokenut, on myös se helpoin leikkauskohde. Juhlapuheissa jokainen poliitikko on aina hyvän hoidon puolella ja omaishoitajien tukena. Kuitenkin silloin, kun pitäisi tarttua härkää sarvista ja kääntää sosiaali- ja terveydenhuollon rahoituksen painopistettä ennaltaehkäisevään toimintaan tai satsata omaishoittoon, juhlapuheet unohtuvat. Uusiin sopimuksiin ei olekaan varaa, vaikka tiedämme paremmin kuin hyvin, mikä omaishoitajien arvo on myös taloudellisesti. Jos jokaisen jollain tavalla omaishoitoon osallisen hankat tipahtaisivat

tänä päivänä, tarkoittaisi se tulevalle vuodelle miljardien lisämenoa sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Suomessa sadat tuhannet ihmiset huolehtivat rakkaistaan. Siinäpä se taika onkin: rakkaus. Siihen luotetaan ja sillä pelataan. Olen kuullut lukuisat kerrat, että ”kukaan omaishoitaja ei jätä omaistaan heitteille”. Ei jätä, mutta entä sitten, kun oma terveys menee tai hoidettavia onkin pian yhden sijasta kaksi? Tai kun palvelut viedään minimiin ja on raskaasti hoidettavan omaisen kanssa tyhjän päällä? Jossain menee raja. Leikkaamalla omaishoidosta hyvinvointialueilla tämä raja tullaan ylittämään.

Omalta osaltani haluan tehdä kaikkeni, että jokaisen päätöksentekijän silmät avautuvat. Ei voi olla niin, että tehokasta ja kestävä eurojen käyttöä on leikata sieltä, missä euro on ollut varmasti tuottavuuden ja tehokkuuden näkökulmasta parhaassa käytössä. Hölmöläisiä olemme me poliitikot, elleimme ala nähdä kenkiemme kärkiä pidemmälle.

Omaishoitaja ei saa olla yhteiskuntamme heittopussi. Omaishoitajuuden aito mahdollistaminen, hyvinvointi ja jaksaminen eivät edisty kauniilla sanoilla, vaan konkreettisilla teoilla. Siihen voimme suuresti vaikuttaa tulevissa aluevaaleissa. Ja ehdolle tarvitaan myös heitä, jotka tiedostavat omaishoitajuuden merkityksen.

Hyvinvointialueilla tarvitaan konkreettisia toimia omaishoitajien tuen ja palveluiden vahvistamiseksi. Koulutusta, ohjausta ja tukea antamalla voidaan parantaa heidän valmiuksiaan hoidettavien tarpeiden vastaamiseen ja vähentää näin myös muun terveydenhuollon tarvetta. Myös omaishoitajat tarvitsevat lepoa ja heillä on oltava oikeus loomiin ja vapaapäiviin, jotka mahdollistuvat arjessa.

Omaishoitaja ei saa olla yhteiskuntamme heitto pussi. Konkreettiset teot edistävät hyvinvointia toteaa Merja Kyllönen

Tietoisuus omaishoitajien roolista ja haasteista on tärkeää niin yhteiskunnassa kuin palvelujärjestelmässä. Koulutukset ja tietoisuus auttavat kehittämään osaamista ja nostamaan esiin omaishoitajien tarpeita. Myös yksilölliset tarpeet tulee ottaa huomioon palvelujärjestelmässä. Se voi tarkoittaa räätälöityjä palveluja ja joustavia ratkaisuja, jotka helpottavat omaishoitajien työtä mahdollistaen jaksamista raskaassakin arjessa.

Omaishoitajien keskinäinen vertaistuki on tärkeää. Tapautumat, ryhmät ja yhteisöt, joissa omaishoitajat voivat jakaa kokemuksiaan ja tunteita, helpottavat raskautta ja edistävät hyvinvointia. Taloudellinen tuki helpottaa edes vähän usein pienituloisten omaishoitajien taloudellista tilannetta.

Omaishoitajien rooli palvelujärjestelmässä on merkittävä, sillä he toimivat usein ensisijaisina hoitajina ja tukevat sairaanhoidon ja sosiaalipalveluiden toimintaa. He tuntevat hoidettavat parhaiten ja voivat tarjota henkilökohtaista ja jatkuvaa hoitoa, joka on tärkeä osa hoitoprosessia. Samalla on tärkeää, että palvelujärjestelmä tukee omaishoitajia ja tunnustaa heidän panoksensa, jotta he jaksavat tehtävässään.

On aika siirtyä juhlapuheista tekoihin. Ennaltaehkäisevät panostukset eivät ole vain kustannus, vaan investointi tulevaisuuteen. Omaishoidon tukeminen ei ole vain inhimillisesti oikein, vaan myös kansantaloudellisesti välttämätöntä ■



Näkymättömästä

– Omaisneuvo kartoittaa omaishoitajien

Maahan muuttaneiden henkilöiden määrä kasvaa jatkuvasti Suomessa, mutta kerättyä tietoa vieraskielisten omaishoitoperheiden tilanteista ei ole saatavilla valtakunnallisesti. Yhdistyksemme Omaisneuvo-toiminta on tehnyt jo vuosia kohdennettua työtä äidinkieleltään muunkielisten omaishoitajien parissa, siten katsoimme lähes velvollisuudeksemme koota tietoa asiasta. Sähköinen artikkelikoonti julkaistaan alkuvuodesta 2025.

Artikkelikoonnin tarkoitus

Maahan muuttaneet omaishoitajat ovat, kuten kaikki muutkin omaishoitajat, tärkeä osa hoivajärjestelmämme kivijalkaa. Heidän tarpeensa ja haasteensa jäävät usein vähälle huomiolle tai näkymättömiin. Riittämätön tieto palveluista, niiden saavuttamisen haasteet sekä eri palveluiden rajapinnoilla toimiminen kuormittavat omaishoitotarkea. Tämän selvityksen tavoitteena on nostaa ”näkemättömyyksiä näkyviin”, syventää ymmärrystämme vieraskielisten omaishoitajien kohtaamista haasteista ja esittää konkreettisia toimenpiteitä heidän tilanteensa parantamiseksi.

Artikkelikoonti on tarkoitettu alan toimijoille ja päätäjille tukemaan omaishoitoperheiden palveluiden kehittämistä sekä lisäämään kaikkien lukijoiden ymmärrystä omaishoidon ja omaishoitajien moninaisuudesta.

Miten artikkelikoonti toteutetaan?

Artikkelikoontia varten lähetettiin sähköinen kysely omaishoidon tuen järjestämisvastuussa oleville tahoille valtakunnallisesti. Sen lisäksi eri asiantuntijoita pyydettiin osallistumaan projektiin joko artikkelin tai haastattelun muodossa. Oli vaikeaa löytää sekä maahan muuttajien erityiskysymykset että omaishoidon kysymykset käsittävää asiantuntijuutta. Siten mukaan projektiin lähteneitä henkilöitä pyydettiin tarkastelemaan aihetta oman asiantuntijuutensa näkökulmasta, ja me Omaisneuvon työntekijät peilaamme sitten saadun tiedon merkitystä tarvittaessa omaishoitokontekstissa.

Valmis artikkelikoonti julkaistaan sähköisenä.

Pieni maistiaisen artikkelista

Artikkeliprojektissa lähetimme hyvinvointialueille sekä Helsingin ja Ahvenanmaan omaishoidon tuesta vastaaville tahoille kyselyn vieraskielisten omaishoitajien tilanteesta vuonna 2024. Tietoa haluttiin vieraskielisten omaishoitajien määrästä alueella sekä miten palvelut kohtaavat heidän tarpeitaan.

Kyselyyn saatiin vastaukset 10 alueelta. Näistä vieraskielisten omaishoitajien määrästä oli saatavilla tilastot ainakin osittain viidellä alueella. Tilastojen puuttumista perusteltiin mm. sillä, ettei tällaiselle tilastoinnille nähty tarvetta



näkyväksi maahan muuttaneiden tilannetta

Kirjoittajat: Farzaneh Hatami Landi ja Tuulikki Hakala,
Omaisneuvo – monikielinen omaistoiminta

kaikkien tasa-arvoisen kohtelun ansiosta tai etteivät järjestelmät mahdollistaneet tällaista tilastointia.

Ilman tilastointia on kuitenkin hankalaa tarkastella sitä, ovatko eri väestöryhmät edustettuina palveluissa sen mukaisesti kuin heidän osuutensa on alueen väestöstä. Esimerkiksi Länsi-Uusimaalla on vieraskielisen väestön osuus noin 16 % ja Vantaan ja Keravan alueella yli 21 % väestöstä. Näissä ei kuitenkaan ole tilastointeja vieraskielisten omaishoitajien määrästä.

Vieraskielinen väestö on ikärakenteeltaan vielä valtaväestöä nuorempaa, mutta esimerkiksi Helsingin tilastoinnit osoittavat, ettei se poista tarvetta omaishoidon tuen palveluille. Helsingin vieraskielisen väestön ennustelu kuudelle 2023 oli 122 689, joista alle 65-vuotiaita oli 94,6 %. Omaishoitosopimuksia oli vieraskielisillä henkilöillä 851 (12/2023). Yli puolet sopimuksista oli solmittu alle 18-vuotiaille hoidettaville ja 18–64-vuotiaiden osuus oli noin 25 %. Tarkasteltaessa Helsingin kaupungin omaishoidon tuen kokonaistilastoja (8/2024) muun kuin suomen tai ruotsinkielisten hoidettavien osuus vammaispalveluiden omaishoidon tuessa oli lähes 40 % ja iäkkäiden palveluissa noin 15 %. Näin ei voida vetää johtopäätöksiä siitä, ettei vieraskielisessä väestössä olisi tarvetta omaishoidon tuen palveluille esim. nuoremman ikärakenteen vuoksi. Palveluissa olisi huomioitava myös vieraskielisen ikääntyvän väestön määrän jatkuva kasvu.

On hienoa, jos voidaan todeta kaikkia asiakkaita kohteltavan tasa-arvoisesti tai yhdenvertaisesti, mutta voidaan-ko ilman tilastointeja nähdä, ketkä mahdollisesti eivät koskaan edes saavuttaneet palveluita? Tai ovatko omaishoidon tukeen kuuluvat palvelut soveltuvia omaishoitoperheille? Eräissä vastauksista esitettiin kokemusperäisenä tuntu- mana, että vieraskieliset omaishoitajat käyttävät lakisää- teisiä vapaitaan melko vähän.

Asiakkaiden tilastointi kieliperusteisesti on mahdollista, ja palveluiden kehittämisen näkökulmasta nähdäksemme myös perusteltua.

Yhteenveto

Alkuvuodesta 2025 julkaistava Omaisneuvon artikke- likoonti käsittelee maahan muuttaneiden omaishoi- tajiin tilannetta Suomessa kokoamalla ja refleктоimalla eri asiantuntijoiden näkemyksiä muun muassa palvelujärjes- telmämme saavutettavuudesta, kehittämistarpeista ja -eh- dotuksista. Artikkelikoonti on toivoaksemme askel kohti yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa ja palvelujärjestelmää, jossa erilaisten omaishoitoperheiden tarpeet on huomioi- tu, ja jossa tilanteita tarkastellaan nykyistä kokonaisvaltai- semmin. Eli ymmärrettäisiin kokonaisuutta, jossa palvelun tarvisijana on maahan muuttanut henkilö kotoutumisvaa- teineen, omaishoitaja hoivavelvoitteineen ja samalla ihan vain ihminen tarpeineen, toiveineen ja unelmineen ■



Tukea ja lepoa omaishoitajille – näin omaishoitoa uudistetaan

Omaishoitajan on venyttävä monenlaisiin taitoihin, joita ei välttämättä aiemmin ole tarvinnut osata. Omaishoitaja tarvitsee tietoa siitä millaista, mistä ja miten apua on saatavilla. Omaishoitajaa ei saa jättää yksin.

Omaishoitajille kuuluu mahdollisuus elää myös omaa elämäänsä. Tutkimustulokset ovat huolestuttavia: vain noin puolet omaishoitajista käyttää lakisääteiset vapaapäivänsä. Omaishoitajan työ on vaativaa ja myös omaishoitajan pitäisi saada levätä. Moni ei löydä läheiselleen sopivaa paikkaa tai apua vapaapäivän ajaksi.

Tarvitsemme lisää konkreettisia toimia ja voimavaroja, jotta jokainen omaishoitaja voisi oikeasti pitää vapaapäiviä.

Tänä vuonna alkavat terveyden edistämisen hankkeet, jotka kohdistuvat omaishoitajien jaksamisen tukemiseen. Tavoitteena on edistää omaishoitajien terveyttä ja hyvinvointia, ja tarjota kohdennettua tukea erityisesti kuormittavimmissa tilanteissa. Olin hallitusneuvotteluissa asiaa sopimassa. Meidän on Helsingissä varmistettava, että saamme varmasti toivottuja parannuksia omaishoitajien ja hoitettavien arkeen.

Nykyisen hallituksen ohjelmassa on vahvat kirjaukset omaishoidosta. Valmisteilla on omaishoidon kokonaisuudistus. Tavoite on varmistaa omaishoitajille mahdollisuuksia pitää vapaapäiviä palvelusetelin, kotihoitopalvelun, intervallihoidon ja perhehoidon avulla.

Perhehoidon kehittäminen on jo käynnissä. Ministeriö kannustaa lisäämään ja uudistamaan iäkkäiden ryhmämuotoista päiväkeskustoimintaa.

Tarkoitus on myös edistää työssäkäyvien omaishoitajien omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamista sekä tuetun tilapäisen hoitovapaan mahdollisuutta myös omaishoitajille. Omaishoidon tuen verotuksen kohtuullistamista selvitetään. Omaishoidon tuen kriteerien yhtenäistämistä jatketaan.

Nämä ovat asioita, joista on paljon puhuttu. Aika on saada päätöksiä. Suomen vaikeassa taloustilanteessa on Helsingin varmistettava, ettei omaishoitajien tilannetta vaikeuteta.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n toimijoita ja jäseniä oli vieraanani eduskunnassa syyskuussa. Kiitos kaikil-

le tärkeästä keskustelusta ja ajatuksista omaishoitajien ja heidän läheistensä parhaaksi. Pääkaupunkiseudun omaishoitajaryt tarjoaa tärkeää tukea ja tietoa, mikä antaa monelle omaishoitajalle voimia jaksaa arjen haasteissa.

Moni meistä ei edes täysin tiedosta, kuinka sitovaa ja haastavaa omaishoito voi olla. Isäni huolehti kotihoitoa tukemana muistisairaasta äidistäni kotona. Pyrimme sisaruksien kanssa olemaan kaikin tavoin apuna ja tukena. Isäni kuoli viime kesänä ja usein mieleeni tulee suuri arvostus sekä se, kuinka vaativassa tilanteessa isäni oli, kun hän vähenevillä voimillaan halusi turvata puolisolleen yhteisen kodin ja elämän. Nyt on meidän lasten vuoro huolehtia äidistämme.

Omaishoito on arvokas osoitus ihmisten välisestä huolenpidosta ja vastuusta. Suomessa on jatkettava työtä sen eteen, että omaishoitajat saavat tärkeään tehtäväänsä tuen ja avun, jota tarvitsevat. Ajatukset ja palaute ovat tervetulleita ■

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 määrittellä haluatko lukea artikkelit näköislehtenä, valita artikkelien tekstin koon tai vaikka kuunnella tekstiä. Halutessasi voit helposti jakaa lukemasi sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa. Oma-apin kautta löydät myös helposti Oma-puheenvuoro -podcastin, polli.fi kotisivumme, Omaisneuvo.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-älypuhelimiin, tabletteihin ja tietokoneisiin.

Apin 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

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
- Edunvalvontaa, 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 yrityksisivuillenne
- Yhteistyökumppanuuksien tarjoamis-mahdollisuuksia
- Osallistua tapahtumiimme jäsenhinnalla
- Mahdollisuuden osallistua toimintaamme

Leikkaa irti ja postita kuudessa ✂

Jäseneksi liittymislomake

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

Sukunimi _____

Etunimi _____

Postiosoite _____

Syntymäaika _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Haluan jäsenlehden postitse kotiin

sähköpostin liitteenä

**Omaishoito
on joukkuelaji.**
Tule mukaan!

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7
00520 Helsinki



Café Svea Hur står det till med dig?

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

TID: Tisdag 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. och 6.5. kl. 14–15.30
PLATS: Microsoft Teams

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

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

Sateenkaari-kahvila

Sydämländskt tervetuloa LGBTQIA+ yhteisöön samaistuvien omaishoitajien vertaistukikahvilaan.

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

AIKA: Tiistaina 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 16–17.30
PAIKKA: Microsoft Teams

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

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

Työikäisten omaishoitajien ryhmä

Puolisoo tai vanhempaasi hoitava – ota hetki omaa aikaa ja tule keskustelemaan toisten työikäisten kanssa omaishoivan iloista ja suruista!

AIKA: Tiistaina 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 18–19.30
PAIKKA: Microsoft Teams

OHJAAJA: Satu Nystedt, koulutettu omaishoidon kokemus-
asiantuntija
ILMOITTAUTUMINEN: satu.nystedt@kolumbus.fi viimeistään päivää ennen tapaamista
Tapaamme kerran kuussa Microsoft Teamsin kautta, johon lähetämme linkin osallistumisilmoituksen yhteydessä.

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 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 15–17
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs
(A-rapun ovi on auki)

OHJAAJAT: Vertaisohjaajat Veijo Pekkarinen ja Teuvo Heinonen

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun vuoksi
soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

Café Carpe Diem -ryhmä omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.
klo 13–14.30

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.

Tartutaan hetkeen!

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

Uusille poluille -keskusteluryhmä

AIKA: Torstaina 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4. klo 13–14.30 +
sovitaan toukokuun tapaaminen

PAIKKA: Kampin palvelukeskus, Kabinetti, 1. krs,
Salomonkatu 21 B

OHJAAJA: Soili Hyvärinen, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kevään aikana ja sen tarkoituksena on tarjota vertaistukea ja uusia polkuja elämään niille, joiden omaishoitotilanne on ohi. Ryhmä ei ole tarkoitettu sururyhmäksi.

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

Munkan ryhmä – avoin keskusteluryhmä kaikille nykyisille ja entisille naisomaishoitajille

AIKA: Ryhmä kokoontuu aina parillisten viikkojen maanantaina klo 13. Kevään ensimmäinen tapaaminen on 20.1. ja kokoontumiset jatkuvat 26.5 saakka.

PAIKKA: Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30

LISÄTIETOJA: Vertaisohjaaja Riitta Gyllenberg
puh. 040 820 7716

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 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 13–14.30

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9 A

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

Ryhmä toteutetaan yhteistyönä Helsingin kaupungin kanssa.

Neulekahvila

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

AIKA: Tiistaina 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5. klo 13–15

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

OHJAAJA: Vertaisohjaaja Seija Kainulainen

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

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 veloitteiden keskellä?

TIKKURILAN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 29.1., 26.2., 26.3, 23.4. ja 21.5. klo 13–15

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

MYYRMÄEN TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 5.2., 5.3., 2.4. klo 13–15 ja ke 7.5. klo 13.15–15

PAIKKA: Myyrmäkitalo, 2. krs, Paalutori 3

KORSON TAPAAMISET

AIKA: Keskiviikkona 22.1., 19.2., 19.3., 16.4. ja 14.5. 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:

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

Kirjallisuuspiiri

AIKA: Torstaina 30.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 17–19

PAIKKA: Keskustakirjasto Oodi, 2. krs, Töölönlahdenkatu 4

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

To 27.3. Orjattaresi, Tammi 2017
kirjoittaja: Margaret Atwood, käänös: Matti Kannasto

To 24.4. Haihtuneet, Crime Time 2023
kirjoittaja: Anneli Kanto

To 22.5. Suon villi laulu, WSOY 2022
kirjoittaja: Delia Owens, käänös: Maria Lyytinen

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

Iltaukahvila – ”ruusukupit ja peltimukit”

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

KAHVILAILLAT KLO 17–19:

Ke 12.2. Koptiset (egyptiläiset) ikonit, luennoi Pirjo Valaste
Ke 12.3. Pirjo Valasteen taidenäyttelyn avajaiset
Ke 9.4. Puolasta ja sen kulttuurista, luennoi Dorota Kyntäjä
Ke 14.5. Kirjailija Sinikka Mäntysalo kertoo kirjastaan Ei kenenkään oma

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

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

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

Tule mukaan mukavaan iltaan!



Kevään kulttuurikohteet

Tove Jansson – Paratiisi, HAM Helsingin taidemuseo, Eteläisen Rautatiekatu 8

AIKA: Tiistaina 4.2. klo 13
HAMin suunnittely esittelee Tove Janssonin julkisiin tiloihin toteuttamia tilaustöitä, joissa taiteilijan päämääränä oli tuottaa ympärilleen kauneutta ja elämäniloa sekä tarjota aineksia tarinoiden maailmaan. Mukaan mahtuu 25 hlöä.
Intro-opastus.
Sisäänkäynti: 12 € tai museokortti

EBENESER – Lastentarhamuseo, Helsinginkatu 3–5

AIKA: Torstaina 20.3. klo 13
Opastuksella tutustutaan Wivi Lönnin suunnitteleman Ebeneser-talon arkkitehtuuriin sekä suomalaisen lastentarhatömminnan alkuun. Näkyvillä ovat edelleen ensimmäisen perusnäyttelyn teemat, leikki, oppiminen ja työ. Mukaan mahtuu 20 hlöä.
Sisäänkäynti: 4 € tai museokortti

KIMALLUS JA KUMARRUS – kartanoväen kaksi maailmaa Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 b

AIKA: Torstaina 10.4. klo 13
Hakasalmen huvila tarjoaa nyt ainutlaatuisen näyttelykokeimuksen kartanoestetiikan ja pukudraaman ystäville. Opastuksella tutustutaan 1860–1880-lukujen kartanoelämään kulkemalla saleissa tarinallisten hahmojen kuten piikatyön, pehtoorin tai säätyläisen rooleissa. Mukaan mahtuu 20 hlöä.
Sisäänkäynti: 11 € tai museokortti

SYLVIN TAMMINIEMI, Seurasaaarentie 15

AIKA: Torstaina 15.5. klo 13
Tamminiemi tunnetaan presidentti Urho Kekkosen virka-asuntona, mutta miten presidentin puolison ja kirjailijan, Sylvi Kekkosen kädenjälki ja persoona näkyvät talossa? Opastuksella tutustutaan Tamminiemeen naisen ja presidentin puolison näkökulmasta, Sylvin kotina. Mukaan mahtuu 20 hlöä.
Sisäänkäynti: 10 € tai museokortti

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

ILMOITTAUTUMINEN: Kulttuurikaveri Hilikalle hillka.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 tapaamiset Vantaalla

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

AIKA: Torstaina 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5. klo 14.30–16
PAIKKA: Tikkurilan asukastila, 4. krs, Lummetie 2 A

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:

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

Omaisneuvon toimintaa

Arabian-, kurdin ja farsinkielisten omaishoitajanaisten ryhmä kokoontuu kevätkaudella joka toinen lauantai alkaen 11.1., 25.1., 8.2., 22.2. jne. klo 12-14 Pollin toimistolla Helsingissä. Aikatauluun ja aktiviteettikertojen kokoumisaikaa voi tulla muutoksia, varmista ryhmäaikataulu työntekijöiltä.

Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä

to 30.1., to 20.2., to 3.4., to 24.4. ja to 22.5. klo 17–19.30 Itäkadun perhekeskuksessa Helsingissä

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

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

Etäryhmä venäjänkielisille omaishoitajille

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

www.omaishoito.fi-sivusto

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

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

Tule ideoimaan parempaa arkea muistisairaalle ihmiselle

AIKA: Torstaina 30.1.2025 klo 13–15
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

Työpaja: Miten kehittäisit muistisairaiden ihmisten kotihoitoa?

Työpajan tavoitteena on luoda yhteistä ymmärrystä hyvästä hoivasta. Pääset tutustumaan kotihoidon yrityksen Verannan työtappoihin ja työstämään niitä edelleen. Tilaisuuteen ei tarvitse valmistautua etukäteen.

Veranta – Ammattimaista kotihoivaa muistisairaille
 Muistisairaana kotona toimiva Verannan omahoitaja ymmärtää muistisairauksien erityispiirteitä, osaa arvioida sairauden vaihetta ja sopeuttaa yhteistä tekemistä nämä kaikki huomioiden. Verannan hoivamalli antaa muistisairaalle mahdollisuuden toteuttaa ja ilmaista itseään sairaudesta huolimatta.

Työpajan ohjaajat: Jaana Heinonen, Veranta Hoiva (jaana@verantahoiva.fi / 045 616 2733) ja Taina Semi (GeroArtist)

Tilaisuuden aikataulu ja sisältö:

Klo 13–13.15 Tervetuloa työpajaan
Klo 13.15–14 Keskustelua pienryhmissä teemoista
Klo 14–14.45 Ryhmätöiden purku, yhteinen keskustelu, tärkeimpien oivallusten jakaminen
Klo 14.45–15 Pharmacin ja Nutrician esittelyt, Nutridrink maistaisiä ja nähdään taas!

ILMOITTAUTUMINEN: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 ma 27.1. mennessä. Ole nopea, paikkoja rajoitetusti.

Yhteistyössä: Pääkaupunkiseudun omaishoitajat, Veranta, GeroArtist, Pharmac, Nutricia



Yhdessä vahvempana-keskusteluryhmä

Huolehditko muistisairaasta omaisestasi tai läheisestäsi? Tule mukaan Yhdessä vahvempana -keskusteluryhmään! Ryhmässä pohditaan omia voimavaroja keskustellen ja lempien toiminnallisten harjoitteiden kautta.

Aika: Keskiviikkona 29.1., 12.2., 26.2., 12.3. ja 26.3. klo 13.00–15.00

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

Ryhmään otetaan mukaan 6 osallistujaa. Ennen ryhmän alkua on ryhmäläisen ja ohjaajan henkilökohtainen tapaaminen tutustumista varten. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.

ILMOITTAUTUMINEN: Ryhmän ohjaajalle, omaistoiminnan kehittäjä, Tea Tulikallio / 050 440 1551 / tea.tulikallio@polli.fi

Hyvää Naistenpäivää -tapahtuma

KOM-teatteri tulee esittämään olkkariimme Kukka outo -tanssiesityksen.

KUKKA OUTO

Tanssillinen esitys uuden kynnyksellä olemisesta ja kynnyksen ylittämisestä

Kukka outo -tanssiesitys on oodi kaikille oudoille kukille vaila selkeitä askelkuvioita ja tiedettyä koreografiaa. Esitys avaa liikkeellisiä kuvia hukassa olost ja löytymisestä. Siinä seikkailaan hetkissä, joista on jäänyt muistumia kehoon, se kertoo turvasta, leikistä, lohdutuksesta, rohkeudesta sekä uuden kynnyksellä olemisesta ja kynnyksen ylittämisestä. Kukka outo juhlii jokaista löydettyä tanssiaskelta. Esityksen konsultaatioapuna tanssitaiteilija Elli Isokoski.

Tanssiaskelia etsivät Jenni Bergius ja Maaretta Riionheimo

AIKA: Perjantaina 7.3. klo 13
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: viimeistään ma 24.2. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

KOM-teatterin Taiteilijat talossa -hanketta rahoittaa Helsingin kaupunki.

Sydämellisesti tervetuloa!



Tietoa TENAn tuotteista

Inkontinenssi eli virtsankarkailu voi johtua monesta syystä niin nuoremmilla kuin vanhemmillakin. TENAn asiantuntija Katja Lauronen ja sairaanhoidon opettaja Anita Nevankoski kertovat meille oikeista tuotteista eri tilanteisiin ja miten herkän ihon hygieniaa voi hoitaa. Tapaamisessa kahvitarjoilu ja tuotenäytteitä.

AIKA: Tiistaina 25.2. klo 13–15
PAIKKA: Pollin olkkari, Ratamestarinkatu 7 B, 2. krs (A-rapun ovi auki)

ILMOITTAUTUMINEN: soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756 viimeistään pe 21.2. mennessä

Tervetuloa!

Erityislasten isovanhempien vertaistapaaminen

Mukaan ovat tervetulleita kaikki isovanhemmat, isotädit ja -sedät, bonusmummit ja -vaarit pääkaupunkiseudulta ja kehyskunnista! Lapsenlapsen kehitysvamma ja/tai sairaus yhdistää isovanhemmat saman pöydän ääreen keskustelemaan. Illan aikana keskustellaan vapaamuotoisesti mielen päällä olevista asioista, vertaisessa seurassa ja nautitaan kahvitarjoilusta. Mukaan ovat tervetulleita aiemmin vastaavissa tapaamisissa mukana olleet sekä ensi kertaa osallistuvat.

AIKA: Maanantaina 17.3. klo 17–19

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

Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Kehitysvammatuki 57 ry:n kanssa.

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista erityisruokavalioiden.

ILMOITTAUTUMINEN: Pe 14.3. mennessä

johanna.karppinen@polli.fi / 050 555 0004

Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi, olethan yhteydessä Johannaan tai Ainoon.

Lisätietoja voi kysyä myös Ainolta aino.raike@kvtuki57.fi / 040 522 2138

Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitaville

AIKA: Keskiviikkona 19.3. klo 17–19

PAIKKA: Kinaporin palvelukeskus, Kertsi 1, Kinaporinkatu 7–9 A

Aiheena edunvalvontavaltuus.

Luennoitsijana OTM, tiiminvetäjä Katja Riekkö, HOK-Elannon Lakipalvelu.

Tervetuloa!

Järjestäjänä Helsingin kaupungin Kinaporin palvelukeskus ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry



Teuvo Heinosen valokuvanäyttely

"Yritän luoda jotain, joka ei ole vain kognitiivinen kokemus, vaan joka osuu syvälle tunteisiin – jotain, joka ei ole vain merkkien tulkintaa. Kuvia, jotka eivät avaudu tunnistamalla, vaan aistein ja tuntein vastaanottaen. En ole muokannut kuvia kuvankäsittelyn tehokeinoin. Kunnioitan valokuvauksen perimmäistä ideaa, hetken taltiointia ja alkuperäistä otosta." Teuvo Heinonen

AIKA: Arkipäivisin klo 9–15 toimistomme aukiolon yhteydessä. Sovithan tulosi etukäteen.

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

SOVI KÄYNTI: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710



Pirjo Valasteen taidenäyttely

"Olen maalannut ikoneita lähes neljäkymmentä vuotta. Ikoni-maalauks on minulle ennen kaikkea hiljentymistä. Tyyllisesti ikoneita on esim. venäläisiä, kreikkalaisia ja koptisia/egyptiläisiä. Munatempere-tekniikka on yleisin ja pohjana on puu. Aiheet ovat rajattuja eli ne ovat kanonisoitu/hyväksytyt, myös väreillä on symbolinen merkitys. Näyttelyssäni on sekä venäläistyylisiä että koptisia/egyptiläisiä ikoneita." Pirjo Valaste

AIKA: Avajaiset ke 12.3. klo 17-19 Iltakahvilan yhteydessä Tämän jälkeen näyttely on avoinna arkisin. Sovithan tulosi etukäteen.

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

ILMOITTAUTUMINEN AVAJAISIN: viimeistään 10.3. soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

leivintupa stadi

Musk

Purran verbi RAIMO toiseksi mieheksi

Perusta oleskelutila ennustava seikka arvonimi sisäpuoli laulun nainen

muuraus ohjaaja Tuukka-turma Salminen Aho paikka piilla moikkaavat

Mansea sylinterissä särkikala Hirvosen nimisiä

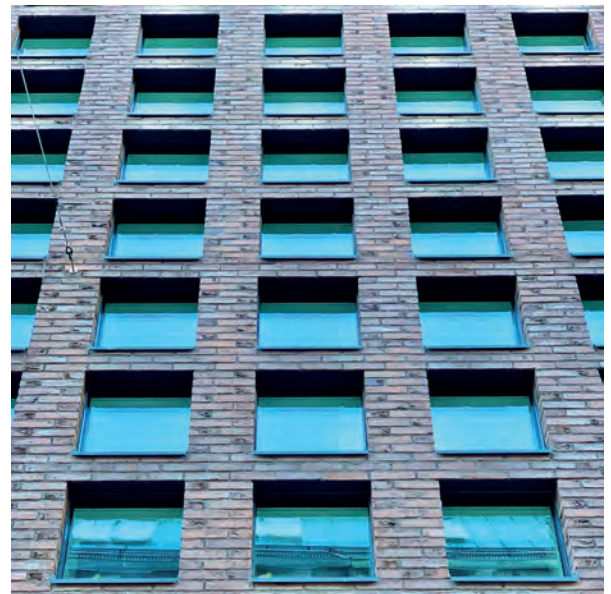
© Ritva Yrjänheikki & Tupu Vuorinen 2024

OMA-VISA

1. Kuinka monta kulmaa tai sakaraa on yhdestä jääkitekiteestä muodostuneessa lumihiihtaleessä?
2. Mitä poetta tekee?
3. Mikä pituusmitta on alun perin määritelty matkaksi, jonka koiran haukku kuuluu tynnellä ilmalla?
4. Mikä on elvytyksessä käytettävä painallus-puhallussuhde aikuisten peruselvytyksessä?
5. Mikä liikuttaa lössiä?
6. Mikä varpuslintumme rakentaa riippuvan pesän?
7. Mikä toruu, näyttää, kutsuu ja opettaa sanomatta sanaakaan?
8. Missä päin Suomea sijaitsee Kissanmaa?
9. Kuka pääsi ensimmäisenä suomalaisena jääkiekon Hall of Fame -kunniagalleriaan?
10. Mitä erikoista on Neitokainen tekojärvenessä?

OMA-KUVAVISA

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



1. Kuusi 2. Runoilija 3. Pentinkulma (perin kuulumia) 4. 30 painallusta ja 2 puhallusta 5. Tuuli. Lössi on hienojakoista, pölymäistä maa-ainesta, jota tuulet kuljettavat. 6. Kuhnanketit 7. Etusormi 8. Tampereella 9. Jari Kurri 10. Se on Suomi-neidon muotoinen
KUVAVISA: Helsingin yliopiston pääkirjasto, joka tunnetaan myös nimellä Kaisa-talo

TOIMINTAKALENTERI

TAMMIKUU			
Ma	20.1.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	21.1.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00–14.30
Ti	21.1.	Neulekahvila, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	22.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Korson asukastila	klo 13.00–15.00
To	23.1	OKA-koulutus	klo 17.00–20.00
La	25.1.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 12.00–14.00
Ke	29.1.	Ilon helmiä -ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00–15.00
Ke	29.1.	Yhdessä vahvempaan -keskusteluryhmä alkaa, suljettu ryhmä	klo 13.00–15.00
To	30.1.	Parempaa arkea muistisairaalle -työpaja, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
To	30.1.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00–19.00
To	30.1.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk	klo 17.00–19.30
HELMIKUU			
Ma	3.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	3.2.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
Ti	4.2.	Kulttuuriryhmä, HAM Helsingin taidemuseo	klo 13.00
Ti	4.2.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00–15.30
Ti	4.2.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00–17.30
Ti	4.2.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00–19.30
Ke	5.2.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
Ke	5.2.	Ilon helmiä, Myyrmäkitalo	klo 13.00–15.00
To	6.2.	OKA-koulutus	klo 17.00–20.00
La	8.2.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 12.00–14.00
Ke	12.2.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Pollin olkkari	klo 17.00–19.00
To	13.2.	Uusille poluille -keskusteluryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
To	13.2.	Miesomaishoitajien ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 14.30–16.00
Ma	17.2.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ti	18.2.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00–14.30
Ti	18.2.	Neulekahvila, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	19.2.	Ilon helmiä, Korson asukastila	klo 13.00–15.00
To	20.2.	Somalinkielisten erityislasten äitien ryhmä, Itäkadun pk	klo 17.00–19.30
La	22.2.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 12.00–14.00
Ti	25.2.	Tietoa TENAn tuotteista, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	26.2.	Ilon helmiä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00–15.00
To	27.2.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00–19.00
To	27.2.	OKA-koulutus	klo 17.00–20.00
MAALISKUU			
Ma	3.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	3.3.	Miesten ryhmä, Pollin olkkari	klo 15.00–17.00
Ti	4.3.	Café Svea, Microsoft Teams	kl. 14.00–15.30
Ti	4.3.	Sateenkaari-kahvila, Microsoft Teams	klo 16.00–17.30
Ti	4.3.	Työikäisten omaishoitajien ryhmä, Microsoft Teams	klo 18.00–19.30
Ke	5.3.	Café Carpe Diem -ryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
Ke	5.3.	Ilon helmiä, Myyrmäkitalo	klo 13.00–15.00
Pe	7.3.	Hyvää Naistenpäivää -tapahtuma, Pollin olkkari	klo 13.00
La	8.3.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 12.00–14.00
Ke	12.3.	Iltakahvila "ruusukupit ja peltimukit", Pollin olkkari	klo 17.00–19.00
To	13.3.	Uusille poluille -keskusteluryhmä, Kampin palvelukeskus	klo 13.00–14.30
To	13.3.	Miesomaishoitajien ryhmä, Tikkurilan asukastila	klo 14.30–16.00
La	15.3.	OKA-koulutus	klo 9.00–15.00
Su	16.3.	OKA-koulutus	klo 9.00–15.00
Ma	17.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00
Ma	17.3.	Erityislasten isovanhempien tapaaminen, Pollin olkkari	klo 17.00–19.00
Ti	18.3.	Kantapöytä-ryhmä oh:lle ja hoivan tarvitsijoille, Kinapori	klo 13.00–14.30
Ti	18.3.	Neulekahvila, Pollin olkkari	klo 13.00–15.00
Ke	19.3.	Ilon helmiä, Korson asukastila	klo 13.00–15.00
Ke	19.3.	Laki-ilta, Kinaporin palvelukeskus	klo 17.00–19.00
To	20.3.	Kulttuuriryhmä, Ebeneser – Lastentarhamuseo	klo 13.00
La	22.3.	Arabian-, kurdin- ja farsinkielisten oh-naisten ryhmä, Polli	klo 12.00–14.00
Ke	26.3.	Ilon helmiä, Tikkurilan asukastila	klo 13.00–15.00
To	27.3.	Kirjallisuuspiiri, Keskustakirjasto Oodi	klo 17.00–19.00
To	27.3.	OKA-koulutus	klo 17.00–20.00
Ma	31.3.	Munkan ryhmä, Munkkiniemen palvelukeskus	klo 13.00

Ajankohtaisia omaishoitoututisia

Ajankohtaisia omaishoitoututisia 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/

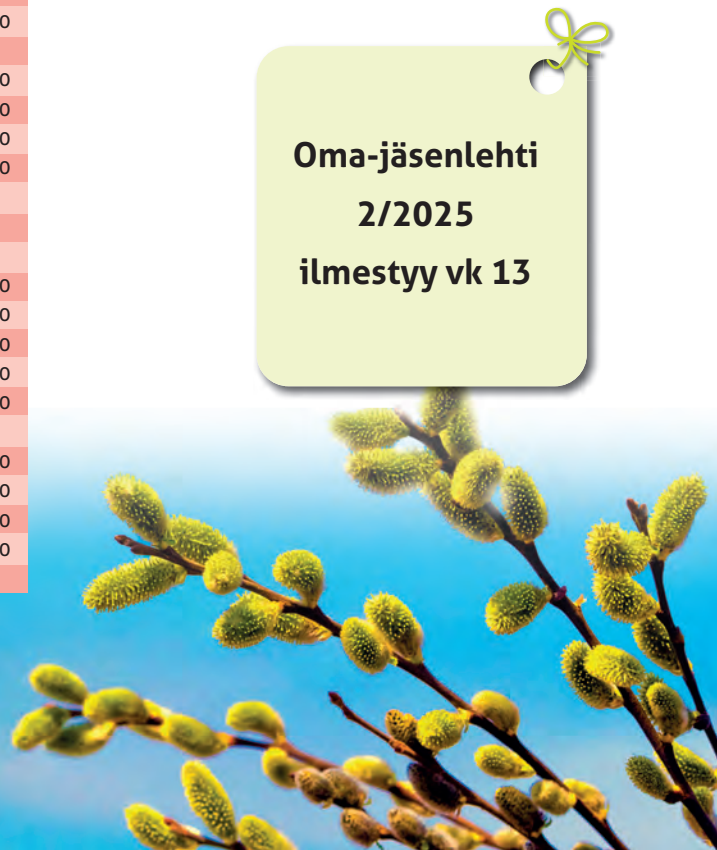


Kuuntele:
Oma puheenvuoro -podcast
www.polli.fi/yhdistys/oma-puheenvuoro-podcast/

Seuraa meitä somessa:



Oma-jäsenlehti
2/2025
ilmestyy vk 13



YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO

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

(varmimmin tapaat meidät sopimalla tapaamisajan)

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, 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

Monikielisen omaistoiminnan asiantuntija
Tuulikki Hakala 046 922 3590
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Monikielisen omaistoiminnan asiantuntija
Farzaneh Hatami Landi 046 920 3675
• Vieraskielisten omaishoitajien tukeminen

Hallituksen jäsenet 2025

Puheenjohtaja	Hannu Koivula	hannu@koivula.in
Jäsen	Tuula Poikonen	poikonentuula@gmail.com
Jäsen	Tuula Mikkola	miktuu@hotmail.com
Jäsen	Tiina Autio	tiina.ek.autio@gmail.com
Jäsen	Arzu Caydam- Lehtonen	arzucaydam1@hotmail.com
Jäsen	Mia Löflund	mia.loflund@outlook.com
Jäsen	Päivi Malin	050 374 1000
Jäsen	Sirpa Puhakka	sirpa.puhakka@pp2.inet.fi
Jäsen	Kirsi Rossi	kirsi.rossi@artek.fi
Jäsen	Kati Vuontisjärvi	vuontisjarvi.kati@gmail.com

 Facebook @polli.omaishoitajat

 Twitter @omaishoitajat

 Instagram @pksomaishoitajat

 YouTube Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Maailman tärkein työpaikka -videon voi katsoa YouTubesta.



Pienillä teoilla voi olla suuri merkitys

Olen Farzaneh, maahanmuuttajatyön kehittäjä Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:ssä. Päivätyössäni yritän nähdä ja ymmärtää maahanmuuttajataustaisten omaishoitajien tarpeita ja haasteita, edistäen samalla heidän mahdollisuuksiaan kokea arvostusta ja saada tarvitsemaansa tukea.

Työni on minulle enemmän kuin vain työ – se on intohimo. Olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä ja eri kulttuureista. Maalaamisen ja runojen kirjoittamisen lisäksi myös matkustaminen on lähellä sydäntäni. Näiden harrastusten kautta olen oppinut arvostamaan erilaisuutta ja ymmärtämään, että meillä on kaikki enemmän yhteistä kuin luulemme.

Omaishoitajien kanssa työskentely on antanut minulle mahdollisuuden yhdistää nämä kaksi intohimoani. On ollut palkitsevaa nähdä, kuinka omaishoitajat voivat löytää uusia voimavaroja ja tukea arkeensa, kun he tuntevat olevansa kuullut ja ymmärretty. Uskon, että monikulttuurisuus on rikkaus, joka hyödyttää kaikkia meitä.

Mitä olen oppinut? Olen oppinut, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja ansaitsee tulla kohdelluksi kunnioituksella. Olen oppinut, että yhteistyöllä ja empaattisella kohtaamisella voimme yhdessä rakentaa paremman tulevaisuuden. Ja olen oppinut, että pienillä teoilla voi olla suuri merkitys.

Farzaneh



KOM-teatteri tulee esittämään olkkariimme

KUKKA OUTO -tanssiesityksen

Tanssillinen esitys uuden kynnyksellä olemisesta ja kynnyksen ylittämisestä

Kukka outo -tanssiesitys on oodi kaikille oudoille kukille vailla selkeitä askelkuvioita ja tiedettyä koreografiaa. Esitys avaa liikkeellisiä kuvia hukassa olost ja löytymisestä. Siinä seikkaillaan hetkissä, joista on jäänyt muistumia kehoon, se kertoo turvasta, leikistä, lohdutuksesta, rohkeudesta sekä uuden kynnyksellä olemisesta ja kynnyksen ylittämisestä. Kukka outo juhlii jokaista löydettyä tanssiaskelta. Esityksen konsultaatioapuna tanssitaiteilija Elli Isokoski. Tanssiaskelia etsivät Jenni Bergius ja Maaretta Riionheimo.

AIKA: Perjantaina 7.3. klo 13

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

ILMOITTAUTUMINEN: viimeistään ma 24.2. mennessä soili.hyvarinen@polli.fi / 0400 727 756

KOM-teatterin Taiteilijat talossa -hanketta rahoittaa Helsingin kaupunki.

Sydämellisesti tervetuloa!

**KOM
TEATTERI**

Helsinki

KOM-teatterin Taiteilijat talossa on ikäihmisille suunnattu kulttuurista hyvinvointia tukeva hanke, jonka ytimessä on taiteen tekeminen ja kokeminen lähellä omaa kotia. Taiteilijat talossa tuo taidetta ja kohtaamisen riemua erilaisille taiteen areenoille. Esitysten jälkeen aikaa jätetään myös osallistavalle taidetyöskentelylle, kohtaamiselle ja keskusteluille. Tapahtumat ovat kaikille avoimia, maksuttomia ja mahdollisuuksien mukaan esteettömiä. Hanketta rahoittaa Helsingin kaupunki.

**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**

AIKA: Torstaina 30.1.2025 klo 13–15

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

Työpaja: Miten kehittäisit muistisairaiden ihmisten kotihoitoa?

Työpajan tavoitteena on luoda yhteistä ymmärrystä hyvästä hoivasta. Pääset tutustumaan kotihoidon yrityksen Verannan työtappoihin ja työstämään niitä edelleen. Tilaisuuteen ei tarvitse valmistautua etukäteen.

Veranta – Ammattimaista kotihoivaa muistisairaille

Muistisairaana kotona toimiva Verannan omahoitaja ymmärtää muistisairauksien erityispiirteitä, osaa arvioida sairauden vaihetta ja sopeuttaa yhteistä tekemistä nämä kaikki huomioiden. Verannan hoivamalli antaa muistisairaalle mahdollisuuden toteuttaa ja ilmaista itseään sairaudesta huolimatta.

Työpajan ohjaajat: Jaana Heinonen, Veranta Hoiva jaana@verantahoiva.fi / 045 616 2733 ja Taina Semi, GeroArtist

Tilaisuuden aikataulu ja sisältö:

- Klo 13–13.15** Tervetuloa työpajaan
- Klo 13.15–14** Keskustelua pienryhmissä teemoista
- Klo 14–14.45** Ryhmätöiden purku, yhteinen keskustelu, tärkeimpien oivallusten jakaminen
- Klo 14.45–15** Pharmacin ja Nutrician esittelyt, Nutridrink maistiaisina ja nähdään taas!

Ilmoittautuminen: tiina.sirkia@polli.fi / 040 533 2710 ma 27.1. mennessä. Ole nopea, paikkoja rajoitetusti.

Yhteistyössä:

VERANTA

GeroArtist

PHARMAC

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

**Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**