



**Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry**
Esbo och Grankulla Närstående-
vårdare och Vänner rf

Syksyn 2021 toimintaesite



OmaisOiva



Sisällysluettelo:

Yhdistyksen hallitus	2
Puheenjohtajan terveiset	3
Syyskokouskutsu	5
Toiminnanjohtajan palsta	6
Valmentava opas saattohoitoon tulossa	10
Kuinka voit, omaishoitaja?	14
Infonurkka	17
Syksyn 2021 Omaisoiva-toiminta	18
Muita tapahtumia	29

Sähköpostimme on info@eskaomaishoito.fi ja verkkosivumme löytyvät osoitteessa <https://eskaomaishoito.fi/>.

Muistatthän ilmoittaa uuden osoitteenne tai muuttuneen sähköpostiosoitteenne meille info@eskaomaishoito.fi tai suoraan Omaishoitajaliittoon <https://omaishoitajat.fi/jasenasiat/>.

Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kauppamiehentie 6 02100 Espoo
s-posti: info@eskaomaishoito.fi
Internet: <https://eskaomaishoito.fi/>

YHDISTYKSEN HALLITUS 2021

Ritva Särkkä, puheenjohtaja puh. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström, toiminnanjohtaja,
kaupunginvaltuutettu puh. 045 650 3820

Eeva Kenttä, omaishoitaja, sairaanhoitaja puh.040 5353 668

Svanhild Lindberg, omaishoitaja puh. 050 364 7564/045 275 7499

Pirjo Luoma, diakonissa puh.050 301 7028

Minna Martiskainen, diakonissa, puh. 050 330 7129

Jyrki Myllärniemi, kehittämisspällikkö puh. 045 277 1551

Tiina Thure-Toivanen, koulutusspällikkö puh. 050 3430 4034

Pirjo Veijola, omaishoitaja, puh. 0400 638 120

Kristiina Mustakallio, hallituksen sihteeri

YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÄT

Kristiina Mustakallio, toiminnanjohtaja, Ovet-ohjaaja
puh. 040 5310990

Suvi Mansukoski-Mustonen, omaistoiminnan koordinaattori, Ovet-
ohjaaja
puh. 040 5709780



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Olemme eläneet yli vuoden poikkeustilassa. Koronapandemia osoitti meille sosiaalisten suhteiden merkityksen. Kuinka tärkeää on kohdata kasvotusten. Meidät on myös haastettu uudenlaiseen toimintaan digiaikaan. Monet omaishoitajat tekivät oman henkilökohtaisen digiloikan opetellakseen digitaalisten viestintävälineiden käyttöä. Verkossa tapahtuvalla toiminnalla on oma paikkansa. Se antaa mahdollisuuden osallistua verkon välityksellä toimintaamme paikasta riippumatta.

Toivoa emme kuitenkaan ole menettäneet, vaan tähtäämme syksyyn, kun elämämme vähitellen normalisoituu ja voimme viettää yhdessäolon hetkiä.

Rohkaisen teitä omaishoitajat ja läheiset käyttämään yhdistyksemme palveluita, jotka myös tuovat vaihtelua arkeen. Keskusteluhetket samoja kokemuksia kokeneiden kanssa auttavat ymmärtämään, ettemme ole asioiden kanssa yksin. Yhteiset hetket toinen toistemme kanssa

voimaannuttavat meitä ja saamme tukea toinen toisiltamme jokapäiväiseen elämäämme.

Pandemia aika on ollut haasteellista omaishoitajille ja läheisille. On tärkeää, että tavatessamme toinen toisiamme, muistaisimme kysyä: kuinka voit ja mitä kuuluu? Voimme katsoa eteenpäin toiveikkaina, että elämä palautuisi ennalleen.

Omaishoitajaliitto täyttää 30 vuotta tänä vuonna. Syksyn valtakunnallisia tapahtumia 30-vuotisjuhlien merkeissä on hyvä laittaa kalenteriin:

TV-jumalanpalvelus Kangasala 29.8.2021 klo 10

YLE TV1 televisioi omaishoitajien messun suorana Kangasalan kirkosta. Yhteistyössä Tampereen hiippakunnan ja liiton kanssa mukana ovat Pirkanmaan Omaishoitajat sekä Tampereen seudun omaishoitajat.

Euroopan omaishoitajien päivä 6.10.2021 klo 9–18

Omaishoito-teema on esillä Helsingissä Paasikiven aukiolla BioRexin ja Pikkuparlamentin vieressä omaishoitoyhteisön tapahtumapisteellä. Ohjelmassa on katukampanjointina ja vaikuttamista tanssitaiteen keinoin sekä neuvontaa.

Omaishoitajan on tärkeää pitää huolta itsestään, jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus jakaa kokemuksia, huolia, toiveita ja löytää itsestään voimavaroja arkeen. Toiminnastamme on

tietoa tässä julkaisussa sekä nettisivuillamme, josta löytyy aina uusimmat ja päivitettyt tiedot.

Olemme saaneet nauttia kauniista kesästä. Ulkoilu on helpottunut ja olemme voineet tavata omaisia ja ystäviämme.

Voimia tulevaan syksyyn!
Ritva

KUTSU

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen syyskokous on 28.10.2021 klo 17.

*Paikka: EJY, Kauppamiehentie 6, Espoo, 2.krs.
Kokoukseen voi myös osallistua etänä.*

Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai 0405310990/Kristiina. Mainitse ilmoittautuessa kummalla tavalla osallistut.



TOIMINNANJOHTAJAN PALSTA

Ajankohtaista omaishoidosta – olemme uuden edessä

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusta ja hyvinvointialueiden perustamista koskeva lainsäädäntö hyväksyttiin eduskunnassa ja uudistuksen voimaantulolaki tuli voimaan 1.7.2021. Uudistus toteutetaan vaiheittain ja sen etenemisestä omaishoidon osalta tulette saamaan ajankohtaista tietoa yhdistyksestämme.

Uudistuksessa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä pelastustoimen järjestäminen siirretään kunnilta hyvinvointialueen vastuulle. Uudistus siirtää täten myös omaishoidon tuen Espoossa ja Kauniaisissa uudelle Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle. Hyvinvointialueeseen kuuluu Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi, Inko, Siuntio, Raasepori, Hanko, Lohja sekä perusturvakuntayhtymä Karviainen eli Karkkila ja Vihti.

Tunnetta hyvin hyvinvointialueen viiden kunnan Espoon, Kauniaisten, Kirkkonummen, Inkoon, Siuntion, Raaseporin ja Hangon omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen osoitetut tuet ja toimintatavat tukea omaishoitajia. Olemme

tehneet jo usean vuoden ajan tiivistä yhteistyötä näiden kuntien kanssa. Jokainen kunta on kehittänyt omaishoidon tukea omalla, juuri heille parhaaksi sopivalla tavalla. Kunnathan poikkeavat kokonsa, väestörakenteensa, väestön äidinkielen, elinkustannusten ja monen muun tekijän osalta. Yhteistyömme kuntien kanssa on ollut hyvää, olemme voineet olla mukana edistämässä omaishoitajien hyvinvointia, osaamista ja jaksamista paikallisesti. Tässä työssä kunnan viranhaltijoiden ymmärrys omaishoitajiensa tuen tarpeista on ollut myös meille järjestönä avuksi omaishoitajien järjestölähtöisen tuen tarpeiden tunnistamisessa. Vastavuoroisesti olemme voineet esittää omia näkemyksiämme tuen ja palvelujen kehittämistä. Samoin olemme saaneet käydä keskusteluita omaishoitajien kanssa, kuulla heidän toiveita ja tarpeita ja vastata niihin parhaan kykymme mukaan. Monet toiveet ja tarpeet ovat omaishoitajille yhteisiä, mutta poikkeavat myös paikallisesti.

Uudistuksen osalta olen huolissani palvelujen asiakaslähtöisyydestä. Hyvinvointialueella tulee tunnistaa omaishoitajien paikalliset ja yksilölliset tarpeet myös tulevaisuudessa. Palvelutuotannon järjestämisvastuun siirtyessä laajan hyvinvointialueen vastuulle, toimintoja yhtenäistetään. Tiedämme kuitenkin, että jokainen omaishoitotilanne on yksilöllinen ja tuki tulisi räätälöidä vastaamaan kutakin omaishoitotilannetta parhaalla mahdollisella tavalla.

Uudistuksessa yhtenäistetään myös omaishoitajien palkkiot. Palkkioiden tason määrittämisessä tulee lähteä siitä, että ne eivät saa laskea Espoon ja Kauniaisten

alueella. Tukien tasoa tulee voida myös nostaa vastaamaan oikea-aikaisesti omaishoitajan tekemän työn vaatavuutta ja sitovuutta.

Omaishoidon tuki on ollut kunnille ns. määrärahasidonnainen palvelu, mikä tarkoittaa sitä, että kunnan päättäjät ovat vuosittain budjetissaan päättäneet omaishoitoon käytettävästä määrärahasta ja sen riittävydestä. Näin tulee tehdä myös tulevilla hyvinvointialueilla, omaishoidosta ei saa tulla hyvinvointialueen ikäihmisten, erityislasten ja kaiken ikäisten vammaisten ja sairaiden henkilöiden hoidon ja hoivan säästöinstrumentti vaan siihen tulee panostaa riittävästi rahaa sekä koulutettua henkilökuntaa tukemaan omaishoitajia heidän työssään. Omaishoidon ensisijainen tarkoitus on mahdollistaa hoidettavan asuminen kotona hyvässä hoidossa eikä olla miljardien säästö kansantaloudessamme.

Kaksivuotinen STEAn rahoittama Ennakoiva saattohoitovalmennus omaishoitajille, Tukea ja Taitoa saattohoitovaiheeseen - hanke, saadaan päätökseen tämän vuoden loppuun mennessä. Hankkeen lopputuotteena valmistuvassa oppaassa on tietoa saattohoidosta, palveluista ja tukitoimista tueksi omaishoitajille, heidän läheisilleen sekä omaishoitajien kanssa työskenteleville. Toivon, että opas rohkaisee omaishoitajia arvioimaan tilannettaan ja voimavarojaan hyvissä ajoin ennen läheisen saattohoitoa.

Parhaimmat kiitokseni hankkeen asiantuntijoille, Tuula Styrmanille, Päivi Hänniselle ja Juha Hänniselle sekä

hankekoordinaattori Jaana Schirmerille työstänne oppaan laatimisessa ja sen sisällön korkeasta tasosta. Lisäksi lämpimät kiitokseni kaikille kokemusasiantuntijoille, entisille ja nykyisille omaishoitajille, panoksestanne oppaan sisällön suunnittelussa. Parhaimmat kiitokset myös hankekumppaneillemme, Kauniaisten kaupungille, Espoon kaupungille sekä Omaishoitajaliitolle hyvästä yhteistyöstä hankkeen aikana. Hankkeen loppuseminaari pidetään vuoden loppupuolella. Yksityiskohtaiset tiedot paikasta ja ajasta päivitämme verkkosivuillemme. Lämpimästi tervetuloa seminaariin!

Hyvät ystävät,

yhdistyksessämme tapahtuu vuodenvaihteessa henkilövaihdoksia. Siirryn vuoden vaihtuessa uusiin tehtäviin ja nyt on aika kiittää teitä kaikkia yhdistyksemme jäseniä lämpimästi siitä, että olen saanut tehdä työtä kanssanne. Kiitos luottamuksestanne, tuestanne ja siitä kaikesta elämäni syventävästä, mitä olen monien kuluneiden vuosien aikana saanut teiltä. Yhtään liioittelematta, nämä ovat olleet elämäni antoisimmat vuodet. Eivät helppoja, niin paljon olen nähnyt väsymystä, huolta ja surua, mutta myös paljon iloa, vahvuutta, päättävyyttä, vahvoja arvoja ja ennen kaikkea rakkautta.

Toivotan teille kaikille hyvää tulevaan. Kiinnittäkää huomiota jaksamiseen, älkää vaatikko itseltänne liikaa, kartuttakaa osaamistanne ja ymmärrystänne valmennuksissamme, pitäkää mahdollisuuksienne mukaan

yllä sosiaalisia suhteita ja ottakaa läheistenne apu vastaan. Muistakaa, että tukea on saatavilla.

Otattehan siis yhteyttä – olemme täällä teitä varten!

Hyvää syksyä ja jaksamista toivottaen

Kristiina

Valmentava opas ennakoivaan saattohoitoon tulossa loppuvuodesta

Yhdistyksen hanke omaishoitajien avuksi on valmistumassa tämän vuoden loppuun mennessä. Tietoa, taitoa ja tukea tarjoava oppaan materiaali ilmestyy yhdistyksen kotisivuille sähköisenä versiona kaikkien halukkaiden käytettäväksi. Hankkeen keskiössä on ollut omaishoitajien ja kokemusasiantuntijoiden näkemysten ja kokemusten huomioiminen. Meillä on ollut suuri ilo ja etuoikeus tutustua joukkoon upeita naisia sekä haastatteluissa että työpajoissa. He ovat isolla panoksellaan viitoittaneet oppaan sisällön valintaa ja kirjoittamista. Asiantuntijat Juha, Päivi ja Tuula ovat kokeneet kohtaamiset erittäin motivoivina, antoisina ja koskettavina.

Mitä hanke antanut siinä mukana olleille?

Vaikka saattohoito olisikin jo ohi, voivat siihen liittyvät asiat olla edelleen tuoreina muistissa. Etätyöpajoissa jaettu tieto kuolemasta ja saattohoidosta on antanut mahdollisuuden ymmärtää jo koettua sekä valmistautua kohtaamaan tulevia tilanteita. Vertaistuen merkitys on hankkeen aikana noussut selvästi esille ja työpajojen lämmin ja avoin ilmapiiri oli vahvasti aistittavissa. Kuulimme monta erilaista tarinaa, joihin pystyi samaistumaan. Samantyyppisiä ajatuksia, pohdintoja ja tunteita viriää mielessä ja oli voimaannuttavaa jakaa tuntojaan niiden kanssa, jotka ymmärtävät tilanteen. Kesäkuinen lähitapaaminen toi ryhmän viimein yhteen ja tuntui kuin olisimme olleet tuttuja jo pitkään.

Osallistujien palautetta

Sain tunteen, että ihmisenä kuulun johonkin tärkeään...sain kohdata vertaisia sekä ammattilaisia ja yhdessä olla mukana tärkeän aiheen äärellä! Kiitos! Nyt odottelen opasta kiitollisena.

Haastatteluissa oli arvokasta saada kohdata ja kertoa omaa tarinaa sekä haasteellista elämäntilannetta. Kehollisuuden ja kehollisen kokemuspuelen esilläolo on myös tärkeää.

Hanke on antanut jo tähän mennessä rohkeutta ja varmuutta kohdata paremmin tulevaisuus. Vertaistuki on tietenkin yksi tärkeimmistä asioista.

Hankkeen askeleet 2021

Talvi ja kevät

Talvella ja keväällä pidettiin etäyhteydellä kolme pajaa niille omaishoitajille ja kokemusasiantuntijoille, joita hankkeen asiantuntijat haastattelivat viime vuonna. Työpajoja edelsi tietotekniikkaharjoitukset, ja saatiin tasavertainen mahdollisuus osallistua. Työpajoissa käytiin läpi tulevan oppaan sisältöä keskustellen ja kommentoiden.

Omaishoitajan/omaisen näkökulmaa haluttiin selvittää myös ammattilaisten suunnasta. Minkälaisia hyviä käytäntöjä ammattilaisilla on käytössä kohtaamiseen? Osaako ja rohkeneeko kotihoidossa, hoivakodissa tai sairaalan osastolla työskentelevä ottaa asioita puheeksi, tukea ja rohkaista myös omaishoitajaa? Työpajoissa oli koolla edustajia Espoon ja Kauniaisten eri toimipisteistä sekä Omaishoitajaliitosta. Lisäksi heitä haastateltiin oppaan kolmanteen osioon palveluista. Saimme arvokasta tietoa valmiuksista kohdata omaishoitajia, ja samalla tulevan oppaan sisältö tuli ammattilaisille tutummaksi. Sen valmistumista odotetaan!

Kesä ja syksy

Kesällä oppaan teksti lähtee kommenttikierrokselle ja elokuun loppuun mennessä teksti on valmiina. Tämän jälkeen teemme sähköiseen oppaaseen videoita ja podcasteja (äänijulkaisuja). Oppaan visuaalisen ilmeen

toteuttaa graafinen suunnittelija Tiina Aaltonen, jolla on paljon kokemusta aihepiiristä.

Syyskuussa järjestämme hankkeessa mukana olleille tapahtuman, jossa jaetaan sisältötietoa ja kokemuksia oppaasta sekä oppimisesta, jota se on tuottanut. Työpaja on myös mahdollisuus vuoropuhelulle omaishoitajien ja ammattilaisten kesken.

Hanke huipentuu marraskuun lopussa oppaan julkaisujuhliin Espoossa. Tästä tilaisuudesta teemme tallenteen, joka tulee katsottavaksi yhdistyksen kotisivujen kautta. Sivuille teemme oppaalle oman paikan, johon tulee tietoa sen valmistumisesta sekä oppaan materiaalit.

Tavoitteena on saada viesti maan joka kolkkaan siitä, että opas on maksutta ladattavissa ja siitä hyötyvät niin omaisiaan hoitavat kuin heitä kohtaavat ammattilaisetkin!

Jaana Schirmer, hankekoordinaattori



Kuva Suvi Mansukoski

Kuinka voit, omaishoitaja?

Omaishoitajien kanssa keskustellessa keskustelu siirtyy usein pohdinnaksi jaksamisesta ja omien voimavarojen riittämisestä. Vaikka läheisen ihmisen hoitamiseen on ryhtynyt vapaaehtoisesti ja sillä asenteella, että totta kai hänet hoidan, voi tehtävän vaativuus ja sitovuus tulla ajan kuluessa yllätyksenä.

Omaishoidettavan terveydentila yleensä heikkenee, joten omaishoitajan tilanne muuttuu sen myötä raskaammaksi. Omaishoitajakin vanhenee ajan kuluessa ja hänelle saattaa tulla sairauksia, jotka vaikuttavat hänen kykyynsä huolehtia hoidettavasta. Lasten omaishoitajien ja esim. työssä käyvien etäomaishoitajien kohdalla on taas kyseessä erilaiset jaksamisen haasteet. Kuinka sovitan omaishoidon arkipäivääni ja muihin rooleihin esim. työelämässä ja perheen mahdollisten muiden vaatimusten ristipaineessa, mistä löydän kaikelle aikaa?

Mistä sitten tunnistaa ylikuormittuneen tilan? Seuraavista oireista voi esiintyä joitakin tai jopa kaikkia: keskittymisvaikeuksia ja hajamielisyyttä, asioiden unohtelua. Lehtien ja kirjojen lukemiseen ei jaksa keskittyä, oppiminen vaikeutuu. Tunteet latistuvat ja harmaantuvat. Mielikuvat vähenevät ja unelmat katoavat ja tulevaisuuden suunnittelu vaikeutuu. Töiden aloittaminen heikkenee, mikään ei tunnu kiinnostavan ja vaihtoehtoja ei nähdä, näkökulma kapenee. Olo on lähes jatkuvasti jännittynyt ja

uni häiriintyy. Fyysisinä reaktioina voi ilmetä kehossa jännittyneitä oloja, uupumusta ja kipuja.

Omaishoitajan emotionaalinen stressi syntyy voimakkaiden kokemusten, elämäntilanteen muutosten ja erilaisten kriisien aiheuttamana. Monella omaishoitajalla on jatkuvasti tunne omasta riittämättömyydestä ja tarve tehdä kaikki asiat hyvin. Syyllisyys pienehköön omaan aikaan ottamisesta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta, eli joskus omaan itsensä laittamisesta hoidettavan edelle, voi olla suuri. Stressikuorma kasvaa koko ajan, koska lepoajan ei ole mahdollisuutta käytännössä esim. hyvän sijaishoitopaikan puuttuessa tai sen vuoksi, että sitä ei kykene suomaan itselleen.

Henkinen tasapaino ja hyvinvointi riippuu pitkälti siitä, miten tulkitsemme ja reagoimme eteen tuleviin tilanteisiin, joita kohtaamme päivittäin. Kun kohtaamme asioita, joihin emme voi vaikuttaa, tarvitaan kykyä hyväksyä ja säilyttää mielenrauha. Kykyä siis hyväksyä asioita, joita emme voi muuttaa. Tämä ei tarkoita sitä, ettei toimisi aktiivisesti silloin, kun joku asia on omasta mielestä väärin tai esim. kokee saaneensa huonoa kohtelua tai ei ole saanut itselle tai hoidettavalle kuuluvaa palvelua.

Jotta voisimme henkisesti paremmin, jotakin pitää muuttaa. On hyvä miettiä, mikä olisi ensiaskel siihen, että oma hyvinvointi kohenisi. Tarvitaan aikaa ja jotain itselle tärkeää tilalle, jotta muutos mahdollistuu. On erittäin tärkeää säädellä tasapainoa ja hallinnan tunnetta. On olennaista miettiä, että kuinka vaalin sisäistä turvaa ja

pidän yllä toimivaa arkea ja rutiineja verrattuna siihen, että teen rohkeasti valintoja omannäköisellä tavalla ja etsin uusia mahdollisuuksia niin, että koen päättäväni omasta elämästäni ja myös eläväni itse, en vain elä toisen (hoidettavan) elämää.

Haastankin lukijan pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Tunnetko itsesi tällä hetkellä stressaantuneeksi?
- Tunnistatko tunteesi ja pohditko niitä?
- Elätkö nyt vai sitku?
- Oletko ystävä itsellesi?
- Missä ilosi asuu?
- Minkä hetken antaisit itsellesi lahjaksi?
- Mitä muuttaisit, jos voisit?

Omien tunteiden sanoittaminen ja sanominen ääneen on tärkeää, jotta voi alkaa miettiä muutosta. Esim. vertaisryhmissämme voi tästä keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Omaishoitajan tyytyväisyys tulee kyselyjen mukaan siitä, että hoidettava voi hyvin. Mutta kannustan omaishoitajaa etsimään iloa ja sisältöä elämään myös omaishoitajan roolin ulkopuolelta, tekemään itselle hyvinvointia tuottavia asioita. Siitä saa myös tunteen, että hallitsee vielä omaa elämänsä, eikä omaishoitajuus määrittele kaikkea, vaikka iso osa arkea onkin.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole ollenkaan hoidettavalta pois, päinvastoin! Kun oma jaksaminen lisääntyy, tuo se myös omaishoidettavalle hyvää.

Suvi Mansukoski, omaistoiminnan koordinaattori ja ohjaaja

Infonurkka

Länsi-Uudenmaan hoivakotiportaali on julkaistu

Osoitteessa hoivakodit.lu-palvelut.fi on julkaistu Länsi-uudenmaan alueen hoivakotiportaali, jossa on tietoa hoivakotiin hakeutumisesta. Siellä voi myös hakea hyvinvointialueemme hoivakodeista tietoa paikkakunnittain. Mukana ovat kaikki Länsi-Uudenmaan kuntien omistamat hoivakodit sekä kuntien kilpailuttamat yksityiset ja järjestöjen hoivakodit.

Hoivakoti on vaihtoehto silloin, kun henkilö tarvitsee hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden eikä voi enää asua omassa kodissa tai tilanteessa, jolloin omaishoitaja ei enää voi hoitaa omaistaan eri syiden vuoksi. Hoivakodissa voi asua turvallisesti elämän loppuun saakka. Viralliselta nimeltään hoivakodeissa tarjottava palvelu on tehostettua palveluasumista.

Syksyn 2021 OmaisOiva-toiminta

Seuraavilla sivuilla on paikkakunnittain tietoa vertaisryhmistä, valmennuksista, kahviloista, webinaareista ja muista tapahtumista. Toimimme edelleen epidemiatilanteen sallimissa rajoissa, joten seuraa verkkosivujemme tiedotteita.

HUOM! Lisäämme syksyn aikana kahviloita ja muita tapahtumia nettisivujemme kalenteriin, joten uusimmat tiedot toiminnastamme saat sivuiltamme: [eskaomaishoito.fi](https://www.eskaomaishoito.fi) ja Facebookista <https://www.facebook.com/eska.auttaa/>.

Voit myös ilmoittautua sähköpostilistallemme (info@eskaomaishoito.fi), jolloin saat uusimmat tiedot suoraan postiisi.

OmaisOiva

ryhmä

Vertaisryhmät tarjoavat kaikille omaishoitajille (ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja) paikan keskustella ja jakaa kokemuksia.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

info@eskaomaishoito.fi tai p. 040 5709780/Suvi, 040 531 0990/Kristiina.

Espoo

Hagalund

Köpmansvägen 6, 2. våningen

Den svenska samtalsgruppen samlas under hösten i Hagalund följande onsdagar kl. 13.00-14.30 15.9., 13.10., 10.11.

Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806,
ilse.vaenerberg@gmail.com

Leppävaara

Kokoonnumme Sellon kirjastossa (Elina-kokoushuone 2.krs.). Jos paikka muuttuu, tiedotamme nettisivuillamme.

- Entiset omaishoitajat torstaisin 16.9., 21.10., 18.11., 16.12. klo 13–14.30
- Omaishoitajat perjantaisin 17.9., 15.10., 12.11., 10.12. klo 13–14.30

Matinkylän omaishoitajien ryhmät kokoontuvat jatkossa Tapiolassa, tiedot alla

Tapiola

Kauppamiehentie 6, 2. krs, ryhmätila Erkkeri tai Kabinetti

- Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 14.00–15.30 6.9., 27.9., 18.10., 8.11., 29.11.
- ”Katse huomiseen” -ryhmä **hiljattain omaishoitajuuden päättymisen kohdanneille läheisille**. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla 2.9. kuulemme aiheesta vierailevaa luennoitsijaa klo 15–16.30 yhdessä Hiiden seudun omaishoitajien ryhmän kanssa, jatkossa ryhmä kokoontuu 30.9., 28.10., 2.12. klo 13–14.30

Hanko

Palvelutalo Astrean päivätoiminnan tilat, Vuorikatu 4, Hanko.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä
keskiviikkoisin klo 13.30.-15.00
15.9., 13.10., 10.11., 8.12.

Inkoo

Wilhelmsdalin kokoustila, Ola Westmanin puistotie 1, Inkoo

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä
keskiviikkoisin klo 13.00–14.30
25.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.

Kirkkonummi

Palvelukeskus, Rajakuja 3, Kirkkonummi.

Omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin klo 13.30–15.00
24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.

Raasepori

Karjaan terveystieteiden keskus, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä
keskiviikkoisin klo 12.30–14.00
1.9., 29.9., 27.10., 24.11. klo 12.30

Siuntio

**Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönnqvistintie 3 B,
Siuntio.**

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo
16.30–18.00 26.8., 23.9., 21.10., 17.11. 15.12.

Kaikille avoimet Oiva-ryhmät etänä

**Erytistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien
vertaisryhmä** keskiviikkoisin 8.9., 6.10., 3.11., ja 1.12.
klo 16.00–17.30.

Aloitamme uuden vertaisryhmän erityistä tukea
tarvitsevien lasten omaishoitajille. Ryhmä on osa
omaishoitajille tarkoitettua OmaisOiva-toimintaamme
ja siihen voi osallistua koko Länsi-Uudenmaan

alueelta. Ryhmän ohjaajana toimii työnohjauksen ja lyhytterapian opiskelija Sanna Heloaro. Hänellä on monipuolinen koulutus ja kokemus perhetyöstä (lähihoitaja, sosionomi, voimavarakeskeinen perhetyöntekijä ja nepsy-valmentaja). Sanna toimii myös hyvinvointipalvelu Askeleessa <https://www.hyvinvointiaskel.fi/>

”Haluan antaa erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille työnohjauksellisin menetelmin erilaisia ja uusiakin näkökulmia asioihin, sekä auttaa löytämään oman toimijuuden ja asiantuntijuuden. Voimavarakeskeisellä työnohjauksella tavoitteena on voimien, jaksamisen, luovuuden ja ajattelun lisääminen.” Ensimmäisellä kerralla saat lisätietoa siitä, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä työnohjaus on ja mitä se erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien kohdalla tarkoittaa.

Ryhmä järjestetään etänä Teamsilla. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Suvi/p. 0405709780 tai info@eskaomaishoito.fi

- **Työssäkäyvien/etäomaishoitajien ryhmä**
Työelämässä oleva ja kaukaa omaisestaan huolehtiva kohtaa omaishoitajuudessa erilaisia haasteita kuin muut. Tule keskustelemaan sen haasteista yhdessä vertaisten kanssa. Ryhmä alkaa myöhemmin syksyllä, jos saamme tarpeeksi ilmoittautuneita. Kysy lisätietoa ja ilmoittaudu p. 0405709780/Suvi tai info@eskaomaishoito.fi
- **Miesten etänä toimiva vertaisryhmä**
yhteistyössä Hiiden Omaishoitajayhdistyksen kanssa. Ryhmä kokoontuu verkossa ja siihen voi osallistua koko Länsi-Uudenmaan alueelta. Ajat: 14.9., 12.10., 9.11. ja 30.11. klo 18-19:30, kysy lisätietoa ja ilmoittaudu p. 0405709780/Suvi tai info@eskaomaishoito.fi
- **Facebookissa toimiva omaishoitajien ryhmä**
yhteistyössä Hiiden omaishoitajayhdistyksen kanssa, kysy lisätietoa p. 0405709780/Suvi tai info@eskaomaishoito.fi

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana. Valmennuksessa käsittelemme kattavasti eri asioita ja palveluja omaishoitoon liittyen. Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville. Se on joko verkossa tai paikan päällä toteutettu useamman kerran kokonaisuus. Lisätietoja valmennuksesta verkkosivuillamme <https://eskaomaishoito.fi/> ja Suvilta p.0405709780 tai Kristiinalla p. 0405310990 tai s-postilla info@eskaomaishoito.fi

Espoo

- **Ovet- valmennus etäyhteydellä (Teams) klo 10–12.30** seuraavina päivinä 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. opastamme tarvittaessa Teamsin käytössä, tule rohkeasti mukaan!
- **MuistiOvet muistisairaana omaiselle.**
Yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin ja Espoon kaupungin kanssa.
Paikka ja aika: Soukan palvelukeskuksen takkatilassa 2.11. 9.11., 23.11., 30.11., 7.12. klo 13–16

Kauniainen

Ovet-valmennus omaishoitajille tai omaishoitoa suunnittelevalle. Ennen valmennuksen alkua olet tervetullut infoon, jossa saat lisätietoa valmennuksesta ja yhdistyksestämme.

- **valmennusinfo 26.8. klo 13** Villa Bredan kattoterassilla, käynti Villa Bredan pääoven kautta. Huonon sään sattuessa siirrymme Villa Bredan Kukkapuro-saliin.
- Valmennuspäivät: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10. ja 3.11. klo 13–16.

Kirkkonummi

MuistiOvet muistisairaana omaiselle. Yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin ja Kirkkonummen kunnan kanssa.

Paikka ja aika: klo 15.30–18 Kirjastotalo Fyyrissä, kokoustila Hormus 1.9. ja 5.10. ja kokoustila Kabinetti 7.9. (Maija Hakala, Muistiluotsi), 21.9., 19.10. Aloitustilaisuus Hormuksessa 1.9.

Raasepori

Ovet-valmennus omaishoitajille tai omaishoitoa suunnittelevalle

Paikka ja aika: Karjaan terveystieteiden keskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

klo 10–12 ke 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten tai muiden kiinnostavien teemojen ääreen. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme verkossa tai paikan päällä. Kahviloissa on rajoitettu osallistujamäärä, ilmoittautuminen vaaditaan. Tiedot <https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/oiva-kahvilat/>. Ilmoittaudu info@eskaomaishoito.fi tai Suvi p. 0405709780.

Espoo

Matinkylä, Tapiola ja Leppävaara

Teemakahviloita/webinaareja tulossa syksyllä yo. paikoissa, seuraa sivuamme ja Facebookia.

Kauniainen

Teemakahvilat klo 10.30–12.00, paikka ja tarkempi ohjelman sisältö ilmoitetaan myöhemmin:

- Lääketietousasiaa 21.10.
- Mindfulness omaishoitajan apuna 18.11.
- Joulukuun kerran aika ja teema ilmoitetaan myöhemmin.

Raasepori

Paikka, aika ja teema julkaistaan myöhemmin.

Koko alueen etäkahvilat ja webinaarit

Ilmoittautumisohjeet tulevat sivuillemme

<https://eskaomaishoito.fi/> ja Facebookiin lähempänä tapahtumaa.

- Verkkoluento: 30.9. klo 17–18: Unen merkitys –Omaishoitaja on nyt vähän väsynyt
- Verkkoluento: 21.10. klo 17–18: Tunteet omaishoitosuhteessa – hyvä, paha-aggressio
- Verkkoluento: 11.11. klo 17–18: Omaishoidon tabut –Saako tästä edes puhua?
 - Riittämättömyyden tunne oman jaksamisen esteenä.

- Verkkoluento: Tunnetaitojen tukeminen erityislapsiperheissä la 2.10. klo 13
- Verkkoluento: Omat voimavarat ja sisäinen myötätunto elämän moniajotilanteissa ti 23.11. klo 17:30
- Kahvila/verkkoluento erityislasten vanhemmille: Erityisen lapseni koulupolku, lisätietoa verkkosivuillamme myöhemmin syksyllä.
- Omaishoitajien voimalaulujen toivekonsertit kuullaan kahdessa eri radiokonsertissa: 18.11. Järviradiossa ja 22.11. Radio Pookissa.

Syksyn virkistystapahtumia

Tapahtumia päivitetään myöhemmin lisää verkkosivuillemme. Seuraa verkkosivujamme <https://eskaomaishoito.fi/> tai Facebook-sivujamme, päivitämme sinne viimeisimmät tiedot tapahtumista.

Retki Mustion linnaan ti 31.8.2021

Ohjelma sisältää mukavaa yhdessäoloa, opastetun kierroksen linnassa ja sen kiehtovan historian parissa ja

lounaan. Järjestämme yhteiskuljetuksen tilausbussilla tai Mustioon voi myös tulla omalla kyydillä. Bussin reitti suunnitellaan ilmoittautuneiden mukaan. Mukaan mahtuu 25 ensiksi ilmoittautunutta.

HUOM! Pidätämme oikeuden muutoksiin koronaepidemiatilanteen mukaisesti.

Ohjelma

10:30 Saapuminen Mustion linnalle

11:00 Opastettu kierros ainutlaatuisessa Mustion linnassa, kesto 45 min. Opastuskielenä suomi.

12:10 Kierros puutarhassa

12:30 Kolmen ruokalajin lounas ravintola Linnankrouvissa

klo 14.30 Lähtö takaisin samaa reittiä

Ilmoittautumiset sähköpostilla 20.8. mennessä

info@eskaomaishoito.fi tai puh. 0405709780/ Suvi.

Ilmoittautuessasi kerro myös mahdollisesta

erityisruokavaliostasi tai allergiastasi.

Ilmoittautuneille tiedotetaan bussin reitistä lähempänä retken ajankohtaa.

***Ennakoiva saattohoito- hankkeen oppaan
julkaisuseminaari 25.11. klo 13–16 Espoon
kulttuurikeskuksen päälämpiö, Tapiola***

Lisätietoa nettisivuillamme myöhemmin.

***Espoon työväenopisto järjestää ke 10.11.2021
klo 10–13.15 Espoon Leppävaarassa ilmaisen
ruokakurssin omaishoitajille***

Omaishoitajien omalla ruokakurssilla valmistamme pöydän täydeltä maukkaita kasvisruokia!

Valmistamme maukkaita arkiruokia satokauden raaka-aineista.

Tule viettämään mukava aamupäivä ruoanlaiton äärellä!

Ilmoittaudu kurssille ilmonetissa:

<https://ilmonet.fi/course/E212530>

Perinteinen joululounas

Torstaina 16.12.2021 klo 13–15

Bodomin kartano, Bodominkuja 7, Espoo



Bussikuljetus järjestetään Espoon/Kauniaisten alueelta, ilmoita kyydin tarpeesi ja mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautuessa. Bussin reitti ja aikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: info@eskaomaishoito.fi tai Suvi 0405709780 tai Kristiina 0405310990. Pidätämme oikeuden muutoksiin koronaepidemiatilanteen muuttuessa. Tiedotamme muutoksista sivuillamme ja Facebookissa. Ilmoittautuneihin otetaan yhteyttä.

