



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

Syksyn 2023 toimintaesite

OmaisOiva



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	4
Syyskokouskutsu	5
Toiminnanjohtajan palsta.....	6
Omaishoitajan on tärkeää päästä vapaalle	8
Omaishoitajien kuntoutuslomat tarjoavat tukea ja virkistystä	10
Omaishoitaja – elämän tuhattaituri	12
OmaisOiva-toiminta	14
OmaisOiva-toiminta syksyllä 2023.....	15
Yhdistyksen virkistystapahtumat syksyllä 2023.....	26

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

Muistatthan ilmoittaa uuden osoitteenne tai muuttuneen
sähköpostiosoitteenne meille **info@eskaomaishoito.fi**
tai suoraan Omaishoitajaliittoon Osoitteenmuutos - Omaishoitajat ry.

**Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry**
Kauppamiehentie 6 02100 Espoo
s-posti: **info@eskaomaishoito.fi**



Julkaisija: Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry
Päätoimittaja: Suvi Mansukoski
Paino ja taitto: Suomen Uusiokuori Oy

Yhdistyksen hallitus 2023



Ritva Särkkä
puheenjohtaja
p. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström
toiminnanjohtaja
p. 045 650 3820

Pirkko Kuusela
Espoon vammaisneuvoston pj.
p. 040 5726296

Helena Launiainen
kehittämispäällikkö
p. 050 4731637

Svanhild Lindberg
omaishoitaja
p. 050 364 7564/045 275 7499

Pirjo Luoma
diakonissa
p. 050 301 7028

Minna Martiskainen
diakonissa
p. 050 330 7129

Jyrki Myllärniemi
kehittämispäällikkö
p. 045 277 1551

Sari Nurmi
verkko-opettaja, omaishoitaja
p.050 544 6874

Tiina Thure-Toivanen
koulutuspäällikkö
p. 050 3430 4034

Pirjo Veijola
entinen omaishoitaja
p. 0400 638 120

Yhdistyksen työntekijät

Suvi Mansukoski-Mustonen
toiminnanjohtaja,
Ovet-ohjaaja
p. 040 5709780

Sanna Jensen
omaistoiminnan koordinaattori,
Ovet-ohjaaja
p. 050 528 4224

yhteinen sähköposti:
info@eskaomaishoito.fi



Puheenjohtajan terveiset



Kaunista syksyä kaikille!

Vietämme yhdistyksemme juhluvuotta. Vuosi huipentuu 20-vuotisjuhlaan, josta tarkemmin tuonnempänä tässä esitteessä. Merkitkää päivämäärä kalenteriinne. Yhdistyksemme jäseniksi ovat tervetulleita kaiken ikäiset ja eri elämänvaiheissa olevat omaiset tai läheiset, jotka tuntevat omaishoidon koskettavan itseään. Yhdistyksen tärkein voimavara ovat jäsenet. Meitä kaikkia yhdistää omaishoitajuus ja meillä jokaisella on oma omaishoitaja tarinamme.

Jos olet yhdistyksen perustajajäsen tai ollut toiminnassa mukana alkuvuosina, olisi mukava kuulla, miten kaikki alkoi ja millaista tukea omaishoitajat silloin saivat. Moni asia on muuttunut niin yhdistyksessä kuin yhteiskun-

nassa, mutta omaishoitajan tukeminen ja hyvinvointi on aina ollut meille tärkein asia.

Omaishoitotilanne tulee perheeseen usein yllättäen tai huomaamatta. Omaishoitajan roolia ei välttämättä tunnisteta eikä alkuun osata kaivata myöskään tukea. Vertaistuki auttaa jaksamaan arjessa ja mahdollistaa keskustelun omista kokemuksista toisten kanssa. Keskustelu toisen kanssa vahvistaa toivoa ja tuo turvaa ja moni tärkeä tieto ja oivallus välittyy omaishoitajan arkeen. On tärkeää, että omaishoitajat saavat tietoa ja pitävät huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Haluamme tukea perhettä omaishoidon eri vaiheissa sen päättymiseen asti ja sen jälkeenkin.

Omaishoitajat tekevät valtavan määrän hoivatyötä läheistensä hyväksi. Yhteiskunnan keskustelussa on tärkeää, että omaishoitotilanteiden moninaisuus ja perheiden yksilölliset tarpeet tulevat näkyviin ja paremmin ymmärretyiksi.

Olemme omaishoitajien rinnalla tiedottamassa, keskustelemassa ja vaikuttamassa omaishoitoon liittyvistä asioista, yhteiseksi hyväksi.

Tässä syksyn toimintaesitteessä on tietoja toiminnastamme, johon omaishoitaja tai läheinen voi osallistua. Lisää tapahtumia päivitämme nettisivuillemme syksyn aikana.

Voimia alkaneeseen syksyyn!

Ritva

Kutsu

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen syyskokous on 26.10.2023 klo 17.

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

Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai 04-05709780/Suvi.

Mainitse ilmoittautuessa kummalla tavalla osallistut. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Toiminnanjohtajan palsta



Kesä alkaa kohta taas kääntyä syksyyn ja aloitamme syksyn OmaisOiva-toiminnan tuttuun tapaan elo-syyskuussa koko toimialueellamme. Luvassa on valmennuksia omaishoitajuudesta, vertaistukiryhmiä, teemakahviloita omaishoitajuuteen liittyvistä aiheista, tapaamiskioskeja eri tapahtumissa sekä yksilöllistä neuvontaa ja tukea. Kohderyhmänä syksyllä näkyvyyttä saa enemmän työsäkäyvät omaishoitajat, joille on tulossa mm. verkkovalmennus ja uusi some-kanava. Tervetuloa mukaan, tiedot toiminnasta sekä yhdistyksen järjestämistä virkistystapahtumista löytyvät tämän lehden lopusta.

Toimintamme löytyy nyt myös Lähellä.fi-palvelusta, joka on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva helppokäyttöinen verkkopalvelu, joka kokoaa järjes-

töjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen.

Tämä vuosi on toi alkaessaan niin omaishoitajille kuin muillekin kansalaisille sosiaali- ja terveydenhuollon suuren uudistuksen, hyvinvointialueet. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen monet toiminnot ja palvelut ovat organisoituneet uudelleen ja isossa muutoksessa on ollut haasteita niin palvelujen saatavuuden ja toimivuuden kuin tiedottamisenkin kanssa.

Omaishoitajille muutos näkyi konkreettisimmin kuntien kanssa tehtyjen sopimusten uusimisella, mikä muuttuneiden kriteerien vuoksi voi laskea joidenkin omaishoitajien palkkiota, mutta myös joissakin tapauksissa nostaa toisia ylempään hoitoisuusluokkaan. Sopimusten uusiminen tapahtuu tämän vuoden aikana.

Tapaamiseen ja keskusteluun kannattaa valmistautua hyvin ja ottaa esiin pienimmätkin hoitoisuuteen vaikuttavat seikat. Jos teillä on sopimusten uusimisen suhteen kysymyksiä tai teitä on mielestänne kohdeltu epäoikeudenmukaisesti, olkaa yhteydessä. Mielellämme kuulemme myös myönteisistä tapauksista.

Omaishoitajien vapaat ovat myös tässä uudistuksessa nousseet puheenaiheeksi. Onko nyt niin, että koko hyvinvointialueella on yhdenmukaiset käytännöt ja mahdollisuudet saada vapaita? Vapaan pitämisen ehtoja uudistettiin, mutta vapaan pitämisen vaihtoehtoja ei vielä pystytä takaamaan kaikille tasa-arvoisesti. Palveluvalikoimaan pitää vielä saada lisää vaihtoehtoja ja joustavuutta, jotta yksilölliset eri perheille ja eri tilanteisiin sopivat ratkaisut olisivat mahdollisia. Kuten tiedetään, omaishoitajien jaksaminen, niin henkinen kuin fyysinenkin, niin iäkkäiden kuin työikäistenkin omaishoitajien, on hyvin paljon kiinni siitä, että tehtävästään saa välillä vapaita.

Tarvitsemme omalle hyvinvointialueellemme omaishoitoa kehittävän ja seuraavan neuvottelukunnan. Aloite omaishoidon neuvottelukunnan perustamisesta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle tehtiin hyvinvointialueen kesäkuussa olleessa aluevaltuuston kokouksessa. Aloitteen esitti Lotta Paakkunainen (Kesk.) ja olimme Hiiden omaishoitajat ry:n kanssa sen valmistelussa mukana. Valtuustoaloite etenee määrättyssä ajassa ja järjestyksessä, odotamme ja toivomme, että neuvottelukunnan perustamiseen suhtaudutaan myönteisesti ja että se perustetaan.

Tässä lehdessä kutsumme teidät juhlimaan 20-vuotiasta yhdistystämme 29.11. olevassa juhlassa, joka on samalla myös joululounas. Tilaisuuden ohjelma on monipuolinen ja tarkempi kutsu on tämän lehden lopussa. Tervetuloa mukaan!

Näin elokuussa kesä vielä viipty luonamme, nautitaan siitä ja kerätään voimia tulevaan syksyyn ja talveen.

Olkaa yhteydessä meihin, olemme täällä teitä varten!

Suvi

Omaishoitajan on tärkeää päästä vapaalle

Ehdoton edellytys omaishoitajan jaksamiselle ja hyvinvoinnille on tauon saaminen hoiva- ja hoitotyöstä. Hyvinvointialueellamme vapaata on mahdollista pitää kolme vuorokautta/ kalenterikuukausi jos omaishoitaja on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin.

Vapaan mahdollisuuksista keskustellaan ja järjestelyistä sovitaan omaishoidon tuen työntekijän kanssa. On hyvä tietää eri vaihtoehtoista ja löytää omaan tilanteeseen sopiva vaihtoehto. Tiedämme, että hyvistä hoitopaikoista on pulaa, mutta toivomme, että silti löytyisi jokaiselle omaishoitajalle joku ratkaisu vapaan pitämiseen. Eri vaihtoehtoja on esitelty alempana jutussa. Pääasia on, että vapaat eivät jäisi käyttämättä.

Omaishoitajalle suositellaan vapaiden pitämistä säännöllisesti kuukausittain,

mutta vapaita voi myös säästää ja pitää kuuden kuukauden kuluessa vapaa-ikeden muodostumisesta. Esimerkiksi heinäkuussa kertyvät vapaapäivät voi käyttää heinä-joulukuun välisenä aikana, ja elokuussa kertyvät vapaapäivät voi käyttää aikavälillä elo-tammikuu. Vapaat tulee käyttää omaishoitosopimuksen voimassaoloaikana.

Omaishoidettavalta peritään vapaan aikaisesta hoidosta asiakasmaksu 11,60e/vrk (v.2023). Omaishoidon vapaiden asiakasmaksuja ei peritä palvelusetelillä järjestetyistä palveluista, rintamaveteraaneilta tai jos omaishoidon tuki on osa vammais- palvelulain mukaista palveluasuminen kotiin -palvelukokonaisuutta.

Omaishoidon tuen työntekijät antavat tietoa vapaan järjestämisen vaihtoehtoista ja ohjaavat ensisijaisesti lähipalveluihin.

1. Lyhytaikainen ympärivuorokautinen palveluasuminen tarkoittaa suunniteltua hoitajaksoa hoivakodissa tai vammaisille henkilöille tarkoitetussa palveluasuminen yksikössä.
2. Kuntouttava päivätoiminta ikääntyneille on toimintakykyä edistävää ryhmämuotoista toimintaa ikääntyneille. Osapäivätoiminnan kesto on enintään 4 tuntia, kokopäivätoiminnan kesto on yli 4 tuntia. Päivään sisältyy ateria. Osassa kunnista palveluun voi kuulua myös kuljetus. Yksi kerta kuntouttavaa päivätoimintaa kuluttaa 0,5 vrk omaishoitajan vapaata.

3. Sijaisomaishoitajan avulla voidaan järjestää omaishoitajan vapaan aikaista hoitoa kotioloissa. Silloin hyvinvointialue tekee tehtävään soveltuvan, omaishoitajan valitseman luotetun henkilön kanssa toimeksiantosopimuksen. Omaishoitaja perehdyttää sijaisomaishoitajan tehtäviinsä. Sijaisomaishoitajalle maksetaan hoitopalkkiota 92,84 e/vrk (v. 2023), joka on veronalaista tuloa.
4. Lyhytaikainen perhehoito (osa- tai ympärivuorokautinen) on hoidon tai huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai asiakkaan kotona perhehoitajan avulla. Perhehoitaja on yksityishenkilö, joka vastaa huolenpidosta perheenjäsenen tavoin Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa tekemänsä toimeksiantosopimuksen perusteella. Perhehoitaja ei ole sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilö, mutta hänen soveltuvuuttaan tehtävään on arvioitu ja selvitetty lakisääteissä ennakkovalmennuksessa. Osavuorokautinen perhehoidosta (enintään 8 h) kuuluu 0,5 vrk omaishoitajan vapaata/ kerta. Pidemmistä jaksoista vapaan kulutus lasketaan kokonaisina vuorokausina.
5. Palvelusetelillä hankittava palvelu on vaihtoehto hyvinvointialueen tuottamalle palvelulle. Asiakas voi ostaa palvelusetelillä omaishoidettavalle palvelua Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen hyväksymältä palveluntuottajalta (palvelutarjonta löydyy: www.parastapalvelua.fi). Asiakas sopii palvelun käytöstä ja peruutusehdoista suoraan palveluntuottajan kanssa. Palvelusetelin arvo on hyvinvointialueen maksama osuus.

Seuraavat palvelusetelit ovat omaishoidon vapaan vaihtoehtoina:

1. Palveluseteli omaishoitajan vapaan aikaiseen hoitoon kotona, jolla voi ostaa omaishoidettavalle hoitoa kotiin yksityisiltä yrityksiltä. Palvelusetelillä hankittu palvelu korvaa omaishoitajan työtä ja voi olla esimerkiksi hoidettavan päivittäisissä toiminnoissa avustamista ja tukemista, muuta tarpeen mukaista hoitoa ja huolenpitoa sekä turvallista vuorovaikutusta sairaille tai vammaisille henkilöille. Setelillä ei voi maksaa esim. siivousta tai pihan hoitoa. Palvelusetelin arvo on 167e /korvattava vapaavuorokausi.
2. Palveluseteli lyhytaikaiseen ympärivuorokautiseen palveluasumiseen 167 e/vrk.
3. Kuntouttavan päivätoiminnan palveluseteli osapv 50 e/ kerta Kuntouttavan päivätoiminnan palveluseteli kokopv 85 e/ kerta.

Omaishoitajien kuntoutuslomat tarjoavat tukea ja virkistystä

Kuukausittaisen vapaan käyttäminen on mahdollista myös keräämällä niitä pidempään lomaan. Toisille se voi olla esim. oma viikon matka jonnekin kohteeseen, mutta hyvänä vaihtoehtona voi olla myös Kelan tai Omaishoitajaliiton (yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa) järjestämät lomat ja kuntoutuskokonaisuudet omaishoitajille kotimaassa.

Kelan järjestämät lomat

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja parikursseina sekä kuntoutuskursseina, joihin omaishoitaja osallistuu yksin. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava aikuinen läheinen yhdessä. Kuntoutuskurssit, joille omaishoitaja osallistuu yksin, toteutetaan osin etäkuntoutuksena. Kurssit ovat ilmaisia ja Kela maksaa myös matkakuluja.

Omaishoitajuudesta aiheutuvan kuormituksen vuoksi arki voi olla kuormittavaa ja omaishoitajan omaa terveyttä ja hyvinvointia rasittavaa. Omaishoitajalla voi esiintyä uupumisoireita tai uupumista, jotka uhkaavat omaishoitajana jatkamista. Kurssien tavoit-

teena on antaa omaishoitajalle tukea ja keinoja elämäntilanteensa hallintaan ja omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen. Kurssit tarjoavat tukea ja henkireiän arjesta sekä vertaistukea muilta osallistujilta.

Lisätietoa kursseista ja hakemisesta löytyy **Kela.fi-sivustolta hakusanalla omaishoitajan kuntoutuskurssit**. Ole yhteydessä meihin, jos haluat lisätietoja tai apua kurssien haussa ja kurssihakemuksen teossa. Hae rohkeasti mukaan!

Omaishoitajaliiton lomat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa omaishoitajille ja omaishoitoperheille tuettuja lomia.

Omaishoitajaloma antaa pienen tauon arkeen, vertaistukea sekä erilaista ohjelmaa. Osa lomista on tarkoitettu omaishoitajalle ja hoidettavalle läheiselle yhdessä. Osa lomista on suunnattu lapsiperheille, joissa on omaishoitotilanne.

Tuetut lomat pitävät sisällään majoituksen kahden hengen huoneissa, täyshoidon ja ohjattua ryhmäkoh-taista/vapaa-ajan lomaohjelmaa, joihin voit halutessasi osallistua. Loman kesto on yleensä viisi vuorokautta.

Lomilla on omavastuuosuus, joka vuonna 2023 on 125 € / henkilö (alle 17 v. lapsilta ei peritä omavastuuta). Matkakustannuksista vastaa jokainen lomalainen itse.

Lue lisää sivustolta **omaishoitajat.fi** hakusanalla lomat.
Ole yhteydessä meihin, jos haluat lisätietoa tai apua hakemisessa



Omaishoitaja, elämän tuhattaituri



Kaija Rantala, kuva Suvi Mansukoski

Kaija Rantala tarjosi kevään viimeisellä kerralla Raaseporin vertaisryhmässämme läksiäiskahvit. Elämäntilanne on nyt omaishoitajuvuosien jälkeen siinä pisteessä, että on aika suunnata uusille vesille ja jättää ryhmä. Kaija on käynyt läpi omaishoidon koko kirjon alkaen puolison sairastumisesta ja sänkypotilaan kotona hoitamisesta aina hoidettavan hoivakotiin muuttoon ja lopulta puolison menehtymiseen ja menetyksen tuoman surun kohtaamiseen.

Kaija sai tiedon Karjaalla pidettävästä Ovet-valmennuksestamme omaishoidon asiakasvastaavalta ja alkoi valmennuksen jälkeen käydä

säännöllisesti myös vertaisryhmämme tapaamisissa. Hän kertoo, että ryhmä pelasti hänet. Keskustelu ja yhdessäolo muiden samassa tilanteessa olevien kanssa antoi voimia ja lievitti yksinäisyyden tunnetta. Ryhmästä sai tukea ja tietoa, ennen kaikkea se oli henkireikä omaishoitajan arjessa. Kaija kiittää omaishoidon yhteyshenkilöään siitä, että sai siksi aikaa miehelleen hoitajan kotiin, kun hän oli poissa.

Ajan myötä jokaöinen valvominen ja fyysisesti raskas potilaan ympärivuorokautinen hoito toi muutoksia Kaijan omaan terveydentilaan. Selkä kipeytyi ja käsien voima ehtyi, vaikka Kaija piti huolta fyysisestä kunnostaan aina kun vain ehti ja jaksoi. Halvauspotilaan heikko kommunikointikyky ja se, että hän ei hyväksynyt muita hoitajia, oli myös henkisesti raskasta. Oma elämä oli hyvin yksinäistä, kun ei ollut juttukaveria ja luonnollista rupattelua arjen asioista. Ystäviä ja sukulaisia ei asunut aivan lähitöllä. Toki apua sai läheisiltä aina kun pyysi ja he pääsivät tulemaan, mistä Kaija muistaa lämpimästi kiittää.

Kun lääkäri lopulta sanoi, että raskas fyysinen nostelu ja hoito johtaa

oman terveyden menetykseen, piti miettiä muita ratkaisuja. Ensin kotihoito alkoi käydä tekemässä raskaimpia hoitotöitä, sitten lisättiin jaksohoitoa, mutta lopulta tilanne johti puolison siirtymiseen pitkäaikaishoivaan.

Kun puoliso sitten siirtyi hoivakotiin, Kaija kertoo päällimmäisenä olleen suuren uupumuksen, joka alkoi vasta ajan kanssa lievittyä. Hoivakodissa hän yritti käydä niin paljon kuin pystyi katsomassa puolisoa. Uupumuksesta huolimatta hän ei nukkunut kotona aikoihin kunnolla, vasta vähitellen hän oppi nukkumaan yöt ilman valvomista. Toipumiseen meni kuukausia.

Hoivakoti oli hyvä paikka, pienen paikkakunnan ainoassa hoivakodissa hoidettiin asuja ammattitaidolla ja kohdattiin myös omaiset hyvin. Siitä huolimatta uusi tilanne vaati totuttautumista. Puolison menehtyminen oli jälleen uusi tilanne, joka vaati sopeutumista. Vähitellen Kaija alkoi löytää uutta sisältöä elämäänsä, hän liittyi esim. kuoroon. Laulaminen on aina kiehtonut ja kun sitä tekee yhdessä muiden kanssa, se on myös voimauttavaa.

Kun Kaija muistelee omaishoitajana oloaan, hän naurahtaa, että omaishoitajan pitää olla elämän tuhattaituri, osata vähän kaikkea.

Asioista pitää osata ottaa selvää ja hankkia osaamista uusista asioista. Omaishoitajana toimiminen voi käydä myös henkisesti hyvin raskaaksi, varsinkin, jos yrittää selviytyä yksin. Hän kehottaakin hakemaan ja ottamaan vastaan apua. Asioita, joita hän tekisi toisin ovat mm. kotihoidon avun pyytäminen aiemmin ja että jaksohoitoa pitäisi saada pidempiä jaksoja, jotta omaishoitaja saisi levätä.

Kaija sanoo, että omaishoitajaksi ryhtyminen muuttaa elämän. Ison muutoksen merkitys avautuu vasta ajan kuluessa. Siksi hänen mielestään kaikki mahdollinen tuki ja tieto olisi tarpeen. Mm. Ovet-valmennus, omaishoidon asiakasvastaavan tuki ja vertaisryhmän toiminta olivat hänelle erittäin tärkeitä selviytymisessä omaishoitajana. Apua pitää pyytää ja saada, kun on vaikeassa tilanteessa. ”Omaishoitajan palvelupolun” tulisi olla joka vaiheessa tukena.

Nyt kun elämä omaishoitajuuden jälkeen on tasaantunut, Kaija käy edelleen meren rannalla kävelyllä. Sieltä hän sai ja saa voimia ja merimaiset kantavat nyt uusiin tuuliin elämässä.



Omaishoitajajyhdistys lähelläsi ja tukenasi eri elämäntilanteissa

Mitä olisi hyvä tietää omaishoidosta ja omaishoitajuudesta?

- Mistä löydämme tukea tilanteeseemme?
- Miten me omaiset pidämme huolta omasta jaksamisestamme?

TIETOA

- Olenko omaishoitaja?
- Tuet ja palvelut
- Omaishoitajan hyvinvointi
- Aijen turvallisuus

Löysin paljon hyödyllistä tietoa perheemme tilanteeseen.



Ensimmäistä kertaa koin tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi.

YKSILÖLLISTÄ TUKEA

- Luottamuksellista keskustelutukea
- Ohjausta ja neuvontaa



Perhe ja muut läheisen hoivaan osallistuvat

MONIPUOLISTA TOIMINTAA

- Ovet-valmennus[®] omaishoitotilanteen alkuvaiheisiin
- Vertaisrynnäkö eri tilanteisiin
- Omaishoitajien kohtauspaikat
- Tapahtumia ja virkistystä
- Kokemus- ja vapaaehtoisuustoiminta



Toisilla omaishoitajilla saamani kokemukseni ja vertaiskuteni auttoi jaksamaan.

TUKEA OMAISHOIDON PÄÄTTYESSÄ

- Ryhmittöimintä muutostilanteen tukena
- Kokemus- ja vapaaehtoisuustoiminta

Oikeaksi en jäänyt yksin ajatuksieni ja tunteitteni kanssa.



OmaisOiva-toiminta syksyllä 2023

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana

Valmennuksessa käsittelemme kattavasti eri asioita ja palveluja omaishoitoon liittyen. Valmennus antaa eväitä myös omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Valmennuksessa tapaat myös muita samassa tilanteessa olevia ja pääset kuulemaan sekä vaihtamaan ajatuksia8 kokemuksista omaishoitajana. Valmennusten palaute on ollut kiitettävää (4,8/5).

Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville, jos ei erillistä kohderyhmää muuten mainita. Se on joko verkossa tai paikan päällä toteutettu useamman kerran kokonaisuus, jonka jokaisella kerralla on eri teema. Kahvitarjoilu.

Lisätietoja valmennuksesta verkkosivuillamme

<https://eskaomaishoito.fi/>

ja Sannalta 050 528 4224 tai

s-postilla **info@eskaomaishoito.fi**.

Ilmoittautumiset valmennuksiin myös Sannalle.

Hanko

Öppna Dörrar-kurs i Hangö torsdagar 31.8.,7.9., 14.9., 21.9., 5.10. och tisdag 17.10. kl 14.00-16.00.

Plats: Hangö stadsbibliotek Musiksalen, Berggatan 3-5.

Espoo

Ovet-valmennus Espoossa maanantaisin 2.10.,16.10., 23.10., 6.11., 20.11. klo 10.00-13.00.

Paikka: Entressen kirjasto, Espoon keskus, Sininen huone.

Grankulla/Esbo

MinnesÖppna Dörrar i Grankulla torsdagar 19.10., 2.11., 9.11., 23.11., 7.12.
kl 10-13.00. Plats: Villa Breda, Grani-köket. Också Esboborna kan delta.

Verkkovalmennus työikäisille Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen alueella

Oletko vastuussa ikääntyneen (yli 65-vuotiaan) läheisesi asioiden hoitamisesta ja hoivasta? Haluatko tietoa palveluista ja tuesta, joita on mahdollista saada? Olisiko hyvä kuulla kokemuksia samassa tilanteessa olevilta?

Verkkovalmennus on tarkoitettu työikäisille omaishoitajille, joiden hoidettava on ikääntynyt tai aikuinen läheinen.

Valmennuksessa annamme sinulle kattavan tietopaketin ja se toteutetaan yhteistyössä Länsi-Uudenmaalla toimivan toisen omaishoitajayhdistyksen Hiiden omaishoitajat ry:n ja hyvinvointialueen kanssa. Joka kerralla on eri teemansa, joten suosittelemme osallistumista kaikkiin tapaamisiin.

Valmennus tapahtuu Teamsissa tiistaisin
24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11. klo 17-19.
Valmennukseen sisältyy myös välitehtäviä (n.4 h).

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 18.10. mennessä
info@eskaomaishoito.fi tai Suvi 040 570 9780.

Raasepori

Ovet-valmennus keskiviikkoisin 1.11., 8.11., 15.11., 10.1.24, 17.1.24 klo 10–13
Paikka: Villa Anemonen juhlasali, Kauppiaankatu 27.

Kirkkonummi

Tulossa Ovet-valmennus maanantaisin 6.11., 20.11., 4.12., 8.1.24., 15.1.24 klo 10.00-13.00. Paikka: ilmoitetaan myöhemmin. Myös aikoihin voi tulla vielä muutoksia, seuraa ilmoittelua nettisivuillamme. Voit ilmoittautua mukaan, ilmoitamme sinulle paikan ja aikataulun niiden varmistuttua.

OmaisOiva ryhmä

Vertaisryhmät tarjoavat kaikille omaishoitajille paikan keskustella ja jakaa kokemuksia. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: info@eskaomaishoito.fi tai p. 050 528 4224 Sanna Jensen. (Jos ryhmän tiedoissa on mainittu muu yhteyshenkilö, silloin tiedustelut ja yhteydenotot hänelle.)

Espoo

Hagalund

Den svenska samtalsgruppen samlas under hösten i Hagalund, Köpmansvägen 6, 2. våningen följande tisdagar 29.8., 26.9., 24.10., 21.11. kl. 13.-14.30.

Mera information: Ilse Vaenerberg 050 5544 806, ilse.vaenerberg@gmail.com

Leppävaara

- Omaishoitajat kokoontuvat Leppävaaran Sellon kirjaston Elina-tilassa perjantaisin 8.9.,6.10., 3.11., 1.12. klo 13.00–14.30.
- Leppävaarassa kokoontuu syksyllä myös avoin kahvila omaishoitajille, omaishoitajuutta harkitseville ja entisille omaishoitajille. Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskuksen monitoimitilassa torstaisin to 14.9., 26.10., 23.11.klo 13–14.30. Katso kohta OivaKahvilat.

Tapiola

- Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin 28.8., 25.9., 23.10., 20.11.klo 14–15.30. Kauppamiehentie 6, 2. krs, ryhmätila Erkkeri.

Hoivakotiin siirtyneen omaisen omaishoitajille tarkoitettu vertaisryhmä aloittaa lokakuussa

klo 13.00–15.00 maanantaisin 16.10., 30.10., 13.11., 11.12.

Kauppamiehentie 6, 2.krs Espoo. Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajille, jotka toivovat tukea ja kokemusten jakamista uudessa tilanteessa, kun omainen ei enää ole kotona ja hoivavastuu on siirtynyt muualle.

Ensimmäisellä kerralla 16.10 on vieraanamme omaisyhteistyön päällikkö Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä. Tuijalla on pitkä kokemus ja asiantuntijuutta vastaamaan kysymyksiin koskien omaishoitoon liittyviä muutostilanteita, omaisyhteistyöhön liittyviä kysymyksiä, hoivakotiin muuttoa tai hoitokodissa asuvan läheisen arkea ja yhteistyötä hoivakodin kanssa. Ryhmä sopii myös omaishoitajalle, joka harkitsee omaisen hoivakotiin siirtymistä ja haluaa asiasta tietoa ja tukea.

Tervetuloa! Tiedustelut ja ilmoittautumiset 10.10.mennessä info@eskaomaishoito.fi tai Suvi 040 5709780.

Mattby

Minnesträningsgrupp för personer med minnessjukdom och stödgrupp för anhöriga. I minnesträningsgruppen tränar vi minnet på olika sätt i ett trevligt gäng. I närståendevårdarnas stödgrupp kan man diskutera aktuella saker. Varmt välkommen ensam eller tillsammans!

Måndagar 11.9., 9.10., 13.11., 11.12 kl. 11-12.30
i Invånarlokalen Matinkylä, Mattsgatan 7.

Förhandsanmälan och information: Viviane Azema, minneshandledare
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351.

Sanna Jensen, närståendeverksamhets koordinator
info@eskaomaishoito.fi / 050 528 4224.

Grankulla

Minnesträningsgrupp för personer med minnessjukdom och stödgrupp för anhöriga. I minnesträningsgruppen tränar vi minnet på olika sätt i ett trevligt gäng. I närståendevårdarnas stödgrupp kan man diskutera aktuella saker. Varmt välkommen ensam eller tillsammans!

Tisdagar 5.9., 10.10., 7.11., 5.12. kl. 11-12.30.
Villa Breda, Bredavägen 16, Grankulla.

Förhandsanmälan och information: Viviane Azema, minneshandledare
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351.

Sanna Jensen, närståendeverksamhets koordinators
info@eskaomaishoito.fi / 050 528 4224.

Hanko

Palvelutalo Astrea, peilisali, Vuorikatu 4.
Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä kokoontuu keskiviikkoisin
23.8., 20.9., 25.10., 22.11. klo 13.00–15.00.

Inkoo

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä kokoontuu Inkoon kirjaston
yläkerran kokoushuoneessa keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 keskiviikkoisin
18.10., 8.11., 13.12.

Kirkkonummi

- Kirkkonummen palvelukeskus, Rajakuja 3, Akvaario-tila. Omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin 13.30–15.00 5.9., 3.10., 7.11., 28.11.
- Den svenska stödgruppen samlas under hösten i Fyyri tisdagar 12.9., 10.10., 14.11., 12.12. kl 13.30- 15.00.

Raasepori

- Omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin Karjaan terveyskeskuksen kokoustilassa 2.krs. Bulevardi 21, Karjaa 30.8., 27.9., 1.11., 13.12 klo 13.00–14.30
- Den svenska stödgruppen samlas under hösten i Anemones intervallvårdens utrymme (senare festsal) kl 13.00-14.30 onsdagar 30.8., 27.9., 1.11., 13.12.

Siuntio

Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönnqvistintie 3 B, Siuntio.

Omaishoitajien vertaisryhmä klo 16.30–18 torstaisin 7.9., 19.10., 9.11., 14.12.



#Omaishoito
yhteisö

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten kiinnostavien teemojen ääreen tai ihan vaan vertaistuelliseen tapaamiseen. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme.

Tiedustelut info@eskaomaishoito.fi tai p. 050 528 4224 Sanna

Avoimet kahvilat (uudet kahvilat Leppävaarassa ja Matinkylässä)

1. Omaishoitajakahvilat Soukan palvelukeskuksessa omaishoidettavan Virkistystorstain aikana

Kahvilat ovat syksyllä 23 torstaisin klo 10.15–11.45 Takkahuoneessa. Hoidettavalle järjestetään sillä aikaa omaa ohjelmaa (erillinen ilmoittautuminen Virkistystorstaihin Elina Kvistille). Osoite on Soukankaari 7, Espoo. Lisätiedot: Sanna Jensen puh. 050 528 4224 info@eskaomaishoito.fi.

Syksyn kerrat ja teemat:

- 31.8. Kesän kuulumiset ja ajankohtaiset.
- 5.10. Turvallinen arki ja varautuminen, käytännön tietoa omaishoitajan näkökulmasta.
- 2.11. Vahvuuteni omaishoitajana, mitä voimavaroja löytyy itsestäni?
- 30.11. Voimauttava valokuva, kuinka voin nähdä asiat toisin?

2. Avoin omaishoitajakahvila Leppävaaran asu ja elä -palvelukeskuksessa

Tule kahville juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Myös entiset omaishoitajat ovat tervetulleita.

Kahvila on Asu- ja Elä keskuksen (osoite Säterinkatu 3, Espoo) monitoimitilassa torstaisin to 14.9., 26.10. ja 23.11. klo 13–14.30.

Lisätiedot: Sanna Jensen puh. 050 528 4224 info@eskaomaishoito.fi

3. Avoin omaishoitajakahvila Naapuruustalo Matinkylässä

Tule kahville juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapamaan muita samassa tilanteessa olevia. Olet tervetullut kahvilaan, jos olet omaishoitaja, kiinnostunut toimimaan omaishoitajana, mutta et vielä ole siihen ryhtynyt tai olet entinen omaishoitaja, joka haluaa olla avuksi muille jakamalla kokemuksiaan. Kahvila on avoinna maanantaisin 18.9., 2.10. ja 27.11. klo 13-14.30. Osoite on Matinkatu 7, Espoo.

Lisätietoa: Sanna Jensen puh. 050 528 4224 info@eskaomaishoito.fi.

Teemakahvilat

1. Itsehoitolääkkeiden yhteisvaikutukset ja haittavaikutukset

Kauniaisten apteekin apteekkari Tiina Heikkilä ja lääkitysturvallisuusvastaava Anu Veijalainen tulevat kertomaan lääkähoidosta. Mukana myös terveydenhoitaja, joka kertoo mm. matalan kynnyksen terveystipstepalvelusta.

Aika: 17.10.23 klo 13–14.30

Paikka: tapahtumatori Kukkapuro, Villa Breda (Bredantie 16, Kauniainen)

Lisää tietoa ja ilmoittautumiset: Sanna Jensen info@eskaomaishoito.fi tai p. 050 528 4224.

2. Intressebevakning som en sista trygghet

Fullmakt, intressebevakningsfullmakt eller intressebevakning? Vicehäradshövding och jurist Filip Markelin (Helsingfors familjejuridik) kommer att öppna oss termer och berätta hur och varför det är viktigt för oss alla att vara förutseende för sin egen framtid. Genom att göra intressebevakningsfullmakt kan man själv utse den person man vill att sköter ens angelägenheter ifall man själv insjuknar eller råkar ut för en olycka.

Plats: Villa Breda, Bredavägen 16, Grankulla

Tid: 23.10.23 kl. 17.30-19.30

Mera information och anmälningar, senast den 17.10.23

Sanna Jensen 050 528 4224, eller info@eskaomaishoito.fi.

3. Samverkan och biverkningar av receptfria läkemedel

Grankulla apotekets apotekare Tiina Heikkilä och läkemedelsäkerhetsansvarig Anu Veijalainen berättar om läkemedelsbehandling. Hälsovårdaren berättar om apotekets hälsopunktens service. Plats: Villa Breda, torget Kukkapuro

Tid: 30.10. 23 kl 13.00 -14.30

OmaisOiva

kioski

Olemme mukana esittelemässä toimintaamme eri tapahtumissa, seuraa nettisivuiltamme syksyn kuluessa, missä meidät tapaa!

Alkusyksyn tapahtumia:

- Senioripakun pysäkit 15.8. Järvenperä, 29.8. Karhusuo, 5.9. Tapiola, 12.9. Leppävaara ja 2.9. Espoon keskus.
- Terve Espoo-tapahtuma Järjestötorilla 26.08.2023 Klo 10-14. Espoo-päivänä kokoontutaan Me-talon piha-alueella; Terveyskuja 2 B, 02770 Espoo.
- Sykettä syksyyn 15.10. klo 14 Tapiolan kulttuurikeskuksessa.
- Omaishoitajien Kirkkopyhä sunnuntaina 26.11.23. suomeksi klo 10.00 ja på svenska klo 13.



Webinaarit

Omaishoitajaliiton maksuttomat webinaarit löytyvät liiton sivulta <https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/> Ilmoittautumislinkki löytyy tapahtuman yhteydestä.

Voit tulla myös Tapiolaan toimistollemme kuuntelemaan webinaaria ja keskustelemaan aiheesta. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Sanna p. 050 528 4224 kahta päivää ennen ko. webinaaria.

Hyvinvoinnin teemat ovat syksyllä

- **Keskiviikkona 6.9.** klo 17–18 psykologinen joustavuus hyvinvoinnin tukena
- **Torstaina 19.10.** klo 17–18 ravitseva ruoka ja ruokailo
- **Torstaina 9.11.** klo 17–18 turvallisuus läheisissä ihmissuhteissa
- **Lisäksi 16.11.** klo 16–18 järjestetään maksuton ”Kuinka lakia luetaan” -webinaari, jossa aiheina on mm. palvelutarpeen arviointi ja muutostilanteet sekä omaishoidon tuen sopimus ja neuvottelutilanteet.

Aiheista ovat puhumassa Ylva Krokfors Invalidiliitosta sekä Elias Vartio ja Maija Repola Omaishoitajaliitosta.

OmaisOiva

OivaHetki



Yksilöllisiä kohtaamisen hetkiä, joissa on mahdollisuus keskustella työntekijän tai vapaaehtoisen kanssa henkilökohtaisesti.

OivaHetket ovat yksilöllisiä tapaamisia joko toimistollamme, omaishoitajan kotona tai muussa sovitussa paikassa tai puhelimitse.

Tapaamisissa voidaan keskustella erilaisista omaishoitajaa askarruttavista teemoista ja arjen asioista.

Puhuminen ja vaikeankin asian luottamuksella jakaminen voi auttaa selkeyttämään omaa tilannetta.

Annamme myös neuvontaa ja autamme mm. erilaisten hakemusten täytössä.

Ota rohkeasti yhteyttä

info@eskaomaishoito.fi tai

Sanna p. 050 528 4224 tai

Suvi p. 040 570 9780





Yhdistyksen syksyn virkistystapahtumia

Yhdistys järjestää omaishoitajille virkistystä ja jaksamista tukevia tilaisuuksia ja tapahtumia.

Mahdollisista syksyn lisätapahtumista kerromme nettisivuillamme ja Facebookissa.

Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Sanna Jensen p. 050 528 4224.

Tulossa syksyllä 2023:

13.9. klo 14.30 (opastus alkaa) - 15.45 Museovierailu Amos Andersonin museoon (opastus suomeksi).

Osoite on Yrjönk. 27 A Hki, 5 krs, opas vastaanottaa ryhmän Mercatorinkujan puolella 15 min ennen alkua, museon sisäpihan esteettömällä ovelta. Opastuksen kesto on 45 minuuttia. Opastuksen jälkeen ryhmä voi kiertää itsenäisesti museossa 15 min ajan ennen kuin keskusteluopas saattaa ryhmän hissillä narikkaan ja pois museosta. Ryhmän kokonaisvierailuaika on noin 1h 15min.

Narikka- ja wc-tila sijaitsee museon kellarikerroksessa. Huom. Museon 5 ½ kerros ei ole esteetön.

15.11. klo 13.00 Museovierailu Reitzin kotimuseoon, suomenkielinen opastus (kesto 1 tunti). Osoite on Apollonk. 23 Hki.

16.11. kl. 14.00 Museébesök till Reitz hemmuseét, Apollogatan 23, Hfors. Guidning på svenska (1 h).

Kaikkiin museovierailuihin ilmoittautuminen päättyy viikkoa ennen tapahtumaa. Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai Sanna Jensen p. 050 528 4224. Museovierailujen jälkeen nautimme kahvit läheisessä kahviossa.

7.11. kl.19.00 Svenska teatern: Fina pipor, revypperlig underhållning av humororganisterna André Wickström och Stan Saanila. Mera information och anmälningar info@eskaomaishoito.fi tai Sanna Jensen p. 050 528 4224 en vecka före.



Muistiinpanoja





Yhdistyksen 20-vuotisjuhla ja joululounas

Aika: 29.11. klo 12.00- noin 14.30

Paikka: Albergan kartanon holvikellari, Sokerilinnantie 7, Espoo

Ohjelma

Tervetuloa

Lounas buffet-pöydästä

Juhlapuhe

Yhdistyksen historia lyhyesti

Juhlakahvit

Espoon musiikkiopiston musiikkiesityksiä

Paikkoja tilaisuuteen on rajoitetusti, joten ilmoittaudu nopeasti.

Sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä Sanna Jensenille 050 528 4224 tai s-postilla info@eskaomaishoito.fi.

Järjestämme kysynnän mukaan bussikuljetuksen juhlapaikalle sovituihin noutopaikoihin, mainitse ilmoittautuessasi, jos haluat kyydin.