



**Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry**
Esbo och Grankulla Närståendevårdare och Vänner rf

Kevään 2024 toimintaesite



OmaisOiva



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	5
Kevätkokouskutsu.....	5
Toiminnanjohtajan palsta.....	6
Yhdistys vietti 20-vuotisjuhlaa Albergan kartanossa	8
Päivätoiminta on tärkeää omaishoitoperheiden hyvinvoinnille.....	9
Tietoa ansiotyön ja omaishoidon yhdistämisestä.....	11
Omaishoitajan verovähennykset	12
Muutoksia hoitopalkkioihin ja asiakasmaksuihin 2024.....	14
Lähtisitkö tänä vuonna lomalle?	15
Seniori-info.....	16
Vammaispalvelujen neuvonta.....	17
OmaisOiva-toiminta.....	18
OmaisOiva-toiminta keväällä 2024.....	19
Yhdistyksen virkistystapahtumat keväällä 2024	26

Sähköpostimme on info@eskaomaishoito.fi ja verkkosivumme löytyvät osoitteesta eskaomaishoito.fi.

Muistattehan 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 2024



Ritva Särkkä, puheenjohtaja p. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström, toiminnanjohtaja p. 045 650 3820

Pirkko Kuusela, LUVNin ja Espoon vammaisneuvoston pj. p. 040 5726296

Helena Launiainen, kehittämisspäällikkö p. 050 4731637

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

Pirjo Luoma, diakonissa p. 050 301 7028

Minna Martiskainen, diakonissa, Omaishoitajaliiton hall. jäsen p. 050 330 7129

Jyrki Myllärniemi, kehittämisspäällikkö p. 045 277 1551

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

Nina Sjöberg, omaishoitaja, n.sjoberg@fimnet.fi

Tiina Thure-Toivanen, koulutus päällikkö p. 050 3430 4034

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



Hyvää Uutta Vuotta 2024!

Yhdistyksemme toiminta-alueena on Espoo ja Kauniainen ja lisäksi teemme OmaisOiva-toimintaa myös Kirkkonummella, Inkoossa, Raaseporissa, Siuntiossa ja Hangossa. OmaisOiva toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. Olette kaikki lämpimästi tervetulleita osallistumaan tämän tiedotteen tapahtumiin.

Yksi tärkeimmistä toiminnoistamme on omaishoitajien ja läheisten eteen tehtävä edunvalvonta- ja vaikuttamistyö. Tätä työtä tehdään sekä työntekijöidemme että hallituksen toimesta yhteistyössä muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Tärkeää olisi, että palveluja suunniteltaessa omaishoitajat nähtäisiin kokemusasiantuntijoina. Heillä olisi annettavana arvokasta

tietoa ja taitoa työntekijöille, mikä omaishoitajien arjessa on haasteellista.

Tulevana keväänä järjestämme perinteiseen tapaan OmaisOiva-ryhmiä ja -kahviloita, Ovet-valmennuksia ja muita tapahtumia. Tarkemmat tiedot löydät tästä tiedotteesta. Jos tarvitset apua sopivan ryhmän löytymiseen työntekijämme auttavat Sinua mielellään.

Omaishoitajana toimiminen on vaativaa ja kuormittavaa. On lupa pitää huolta myös itsestään. Retket ja juhlat ovat tärkeitä yhdessäolon hetkiä. Yhdistyksemme tilaisuuksissa on mahdollista jakaa kokemuksia ja saada tukea omaishoitotilanteisiin,

ylläpitää toimintakykyä sekä ennalta ehkäistä yksinäisyyttä. Keskusteluhetket samoja kokemuksia kokeneiden kanssa auttavat ymmärtämään, ettemme ole asioiden kanssa yksin. Omaishoito toteutuu parhaiten, kun hoidettava ja hoitaja voivat hyvin. Omaishoitajan on hyvä löytää ihmisuhteita, joissa hän tulee kuulluksi ja ymmärretyksi ja voi kokea aitoa välittämistä.

Vapaaehtoistyön kehittämisen painopiste 2024 on uusien vapaaehtoisten löytyminen. Yhdistyksen vapaaeh-

toiset ovat meille tärkeitä. Jokainen voi osallistua ja olla mukana omien mahdollisuuksien ja voimavarojen puitteissa. Vapaaehtoistoiminta on osallistumista yhteiseen toimintaan. Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, voit ottaa yhteyden yhdistyksemme työntekijöihin.

Omaishoitajat ja läheiset, olemme teitä varten auttamassa ja tukemassa arjen vaativassa ja arvokkaassa työssänne.

Voimia alkaneeseen vuoteen!
Ritva

Kutsu

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen kevätkokous on 25.4.2024 klo 17.

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

Ilmoittautumiset info@eskaomaishoito.fi tai 0405709780/Suvi.

Mainitse ilmoittautuessa kummalla tavalla osallistut. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Toiminnanjohtajan palsta



Viime vuosi oli muutosten aikaa sote-palveluissa ja se on näkynyt myös omaishoitajien arjessa. Hyvinvointialueiden toiminnan käynnistyminen ja organisointi on edennyt vaihtelevasti, ja vuosi on melko lyhyt aika vielä arvioida sen onnistumista. Omaishoitajien lakisääteiset palvelut ovat jatkuneet alueellamme keskimäärin entisellään hoitoisuusluokien yhtenäistämisen jälkeen, mutta joissakin kunnissa aiemmin tarjottuja lisäpalveluja (esim. Espoon siivousetu, Kauniaisten maksuton turvapalvelu tai Kirkkonummen palveluraha) on lopetettu vedoten siihen, että jatkossa koko hyvinvointialueella tulee olla kaikille yhdenvertaiset palvelut (Laki hyvinvointialueesta 7 §). Tämä on hyvinvointialueen kannalta ymmärrettävä tavoite ja näin saadaan samalla myös säästöjä aikaan.

Tiedossa ei kuitenkaan ole, että tilalle tulisi joitakin uusia, kaikille yhteisiä palveluja helpottamaan omaishoitajien arkea. Hyvinvointialueiden talouspaineista päätellen sitä ei liene lähiaikoina odotettavissakaan? Näimme jo syksyn budjettineuvotteluissa, jossa oli vaakalaudalla mm. päivätoiminnan järjestäminen ja omaishoidon tuen resurssit sen, että jatkossa on kovia paineita säästää kaikesta muusta kuin lakisääteisistä palveluista. Säästöpaineeet uhkaavat vesittää palvelujen uudistamisen hyvinvointialueilla. Talouden hyvä hoitaminen on tärkeää, mutta tasapainottelussa ei saa unohtaa, että säästö yhdessä kohtaa voi aiheuttaa kuluja muualla, varsinkin pidemmällä tähtäimellä.

Toivottavasti kuitenkin omaishoitajien palveluja voitaisiin tarkastella ja kehittää jatkossa siihen suuntaan, että jokaisen omaishoitoperheen tilanne huomioitaisiin mahdollisimman yksilöllisesti. Palveluista tiedottaminen sekä niiden hakeminen ja saaminen pitäisi olla hakijoille selkeää, mikä helpottaisi kotona tehtävää hyvinvointialueen talouden kannalta erittäin edullista ja inhimillisesti arvokasta hoitotyötä.

Edellisessä lehdessä mainitsin, että omaishoidon neuvottelukunnan perustamisesta hyvinvointialueellemme oli tehty aloite. Aluevaltuuston 12.12.23 pidetyssä kokouksessa aloite hylättiin, mutta aluevaltuutettu Lotta Paakkunainen teki ponsiehdotuksen, jossa toiveena on, että omaishoitoyhdistykset ja omaishoitajat otetaan mukaan kehittämiseen. Pontta kannatettiin. Hyvinvointialueen toimintaa ja palveluja kehitetään asukas- ja asiakasnäkökulma huomioiden olemassa olevin toimielin- ja järjestöyhteistyön rakentein, joissa myös me olemme mukana. Toivottavasti tänä vuonna saamme yhteistyön käyntiin.

Toivon, että olette meihin yhteydessä, jos teillä on toiveita ja näkemyksiä omaishoitajien tilanteen parantamiseksi. Näin saamme yhteistyöelimiin kaivattua käytännön kokemusta teiltä, parhailta asiantuntijoilta.

Yhdistyksemme 21. toimintavuosi käynnistyy kipakassa pakkasessa. Omaishoitajia tukeva OmaisOiva-toimintamme jatkuu myös tulevana vuonna 2024. OmaisOiva-toimintaa ovat kaikki järjestämämme vertaisryhmät, Ovet-valmennukset, avoimet ja teemalliset kahvilat, infokioskit eri tapahtumissa sekä henkilökohtainen tuki ja neuvonta.

OmaisOiva-toiminnan lisäksi tarjoamme omaishoitajille myös virkistystä, hyvinvointia tukevia tapahtumia ja retkiä saamiemme avustusten tuella. Yhdessäolo ja virkistäytyminen poissa kotoa edes hetken auttavat jaksamaan, tervetuloa mukaan!

Kevään toimintamme löytyy pääosin tästä toimintaesitteestä, mutta verkkosivuiltamme (eskaomaishoito.fi) löydät ajankohtaiset päivitykset sekä mahdolliset muutokset tapahtumiin. Kevään aikana voi tulla myös lisätapahtumia, joten kannattaa seurata verkkosivujemme tapahtuma-kalenteriä, [Lähellä.fi](https://laheiset.fi)-sivuja tai Facebookia. Meille voi myös aina soittaa ja lähettää s-postia matalalla kynnyksellä.

Hyvää alkanutta vuotta kaikille, olkaa yhteydessä meihin, olemme täällä teitä varten!

Suvi

Yhdistys vietti 20-vuotisjuhlaa Albergan kartanossa

Albergan kartanon holvikellari täytyi iloisesta juhlaväestä marraskuun lopulla. Juhlimme 20-vuotiaista yhdistystämme Albergan kartanon tunnelmallisessa Holvikellarissa Sokeirilinnantiellä 29.11. ja samalla vietimme joulujuhlaa.

Sydämellisessä juhlassa syötiin hyvin, puhuttiin paljon ja laulettiinkin vähän. Espoon musiikkiopiston jousikvartetti Katastrofi esitti ihania jouluisia ja muitakin säveliä. Juhlapuhujana oli terveystieteiden tohtori Kristiina Juntunen, joka on tutkinut omaishoitajien hyvinvointia.

On hyvä aloittaa 21. toimintavuosi, olemme jatkossakin ajassa ja sen tuomissa haasteissa mukana omaishoitajia varten ja pyrimme vaikuttamaan omaishoitajia koskeviin asioihin. Kehitämme myös toimintaamme palautteen perusteella ja resurssiemme puitteissa.

Stean veikkausvaroilla tukema Omaisoiva-toiminta on kivijalka, jonka avulla tarjoamme omaishoitajille tukea ja tietoa. Lisäksi järjestämme hyvinvointialueelta, säätiöiltä ym. saamillamme avustuksilla omaishoitajille hyvinvointia, jaksamista ja sosiaalisia kohtaamisia tarjoavaa toimintaa, joka piristää heidän arkeaan ja saa tuntemaan kuuluvansa omaishoitajien yhteisöön.



Päivätoiminta on tärkeää omaishoitoperheiden hyvinvoinnille

Teksti Suvi Mansukoski



Paula Junnila Omapäivästä järjestää Espoonlahdessa päivätoimintaa ikääntyneille. Omapäivä on pieni, yksityinen, vain ikäihmisten päivätoimintaan keskittynyt yritys Espoossa.

Paulan lisäksi Omapäivässä on kaksi työntekijää ja he kaikki ovat kokeneita hoitoalan ammattilaisia.

Päivätoiminta tarjoaa asiakkailleen kuntouttavaa toimintaa, esim. musiikkihetkiä, käsitöitä, askartelua, luku- ja muisteluhetkiä, ulkoilua ja tietenkin päivän ruokailun ja kahvit. Myös kuljetus edestakaisin onnistuu tarvittaessa. Päivätoimintaa järjestävät hyvinvointialueet omana toimintana tai yritykset ja järjestöt.

Omaishoitajille päivätoiminta on eräs lakisääteisen vapaapäivän viettämisen vaihtoehto. Monet omaishoitajat, jotka eivät syystä tai toisesta voi tai halua viedä hoidettavaansa esim. ympärivuorokautiseen hoivaan ovat saaneet pidettyä vapaapäiviä hoidettavan ollessa kuntouttavassa päivätoiminnassa.

Juttelimme Paula Junnilan kanssa hänen näkemyksistään päivätoiminnan roolista omaishoitajaperheen arjessa. Paula kertoo nähneensä

omaishoitajia, jotka eivät ole pitäneet vapaitaan ollenkaan tai juuri koskaan, koska eivät ole halunneet viedä hoidettavaansa kodin ulkopuolelle ympärivuorokautiseen hoitoon. Vapaan saaminen usein vaativasta hoiva- ja hoitotyöstä olisi kuitenkin kaikille tärkeää ja monet omaishoitajat uupuvat huomaamattaan arjen vaatimuksissa.

Hoidettavan päivätoimintapäivä on hyvä vaihtoehto vapaan viettämiselle. Se tukee Paulan mukaan molempien, sekä omaishoitajan että asiakkaan

kotona jaksamista ja asumista. Omaishoitaja saa esim. kerran tai kaksi kertaa viikossa vapaan, joka kestää 6 tuntia (matkoineen enemmänkin), jolloin hän voi käydä omista harrastuksistaan, asioilla, tavata ystäviä tai vain levätä rauhassa kotona. Myös hoidettava saa muuta aktiviteettia ja sosiaalisia kohtaamisia. Hän näkee toisia ihmisiä ja pääsee pois kotoa hänkin. Omaishoitajan ei myöskään tarvitse keksiä joka päivä tekemistä, kun päivätoiminnassa sitä järjestetään.

Paula kertoo, että Omapäivässä päivätoimintaan osallistujat pääsevät joka päivä myös ulkoilemaan, tietenkin riippuen säästä. Tämäkin on hyvä asia omaishoitajan kannalta, koska voi myös olla, että omaishoitaja ei enää pysty viemään hoidettavaansa ulos, jolloin tämäkin tärkeä aktiviteetti hoiuu päivätoiminnassa.

Ehkä muistamme joulukuun otsikot Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen budjettineuvotteluista. Talouspaineissa oltiin ikäihmisten kuntouttavaa päivätoimintaa siirtämässä täysin verkkoon, mikä oli melko absurdi ajatus jo ylipäätään, mutta etenkin,

jos ajattelemmme asiaa nimenomaan omaishoitajan vapaapäivän viettäminen kannalta. Onneksi suunnitelma peruttiin ja päivätoiminnan kulut saatiin nähdä panostuksena kulusäästöihin toisaalla. Verkkokuntoutuksella on paikkansa, mutta ei ainoana toimintana.

Paula kehottaa vielä epäroivia omaishoitajia tulemaan tutustumaan päivätoimintaan: ”Tulkaa yhdessä käymään ja tutustumaan. Aina voidaan kokeilla!” Kokemus on osoittanut, että yleensä homma alkaa toimia. Tutussa ja kodinomaisessa paikassa on tuttujen ohjaajien kanssa turvallista ja mukava olla.

Paula kertoo päivätoiminnan asiakkaiden olevan niin perinteisiä päivätoiminnan asiakkaita, itsemaksavia kuin omaishoitajien vapaiden käyttäjiäkin. Suurin osa asiakkaista on muistisairaita (70%). Ryhmissä on 8-10 henkeä / päivä ja kaksi ohjaajaa. Joka arkipäivä on yksi ryhmä.

”Paikkatilanne on joustava, usein paikan saa lyhyellä odotusajalla, tai vaikka heti, jos hyvin käy”, Paula rohkaisee.

Jos kiinnostuit, ole yhteydessä Paulaan
paula@omapaiva.fi
puh. 050 550 6288

Tietoa ansiotyön ja omaishoidon yhdistämisestä

Teksti Suvi Mansukoski

Monella työikäisellä on työpäivän ohessa toinenkin työmaa. Sairaalan läheisen hoiva ja huolenpito vie aikaa ja voi kuormittaa arkea hyvin paljon. Tyypillisesti kyse on omien ikääntyneiden vanhempien hoidosta ja huolenpidosta tai erityistä tukea tarvitsevan lapsen/nuoren auttamisesta tai sairaan puolison hoidosta. On hankala saada tietoa ansiotyön ja läheisen hoivan yhteensovittamisen keinoista, tuesta ja avusta. Mistä voisin pyytää apua ja mitä ratkaisuja olisi esim. työajan järjestelyihin?

Omaishoitajaliitossa on käynnissä Rahkeet riittämään -hanke, jossa on mm. tehty Tietopankki, johon on koottu paljon tietoa teemaan liittyen (avaa QR-koodi älypuhelimellasi).



Syksyllä työikäisille omaishoitajille tekemämme lyhyen verkkokyselyn mukaan tärkeintä työn ja omaishoitajuuden yhdistämisessä on joustava ja ymmärtäväinen työnantaja, etätömahdollisuudet tai erilaisten työaika-joustojen käyttömahdollisuudet. Osa omaishoitajista on myös valinnut keikkatyön sen joustava luonteen vuoksi. Kaikissa töissä ei tietenkään voi olla etätöissä tai tehdä töitä joustavasti, saati keikkoilla, joten silloin oli jopa vaihdettu alaa, yleensä vähemmän kuormittavaan työhön.

Väestön ikääntyminen, palveluiden saatavuuden ongelmat ja pyrkimykset pidentää työuria lisäävät tällaisten elämäntilanteiden yleisyyttä. Tulevaisuudessa työelämässä pitää entistä paremmin ottaa huomioon työikäisten oikeus työhön ja eläkekertymään, vaikka perheessä olisikin omaishoitotilanne.

Omaishoitajan verovähennykset

Omaishoitajan on mahdollista saada tietyn edellytyksin verovähennyksiä.

Tarkemmat ohjeet löytyvät osoitteessa www.vero.fi/vahennykset.

Kotitalousvähennystä voi saada kotitaloustyöstä, jota teetetään kotona tai vapaa-ajan asunnossa. Tällaista työtä ovat esimerkiksi hoiva- ja hoitotyö, siivous, lastenhoito, asunnon remontointi ja pihatyöt. Työ on tehtävä joko maksajan omassa asunnossa tai hänen vanhempiansa tai isovanhempiansa käytössä olevassa asunnossa. Vähennys myönnetään vain työn osuudesta – ei matkakuluista tai tarvikkeista. Omaishoidon tukea saavan pitää huomioida, että teetetty työ ei voi olla sitä työtä, josta saadaan omaishoidon tuen korvausta.

Veronmaksukyvyn alentumisvähennys on harkinnanvarainen vähennys ja sen voi saada esimerkiksi sairauden, työttömyyden tai elatusvelvollisuuden perusteella. Myöntämiseen vaikuttavat verovelvollisen ja hänen perheensä tulot sekä varallisuus.

Omaishoidosta aiheutuvat kustannukset ovat lähtökohtaisesti hoitoa tarvitsevan henkilön omia menoja. Omaishoitosopimuksen tehnyt omaishoitaja ei voi vähentää verotuksessaan läheisensä hoidosta aiheutuneita kustannuksia, vaikka olisi nämä itse maksanut. Tällaisia menoja voivat olla esimerkiksi kulut lääkärikäynneistä sekä kotona tarvittavat apuvälineet ja laitteet. Jos omaishoitaja on puoliso tai alaikäisen lapsen vanhempi, katsotaan kulujen perustuvan puolisoiden tai vanhemman ja lapsen väliseen elatusvelvollisuuteen, joten niitä ei voi vähentää verotuksessa tälläkään perusteella.

Kasvomaskien ja käsidesien kustannukset ovat omaishoidon palkkiota saavalla omaishoitajalle aiheutuneita hoitotyöhön liittyviä menoja, jotka ovat verotuksessa vähennyskelpoisia tulonhankkimiskuluja.

Autoveron palauttamista voi hakea vamman perusteella tekemällä hakemuksen Verohallintoon. Palautus myönnetään ja maksetaan auton rekisteröinnin jälkeen.

Matkakustannuksia on mahdol-

lista vähentää verotuksessa. Jos omaishoitosopimuksen tehnyt omaishoitaja ei asu hoidettavan läheisen luona, hänelle voi aiheutua matkakustannuksia asioiden hoitamisesta ja käynneistä hoitoa tarvitsevan läheisen luona. Tällaiset kustannukset omaishoitaja voi vähentää verotuksessa asunnon ja varsinaisen työpaikan välisten matkojen kustannuksina tuloverolain 93 §:ssä säädettyin rajoituksin.

Hoitoa tarvitsevan läheisen kanssa samassa taloudessa asuva omaishoitaja ei voi vähentää matkakustannuksia, joita hänelle aiheutuu hoidettavan asioiden hoitamisesta, esimerkiksi hoidettavan lääkärikäynneistä.

Työhuonevähennyksen saaminen edellyttää, että asuintilaa käytetään tulonhankkimistoiminnan tarkoitukseen. Hoitoa tarvitsevan läheisensä

kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tukea saava omaishoitaja voi saada asunnossa tehtävän omaishoitotyön perusteella työhuonevähennyksen.

Jos omaishoitaja ei asu hoitoa tarvitsevan läheisensä kanssa samassa taloudessa, hän voi hakea työhuonevähennyistä esimerkiksi silloin, kun hän tekee osapäiväisesti ja jatkuvasti kotonaan omaishoitoon liittyviä muistiinpano-, raportointi- tai muita vastaavia paperitöitä.

Henkilö voi hakea verotukseen muutosta verotuksen päättymisen jälkeen kirjallisella oikaisuvaatimuksella verotuksen oikaisulautakunnalle tai OmaVero-palvelun kautta. Verovähennykset voi hakea takautuvasti kolmen vuoden ajan verovuoden päättymistä seuraavan vuoden alusta.



Lähde: Palveluopas 2023-2024, Omaishoitajaliitto

Muutoksia omaishoitopalkkioihin ja asiakasmaksuihin v. 2024

Omaishoidon palkkioiden indeksikorotus v. 2024 on 5,07%.

Palkkiot ovat seuraavat:

1. Päivittäinen toistuva hoidon tarve 461,99 euroa/kk

2. Ympäri vuorokautinen hoidon tarve 923,99 euroa/kk

3. Erittäin vaativat vaiheet 1608,61 euroa/kk

Omaishoitajan lakisääteisen vapaan maksu nousee v. 2024 ja on 12,80 euroa/vrk.

Sijaisomaishoitajan hoitopalkkio nousee v.2024 ja on 97,55 euroa/vrk.

Muista asiakasmaksujen muutoksista löytyy tietoa luvn.fi



Lähtisitkö tänä vuonna lomalle?

Vaikka tuntuisi mahdottomalta irtautua kotoa ja lähteä lomalle, suosittelimme löytämään siihen aikaa ja keinot. Omaishoitaja yleensä unohtaa itsensä ja oman jaksamisensa ja hyvinvointinsa, jolloin väsymys saattaa kertyä salakavalasti uupumukseksi. Kukaan ei jaksakaan ilman vapaata. Sopimusomaihoidajan saaman kuu-kausittaisen vapaan käyttäminen on mahdollista myös keräämällä niitä pidempään lomaan. Toisille se voi olla esim. oma viikon matka jonnekin loma-kohteeseen tai tuttavien luo, mutta hyvinä vaihtoehtoina voivat olla myös Kelan tai Omaishoitajaliiton (yhteistyössä Maaseudun terveys- ja loma-huollon kanssa) järjestämät lomat ja kuntoutuskokonaisuudet omaishoitajille kotimaassa. Myös sopimukseton omaishoitaja voi hakea kuntoutuslomalle.

Omaishoitajaliiton ja Kelan kuntoutuslomissa on myös vaihtoehtona lähteä lomalle yhdessä hoidettavan kanssa, jolloin loman järjestäminen voi olla helpompaa.

Kelan järjestämät lomat

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja parikursseina sekä kuntoutuskursseina, joihin omaishoitaja osallistuu yksin. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava aikuinen läheinen yhdessä. Kuntou-

tuskurssit, joille omaishoitaja osallistuu yksin, toteutetaan osin etäkuntoutuksena. Kurssit ovat ilmaisia ja Kela maksaa myös matkakuluja.

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

Lomilla on omavastuuosuus, joka vuonna 2024 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 lisätietoja tai apua hakemisessa.

Seniори-info

Ikääntyneiden neuvonta on tarkoitettu Länsi-Uudenmaan ikääntyneille sekä heidän omaisilleen tai läheisilleen. Neuvonnassa etsitään ratkaisuja ja vaihtoehtoja arjen avuksi ja tukemaan toimintakykyä. Neuvonnan tavoitteena on edistää hyvinvointia ja kotona asumista tunnistamalla palvelujen tarpeet sekä ohjaamalla palveluiden saamisessa.

Länsi-Uudenmaan Seniори-info:
puh. 029 1512 270, s-posti: seniори-info@luvn.fi

Merkitsethän lähettämäsi sähköpostin otsikkoon paikkakunnan, jota asia koskee.

Puhelinpalvelu on avoinna arkisin klo 9–15. Jos olet jo ikääntyneiden palveluiden asiakas, voit olla suoraan yhteydessä palveluasi toteuttavaan tahoon.

Terveydellisissä kysymyksissä ole yhteydessä oman alueesi terveysasemaan. Seniори-infosta ei voi varata aikoja terveysasemalle tai muihin terveyspalveluihin.



Vammaispalvelujen neuvonta

Vammaispalveluun voi ottaa yhteyttä, jos vamma tai sairaus aiheuttaa vaikeuksia esimerkiksi asumisessa, liikkumisessa tai kotona selviytymisessä. Asiakastapaamiset tapahtuvat ajanvarauksella. Ota yhteyttä, jos tarvitset vamman tai pitkäaikaisen sairauden takia tukea tai palveluihin liittyvää neuvontaa.

Vammaispalvelujen neuvonnan puhelinnumero on 029 1512 425:

Espoo ja Kauniainen ma, ke, pe klo 9–11 ja 12–14

Kirkkonummi ma ja to klo 9–11

Lohja, Siuntio, Inkoo, Karkkila ja Vihti ma, ke ja pe klo 9–12

Raasepori ja Hanko ma, ke, to klo 9–10

Numerossa on takaisinsoittopalvelu käytössä ma–pe klo 9–15.

Tuona aikana voit jättää palveluun takaisinsoittopyynnön.

Espoossa ja Kauniaisissa takaisinsoittopalvelu ei ole käytössä.

Kuntakohtaiset sähköpostiosoitteet:

vammaispalvelut.espoo-kauniainen@luvn.fi

vammaispalvelut.hanko@luvn.fi

vammaispalvelut.kirkkonummi@luvn.fi

vammaispalvelut.lohja@luvn.fi

(palvelee myös Inkoon, Karkkilan, Siuntion ja Vihdin asukkaita)

vammaispalvelut.raseborg@luvn.fi

OmaisOiva-toiminta



OmaisOiva-toiminta keväällä 2024

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 ajatuksia 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.

Espoo

Ovet-valmennus Espoossa maanantaisin 29.1.,12.2., 26.2., 11.3., 25.3.
klo 10.00-13.00. Paikka: Entressen kirjasto, Sininen huone, Espoon keskus.

Siuntio

Ovet-valmennus Siuntiossa tiistaisin 12.3., 26.3., 9.4., 23.4.,7.5.
klo 13-16. Paikka Capella, Flemingintie 2, Siuntio.

Öppna Dörrar-kurs för närståendevårdare i Sjundeå (på svenska)

4.4., 11.4, 17.4, 23.4., 2.5.kl 10-13 i biblioteket.

Mera information Sanna Jensen puh. 050 5284224.

OmaisOiva

ryhmä

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

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

Espoo/Esbo

Tapiola/Hagalund

Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin 29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 27.5. klo 14–15.30. Kauppamiehentie 6, 2. krs, ryhmätila Erkkeri.

Den svenska samtalsgruppen samlas under våren i Hagalund, Köpmansvägen 6, 2. våningen följande tisdagar 23.1., 20.2., 26.3., 23.4., 21.5. kl. 14.00–15.30.

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

Leppävaara

Omaishoitajien vertaisryhmä Leppävaaran Sellon kirjaston Elina-tilassa perjantaisin 2.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6. klo 13.00–14.30.

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 22.1., 19.2., 18.3., 22.4., 20.5. kl. 11-12.30
i Invånarlokalen Matinkylä, Mattsgatan 7.

Förhandsanmälan och information: Viviane Azema, minneshandledare
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351 eller Sanna Jensen, närstå-
endeverksamhets 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 16.1., 13.2., 12.3., 16.4., 14.5.11.6. kl. 11-12.30.
Villa Breda, Bredavägen 16, Grankulla.

Förhandsanmälan och information: Viviane Azema, minneshandledare
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351 eller Sanna Jensen, närstå-
endeverksamhets koordinator info@eskaomaishoito.fi / 050 528 4224.

Hanko/Hangö

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä kokoontuu keskiviikkoisin
24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 22.5. klo 14.30–16.00. Paikka: palvelutalo Astrea, ruo-
kasali 2.krs, Vuorikatu 4.

Den svenska stödgruppen samlas under våren i vilorummet i Astrea 24.1.,
21.2., 20.3., 24.4., 22.5. kl 12.00-13.30.

Inkoo

Omaishoitajien vertaisryhmä kokoontuu Inkoon kirjaston yläkerran
kokoushuoneessa keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 keskiviikkoisin 14.2., 13.3.,
17.4., 15.5.

Kirkkonummi/Kyrkslätt

Omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin 23.1., 20.2., 19.3., 16.4., 28.5.
klo 13.30–15.00. Kirkkonummen palvelukeskus, Rajakuja 3, Akvaario-tila.

Den svenska stödgruppen samlas under våren i Fyyri tisdagar 1.2., 14.3.,
4.4., 2.5., 6.6. kl 13.30- 15.00.

Raasepori/Raseborg

Omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin Karjaan terveyskeskuksen
kokoustilassa 2.krs. 31.1., 28.2., 3.4., 8.5., 29.5. klo 13.00–14.30

Den svenska stödgruppen samlas under hösten i Anemones festsal
kl 13.00-14.30 onsdagar 31.1., 28.2., 2.4. (ti), 8.5., 29.5.

Siuntio

Omaishoitajien vertaisryhmä Siuntion kirjastossa, tila A 124.
Torstaisin 22.2, 14.3., 4.4., 2.5., 30.5.klo 16.30–18.00.



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

Omaishoidon pop up- kahvila klo 13.00-15.00

ti 6.2. klo 13.00 Chapple, Ison Omenan laajennusosan 2 krs.

Huolehditko läheisestääsi? Toimitko jo omaishoitajana tai oletko kenties tilanteessa, jossa sinua kiinnostaa tietää, mitä omaishoitajuus tarkoittaa ja mitä apua tilanteeseen on tarjolla. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoitajuudesta!

Haluatko tietää, mitä apua ja tukea on saatavilla?

Tervetuloa tapaamaan Espoon seurakuntien yhteisen vammaistyön sekä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n työntekijöitä. He kertovat sinulle, minkälaista apua ja tukea on saatavilla seurakuntien näkövammaistyössä, kuurojen työssä ja kehitysvammatyössä sekä minkälaista tietoa ja tukea on saatavilla omaishoitajayhdistyksen kautta.

Avoimet kahvilat omaishoitajille Leppävaarassa, Matinkylässä ja Soukassa

1. Omaishoitajakahvilat Soukan palvelukeskuksessa

Kahvilat ovat torstaisin klo 10.15–12.00 Takkahuoneessa. Hoidettavalle järjestetään sillä aikaa omaa ohjelmaa SPR:n vapaaehtoisten toimesta toisessa tilassa.

Osoite: Soukankaari 7, Espoo.

Tapaamiskerrat:

8.2. Valokuvan tarina (ilmoittautuminen vaaditaan info@eskaomaishoito.fi)



14.3. Kinestetiikkaa omaishoitajille

11.4. Mitä luonto meille merkitsee

30.5. Toivomusten mukaista ohjelmaa.

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

2. Omaishoitajakahvilat Leppävaaran asu ja elä- palvelukeskuksessa

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

Kahvila on elä ja asu -keskuksen monitoimitilassa torstaisin.

Osoite Säterinkatu 3, Espoo.

29.2. Aloituskahvit

14.3. Valokuvan tarina (ilmoittautuminen vaaditaan info@eskaomaishoito.fi)

11.4. Mitä luonto meille merkitsee?

23.5. Kinestetiikkaa omaishoitajille.

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

3. Omaishoitajakahvilat Naapurustalo Matinkylässä

Tule kahville juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapaamaan 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.

Osoite on Matinkatu 7, Espoo.

Kahvila ovat maanantaisin 5.2., 8.4. ja 13.5.klo 13-14.30.

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

OmaisOiva

kioski

Olemme mukana esittelemässä toimintaamme eri tapahtumissa, seuraa nettisivuiltamme ja Facebookista kevään kuluessa, missä meidät tapaa!

Webinaarit

Teemawebinaarit erityislasten ja -nuorten vanhemmille

18.3. klo 18-19 itsenäistyvän nuoren tukeminen ja itsemääräämisoikeus

Aiheesta luennoi Amanda Lindström, asiantuntija ja OTM, Lehti & kumppanit -lakitoimistosta. Toimisto on erikoistunut sote-juridiikkaan.

Webinaarissa perehdytään itsenäistyvän nuoren asemaan ja oikeuksiin. Webinaari tarjoaa käytännönläheisesti tietoa erilaisista tavoista, jotka lain-säädäntö mahdollistaa nuoren tukemiseksi ja esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitamiseksi. Webinaarissa käsitellään myös edunvalvontaa ja sen vaihtoehtoja.

Ilmoittaudu webinaariin <https://bit.ly/imowebinaari> -linkin tai oheisen QR-koodin kautta to 14.3. mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi pe 15.3.



Erityislapsen koulunkäynti ja koulupolku -teemaan liittyvä webinaari tulossa toukokuussa, seuraa ilmoitteluumme kotisivuilla ja Facebookissa.

Omaishoitajaliiton maksuttomat webinaarit

Omaishoitajaliiton maksuttomat webinaarit löytyvät liiton sivulta <https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/>

Ilmoittautumislinkki löytyy ko. webinaarin tietojen yhteydestä, ilmoittautuminen on yleensä pari päivää ennen webinaaria.

Hyvinvoinnin teemat ovat keväällä -24 seuraavat:

ti 6.2. klo 17–18. Voimavaroja hyvään elämään, Ulla Anttila

ke 13.3. klo 16-18 Kuinka lakia luetaan, aiheena verotus

ti 9.4. klo 17–18 Mielen hyvinvointia luonnosta, Nina Lyytinen

to 16.5. klo 17–18 Toivo tuo valoa elämään, Esa Nordling



Kevään virkistystapahtumia

Yhdistys järjestää omaishoitajille virkistystä ja jaksamista tukevia tilaisuuksia ja tapahtumia. Muutoksista ja lisätapahtumista kerromme nettisivuillamme ja Facebookissa.

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

❖ Retki Tammissaareen

Teemme perjantaina 15.3. virkistysretken Tammissaareen. Ohjelmassa on opastettu vierailu Chappeen ja lounas Villa Smakhusissa. Bussikuljetus Espoosta, joka noukkii tulijat matkan varrelta kyytiin sovituksi. Bussi lähtee klo 10 Tapiolasta ja takaisin olemme n. klo 15.30.

Ilmoittautumiset viimeistään 1.3. Sanna Jensenille puh. 050 528 4224 tai info@eskaomaishoito.fi. Tervetuloa!

❖ Rento brunssi lasten omaishoitajille

La 16.3. klo 10.30. Paikka: Itäinen koulupolku 3 b Kauniainen.
Pue verkkarit päälle, huolletaan lempeästi kehoa ja mieltä sekä nautitaan leppoisasta brunssista. Varaa aikaa pari tuntia tai jää pitemmäksi aikaa. Ohjaajana Anna Nordling.

Ilmoittumiset ja ruokavaliotiedot viimeistään 8.3. sähköpostilla info@eskaomaishoito.fi. Tervetuloa, välkommen!





❖ **Opastettu kävelykierros Träskändassa Espoossa**

Tule mukaan tarunhoitoisen Aurora Karamzinin jalanjäljille Träskändan kartanon pihapiiriin 21.5.2024 klo 13-15.

Tutustumme rauhallisesti kävellen Träskändan kartanon kauniiseen ympäristöön ja kiehtovaan historiaan. Päähenkilönä on kartanon tunnetuin ja pitkäaikaisin omistaja Aurora Karamzin, opporikas ja kuvankaunis hovineiti, josta kypsyi merkittävä yhteiskunnallinen vaikuttaja ja koko kansan rakastama hyväntekijä. Ehdoton kohokohta Träskändan historiassa oli keisari Aleksanteri II:n vierailu, josta edelleen muistuttavat mm. koristeellinen latriini sekä Keisarin tammi. Oppaana Träskändassa on asiantunteva, elämyksellinen Mari Anthoni.

Ei ilmoittautumista, tapaamme kartanon pihamaalla.

Lisätiedot Sanna puh. 050 528 4224 tai info@eskaomaishoito.fi.

❖ **Perinteinen lounasristeily Espoon vesillä**

Perinteinen lounasristeily Espoon saaristossa järjestetään to 13.6.24 klo 12.00–14.00. Alus lähtee Nokkalan satamasta ja palaa sinne. Ohjelmassa keittolounas, kahvit, rentoa yhdessäoloa ja elävää musiikkia.

Ilmoittaudu 30.5. mennessä info@eskaomaishoito.fi tai Sannalle puh. 050 528 4224.





Oivahetket ovat yksilöllisiä tapaamisia joko toimistollamme, omaishoitajan kotona tai muussa sovituspaikassa 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

OmaisOiva

OivaHetki



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