



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

Syksyn 2024 toimintaesite

OmaisOiva

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	4
Syyskokouskutsu	5
Toiminnanjohtajan palsta	6
Teemavalmennus ansiotyön ja omaishoidon yhdistämisestä	9
Soukassa kokoontuu vireä ryhmä omaishoitajia ja hoidettavia	10
Katse huomiseen-ryhmä omaishoidosta luopuneille	11
Omaishoitajan apu kriisitilanteissa	12
OmaisOiva-toiminta, mitä se on?	14
OmaisOiva-toiminta syksyllä-24	16
Yhdistyksen virkistystapahtumat syksyllä-24	26

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

Muistatthan ilmoittaa uuden osoitteenne ja/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
Facebook | Instagram



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, koulutusspäällikkö 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 syksyä kaikille!

Me omaishoitajat ja läheiset liityimme eri syistä yhdistyksen jäseneksi. Oma tarve oli aikanaan löytää vertaistukea ja jakaa kokemuksia omaishoitotilanteista. Keskusteluhetket omaishoitajien ja läheisten kesken auttoivat ymmärtämään, ettemme ole asioiden kanssa yksin.

Tietoa ja vertaistukea haetaan nykyisin myös verkosta. Olemme mukana (Facebook, Instagram, Lähellä.fi) somessa. Mitä yhdistyksemme tekee? Mitä jäsenyydellä saa?

Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset tarjoaa jäsenilleen monenlaisia palveluita ja toimintaa, mm. toimintaesitteen, Ovet -valmennusta, OmaisOiva- ryhmiä, OmaisOiva -kahviloita, OmaisOiva -kioskeja, OmaisOiva -hetkiä, webinaareja, retkiä sekä virkistystapahtumia. OmaisOiva -toi-

mintaa järjestämme Espoossa, Kauniaisissa, Kirkkonummella, Inkoossa, Siuntiossa, Raaseporissa ja Hangossa. OmaisOiva toimintaan olet tervetullut, vaikket olisi yhdistyksemme jäsen.

Yhdistys on saanut tälle vuodelle avustusta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta, STEA:lta, Ragnar Ekberg-säätiöltä, Stiftelsen Brummerska Hemmet:Itä sekä SAMSilta. Avustukset mahdollistavat toiminnan järjestämisen tällä hetkellä.

Yhdistyksemme kuuluu valtakunnalliseen Omaishoitajaliitto ry:n, jonka jäsenenä saat mm. Lähellä-lehden, liiton järjestämät maksuttomat webinaarit ja lakineuvontaa. Omaishoitajaliitto ry on vaikuttanut omaishoitajien ja läheisten oikeuksien parantamiseen yli 30 vuoden ajan. Mitä enemmän meitä on, sitä paremmin lainsäätäjä meitä kuuntelee.

Petteri Orpon hallitusohjelmaan on kirjattu, että omaishoitajat ovat yhteiskunnan tärkeä voimavara. Hallitusohjelmassa on esitetty, että hallituskaudella:

- vahvistetaan omaishoitajien yhdenvertaisuutta ja jaksamista
- jatketaan omaishoidon kriteerien yhtenäistämistä
- edistetään toimia, joilla hyvinvointialueet ja kunnat voivat lisätä mahdollisuuksia ryhtyä omaishoitajiksi
- varmistetaan omaishoitajille mahdollisuuksia pitää vapaapäiviä palvelusetelin, kotihoitopalveluiden, intervallihoidon ja perhehoidon avulla

- edistetään työssä käyvien omaishoitajien omaishoidon ja ansiotyön sovittaminen
- mahdollistetaan osa-aikatyö ja etätöiden mahdollistaminen muuttuvissa perheolosuhteissa.

Jäämme odottamaan, toteutuuko hallitusohjelma omaishoitajien osalta.

Kiitos jäsenyydestänne hyvät jäsenet – olette tärkeitä. Haluamme kehittää toimintaamme, antakaa palautetta, olemme teitä varten.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Voimia tulevaan syksyyn!

Ritva

KUUSU syyskokoukseen

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen syyskokous on 23.10.2024 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



Kädessäsi on syksyn toimintaamme kesittelevä lehti. Toivomme, että löydät siitä omaishoitotilanteeseesi sopivaa toimintaa ja virkistystä. Ole yhteydessä meihin, jos tilaisuuksista ja tapahtumista herää kysyttävää, tai etsi vastaukset nettisivuiltamme tai some-tileiltämme, jonne päivitämme ajankohtaista tietoa säännöllisesti.

Monet järjestöt ja yhdistykset ovat siirtyneet yhä enenevässä määrin sähköiseen viestintään. Se on kustannustehokasta ja nopeaa. Me pyrimme toistaiseksi julkaisemaan kaksi kertaa vuodessa ilmestyvää toimintaesitettämme myös paperisena ja lähettämään sen postissa jäsenillemme. Sosiaalisen median tiliemme lisäksi tiedotamme ajankohtaisista asioista myös sähköisellä uutiskirjeellä, jonka lähetämme noin viisi kertaa vuodessa niille, jotka ovat ilmoittaneet sähkö-

postiosoitteen liittyessään jäseneksi. Monikanavaisella tiedottamisella saatamme jäsenistömme, omaishoitajat sekä omaishoitajuuden teemoista kiinnostuneet kattavasti.

Jos haluat kirjeemme sähköpostiisi, tarkista, että jäsentiedoissasi on sähköpostiosoitteesi ja että se on ajan-
tasalla. Jos tietosi ovat ajantasalla, mutta et ole saanut uutiskirjettämme, kannattaa tarkistaa roskaposti. Muussa tapauksessa ole yhteydessä meihin.

Kustannustehokkuudesta puheen ollen me sote-alan järjestöt ja yhdistykset saimme keväällä hallituksen kehysriihen neuvotteluista ikävän uutisen. Hallituksen tavoitteena on supistaa sote-järjestöjen saamia avustuksia noin kolmannes vuoteen 2027 mennessä.

Vaikka vielä ei ole tietoa, miten leikkaukset kohdentuvat, on myös omaishoitajayhdistyksissä ja Omaishoitajaliitossa varauduttava STEAn jakaman valtionavustuksen merkittäväankin vähentymiseen. Lisää tietoa avustusten kohtalosta saamme loppuvuoden aikana ja tiedotamme mahdollisista toimintaamme vaikuttavista seikoista.

Hyvinvointialueiden aloitettua toimintansa on julkisuudessa esitelty ja käsitelty eri alueiden ongelmia sopeuttaa lakisäätteiset ja mahdolliset muut palvelut rahoituksen raameihin. Ratkaisuja on haettu ja ehkä joihinkin ongelmiin löydettykin. Valtiolta ei ole lisärahoitusta luvassa. Totta lienee, että karsiminen on vaikeaa ja kirpaisee aina jotakin asiakasryhmää. Joskus kuitenkin tuntuu, että heikoimmasta päästä on helpointa ottaa. Omaishoitajien palkkioihin, puhumattakaan omaishoitajuutta joustavasti tukeviin muihin palveluihin, ei näytä parannuksia tulevan, päinvastoin. Kuitenkin vähäinen panostus omaishoitajuuteen toisi moninkertaisesti säästöjä hyvinvointialueen muihin resursseihin. Tämä on asia, joka on moneen kertaan eri tahoilla tunnustettu ja josta ollaan useimmiten samaa mieltä. Toimenpiteitä ei vain ole näkynyt.

Vaikka hyvinvointialueiden myötä päästiin omaishoitajien palvelujen kriteereissä ja valikoimassa monen kunnan mallista harvalukuisempaan hyvinvointialueiden malliin, ei se ole vielä riittävä. Tarve olisi koko maassa yhtenäisille kriteereille ja yhdenmukaisille palveluille ja palkkioille. Tämä toisi omaishoitajien kohteluun yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Omaishoitajaliiton ja meidän yhdistysten tehtävänä on seurata ja ottaa kantaa omaishoitoa koskeviin suunnitelmiin ja muutoksiin. Esim. oman hyvinvointi-alueemme omaishoitajien vapaapäivien järjestämismahdollisuuksiin otimme kantaa Hiiden omaishoitajayhdistyksen ja liiton kanssa toukokuussa. Toivomme teiltä, hyvät jäsenemme ja omaishoitajat, viestiä kokemistanne epäkohdista, joihin mielestänne tulisi puuttua. Tietenkin myös positiivisista asioista saa olla yhteydessä!

Olemme teidän oma yhdistyksenne, olkaa yhteydessä!

Suvi



Hoppas att ni har kunnat ta vilostunder under sommaren och njuta av värmen och solen. Vi har planerat programmet till hösten och ser framemot att dela ut det till er.

Föreningen har svenskspråkiga stödgrupper i Esbo, Kyrkslätt, Raseborg och Hangö. Tillsammans med Nylands Minneslots håller vi stödgrupper med minesträngsgrupper i Grankulla och Esbo. Förutom stödgrupper, kommer vi att hålla en Öppna dörrar kurs för närs-tåendevårdare tillsammans med Folkhälsan.

Kursen hålls i Esbo, Biblioteket Entresses utrymmen 28.10., 4.11., 18.11., 25.11., 2.12. och 16.12. kl. 11-14. Du kan anmäla

dig: info@eskaomaishoito.fi, eller ringa 050 528 4224 (anmäl dig senast 21.10.24). Öppna dörrar kursen har ett mycket informativt innehåll. Vi kommer att ha föreläsare från LUVN på en av kursdagarna. På kursen kommer du att få stöd och hjälp av andra närståendevårdare.

Föreningen vill hjälpa vårdare att ta en stund från vardagen. Vi erbjuder trevliga evenemang på hösten som du kanske vill delta. (se s. 24). Det lönar sig att anmäla så fort som möjligt till evenemangen, det finns begränsat med platser!

Varmt välkommen med till verksamheten!

Sanna



Teemavalmennus ansiotyön ja omaishoidon yhdistämisestä

Teksti Suvi Mansukoski

Väestön ikääntyminen, palveluiden saatavuuden ongelmat ja pyrkimykset pidentää työuria lisäävät omaishoitotilanteita työssäkäyvien joukossa. Monille ikääntyneestä läheisestä huolehtiminen ei ole helppoa ja tieto palveluista ja tilanteeseen saatavasta avusta epäselvää ja vaikeasti hahmotettavissa. Tulevaisuudessa työelämässä pitää entistä paremmin ottaa huomioon työikäisten oikeus työhön ja eläkekertymään, vaikka perheessä olisikin omaishoitotilanne.

Pilotoimme Hiiden omaishoitajat ry:n kanssa syyskuussa uudenlaisen omaishoitajien valmennusryhmän Hotelli Siuntiossa. Valmennus on tarkoitettu työikäisille, jotka huolehtivat yli 65-vuotiaasta läheisestään, joka asuu Länsi- Uudenmaan hyvinvointialueella. Olet tervetullut mukaan, olet sitten ihan aloittelija läheisestä huolehtimisessa, tai jo vähän pidemmälle edennyt omaisesi hoivaaja/hoitaja. Valmennuksessamme saat tärkeää tietoa eri palveluista ja asioiden hoitamisesta sekä hoidettavan huolehtimisesta. Pääset myös pohtimaan roolisi



Hoidatko ikääntyntä läheistäsi?

Tunnetko syyllisyyttä tai riittämättömyyttä?

Tule mukaan **veloituksettomaan Ovet-valmennukseen**, jossa luennoitsijana mm. syyllisyydestä puhuva logoterapeutti Hanna Jensen.

La 14.9. klo 11-16 (Hotelli Siuntio)
To 19.9. klo 18.30-20 (verkossa)
La 28.9. klo 11-16 (Hotelli Siuntio)

Ilmoittaudu 3.9. mennessä!

Tervetuloa mukaan!

muuttumista lapsesta tai puolisoista hoivan tarjoajaksi. Mitä se merkitsee ja miten suhtautua mahdollisiin ristiriitaisiinkin tunteisiin ja tilanteisiin?

Kokoonnumme kahtena lauantai-iltapäivänä Siuntioon ja välissä on yksi verkkotapaaminen. Valmennus on sinulle maksuton, ja takaamme, että saat tähän käyttämällesi ajalle vastinetta! Katso lisätiedot lehden lopusta tai verkkosivuiltamme ja ilmoittaudu.

Soukan oivalliset tapaamiset virkistävät kaikkia

Teksti Suvi Mansukoski

Soukan palvelukeskuksen aulassa on parina torstaiamuna kuukaudessa pariskuntia, jotka tervehtivät toisiaan lämpimästi. Omaishoitajat ovat tuomassa puolisoitaan Espoonlahden seurakunnan ja SPR:n vapaaehtoisten ohjaamaan ryhmään, jossa heille on tarjolla virkistävää ohjelmaa. Samalla omaishoitajat saavat vapaahetken ja mahdollisuuden omaan aikaan tai asioiden hoitamiseen.

Kerran kuukaudessa ohjelmassa on yhdistyksemme järjestämä Oiva-kahvila, jossa keskustellaan omaishoittoon liittyvistä asioista ja teemoista sekä jaetaan tietoa monenlaisista asioista. Kahvilassa voi keskustella kokemuksista ja tunteista ilman hoidettavia.

Toiminta sai alkunsa, kun Espoon kaupunki aloitti pari vuotta sitten Virkistystorstai-nimisen päivätoiminnan omaishoidettaville. Hyvinvointialueelle siirryttäessä toiminta ei enää jatkunut sen palveluna, mutta se sai omaishoitajien sekä vapaaehtoisten aktiivisuuden ansiosta mahdollisuuden jatkaa omana toimintana palvelukeskuksen lupaamissa tiloissa. Omaishoitajien lisäksi ratkaisevassa roolissa olivat myös vapaaehtoiset, jotka kokivat toiminnan tärkeänä ja halusivat jatkaa

ryhmän ohjaamista.

Omaishoitajat kommentoivat, että heidän elämäänsä kokoontumiset tuovat hengähdystaukoja. Omaishoitajana on tärkeää tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia, vaihtaa kuulumisia ja kysellä neuvoa kokeneemmilta. Siitä saa voimaa. Oivanaiset, kuten he ryhmäänsä kutsuvat, auttavat myös konkreettisesti toisiaan ja ovat ystävyystyneet myös vapaa-ajallaan.

Kun puoliset menevät mielellään ja iloisina tapaamaan toisiaan, ilahduttaa se myös omaishoitajia. Ohjaajat ja vapaaehtoiset ovat todella ihania ja tekevät tätä sydämellään. Oiva-kahvilassa omaishoitajat ovat saaneet tärkeää vertaistukea sekä monipuolista koulutusta ja tietoa eri teemoista liittyen omaishoitajuuteen.

Espoonlahden seurakunnan vapaaehtoinen Reine Aalto kertoo olevansa hyvin tyytyväinen, että omaishoidettavien ryhmä pystyi jatkamaan toimintaa: ”toiminnan merkitys on suuri. Kaikki kertovat tulevansa paikalle aina mielellään ja porukasta on muodostunut tiivis kerho. Myös me vapaaehtoiset saamme paljon tästä toiminnasta, me kaikki viihdymme yhdessä!”



Soukan toiminta on erinomainen esimerkki hyvästä ja joustavasta yhteistyöstä eri toimijoiden kesken. Mukana ovat omaishoitoperheet, vapaaehtoiset, Soukan palvelukeskus, omaishoitajayhdistyksemme, Espoonlahden seurakunta ja SPR. Toivomme, että saamme tällaista yhteistyötä lisää muuallekin.

Syyskuussa on Leppävaaran Elä ja asu-keskuksessa alkamassa samankaltainen kahvila, johon omaishoitaja voi tulla ja tuoda kahvilan ajaksi hoidettavansa SPR:n vapaaehtoisten ohjaamaan ryhmään.



Yhteinen kinestetiikkakoulutus
keväällä -24.
Kuva S. Mansukoski

Katse huomiseen-ryhmä omaishoidosta luopuneille

Aloitamme lokakuussa ryhmän omaishoitajille, joiden hoidettava on siirtynyt tai siirtymässä hoivakotiin. Myös tilanne, jossa vasta miettitte asiaa, on sellainen, johon ryhmästä voi olla hyötyä. Ryhmä kokoontuu Tapiolassa tiistaisin kerran viikossa viisi kertaa välillä 8.10.-12.11.2024 (ei 29.10.).

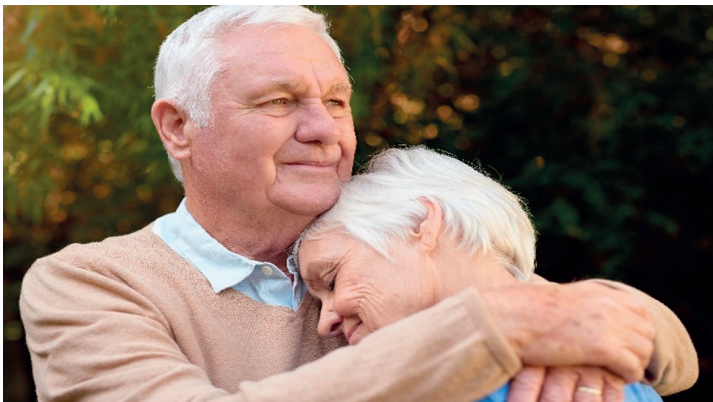
Ryhmässä keskustellaan asioista, joista juuri tässä tilanteessa on apua ja hyötyä. Omaishoitajan elämässä hoivakotiin siirto on iso muutos, niin hoidettavalle, kuin hoitajallekin. Usein se on perusteellisesti pitemmän ajan kuluessa harkittu tai voi myös tulla äkkiä hoitajan tai hoidettavan terveydentilan heikkenemisen johdosta.

Meillä oli viime syksynä ensimmäinen ryhmä tässä tilanteessa oleville. Palaute oli erinomaista, osallistujat saivat tietoa ja tukea ratkaisuihinsa

sekä tietenkin saivat purkaa sydäntään yhdessä keskustellen luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä. Asiantuntijaluentoja lisäksi kävimme hoivakotivierailulla ja pohdimme hyvinvointiin, tunteisiin ja voimavaroihin liittyviä asioita.

Olet lämpimästi tervetullut tapaamiin, jossa meillä on mukana asiankokeneita sekä asiantuntijoita tuomassa tietoa ja kokemuksia teille, jotka pohditte tilannetta ja elämäänne muutoksen jälkeen. Voit myös esittää toiveita sisällön suhteen ilmoittautuessasi, jos sinua kiinnostaa erityisesti joku teema. Toivottavaa on, että pystyisit osallistumaan jokaiseen tapaamiseen.

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset
26.9.24 mennessä Suville
p. 0405709780 tai
info@eskaomaishoito.fi.**



Mihin ottaa omaishoitajana yhteyttä kriisitilanteissa?

Hätätapauksessa

Henkeä uhkaavissa tapauksissa soita **hätänumeroon 112**.

Mikäli omaishoitajana sairastut itse ja joudut päivystykseen eikä hoidettavalle ole muuta hoitajaa, **voit ottaa hoidettavan päivystykseen mukaan**.

Kiireellisissä asioissa

Sosiaali- ja kriisipäivystys 029 151 2221

Jos tarvitset apua ja turvaa kriisitilanteessa, soita Sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Autamme kiireellisissä sosiaalihuollon tilanteissa sekä akuuteissa traumaattisissa kriisitilanteissa.

Kriisitilanteita ovat esimerkiksi:

- olet omaishoitajana kykenemätön huolehtimaan hoidettavasta (äkillinen uupuminen, sairastuminen)
- olet lähellä aiheuttaa tai olet aiheuttanut vaaraa itsellesi tai läheisellesi
- teillä on tapahtunut väkivalta- tai hyväksikäyttötilanne (henkinen, fyysinen tai taloudellinen)
- asuntonne on muuttunut äkillisesti asuinkelvottomaksi (tulipalon tai vesivahingon seurauksena, sähköt ovat poikki, lämmitys ei toimi kylmänä vuodenaikana tai vettä ei tule)
- onnettomuudet ja muut äkilliset kriisitilanteet.

HUSin Päivystysapu 116 117

Jos tarvitsette kiireellistä hoitoa, soita HUSin Päivystysavun maksuttomaan numeroon 116 117. Kerromme, kuinka nopeasti tulee hakeutua hoitoon ja ohjaamme oikeaan hoitopaikkaan. Jos päivystykseen lähtö ei ole tarpeen, saat hoito-ohjeet puhelimitse. Muista mainita, että sinulla on omaishoidettava kotona, jos olet itse sairastunut.

Kiireellisissä asioissa

Omaishoidon asiakasvastaava

Ilmoita muuttuneesta omaishoitotilanteesta **aina** omaishoidon asiakasvastaavallesi.

Terveydellisissä kysymyksissä ole yhteydessä oman alueesi terveysasemaan.

Krissituationer inom närståendevården

I nödfall

I livshotande fall ring **nödnumret 112**.

Om du som närståendevårdare själv insjuknar och hamnar på jouden och den vårdbehövande inte har någon annan vårdare, **kan du ta den vårdbehövande med dig till jouden**.

I brådskande ärenden

Social- och krisjouren 029 151 2221

Om du behöver hjälp och trygghet i en krissituation, ring social- och krisjouren. Vi hjälper i brådskande situationer som rör socialvård och i akuta traumatiska krissituationer.

Krissituationer är till exempel:

- när du som närståendevårdare är oförmögen att ta hand om den vårdbehövande (akut utmattning, sjukdom)
- när du är nära att orsaka eller har orsakat fara för dig själv eller en närstående
- när ni har råkat ut för våld eller utnyttjande (psykisk, fysisk eller ekonomisk)
- när er bostad plötsligt har blivit obeboelig (till följd av eldsvåda eller vattenskada, avstängd el, uppvärmningen fungerar inte under den kalla årstiden eller det kommer inget vatten)
- olyckor och andra plötsliga krissituationer.

HUS Jourhjälp 116 117

Om ni behöver brådskande vård, ring HUS jourhjälps avgiftsfria nummer 116 117. Vi informerar om när det är nödvändigt att söka vård snabbt och vägleder till rätt vårdplats. Om du inte behöver åka till jouden får du vårdanvisningar per telefon. Kom ihåg att nämna att du har en vårdbehövande hemma om du själv blir sjuk.

I icke-brådskande ärenden

Klientansvarig för närståendevården

Anmäl alltid en förändrad situation av närståendevård till den klientansvariga för närståendevården.

I hälsofrågor ska du kontakta hälsostationen i ditt område.

Jäsenedut

Jäseneksemme liittyminen kannattaa. Katso jäsenedut liittomme verkkosivuilta <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/jasenedut/>

Lähellä-lehden lisäksi saat yhdistyksemme oman toimintatiedotteen kaksi kertaa vuodessa kotiin.

Liity jäseneksi verkkosivullamme <https://eskaomaishoito.fi/liity-jaseneksi/>

OmaisOiva-toiminta, mitä se on?

OmaisOiva-toiminta on kaikille omaishoitajille tarkoitettua toimintaa, jonka tarkoitus on tukea omaishoitajan hyvinvointia ja jaksamista. Toimintaan osallistuvalla ei tarvitse olla sopimusta hyvinvointialueen kanssa tai yhdistyksen jäsenyyttä. Toiminta on maksutonta. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

OmaisOiva -verksamhet är för alla närstående vårdare, som behöver stöd och information. Verksamheten är kostnadsfri. Föreningen har svenskspråkiga grupper i Esbo, Kyrkslätt, Raseborg och Hangö. Tillsammans med Nylands Minneslots håller vi stödgrupper med minnesträningsgrupper i Grankulla och Esbo. På hösten har vi en Öppna dörrar -kurs i Esbo (biblioteket Entresse). Se på vår websida mera information, ni är varmt välkomna!

OmaisOiva-toiminta syksyllä 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 aina kiitettävää ja osallistuneet ovat saaneet paljon tietoa ja tukea omaishoitajuuteensa.

Öppna dörrar -kurser

Öppna dörrar utbildningen består av fem träffar och innehåller information och stöd till sådana som är i en närstående vårdarsituation. Utbildningen behandlar bland annat närstående vårdarskap, samhällets service, förberedande för framtiden och närstående vårdarens orkande.

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

1. Valmennus työikäisille omaisestaan huolehtiville Siuntiossa

Valmennus on tarkoitettu työikäisille omaishoitajille, jotka hoitavat ikääntyneitä (+65 v) omaistaan. yhdessä Hiiden omaishoitajat ry:n kanssa Hotelli Siuntiossa, Lepopirtintie 80, Siuntio. Valmennuspaikka tarjoaa mahdollisuuden rentoutumiseen vaikka uimahallissa tai kauniilla lenkkipoluilla.

- o la 14.9. klo 11.00 lounas osallistujille, valmennus klo 12–16
- o to 19.9. klo 17.00–19.00 verkkotapaaminen, vieraana Hanna Jensen
- o la 28.9. klo 11 lounas osallistujille, valmennus klo 12–16

Ilmoittaudu verkossa 3.9. mennessä:

<https://bit.ly/46yAZD6>

tai QR-koodista



2. Valmennus muistisairaana omaishoitajille Espoossa

Omaishoitoon yleisesti liittyvien teemojen lisäksi valmennuksessa käsitellään erityisesti muistisairauteen ja muistisairaana omaisen hoitamiseen liittyviä aiheita.

Aika: torstait 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. klo 10.00-13.00.

Paikka: Mainiokoti Joutsenen neuvottelutila, Kipparinkatu 2, käynti sisäpihalta, Espoo. Ilmoittautumiset 26.9. mennessä.

Valmennus järjestetään yhteistyössä

Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.



3. Öppna dörrar -kurs för närståendevårdare i Esbo centrum

Tid: Tisdagar 28.10., 4.11., 18.11., 25.11., 2.12., 16.12. kl. 11.00-14.00.

Plats: Entresse-biblioteket, Brogatan 11, Esbo. Anmälningar senast 21.10

4. Valmennus muistisairaana omaishoitajille Kirkkonummella

Omaishoitoon yleisesti liittyvien teemojen lisäksi valmennuksessa käsitellään erityisesti muistisairauteen ja muistisairaana omaisen hoitamiseen liittyviä aiheita.

Aika: ke 6.11., 13.11., 19.11., 25.11., 5.12. klo 10.00-13.00.

Paikka: kirjasto Fyyri, kokoushuone Hormus. Ilmoittautumiset 30.10. mennessä.

Valmennus järjestetään yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset (paitsi Siuntion työikäisten valmennus)

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

Tiedot syksyn toiminastamme näkyvät myös nettisivuillamme www.eskaomaishoito.fi ja Lähellä.fi sivustolla.



OmaisOiva

ryhmä

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

I kamratstödgrupperna för närståendevårdare får man dela med sig av erfarenheter, få nya idéer till vardagen samt stöd av andra i liknande livssituation. Ni är varmt välkomna!

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/Esbo ja Kauniainen/Grankulla

Tapiola Omaishoitajien vertaisryhmä Kauppamiehentie 6, 2. krs
Ma 2.9., 7.10., 4.11., 2.12. klo 14.00-15.30. klo 14-15.30.

Katse huomiseen -ryhmä hoivakotiin muuttaneiden tai muuttoa suunnitelevien omaishoitajille. Katso lisätietoa tämän lehden s.11, jossa kerrotaan enemmän ryhmän sisällöstä. Tiedustelut ja ilmoittautuminen 1.10. mennessä Suvi p. 0405709780 tai info@eskaomaishoito.fi.

Leppävaara omaishoitajien vertaisryhmä. Sellon kirjasto, kokoushuone Elina. Ma 9.9., 14.10., 11.11., 9.12. klo 13.00-14.30.

Hagalund stödgrupp för närstående. Köpmannagatan 6, Esbo, 2.vån. ti 27.8., 24.9., 22.10., 19.11. kl. 14.00-15.30. Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806, ilse.vaenerberg@gmail.com

Hagalund stödgrupp för anhöriga samtidigt med minnesträningsgrupp för minnessjuka med Nylands Minneslots. Köpmannagatan 6, Esbo, 2 vån. ti 27.8., 24.9., 26.11. kl. 11.00-12.30

Grankulla stödgrupp för anhöriga samtidigt med minnesträningsgrupp för minnessjuka med Nylands Minneslots. Villa Breda, Bredavägen 16, Grankulla. ti 12.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12. kl. 11.00-12.30

Hanko/Hangö

Omaishoitajien suomenkielinen vertaisryhmä, ke 4.9., 2.10., 30.10., 27.11. klo 14.00–15.30. Palvelutalo Astrea, Vuorikatu 4, Hanko, Peilisali.

Stödgrupp för närståendevårdare i Hangö, onsdagar 4.9., 2.10., 30.10., 27.11. kl. 12.00-13.30. Servicehemmet Astrea, Vilorummet.

Inkoo

Omaishoitajien vertaisryhmä, ke 11.9.,16.10., 13.11., 11.12. Klo 13.00-14.30. Inkoon Hyvinvointikeskus, Museontie 9, Inkoo.

Kirkkonummi/Kyrkslätt

Omaishoitajien vertaisryhmä ti 27.8., 24.9., 22.10., 26.11. (klo 15–17.30) klo 13.30–15.00. Kirjasto Fyyri, kokoushuone Hormus.

Stödgrupp för närståendevårdare to 5.9., 3.10., 7.11., 5.12. kl. 13.30-15.00. Biblioteket Fyyri, mötesrummet Hormus.

Raasepori/Raseborg

Omaishoitajien vertaisryhmä ke 21.8., 18.9., 23.10., 20.11. klo 13.00–14.30. Karjaan terveystieteiden keskuksen 2. kerros.

Stödgrupp för närstående onsdagar 21.8., 18.9., 23.10., 20.11. kl. 13.00-14.30. Villa Anemones festsal.



Siuntio

Omaishoitajien vertaisryhmä to 29.8., 26.9., 24.10., 21.11. klo 16.30-18.00.
Siuntion kirjasto, Puistopolku 2, kokoustila A 124.



**#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista**

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten kiinnostavien teemojen ääreen tai ihan vain vertaistuelliseen tapaamiseen. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme. Tiedustelut info@eskaomaishoito.fi tai p. 0505284224 Sanna. Tervetuloa mukaan!

1. Omaishoitajakahvilat Soukan palvelukeskuksessa, Soukankaari 7, Espoo.

Tule kahvin ääreen juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Hoidettava on mahdollista tuoda mukana. Heille järjestetään sillä aikaa omaa ohjelmaa SPR:n ja Espoonlahden srk:n vapaaehtoisten toimesta toisessa tilassa. **Tiedustelut hoidettavien ryhmän toiminnasta ja paikkatilanteesta Inger Moilaselle p. 050 3376738 saman viikon alussa (ei Sanna Jensenille). Varaa paikka ajoissa, jotta hoidettava mahtuu mukaan. Ilman hoidettavaa voi tulla paikalle ilmoittautumatta.**

Kahvilat ovat torstaisin klo 10.15–11.45 Takkahuoneessa 26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12.

Otamme toiveita kertojen sisällöistä vastaan ensimmäisellä tapaamisella 26.9., tavoitteena on tehdä tapaamisista kahvin äärellä toiveittenne mukaista. Tervetuloa!

2. Omaishoitajakahvilat Leppävaaran Elä ja asu -palvelukeskuksessa, Säterinkatu 3, Espoo

KTule kahvin ääreen juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Hoidettava on mahdollista tuoda mukana. Heille järjestetään sillä aikaa omaa ohjelmaa SPR:n vapaaehtoisten toimesta toisessa tilassa.



Ilman hoidettavaa voi tulla kahvilaan ilmoittautumatta, mutta ilmoittautuminen on pakollista, jos otat hoidettavan mukaan, paikkoja on rajoitetusti!

Tapaamiskerrat ovat torstaisin klo 13.30-15.00 12.9., 24.10., 21.11., 5.12. päivätoiminnan tiloissa. Ensimmäisellä kerralla keskustelemme ryhmän toiminnasta ja toiveista kahvilan ohjelman suhteen. Tervetuloa!

3. Omaishoitajakahvilat Naapuruustalo Matinkylässä

Tule kahville juttelemaan omaishoitajille tärkeistä teemoista ja tapamaan muita samassa tilanteessa olevia. Olet tervetullut kahvilaan, jos olet omaishoitaja/läheinen tai kiinnostunut omaishoidosta.

Osoite on Matinkatu 7, Espoo. Kahvilat ovat maanantaisin klo 13.00-14.30 17.9., 12.11., 10.12.

4. Kirjakahvila torstaina 28.11.klo 17.30 Tapiolassa

”Rakkauden riekaleet-omaishoitajat hoivakriisiä pelastamassa” -niminen kirja ilmestyi keväällä.



Kirjan tekijät tietokirjailija Sirpa Puhakka ja toimittaja Sari T.Tiuro tulevat kahvilaamme kertomaan kirjastaan ja omaishoidon kokemuksistaan avoimessa kahvilassa Tapiolassa, Kauppamiehentie 6, Kansalaistoiminnan talo, 2. krs. 28.11. klo 17.30.

Kirjaan on koottu tietoa omaishoidosta poliittisen päätöksenteon näkökulmasta sekä kokemustietoa omaishoitajan vinkkelistä. Kirja on sujuvasti kirjoitettu ja ”omaishoitajan raadolliset tunnustukset”-osuus varmasti koskettaa monia, joilla on omaishoitajuudesta kokemusta.

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan! Pientä iltapalaa tarjolla. Kahvila järjestään hybridinä, joten voit osallistua siihen myös kotoa käsin verkossa, jos et pääse paikalle. Ilmoittautumistiedot tulevat verkkosivuillemme ja someen myöhemmin lähempänä tapahtumaa. Ei ilmoittautumista. Tervetuloa!



5. Kahvila hoitovälineistä ja -tuotteista 29.11.2024 klo 12.30-14.00

Villa Breda, Bredantie 16,
Kauniainen Musiikkihuone.

EDIS

Pia Kotiranta Edis-hoitotuotekaupasta tulee kertomaan ja esittelemään apuvälineitä ja hoitotuotteita. Esittelyssä tuotteita mm. haavanhoitoon, jalokojenhoitoon, avanteenhoitoon, diabeteksenhoitoon. Tuet ja tukisidokset, virtsankarkailutuotteet ym. Käy tutustumassa www.edis.fi.
Kahvitarjoilu. Ei ilmoittautumista. Tervetuloa!

6. Info kahvila omaishoidosta Inkoossa 24.9. klo 13.30-15.00 **Info-café för närståendevårdare i Ingå 24.9. kl.13.30-15.00**

Kaksikielinen kahvila omaishoitajille ja omaishoidosta kiinnostuneille Pappilassa. Lisätietoa myöhemmin.

Omaishoitajaliiton webinaarit

Teemoina syksyllä -24 ovat seuraavat:

- Irti murehtimisesta 19.9.24 klo 17-18
- Palautumisen hetkiä arkeen 24.10.24 klo 17-18
- Äitinä omalle äidille 21.11.24 klo 17-18
- Kuinka lakia luetaan 12.11. klo 16-18 (sisältö ilmoitetaan myöhemmin)
- Yksinäisyyden monet kasvot 12.12.klo 17-18.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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

Ilmoittautumislinkki löytyy ko. webinaarin tietojen yhteydestä, ilmoittautuminen on yleensä muutama päivä ennen webinaaria.

OmaisOiva

kioski

Olemme mukana esittelemässä toimintaamme eri tapahtumissa, seuraa nettisivuiltamme ja Facebookista syksyn kuluessa, missä meidät tapaa!
Esim. Hangossa ja Inkoossa messuilemme seuraavasti:

Hangon seniorimessut 8.10. klo 12-16 Hangon urheilutalolla, Raati-
miehentie 12. **Seniormässan** 8.10.2024 kl. 12.00-16.00 i Hangö Idrotts-
hus, Rådmansgatan 12.

Inkoon Seniorimessut 15.10. klo 12.00-15.00 Inkoon hyvinvointikes-
kuksessa, Museontie 9, lisätietoa myöhemmin.
Seniormässan i Ingå 15.10. kl. 12.00-15.00. Mera information senare.





Yhdistyksen syksyn 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

❖ **Erityislapsiperheiden päivä lemmikkieläintilalla la 31.8.2024**

Tervetuloa viettämään perheen kanssa aikaa ihanien lemmikkien parissa Inkooseen. Tarjoamme sisäänpääsyn Lomamäen lemmikkipuistoon (Torbackantie 213, Degerby) la 31.8. klo 12-18. Lisätietoa paikasta ja palveluista www.lemmikkipuisto.fi.

Paikkoja on rajoitetusti jäljellä, ilmoittaudu pian!

❖ **Retki Sipoon Gumbostrandiin pe 11.10.2024**

Vierailemme viehättävässä Konst & Form -taidekeskuksessa, jossa tutustumme taidenäyttelyyn ja syömme lounaan. Bussikuljetus lähtee Kirkkonummelta klo 10.30 ja pysähtyy Tapiolassa Gardenin edessä 11.00. Paluu n. klo 15.30. Paikkoja on rajoitetusti, ilmoittaudu ajoissa!





*Joululounas Backbyn
kartanossa 13.12.klo 12*

*Tervetuloa perinteiseen ohjelmalliseen joulujuhlaan
Backbyn kartanoon (Bodomintie 37)
13.12. klo 12.00 - n.15.00.*

*Paikalle on bussikuljetus (Matinkylä-Tapiola-
Leppävaara-Kauniainen). Tilaisuus täyttyy
nopeasti, joten ilmoittaudu ajoissa!*

Kerro ilmoittautuessasi, jos haluat bussikyydin.

*Ilmoittautumiset
info@eskaomaishoito.fi tai
Sanna Jensen p. 0505284224.*