

# HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?



TÄSSÄ KEINOJA  
VOIDA HYVIN



KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA OSALLISUUTTA  
9/10 SUOSITTELEE

**OmaisOiva**

# OMAIISOIVA-TOIMINTA, MITÄ SE ON JA KENELLE?

Lohjalla, Vihdissä ja Karkkilassa on arviolta 20 000 henkilöä, jotka auttavat läheistään. Heistä noin neljäsosa toimii läheisensä pääasiallisena auttajana. Sitovaa ja vaativaa hoivatyötä heistä tekee noin 900 henkilöä. **Oletko sinä yksi heistä?**

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama OmaisOiva Hiiden seututoiminta on tarkoitettu kaikille läheisestään huolehtiville. Toiminta on valtakunnallisen Omaishoitajaliiton ja paikallisen Hiiden Omaishoitajat -yhdistyksen omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintamuoto. Toimintamme täydentää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen, kuntien ja kaupunkien palveluita kolmannen sektorin roolista. Tarjoamme toimintaa myös verkossa ja tarvittaessa osallistujille digitukea.



**Osallistuminen ei edellytä omaishoidon tuen saamista eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Toimintamuodoista voit valita itsellesi sopivimmat.**

**OmaisOiva**

kioski

**OmaisOiva**

kahvila

**OmaisOiva**

OivaHetki

**OmaisOiva**

Ovet-valmennus®

**OmaisOiva**

ryhmä



# OLENKO OMAISHOITAJA?

- Onko läheisesi toimintakyky heikentynyt ja autat häntä arjessa?
- Onko perheen arki muuttunut?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi ja elämäntilanteestasi?
- Onko läheisesi luonne muuttunut sairastumisen myötä?
- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt, jääkö yöunesi vähemmälle?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko ystäväpiirisi kaventunut?
- Onko omasta terveydestäsi huolehtiminen jäänyt toissijaiseksi?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Tarvitseeko läheisesi tilapäishoitajaa, mikäli et itse ole läsnä?
- Onko ansiotyössä käyminen haastavaa läheisesi lisääntyneen avun ja huolenpidon vuoksi?
- Oletko järjestänyt kotiin tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

**Jos vastasit KYLLÄ moneen kysymykseen, perheessäsi saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne.**

**Tässä vaiheessa kannattaa pohtia kuinka paljon hoitovastuuta pystyt ottamaan, miten voimasi riittävät, mitä tietoa ja millaista tukea tarvitset?**

**Oletko tietoinen omaishoidon tuesta? Ota yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiseen tai OmaisOiva-toimintaan.**

## **KUKA ON OMAISHOITAJA?**

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

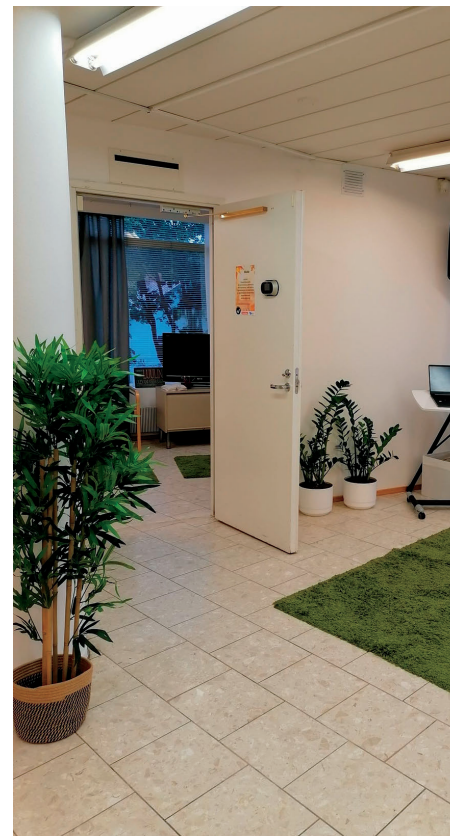
## **MITÄ ON OMAISHOITO?**

Omaishoitotilanteessa jonkun perheenjäsenen sairauteen, vammaisuuteen tai korkeaan ikään liittyvä auttaminen ja tukeminen on osa perheen arkea ja elämää. Siihen liittyy aina elämänmuutos joka vaikuttaa koko perheen elämään.



# KOHTAAMISPAIKKA LOHJAN SYDÄMESSÄ - OMAISOHJAAMO

OmaisOhjaamo toimii läheisestään huolehtivien ja muiden omaishoidosta kiinnostuneiden kohtaamispaikkana ja se sijaitsee aivan Lohjan keskustassa osoitteessa Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja. OmaisOhjaamolla on "Avoimet ovet" pääsääntöisesti keskiviikkoisin klo 12-16 ja kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 12-18. Seuraa toimintaamme [www.hiidenomaishoitajat.fi](http://www.hiidenomaishoitajat.fi) -sivujen tai facebookin kautta. Tiedotamme myös alueemme lehtien järjestöpalstoilla.





# TIETOA JA TUKEA, KOHTAAMISIA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA IRTIOTTOJA ARJESTA

OmaisOhjaamolta löytyy runsaasti tietoa omaishoidon eri osa-alueilta, mm. hyvinvoinnin tukeminen, omainen hoitajana, ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittaminen. Tule hakemaan juuri sinulle sopivaa tietoa!



Tietoa, rinnallakulkijuutta, vertaistukea, kahdenkeskisiä keskusteluja, kuppi kahvia, pala kakkua/hedelmiä tai vaikka vain piipahdus kauppareissulla. Tuemme erilaisissa omaishoidon tilanteissa, myös silloin, kun läheinen asuu jo hoivakodissa. Tule käymään OmaisOhjaamolla, parkkipaikkoja on lähialueilla ja muutama 1 h paikka pihassa!

## KOHTAAMISIA MYÖS VIHDISSÄ JA KARKKILASSA

Järjestämme tilaisuuksia myös Vihdissä ja Karkkilassa, mutta kaikkiin tilaisuuksiin voi osallistua alueellamme yli kuntarajojen. Huom! Sitovissa omaishoitotilanteissa voimme tulla käymään kotonanne.

# HYVINVOINTIA JA TURVAA HÄRPÄKKEISTÄ - TULE JA TUTUSTU

OmaisOhjaamolla on oma hyvinvointi- ja teknologiatila eli tuttavallisemmin voit tulla tutustumaan arkea helpottaviin "härpäkkeisiin". Annamme mielellään lisätietoa laitteista ja sovelluksista, myös kotitapaamisina tai puhelimitse ellet voi tutustua paikan päällä.



Unohtuuko hella päälle? Eksyykö läheisesi vieraassa ympäristöissä? Onko palovaroittimen patterit vaikea vaihtaa? Esittelyssä on mm. liesivahteja, -hälyttimiä, paikantimia, liiketunnistimia, aktiivisuusrannekkeita, kotikäyttöön suunnattu rytmihäiriön tunnistamiseen liittyvä laite ja paljon muuta. Tilasta löytyy paljon esitteitä eri ratkaisuista ja yhdessä voimme pohtia mikä olisi juuri Teidän arkeanne helpottava ratkaisu ja mahdollistaisi kotona asumista.





## TESTAA, TUTUSTU, LAINAA



Kaipaatko kannustinta liikkumiseen tai haluaisitko seurata askelmäärääsi tai yöuntasi? OmaisOhjaamolta saat määräajaksi **lainaan maksutta** aktiivisuusrannekkeen, jolla voit seurata askelten ja unen lisäksi myös mm. sykettä, kaloreita ja stressitasoa. Älykännykkään ladatun sovelluksen kautta näet vielä tarkempia tilastotietoja ja voit asettaa itsellesi tavoitteita ja kokea onnistumisia.



Haluatko kokeilla älytablettia, osallistua toimintoihimme verkossa tai testailla internetin käyttöä? **Voit lainata meiltä tabletin kokeilukäyttöön. Laite sisältää verkkoyhteyden.** Lainaamme maksutta tablettia ensisijaisesti omaishoitajille, joilla ei ole entuudestaan laitteita internetin käyttöä varten. OmaisOhjaamolta löytyy myös **tietokone asiakkaiden käyttöön.** Voit tulla paikalle, täyttää hakemuksia ja hoitaa asioita verkossa.

***Tule kokeilemaan - ota lainaksi - opastamme käytössä.***

***"En olisi uskonut, että maton alle laitettavasta hälyttimestä on niin paljon apua läheiseni yöaikaisessa hoivassa. Ei tarvitse nukkua toinen silmä auki. Vahva suositus teknologialle, jos siitä on apua." Omaishoitaja Raili, 80-vuotta.***



# SINÄ, JOKA HUOLEHDIT LÄHEISESTÄSI, OLETKO JO KÄYNYT OVET-VALMENNUKSEN?

SE ON TARKOITETTU SINULLE, JOKA

- tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta läheistäsi ja tarvitset tietoa ja osaamista läheisesi huolenpitoon liittyvistä asioista
- haluat jakaa ajatuksiasi, keskustella ja verkostoitua toisten omaishoitajien kanssa
- haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- haluat pohtia omaa omaishoitajuutta osana elämääsi

Ovet-valmennus® on valtakunnallisen Omaishoitajaliiton kehittämä konsepti. Valmennus antaa tietoa, taitoja ja valmiuksia läheishoivaan. Kurssin käyneet ovat saaneet valmiuksia kohdata muuttuvia tilanteita ja rohkeutta huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Järjestämme valmennuksia erityislasten vanhemmille, työikäisille ja yli 65-vuotiaille yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa. Kysy lisää OmaisOiva-työntekijöiltä.

## PALAUTTEITA VALMENNUKSEN KÄYNEILTÄ

- *tietoa siitä mistä ja keneltä voi kysyä apua*
- *paljon uutta tietoa ja vertaistukea*
- *uutta tietoa oikeuksista, sekä hoidettavan että omaishoitajan näkökulmasta*
- *eväitä ja keinoja jaksamiseen, tukea tulevaisuuteen*
- *varmuutta arjen hallintaan*
- *vinkkejä apuvälineistä*

# TIETOA JA TUKEA SIELLÄ MISSÄ IHMISET LIIKKUVAT

OmaisOiva

kioski

*"Uskaltauduin OmaisOiva-kioskille ja sain sieltä paljon tietoa omaishoitajuudesta ja sen tunnistamisesta. Lisäksi sain loistavan paketin infomateriaalia ja nyt suunnittelen mihin toimintaan seuraavana osallistun."* OmaisOiva-kioskit ovat kaikille avoimia infopisteitä mm. terveyskeskuksissa, apteekkeissa, marketeissa, kirjastoissa, messuilla ja somessa.

# KAIPAATKO OIVALLUKSIA, TIETOA, TAITOA JA PIRISTYSTÄ?

OmaisOiva

kahvila

*"Kävin yhdessä läheiseni kanssa OmaisOiva-kahvilassa ja tapasin siellä muita vastaavassa tilanteessa olevia. Meillä oli oikein mukavaa ja tietoakin tuli samassa yhteydessä."* OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia omaishoitajille ja heidän läheisilleen, joissa voi kysyä omaishoidosta ja tutustua toisiin.

# VERTAISTUKEA, KOKEMUS- TEN JAKAMISTA JA YMMÄRRETYKSI TULEMISTA

OmaisOiva

ryhmä

Säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajien ryhmät sopivat kaikille, jotka kaipaavat pysyvämpää vertaisjoukkoa. Ryhmässä vertaiset jakavat kokemuksiaan ja tunteuksiaan luottamuksellisesti.

## RYHMISSÄ KÄYNEIDEN AJATUKSIA

- *Vertaistukea ja hyviä keskusteluja*
- *Tukea ja apua arjen haasteisiin*
- *Hengähdystauko arkeen*
- *Ensimmäistä kertaa kuulin, että myös omaishoitaja saa väsyä ja että kaikki tunteet ovat sallittuja.*

Kysy lisää meneillä olevista vertaistukiryhmistä ja ohjatuista teemakursseistamme OmaisOiva-työntekijöiltä. Osaan toiminnoista voit osallistua myös verkon kautta kotisivuiltamme [www.hiidenomaishoitajat.fi](http://www.hiidenomaishoitajat.fi).

# TARVITSETKO KUUNTELI- JAA TAI OPASTUSTA?

OmaisOiva

OivaHetki

*"Oli niin loistava juttu keskustella jaksamisesta ja arjen asioista. Sain myös vinkkejä hakea hyvinvointilomalle ja nyt on jo sovittu tapaaminen meille kotiin hakemuksen täyttää varten."*

Soita ja sovi tapaaminen OmaisOhjaamolle, kotiin, verkkoon tai juuri sinulle sopivaan paikkaan. Myös ilta-ajat ovat mahdollisia. OmaisOiva-työntekijöiden antama ohjaus ja neuvonta on maksutonta ja luottamuksellista sekä heillä on sosiaali- ja terveysalan koulutus, ole yhteydessä!

## SITOOKO OMAISHOITOTILANNE SINUT KOTIIN?

Erittäin sitovan omaishoitotilanteen tunnistamisessa ja arvioimisessa auttavat seuraavat kysymykset:

- Tarvitseeko sinun hankkia hoitaja aina läheisellesi, kun et ole läsnä?
- Onko osallistuminen OmaisOiva-toimintoihin lähes mahdotonta perheenne tilanteen vuoksi?
- Kuormittaako hoitovastuu sinua?
- Koetko uupumisen oireita?
- Tarvitsetko kuunteluapua?
- Askarruttaako tulevaisuus?

## OMAIISOIVA-TYÖNTEKIJÄT TARJOAVAT

- maksuttomia säännöllisiä kotitapaamisia tarpeen mukaan
- keskustelu- ja kuunteluapua sekä tukea jaksamiseen
- opastusta ja valmennusta omaishoitoasioissa ja keinoja eteenpäin
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa

**JOS TUNNISTAT TILANTEESI, OLE YHTEYDESSÄ!  
KATSO YHTEYSTIEDOT TAKAKANNESTA.**



# VAPAAEHTOISTOIMINTA OMAISHOIDON TUKENA

*"Käyn kerran viikossa ulkoilemassa yhdessä muistisaira  
Marjan kanssa. Meillä on niin hauskaa yhdessä, otan välillä  
koiranikin mukaan ja se herättää Marjassa paljon ihastusta. En  
koe tätä velvollisuutena vaan saan siitä paljon itsekin."*

Onko sinulla aikaa tukea toimintaamme? Vapaaehtoisena voit toimia vaikka ulkoiluystävänä omaishoitoperheissä, ryhmän ohjaajana, omaishoitajan tukiystävänä, talkooapulaisena tai digitukijana omaishoitajille. Tehtäviä on laidasta laitaan ja jokaiselle räätälöidään ne omannäköiset tehtävät. Ulkoiluystäväkoulutuksia tullaan järjestämään kysynnän mukaan. Kurkkaa takakanteen ja ota yhteyttä!

## KOULUTETUT OMAISHOIDON KOKEMUSASIAANTUNTIJAT

### MISTÄ VOIT LÖYTÄÄ OMAISHOIDON KOKEMUSASIAANTUNTIJAN?

- voit lukea omaishoidon kokemusasiantuntijoiden kirjoituksia blogistamme <https://www.hiidenomaishoitajat.fi/blogi/>
- hän voi olla mukana ryhmissämme ja kahviloissamme
- hän tuo ajatuksia ja ideoita Omaishoidon neuvottelukuntaan
- hän voi kertoa omaishoidosta oppilaitoksissa ja yrityksissä
- hän kulkee omaishoitajan rinnalla oman kokemuksen kanssa



### KUKA ON KOULUTETTU OMAISHOIDON KOKEMUSASIAANTUNTIJA?

- Hänellä on kokemusta apua tarvitsevan läheisen hoitamisesta kotona.
- Hän on käynyt OKA®-kouluttajiemme järjestämän 8kk kestävä (100h) rekisteröidyn omaishoidon kokemusasiantuntija OKA®-koulutuksen.
- Hän haluaa jakaa omaa tarinaansa omaishoitajan näkökulmasta ja on työstänyt kokemustaan omaishoitajuudesta asiantuntijuudeksi.
- Hän haluaa lisätä omaishoidon tunnettavuutta sekä avointa keskustelua omaishoidon eri puolista.

Lue lisää [www.hiidenomaishoitajat.fi](http://www.hiidenomaishoitajat.fi)! Eri tahot voivat tilata kauttamme koulutettuja omaishoidon kokemusasiantuntijoita tilaisuuksiinsa. Kokemusasiantuntijan palkkiosta ja kulujen korvaamisesta sovitaan aina etukäteen.

# YHTEYSTIEDOT

OMAISSOHJAAMO

SUURLOHJANKATU 18-22

08100 LOHJA

WWW.HIIDENOMAISHOITAJAT.FI



**MINNA MÄENPÄÄ**

**OmaisOiva-koordinaattori  
Sairaanhoitaja**

**p. 040 189 2121**

**minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi**



**KATJA SANDHOLM**

**OmaisOiva-ohjaaja  
Lähihoitaja, muistihoidaja**

**p. 044 9867 187**

**katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi**

**Ota yhteyttä mikäli haluat liittyä postituslistallemme tai saada kotiin infopaketin. Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta.**



**@hiidenomaishoitajat**



**@HiidenOmais**



**Hiiden Omaishoitajat**



**OmaisOiva**

Hiiden  
Omaishoitajat ry

