

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

1/ 2023

OMAIHOJAAMON
VAPPUJUHLAT
S. 15

Säännöllistä
vertaistukea s. 17

OMAIHOJAAMON
AVOIMET OVET S. 5

Kotikonsertteja
omaishoitoperheille s. 27

LAHJAKORTTEJA JA
OSALLISUUTTA
ERITYISNUORTEN
VANHEMMILLE S. 29

KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA
OSALLISUUTTA, 9/10 SUOSITTELEE



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

KATSAUS VIIME VUOTEEN JA TULEVAAN

Korona hieman hellitti otettaan vuosien 2020-2021 jälkeen ja näin ollen uskaltauduimme kokoontumaan yhteisöllisiin tilaisuuksiin, joka tuotti monelle onnellisia ja ikimuistoisia hetkiä. Vuoden 2022 aikana meillä oli yli 1500 kohtaamista eri tilanteissa olevien omaishoitajien ja heidän läheistensä kanssa ja näissä kohtaamisissa yksittäisten henkilöiden määrä oli huimat 625. Olemme siis saaneet kohdata ja kuulla monia erilaisia, mutta osin samanlaisiakin omaishoidon tarinoita, mahdollistaneet vertaistukea, osallisuutta ja hyvinvointia.

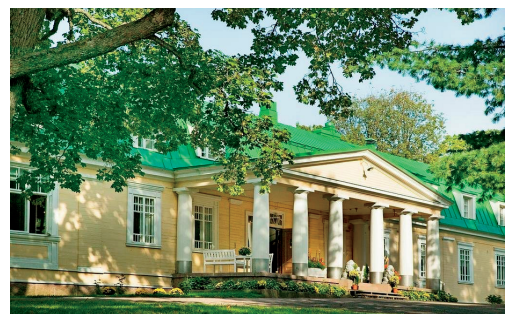
Vuosi 2022 oli yhdistyksemme 15-vuotis juhlavuosi, jota juhlistimme eri tapahtumissa. Nostoina viime vuodesta voisi poimia erityisesti mm. Ovet®- valmennukset, joihin osallistui kautta historian eniten osallistujia, niin Lohjan kuin Vihdin ja Karkkilan alueilta. Kesän kynnyksellä saimme myös juhlistaa toisen omaishoidon kokemusasiantuntija koulutuksemme päättymistä ja valmistujaisia. Onnea vielä valmistuneille!

R.Ekbergin säätiön tuella järjestimme hyvinvointiparkkitoimintaa hoidettaville läheisille ja K-Kauppiasliiton lahjoituksella teimme retken mm. Backbyn kartanoon. Sitoviin omaishoitotilanteisiin mahdollistimme nautinnollisia musiikillisia hetkiä. Länsi-Uudenmaan Säästöpankin Hyviä tekoja -kampanjan lahjoituksella tuimme erityisnuorten vanhempia lahjakorteilla. Saimme myös olla mukana myös erilaisissa hankkeissa ja projekteissa.



OmaisOiva

**Hiiden
Omaishoitajat ry**



Kiitämme kaikkia osallisia ja tukijoitamme sekä vapaaehtoisiamme toimintamme mahdollistamiseksi ja että olemme saaneet olla mukana tekemässä yhdessä onnistuneita tekoja.

Meidät Länsi-Uudellamaalla toimivat omaishoitajayhdistykset kutsuttiin viime vuonna hyvinvointialueen työryhmään (Omaishoidon tuen kokonaisuus -projekti) yhdessä koulutettujen omaishoidon kokemusasiantuntijoiden kanssa. Tavoitteenamme oli tuoda omaishoitoperheiden ääntä omaishoidon tuen myöntämisperusteiden ja palvelujen kokonaisuuden rakentamiseen. Verkkotapaamisia oli viikoittain viime keväästä lähtien. Työryhmässä keskusteltiin ja puntaroitiin asioita pääosin olemassa olevien 10 kunnan myöntämisperusteiden pohjalta. Myöntämisperusteet saatiin yhdessä työstettyä ja osin toimintaohje. Kaikkea emme näiden osalta kuitenkaan allekirjoita. Emme olleet samaa mieltä osasta asioista. Omaishoito tulee nähdä sijoituksena, ei vain menona. Lisäksi yhtenäistämistä tehtäessä vaikutusten ennakoarviointi tulee olla keskeisessä roolissa. Palkkioiden harmonisointi herätti paljon keskustelua, mihin emme voineet työryhmässä vaikuttaa. Toivomme nyt erityisesti omaishoitajilta yhteydenottoja hyvinvointialueelle siirtymisen johdosta. Millaisia vaikutuksia tällä on ja tulee olemaan arkeenne?

Kokeilemme vuoden 2023 aikana tämän tiedotteen ilmestymistä 4 kertaa vuodessa. Sisällysluettelosta löydät toiminnot ryhmiteltyinä kokonaisuuksina ja toivomme näin ollen jokaisen löytävän itsellesi mielekäästä toimintaa.

Löydätkö tiedotteesta sivun, jossa kerrotaan mahdollisuudesta osallistua arvontaan? Voit voittaa kaksi kylpylälippua Lohja Spa & Resortiin (arvo 44€). Mukavia lukuhetkiä!

*Terveisin Omaishoidon tiimi Minna ja Katja
sekä Hiiden Omaishoitajat ry:n hallitus*

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

1/ 2023

OMAIHOJAAMON VAPPUJUHLAT S. 15

Säännöllistä vertaistukea s. 20

OMAIHOJAAMON AVOIMET OVET S. 5

Kotikonsertteja omaishoitoperheille s. 27

LAHJAKORTTEJA JA OSALLISUUTTA ERITYISNUORTEN VANHEMMILLE S. 29

KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA OSALLISUUTTA, 9/10 SUOSITTELEE

 **OmaisOiva**

SISÄLLYSLUETTELO

Katsaus viime vuoteen ja tulevaan.	2
OmaisOhjaamo	5
Hyvinvointi- ja terveysteknologia.	7
Ovet-valmennus®	9
LUVN sopimusomaishoidon asiat	11
Turvaa tahtosi edunvalvontavaltuutuksella	12
Vinkkejä ja neuvoja hoivaan	12
Aivoviikon uniluento	13
Hyvinvointipäivä omaishoitoperheille Nummelassa	13
Toivontupa sinulle, jonka läheinen on menehtynyt	14
Webinaareja ja kahviloita verkossa	15
OmaisOhjaamon vappujuhlat	16
 VERTAISTUKIRYHMÄT	 17
Omaishoitaja, tunnetko tunteesi?	18
Onko lapsellasi neuronkirjon haasteita?	19
Miesomaishoitajien keilaryhmä	19
Erytislasten- ja nuorten isät	20
Parkinsonia sairastavien läheiset	20
Läheinen hoivakodissa	21
Vertaistukea facebookissa	21
 Tärppejä juuri sinulle	 22
Ohjelmaa erityislasten ja -nuorten vanhemmille	24
OmaisOivan OivaHetki	25
Sitooko omaishoitotilanne sinut kotiin?	26
Kotikonsertteja omaishoitoperheille	27
 VAIN JÄSENILLE	
Joko olet yhdistyksen jäsen?	28
Hyviä tekoja erityisnuorten vanhemmille	29
Kevätmyyjäiset	30
Jäsenistölle toimintaa.	31
Valjasta voimavarasi - kinestetiikkakurssi	32
Yhdistyksen kannatusjäsenet	33
Hallitus ja kevätkokous	34
 Kuntoutuskurssit ja hyvinvointilomat	 35

*Huom! Pidätämme oikeudet muutoksiin ja
noudatamme ajankohtaisia ohjeistuksia.*

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" 31.5. asti **keskiviikkoisin klo 12-16 ja kuun ensimmäisenä keskiviikkona klo 12-18** muutamia poikkeuksia lukuunottamatta.

Aloitamme toivekokeiluna **yhteisölliset keittokeskiviikot 1.3, 5.4 ja 3.5**, lue niistä lisää seuraavalta sivulta.



AVOIMET OVET

- ke 25.1 klo 12-16
- ke 1.2 klo 12-18
- ke 8.2 klo 12-16
- ke 1.3 klo 12-18
- ke 8.3 klo 12-16
- ke 15.3 klo 12-16
- ke 29.3 klo 12-16
- ke 5.4 klo 12-18
- ke 19.4 klo 12-16
- ke 3.5 klo 12-18
- ke 10.5 klo 12-16
- ke 17.5 klo 12-16
- ke 24.5 klo 12-16
- ke 31.5 klo 12-16



OMAISSOHJAAMON YHTEISÖLLISET KEITTOKESKIVIIKOT



Keskiviikkoisin 1.3, 5.4 ja 3.5 klo 12 on tarjolla keittolounasta 4€/hlö etukäteen ilmoittautuneille omaishoitajille ja läheisille, myös entiset omaishoitajat ovat tervetulleita. Varaa paikkasi saman viikon maanantaihin klo 14 mennessä Katja Sandholm p.044 9867 187 tai Minna Mäenpää p.040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi

TIETOA JA TUKEA, KOHTAAMISIA, YHTEISÖLLISYYTTÄ JA IRTIOTTOJA ARJESTA



Tietoa, rinnallakulkijuutta, vertaistukea, kahdenkeskisiä keskusteluja, kuppi kahvia, pala kakkua/hedelmää tai vaikka vain piipahdus kauppareissulla. 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 kotiin, josta voit lukea lisää sivulta 26. Ohjelmaa myös verkossa kts. sivu 15.

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 ellei voi tutustua paikan päällä.



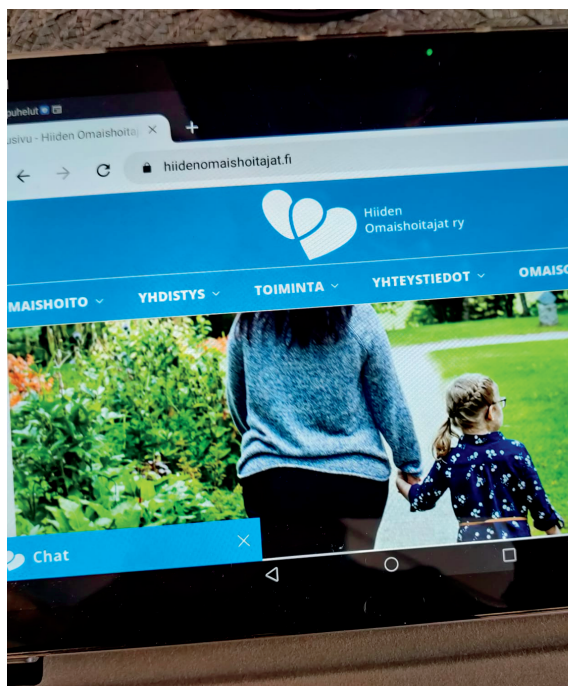
Unohtuuko hella päälle? Eksyykö läheisesi vieraassa ympäristöissä? Onko palovaroittimen patterit vaikea vaihtaa? Esittelyssä on mm. liesivahteja, -hälyttimiä, paikantimia, liiketunnistimia, aktiivisuusrannekkeita, kotikäyttöön suunnattu rytmihäiriön tunnistamiseen liittyvä laite ja paljon muuta. Tilasta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



TESTAA, TUTUSTU, LAINAA



Kaipaatko kannustinta liikkumiseen tai haluaisitko seurata askelmääräsi tai yöuntasi? OmaisOhjaamolta saat määrääjäksi **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 KÄYNYT OVET®-VALMENNUKSESSA?

Tule vahvistamaan taitojasi läheisesi auttamisessa ja huolenpidossa sekä lisäämään hyvinvointiasi.

Suosittelimme valmennusta erityisesti omaishoitotilanteen alkuvaiheessa oleville.

Valmennuksen avulla tuetaan omaishoitajan vahvuuksia ja uusien voimavarojen löytymistä.

Olemme järjestäneet valmennuskursseja jo useamman vuoden ajan ja lähes 460 henkilöä on käynyt valmennuksen alueellamme. Haluatko sinä olla yksi heistä? Mikäli läheisesi ei voi olla yksin valmennuksen aikana, pohditaan yhdessä ratkaisua.

Valmennuskurssi Vihdin ja Karkkilan alueella asuville, yli 65-vuotiaista läheisistään huolehtiville.

Tarjoamme yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa 16h-valmennuskurssin.

Osallistuminen ei edellytä omaishoitotosopimusta.

Valmennus järjestetään neljän päivän aikana to 2.3, pe 3.3. ti 7.3. ja pe 10.3. klo 12-16

Vihdin kunnankirjaston monitoimitilassa, Pisteenskaari 9, 03100 Nummela. Tarjoamme runsaan välipalan kahvin/teen kera. **Ilmoittaudu to 16.2 mennessä, kts. seuraava sivu.**

Palautetta valmennuksista: " Paras kurssi ikinä, paljon uutta tietoa ja keinoja arkeen. Vahva suositus, ehdottomasti. Osallistujista 9/10 suosittelee toisille vastaavassa tilanteessa oleville."



Huom
pvm!

Valmennuskurssi Lohjan alueella asuville yli 65-vuotiaista läheisistään huolehtiville

Tarjoamme yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa 16h-valmennuskurssin. Osallistuminen ei edellytä omaishoitosopimusta. Valmennus järjestetään neljän päivän aikana to 30.3, pe 31.3, ma 3.4 ja ti 4.4 klo 10-14 OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja. Tarjoamme lounaan. **Ilmoittaudu to 16.3 mennessä.**

Valmennukset sisältävät hyvinvointialueen lakisääteisen osuuden.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

OmaisOiva-koordinaattori Minna Mäenpää
p. 040 189 2121
minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi tai
OmaisOiva-ohjaaja Katja Sandholm
p. 044 9867 187
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi



Voit myös ilmoittautua valmennuksiin oheisesta linkistä:
<https://bit.ly/Ovet®-valmennus2023Hiidenalue> tai QR-koodin avulla.



Työikäinen, haluaisitko sinäkin osallistua valmennukseen? Ota yhteyttä Katjaan tai Minnaan!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN SOPIMUSOMAISHOIDON ASIAT



Ajankohta: ti 7.2. klo 13

Paikka: Nummelan pääkirjastolla, Pisteenskaari 9,
03100 Nummela

- Ajankohtaista ikääntyneiden sopimusomaishoidossa, Vihdin ja Karkkilan alueen omaishoidon asiakasvastaavat Jaana Humalamäki ja/tai Kirsi Sillman



Ajankohta: to 9.2. klo 13

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22,
08100 Lohja

- Ajankohtaista ikääntyneiden sopimusomaishoidossa, Lohjan alueen omaishoidon asiakasvastaavat Karita Seuranen ja Heidi Rantanen



Ajankohta: ti 7.3 klo 17.30

Paikka: Linkki verkkokahvilaan

<https://www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/-sivulta>

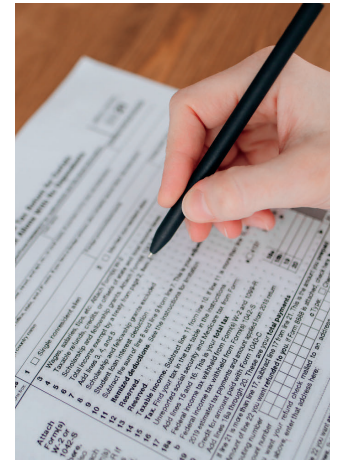
- Ajankohtaista alle 65-vuotiaiden sopimusomaishoidossa, Lohjan alueen omaishoidon koordinaattori Jukka Joosela

Teemakahviloihin voit osallistu yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.
Tilaisuudet kestävät n. 2 h.

MITEN SINÄ VOIT TURVATA OMAN TAHTOSI EDUNVALVONTA-VALTUUTUKSELLE?

Teemakahvilakiertue, tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

- pe 3.2. klo 11.30 Vihdin kirkonkylän seurakuntatalolla, Niuhalanraitti 6 b, 03400 Vihti
- pe 3.2. klo 14 Nyhkälän palvelukeskuksessa, Nyhkäläntie 39, 03600 Karkkila
- ke 29.3. klo 10 Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja



Toukokuussa tulossa Henna Nikumaan (sosionomi YAMK, johtaminen vanhuusoikeuden yliopisto-opettajan) **verkkoluento** aiheesta, seuraa ilmoitteluaamme.

PUHUTAAN HOIVASTA KOTONA, PIENIÄ VINKKEJÄ JA NEUVOJA ARKEEN



Teemakahvilakiertue, tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

- to 13.4. klo 11.30 Vihdin kirkonkylän srk-talolla, Niuhalanraitti 6 b, 03400 Vihti
- pe 13.4. klo 14 Nyhkälän palvelukeskuksessa, Nyhkäläntie 39, 03600 Karkkila
- ke 29.3. klo 10 Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

hygienia-pukeutuminen-ravitsemus-lääkehoito

Teemakahviloihin voit osallistu yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Tilaisuudet kestävät n. 2 h.

AIVOVIIKON UNILUENTO

Järjestäjänä Uudenmaan Muistiluotsi

Uniluennolla saat vastauksia mm.
kysymyksiin mitä uni on? Miten uni voi
häiriintyä? Miten edistän unta ja vireyttä?
Luennoimassa Tuula Tanskanen,
sairaanhoitaja, sertifioitu unihoitaja ja
väitöstutkija.



ke 15.3 klo 17.30-18.30

Lohjan kirjaston Järnefeltinsali, Karstuntie 3, 08100 Lohja

Voit tavata tilaisuudessa myös OmaisOiva-työntekijät Katjan ja Minnan.

HYVINVOINTIPÄIVÄ OMAISHOITAJILLE JA LÄHEISILLE



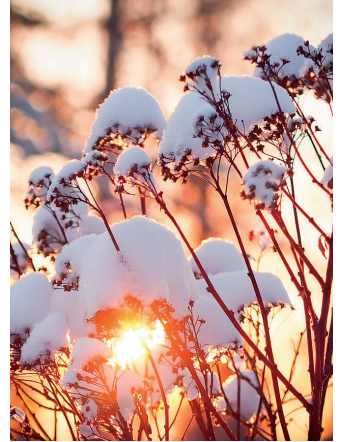
Luksian lähihoitajaopiskelijat
järjestävät perinteisen
teemapäivän omaishoitoperheille
ke 12.4 klo 10-14 Nummelassa,
Luksian tiloissa, Ojakkalantie 2,
03100 Nummela



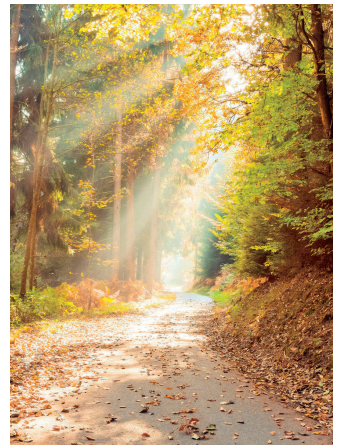
Ohjelmassa mukavaa yhdessä oloa, erilaisia terveystmittauksia,
toimintaa yhdessä ja erikseen omaishoitajille ja hoidettaville. Syömme
myös lounaan ja juomme kahvit päivän päätteeksi. Sitovat
ilmoittautumiset ma 3.4. mennessä Katja Sandholm p.044 9867 187
tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Omavastuu on 5€/hlö, saat
maksuohjeet ilmoittautuessasi.

TOIVONTUPA SINULLE, JONKA LÄHEINEN ON MENEHTYNYT

Teemakahvila kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja. Voit osallistua vain kertaluontoisesti tai tulla joka kerralle, myös yli kuntarajojen. Kahvi- ja teetarjoilu. Ohjaajina koulutetut vapaaehtoiset Hannele, Väinö, Eija ja Rauni. Kahvila toteutetaan yhteistyössä Lohjan seurakunnan kanssa. Ei ilmoittautumisia.



- ti 31.1 klo 14-15.30
 - Meidän tarinamme, muistojen maantie
- ti 28.2 klo 14-15.30
 - Itsestä huolehtiminen, arjen voimavarat
- ti 28.3 klo 14-15.30
 - Mielen hyvinvointi, minun polkuni; unelmia ja haaveita
- ti 25.4 klo 14-15.30
 - Iloa osallistumisesta, katse tulevaisuuteen



*"Sano suruasi rakkaudeksi, kutsu kipuasi
kauneudeksi. Taio ikävälläsi taivaan tähdet.
Pue kaipuusi muistojen viittaaan. Silitä pimeä
valoksi. Seppelöi kyyneleet toivoksi
aamun säteiden ketjuun."
Hanna Ekola*

HYVINVOINTIWEBINAAREJA

Järjestäjänä Omaishoitajaliitto

to 9.2. klo 17-18 Luopumisen aiheuttamat tunteet

- Omaishoitajuuteen liittyy monenlaista luopumista, joka haastaa meitä kohtaamaan monenlaiset tunteet itsessämme. Miten kestän nämä tunteet ja hankalan olotilan? Entä, jos koenkin helpotusta ja hyvää oloa surun rinnalla? Kaisa Hartikka, Oulun seudun Omaishoitajat ry.

to 9.3. klo 17-18 Lempeämmän katseen tiellä - voimauttava valokuva

- Nähdynsi tuleminen on ihmisen syvä perustarve. Voimauttava valokuva on lempeään katseeseen perustuva työote, jonka turvalliset pelisäännöt auttavat ihmisiä kohtaamaan itsensä sekä toisensa herkemmin. Miina Savolainen, voimauttavan valokuvan menetelmien kehittäjä, sosiaalik kasvattaja ja taiteen maisteri.

to 13.4. klo 17-18 Mielen maisemat ja aistit

- Ihmiselle hyvän ja kauniin aistiminen kuvan, liikkeen ja kosketuksen kautta on merkittävä osa aineetonta hyvinvointia. Isto Turpeinen, Taiteen edistämiskeskus.

Liity mukaan www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/ -verkkosivujen kautta tai ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/> saadaksesi linkin sähköpostiin.

VERKKOKAHVILOITA

Järjestäjänä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry

ke 8.3. klo 18-19.30 Omaishoitaja ja verotus

- Omaishoitaja Jenni Arteli kertoo, mitä verovähennyksistä ja muista verotukseen liittyvistä asioista on hyvä tietää omaishoitajan kannalta. Luento sopii sekä työssäkäyville että eläkeikäisille omaishoitajille.

ma 24.4. klo 18-19.30 Etäomaishoitajuuden vaativa arki

- Etäomaishoitaja Tanja huolehtii siskostaan ja isästään vaikka välissä on satoja kilometrejä. Etäomaishoidosta kirjan "Aina omanne" kirjoittanut Tanja Litmanen tulee alustamaan keskustelua etäomaishoitajuudesta.

Ilmoittaudu Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi saadaksesi osallistumislinkin. Voit lähettää myös ennakkokysymyksiä, jotka välitämme eteenpäin järjestäjälle.

OMAISSOHJAAMON VAPPUJUHLAT

Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

KESKIVIKKONA 26.4. KLO 13-15

Luvassa musiikkia, vappuherkkuja, iloista mieltä ja hassuttelua! Voit lunastaa lipun juhliin OmaisOhjaamolta ma 24.4. mennessä. Lipukkeen hinta on 5€ ja saat sillä nakkikipon, perunasalaattia, simaa, kahvia/teetä ja munkin. Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Ilmoittautumiset tilaisuuteen ma 24.4. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187,
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi tai Minna Mäenpää
p. 040 189 2121, minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi



VERTAISTUKEA LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVILLE

"Vertaistuki on kuuntelemista. Sen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää. Vertaistukija on sopivan etäällä, ja siksi hänelle on helpompi puhua. Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen. Jaettu kokemus on merkittävä."

Terveyskylä



Lue lisää seuraavilta sivuilta säännöllisesti kokoontuvista vertaistukiryhmistämme, toivomme osallistumista joka kerralle tai että ilmoitat mahdollisista esteistä. Jokaisella kerralla on pieni teema, mutta ryhmässä keskustellaan aina osallistujien tarpeiden mukaisista asioista. Tule mukaan matalalla kynnyksellä. Meillä on mahtava vertaistukiohjaajaporukka, joka kuuntelee ja kuulee juuri Sinua.

OMAISHOITAJA TUNNETKO TUNTEESI?

OLETKO POHTINUT MITÄ TUNNE HALUAA VIESTITTÄÄ SINULLE? MIKSI REAGOIT JUURI TIETYLLÄ TAVALLA? MIKSI VÄLILLÄ TUNTEET LYÖ YLI? VOIKO ITSEMYÖTÄTUNTOA KEHITTÄÄ?

Tule mukaan tärkeiden aiheiden äärelle muiden omaishoitajien kanssa. Kurssi on maksuton ja ohjaajina toimivat OmaisOiva-työntekijät Katja ja Minna, yhdellä kerralla mukana koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija. Voit osallistua joko Lohjan tai Nummelan ryhmään, ryhmät ovat siis erilliset! Ei hoidettaville.

LOHJALLA

Kokoontumiset: ma 27.2., ma 13.3., ma 27.3., ti 11.4. ja ma 24.4. klo 12-13.30

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

NUMMELASSA

Kokoontumiset: ma 6.3., ma 27.3., ti 11.4., ma 24.4. ja ti 9.5. klo 15-16.30

Paikka: Pääkirjastolla, Pisteenskaari 9, 03100 Nummela

Ryhmään otetaan 10 omaishoitajaa/läheisestään huolehtivaa. Ilmoittautumiset pe 10.2. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Mikäli läheistäsi ei voi jättää yksin ryhmän ajaksi, ota se puheeksi ilmoittautuessasi, niin pohditaan yhdessä vaihtoehtoja. Voimme tarjota rajallisen määrän hoivapalveluita kotiin R.Ekbergin säätiön tuella.

ONKO LAPSELLASI NEURONKIRJON HAASTEITA?

**OLETKO KENTIES UUSIEN ASIOIDEN EDESSÄ JA
HALUAT TAVATA SAMASSA TILANTEESSA OLEVIA,
SAADA VINKKEJÄ JA JAKAA KOKEMUKSIA?**

Miten meidän perheen arki sujuu, palaako pinna, riittääkö hermot? Miten ennakoida ja suunnitella arkea? Lyökö tunteet lyö yli laidan? Onnistumisia ja hyvien käytänteiden jakamista.

Vertaistuelliseen teemaryhmään otetaan 8 osallistujaa. Ryhmän ohjaajina koulutetut omaishoidon kokemusasiantuntijat Laura Streng ja Minna Kupari. Kahvitarjoilu.

Kokoontumiset: ke 29.3, 12.4, 26.4 ja 10.5 klo 17.30-19.30
Paikka: OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 01800 Lohja

Ilmoittautumiset: pe 17.3 mennessä Katja p. 044 9867 187,
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi tai Minna p. 040 189
2121, minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi.

MIES, HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

UUTTA!

Onko hän puolisosi, vanhempasi, appivanhempasi, ystäväsi, naapurisi, lapsesi? Tarjoamme säännöllistä hyvinvointia arkeen keilailun merkeissä. Mukana Arto Mäenpää. Ryhmä ei ole hoidettaville.

- to 2.2. klo 17-18
- to 23.2. klo 17-18
- to 16.3. klo 17-18
- to 13.4. klo 17-18

Paikka: Lohjan keilahalli, Runokatu 1
08100 Lohja (Neidonkeitaan alakerrassa)
Huom! Osallistujat eivät ole vakuutettu yhdistyksen toimesta.



ERITYISLASTEN-JA NUORTEN ISILLE VERTAISTUKEA

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

Tapaamisissa keskustellaan arkisista erityislasten- ja nuorten perheiden asioista isien näkökulmasta. Luottamukselliset keskustelut tuovat voimavaroja arkeen. Ohjaajana Arto Mäenpää. Ryhmä ei ole hoidettaville. Kahvitarjoilu.

- ti 31.1. klo 17.30-19 Arki kotona
- ti 28.2. klo 17.30-19 Roolit perheessä
- ti 4.4. klo 17.30-19 Tukiverkosto
- ti 2.5. klo 17.30-19 Hyvinvointi

Voit osallistua myös verkossa

www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/ -sivuilla olevan linkin kautta.

ONKO LÄHEISELLÄSI PARKINSONIN TAUTI?

Tarjoamme säännöllistä ryhmämuotoista vertaisuutta ja voimavaroja arkeen. Ohjaajana Sari Leppänen. Ryhmä ei ole hoidettaville. Kahvitarjoilu.

- ke 1.2. klo 18.30-20.30 Arki kotona
- ke 1.3. klo 18.30-20.30 Roolit perheessä
- ke 5.4. klo 18.30-20.30 Tukiverkosto
- ke 3.5. klo 18.30-20.30 Hyvinvointi

ASUUKO IKÄÄNTYNYT LÄHEISESI PYSYVÄSTI HOIVAKODISSA?

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

Onko omaishoitotilanne kotona päättynyt ja läheinen asuu pysyvästi hoivakodissa? Huolehdit ehkä edelleen hänen asioistaan ja moni asia askarruttaa mieltä. Kaipaanko vertaisuutta ja ymmärrystä asioihin?

Tule keskustelemaan ja saamaan säännöllistä vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta. Ohjaajina OmaisOiva-työntekijät Katja ja Minna. Kahvitarjoilu.

- to 2.2. klo 15-16.30 Kosketuksen merkitys
- ma 27.2. klo 15-16.30 Tunteiden vuoristorata
- to 6.4. klo 15-16.30 Erilaiset käytännöt ja säännöt
- to 4.5. klo 15-16.30 Unelmien hoivakoti

VERTAISTUKEA FACEBOOKISSA, SILLOIN KUN SINULLE SOPII

**Voit liittyä myös facebookin
vertaistukiryhmiimme, ne löytyvät
facebookista alla olevilla hakusanoilla:**

- Omaishoitajien vertaistukiryhmä
- Erityislusten äidit, vertaistukiryhmä Hiiden alue

Tai pyydä työntekijöitämme liittämään sinut haluamaasi ryhmään.



TÄRPPPEJÄ JUURI SINULLE



Seniori-Info

Saat apua hyvinvointiin, ikääntymiseen, arkielämään sekä palveluihin esimerkiksi asumiseen, omaishoitoon tai muistisairauksiin, liittyviin kysymyksiin. Palvelu on tarkoitettu ikääntyneille ja heidän läheisilleen ja palvelee p. 029 151 2280 klo 9-15 tai sähköpostitse seniori-info.lansi@luvn.fi

Vammaispalvelujen neuvonta

Lohja p. 044 374 8878 (ma, ke, pe klo 9-12) tai vammaispalvelut.lohja@luvn.fi

Vihti ja Karkkila p. 09 4258 2530 (ma-pe klo 9-11) tai vammaispalvelut.karkkila-vihti@luvn.fi



Digihyvinvointipalvelu

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelujen chat-vastaanotoilla osoitteessa

<https://digihyvinvointi.luvn.fi/fi/kirjaudu>

mm. voit kysyä oireistasi, hoidostasi tai tutkimustuloksistasi, hoitaa reseptiasioitasi sekä siirtää tai perua vastaanottoaikoja.



Päivystykseen?

Päivystysapu 116 117 on maksuton neuvonta- ja ohjauspalvelu, josta voi kysyä neuvoja äkillisiin terveydellisiin ongelmiin oman terveysaseman ollessa kiinni. Päivystysapu palvelee 24/7.



Omaolossa voit aloittaa monien julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käytön nopeasti ja helposti - vaikka kotisohvaltasi. Omaolosta saat tilanteeseesi sopivat suositukset, jotka perustuvat tieteelliseen tutkimukseen ja kansallisiin kriteereihin. Omaolo yhdistää sinut tarvittaessa oman alueesi ammattilaiseen ja ajanvaraukseen.

Käy testaamassa osoitteessa <https://www.omaolo.fi/>



Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille.

Korjausneuvonnan palvelunumero 09 350 860 13 palvelee arkisin klo 9-15. Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia.



Omaishoitajaliiton neuvonta ja ohjaus

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestäsi? Neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville. Omaishoidon **maksuton neuvontapuhelin** on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14 numerossa 0800 390 229.

Kysy omaishoidosta -chat on avoinna tiistaista torstaihin klo 9-12 osoitteessa <https://omaishoitajat.fi/>.



Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Kuka huolehtii asioitteni hoidosta sitten, kun en enää itse pysty? Joko Sinä olet tehnyt edunvalvontavaltuutuksen tai antanut suomi.fi valtuudet? Lisätietoja OmaisOhjaamolta.



Sosiaaliasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii asiakkaiden edun turvaajana ja neuvoa-antavana. Sosiaaliasiamies ei tee päätöksiä eikä myönnä etuuksia.

Ota yhteyttä sosiaaliasiamieheen Clarissa Peura tai Jenni Henttonen p. 040 027 7087 (ma klo 12–15, ti, ke, to klo 9–12 (ei perjantaisin eikä pyhien aattona)

<https://sosiaalitaito.fi/sosiaaliasiamies/>

- Muistathan aina tarkistaa huolellisesti kaikki mm. sosiaalihuoltoon liittyvät asiakirjat (mm. omaishoidon päätös, hoito- ja palvelusuunnitelma).

OHJELMAA ERITYISLASTEN JA - NUORTEN VANHEMMILLE

OLETKO HUOMANNUT KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITON VERKKOKOULUTUSILLAT JA ITSEOPISKELUKURSSIT?

- Ke 8.2 klo 17.30-19 Palvelusuunnitelma/asiakassuunnitelma tutuksi
- Ke 8.3 klo 17.30 -19 Henkilökohtainen apu tutuksi
- Ke 10.5 klo 17.30-19 Läheisten tuki asioiden hoitamisessa (edunvalvonta, viranomaisasiat, itsemääräämisoikeus jne.)

Lue lisää www.tukiliitto.fi sivuilta (toiminta/perheille sivuilta löydät oheiset koulutukset). Ilmoita itsesi koulutuksiltoihin, ne soveltuvat myös perheille, joita neuronkirjon asiat koskettavat.

OMAISHOITAJALIITON KUINKA LAKIA LUETAAN WEBINAARI

- To 16.3 klo 16-18
Webinaarissa aiheina on lastensuojelu omaishoidon näkökulmasta sekä oikeus hoitotarvikkeisiin ja apuvälineisiin. Aiheista ovat puhumassa dosentti **Virve-Maria Toivonen** Helsingin yliopistosta sekä lakimies **Mika Välimaa** Kynnys ry:stä.



Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan alla olevan linkin kautta ti 14.3. mennessä: <https://bit.ly/kuinkalakialuetaan23>

Ilmoittautumisen yhteydessä voi esittää ennakkokysymyksiä, jotka välitetään luennoitsijoille ennen tilaisuutta. Osallistumislinkki lähetetään kaikille ilmoittautuneille ilmoittautumisajan umpeuduttua.



Katso myös s. 17, tietoa ryhmämuotoisista toiminnoistamme ja lue lisää perheiden hyvinvointilomista ja omaishoitajien kuntoutuskursseista s. 35.

TARVITSETKO KUUNTELIJAA TAI OPASTUSTA?

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

KUINKA SINÄ VOIT, MITÄ SINULLE KUULUU?

Haluaisitko saada omaisoiva-työntekijöiltä säännöllisiä puheluita tai tapaamisia?

- Arki ja sen sujuminen
- Oma jaksaminen
- Keinoja itsestä huolehtimiseen
- Asioiden puntaroiminen
- Vinkkejä arkeen

Soita tai laita viestiä meille / tule käymään OmaisOhjaamolla. Yhteystiedot löytyvät takakannesta. Voit myös laittaa viestiä verkkosivuiltamme www.hiidenomaishoitajat.fi löytyvän yhteydenottolomakkeen kautta tai klikata sähköisessä muodossa suoraan lomakkeeseen: <https://www.hiidenomaishoitajat.fi/yhteystiedot/yhteydenottolomake/>



Vanha viisaus sanoo, että "jaettu ilo on kaksinkertainen ja jaettu suru puolittuu."

SITOOKO OMAISHOITOTILANNE SINUT KOTIIN?

Erittäin sitovan omaishoitotilanteen tunnistamisessa ja arvioimisessa auttavat seuraavat kysymykset:

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



TARJOAMME ERITYISESTI SINULLE

- maksuttomia säännöllisiä kotitapaamisia tai soittoja
- ohjausta ja neuvontaa, rinnallakulkijuutta
- digiohjausta, joka mahdollistaa mm. verkkotoimintoihin osallistumista, kts. myös sivu 7
- tukea oman hyvinvoinnin ja jaksamisen mahdollistamiseen
- kotiin tuotuja tai postitettuja infopaketteja eri teemoista
 - omainen hoitajana -sarjan oppaita
 - edunvalvonta-asiat
 - ansiotyö ja omaishoito
 - muistisasiat
 - hyvinvointi
 - erityislapsiasiat
 - omainen muutostilanteessa
 - lääkehoito
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa

Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät takakannesta tai katso edelliseltä sivulta sähköinen linkki.

KOTIKONSERTTEJA OMAISHOITOPERHEISIIN

Onko sinun vaikea osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan tai sen järjestäminen on haastavaa? Kuormittaako muutostilanteet, koetko yksinäisyyttä, kaipaatko iloa arkeesi?

Haluaisitko elävää musiikkia kotiisi? Vapaaehtoiset muusikkomme Aino ja Esa jalkautuvat omaishoitoperheisiin laulun ja soiton kera maaliskuun 2023 aikana erikseen sovituksi. Kotikonsertti on maksuton!



Aino Lavaste ja Esa Pajukari

Mikäli haluaisit heidän vierailevan juuri teillä, niin ota yhteyttä ja sovitaan vierailu! Voit kertoa samalla musiikkitoiveitasi.

Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi

Minna Mäenpää p. 040 189 2121 tai minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi



Osallistu arvontaan!

***Mikä on uuden hyvinvointialueemme nimi?
Vastaa lähettämällä tekstiviesti tai laita
sähköpostia Katjalle p. 044 9867 187 tai
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi
ti 28.2. mennessä. Laita mukaan yhteystietosi.***

***Kaikkien oikein vastanneiden kesken arvotaan
kaksi kylpylälippua kylpylähotelli Lohja Spa &
Resortiin (arvo 44 €) Karjalohjalla.***

JOKO OLET YHDISTYKSEN JÄSEN?

Hiiden Omaishoitajat ry on perustettu vuonna 2007 ja toimii Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueella. Meille yhdistyksessä on tärkeää, että omaishoitaja voi hyvin ja jaksaa työssään. Omaishoitajien aseman parantaminen ja edunvalvontatyö alueellamme on erittäin ajankohtaista Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen perustamisen myötä. Alueellisen omaishoidon edistäminen ja eri-ikäisten omaishoitajien aseman turvaaminen tarvitsee meitä kaikkia. Yhdistyksen tavoite on tuoda kuuluviin omaishoitajan ääni ja tukea omaishoitajuutta. Jäsenedut koskevat Hiiden Omaishoitajat ry:n itse järjestämän toiminnan osalta koko perhettä.

Yhdistyksellä oli vuoden 2022 lopussa 310 jäsentä ja sen lisäksi 13 kannatusjäsentä. Jäsenistä lohjalaisten osuus oli 61 %, vihtiläisten 29 % ja karkkilalaisten 8 % ja muiden 2 %. Suurin jäsenmäärän kasvu on havaittavissa Ovet® -valmennuksien jälkeen.

MITEN LIITYT YHDISTYKSEN JÄSENEKSI?

- Ota yhteyttä hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123
- Tai piipahda OmaisOhjaamolla täyttämässä liittymislomake
- Tai täytä lomake <https://www.hiidenomaishoitajat.fi/liity-jaseneksi/> - sivulla.

Henkilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi.

Henkilöjäsenenä saat:

- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa
- Palveluoppaan ja lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Paikallistiedotteen neljä kertaa vuodessa
- Osallistua jäsenistölle suunnattuun toimintaan
- Vaihtuvia valtakunnallisia Omaishoitajaliiton- ja alueellisia jäsenetuja

Kannatusjäsenmaksu on 50/70/100 € tai enemmän / vuosi.

Kannatusjäsen saa Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa.

#Omaishoito
yhteisö



Hiiden
Omaishoitajat ry

HYVIÄ TEKOJA ERITYISNUORTEN VANHEMMILLE LÄNSI-UUDENMAAN SÄÄSTÖPANKIN LAHJOITUKSELLA

Hae hyvinvointilahjakorttia

Jaamme erityisnuorten vanhemmille 10 kpl hyvinvointilahjakortteja. Hae 28.2 mennessä täyttämällä hakemus osoitteessa <https://bit.ly/luspavustus-lahjakortti2023> tai pyydä hakemuslomake p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

- Perustele miten lahjakortti lisäisi hyvinvointiasi ja jaksamistasi. Ilmoitamme lahjakortin saajille henkilökohtaisesti maaliskuun aikana. Syksyllä 2022 hyvinvointilahjakortin saaneet eivät voi osallistua ao. lahjakortin hakuun.



Osallistu yhteiselle päivälliselle

Tarjoamme saman pöydän äärellä yhteisen päivällisen (ilta-aika) ravintolassa 10:lle erityisnuoren vanhemmalle. Hae 28.2 mennessä täyttämällä hakemus osoitteessa <https://bit.ly/luspavustus-ruokailu2023> tai pyydä hakemuslomake p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

Perustele miksi haluaisit osallistua. Ilmoitamme päivällisen saajille henkilökohtaisesti maaliskuun aikana. Yhteisen päivällisen ajankohta sovitaan erikseen.

Lahjakortti ja yhteinen päivällinen hakuun voivat osallistua vain yhdistyksen jäsenet, riittää myös että samassa taloudessa on yksi yhdistyksen jäsen.



Hiiden
Omaishoitajat ry



Kevätmyyjäiset

Lauantaina 1.4 klo 13-16

OmaisOhjaamolla
Suurlohjankatu 18-22,
08100 Lohja

Myynnissä
pääsiäisleivonnaisia,
askartelutuotteita, villasukkia,
kahvia ja teetä.

Arpajaiset mahtavine
voittoineen.

Ongintaa ja kasvomaalausta.

Meillä voi maksaa myös MobilePaylla



Hiiden
Omaishoitajat ry

JÄSENISTÖLLE TOIMINTAA

KÄVELYÄ JA KUNTOSALIA

Marin ohjatut kimppakävelyt omaishoitajille Nummelassa Maanantaisin klo 13-14.30. Lähtö Prisman pääovien luota, Naaranpajuntie 3, 03100 Nummela. Oletko uusi tulokas? Ilmoittaudu ensimmäisellä kerralla p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi, niin saat lisätietoja.

Omaishoitajien kuntosali Lohjan palvelukeskuksessa, Ojamonkatu 34, 08100 Lohja. KAKSI RYHMÄÄ, VALITSE SINULLE SOPIVIN! Laitteiden käytössä ohjaamassa Esa Pajukari. Koko kevätkauden ajan maanantaisin klo 15:30-16:30 tai torstaisin klo 15.30-16.30. Ilmoittautumiset ryhmiin p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

JÄSENTAPAAMISIA

- ma 27.2. klo 18-19.30 Omaishoitajien Ohjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, Lohja. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja Nina Leino alustamassa aiheita asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arvioinnista.
- ma 20.3. klo 18-19.30 ViaDia Senioritalolla, Asemantie 1 A, Nummela. Vieraana Länsi-Uudenmaan Säästöpankin lakimies Sari Koskinen, aiheena testamentti.
- ke 26.4. klo 14-15.30 Nyhkälän palvelukeskuksessa, Nyhkäläntie 39, 03600 Karkkila. Etäpalvelu Helmi kertoo palveluistaan ja kartoittaa tarvittavia palveluita Karkkilassa.

Huom! Yhdistyksellä ei ole vakuutusta liikuntaryhmissä kävijöille. Jokainen osallistuja huolehtii siis itse mahdollisesta tapaturmavakuutuksesta.



PIENIKIN VOIMAVARA ON MAHDOLLISUUS - KINESTETIIKAN® OPEILLA HOIVAAMINEN KEVYEMMÄKSI

Kinestetiikka® antaa apuja arjen tilanteisiin. Se vähentää omaishoitajan fyysistä kuormitusta ja lisää jaksamista ja ylläpitää omaishoidettavan toimintakykyä. Kinestetiikassa ajatellaan, että pienikin voimavara on mahdollisuus.

Järjestämme Tuovi Siiri Hännisen säätiön tuella **vihtiläisille jäsenille**, jotka huolehtivat läheisestään 2-päiväisen kinestetiikkakurssin OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.

**ma 17.4. klo 10-15 ja
to 27.4. klo 10-15**

Osallistu kurssille yhdessä läheisesi kanssa. OmaisOhjaamon tilat mahdollistavat käytännön harjoittelun. Kurssin ohjaajana toimii kinestetiikkakouluttaja Anita Tantt.

**Läheiseni kaatuilee, miten
saan hänet ylös lattialta?**

**Miten avustan turvallisesti
siirtymisissä tuolista/vuoteesta
ylös hoidettavan omia
voimavaroja hyödyntäen?**

**Miten saan hoidettavan hyvään
asentoon tuolissa/vuoteessa?**

Lue lisää
www.kinestetiikka.fi

Kurssi sisältää lounaan ja kahvit. Sitovat ilmoittautumiset to 6.4. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Mukaan mahtuu 10 omaishoitoperhettä. Tarvittaessa järjestämme kyydin OmaisOhjaamolle.



Hiiden
Omaishoitajat ry

YHDISTYKSEN KANNATUSJÄSENET

-KIITOS TUESTANNE

- **Kotihoito Mummonmökki Oy**
(hoivapalveluita)
 - p. 044 975 3755
www.kotihoitomummonmokki.fi
- **Margit Sahrman**
(hoivapalveluita)
 - p. 050 347 0255
www.margit.net
- **Vihdin 1.apteekki**
(apteekkipalveluita)
 - p. 09 224 7220
www.vihdinapteekki.fi
- **Osteosydän**
(osteopatiaa)
 - p. 040 154 25 44
www.osteosydan.fi
- **Jalkahoitaja Merja Lipponen**
 - p. 050 582 0855
www.merjalipponen.fi
- kysy ajankohtainen etu
- **Päivi Rautio - koulutettu hieroja EAT**
 - p. 040 515 1981
www.paivirautio.fi
-5€ hieronnasta jäsenille
- **Countac Oy**
(kirjanpitopalveluita)
 - p. 09 222 1513
- **Liikuntasampo Oy**
 - p. 040 577 0345
www.liikuntasampo.fi
- **Olharmik Oy**
- **Saukkolan Hiuspalvelu**
- **Yksityishenkilöt**

Kiitos myös Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, Tuovi Siiri Hännisen säätiö, R. Ekbergin säätiö, Petter ja Margit Forsströmin säätiö, Länsi-Uudenmaan Säästöpankki, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, Lohjan kaupunki ja Vihdin kunta sekä muut tahot toimintamme mahdollistamisesta.



HIIDEN OMAISHOITAJAT RY HALLITUS

Hallituksen yhteystiedot:

p. 045 1965 123

hallitus@hiidenomaishoitajat.fi

www.hiidenomaishoitajat.fi

Sari Manni

Puheenjohtaja

Gun Hirvonen

jäsenvastaava

Sirpa Yrjölä

1.varapuheenjohtaja

Laura Streng

hallituksen jäsen

Kirsi-Marja Kaarlela

2.varapuheenjohtaja,
talousvastaava

Eeva-Liisa Kataja

sihteeri

Arto Kataja

hallituksen jäsen

TERVETULOA YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Keskiviikkona 19.4. klo 18

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22,
08100 Lohja

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat ja sääntömuutosasia. Kahvitarjoilu,
tervetuloa!



Hiiden Omaishoitajat ry:n hallitus



Hiiden
Omaishoitajat ry

KUNTOUTUSKURSSIT JA TUETUT HYVINVOINTILOMAT -VOIMAVARJOJA JA JAKSAMISTA

TIESITKÖ?

Omaishoitajille suunnatuille kurssille ja lomille hakemiseen:

- ei tarvita lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä.
- omaishoitajalla ei tarvitse olla omaishoitosopimusta kunnan kanssa eikä paikallisen omaishoitoyhdistyksen jäsenyyttä.

Omaishoitajien tuetut lomat ja kuntoutuskurssit on tarkoitettu Sinulle, joka autat läheistäsi selviytymään arjessa.

Kelan kuntoutuskurssien tavoitteena on tukea omaishoitajan toimintakykyä ja kohentaa elämänlaatua. Sen avulla omaishoitajaa ohjataan löytämään keinoja oman kunnon ylläpitämiseen sekä välineitä oman jaksamisen tueksi. Osa kursseista on tarkoitettu vain omaishoitajalle ja osaan voi osallistua yhdessä aikuisen omaishoidettavan kanssa.

Tuettu omaishoitajaloma taas mahdollistaa vertaistukea ja pienen tauon arkeen. Osa lomista on tarkoitettu vain omaishoitajalle ja osaan voi hakea yhdessä läheisen kanssa. On myös lomia lapsiperheille.

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT

Kela järjestää omaishoitajille kahdenlaisia kursseja:

- **omaishoitajan parikursseja**, jolle omaishoitaja osallistuu yhdessä aikuisen omaishoidettavan läheisen kanssa
- **omaishoitajan kuntoutuskursseja**, jolle omaishoitaja osallistuu yksin.



KUNTOUTUSKURSSIEN SISÄLTÖ

Kurssilla toiminta tapahtuu pääasiallisesti ryhmissä ja ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Tarpeen mukaan on saatavilla yksilöohjausta.

Kelasta voi saada korvausta kuntoutukseen liittyviin matkoihin ja 16-67 vuotiaalle voidaan maksaa kuntoutusrahaa, kysy lisätietoja näihin liittyen Kelasta.

Omaishoitajan kuntoutuskurssi

Kurssit, jotka on tarkoitettu **vain omaishoitajalle** toteutetaan osin etäkuntoutuksena. Toimipisteessä toteutettava kuntoutus kestää yhteensä 10 vuorokautta ja se järjestetään kahdessa 5 vuorokauden jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin. Jaksojen välissä on 12 viikkoa verkkokuntoutusta. Kuntoutus sisältää myös ennakkoylehtymisen ennen kuntoutuksen alkua ja seuranta-ylehtymisen kuntoutuksen päättyttyä

Omaishoitajan parikurssi

Parikurssit, johon omaishoitaja osallistuu **yhdessä aikuisen läheisensä kanssa** toteutetaan 15 kuukauden aikana. Toimipisteessä toteutettava kuntoutus kestää yhteensä 15 vuorokautta ja se järjestetään kolmessa 5 vuorokauden jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin. Lisäksi kuntoutus sisältää ennakkoylehtymisen ennen kuntoutuksen alkua ja seuranta-ylehtymisen kuntoutuksen päättyttyä.

MITEN HAET KUNTOUTUSKURSSILLE?

- Täytä hakemus Kelan harkinnanvaraiseen kuntoutukseen (lomake KU 132). Lomakkeen voi täyttää verkossa tai saada sen Kelasta tai OmaisOiva-työntekijöiltä, kysy tarvittaessa myös apua sen täyttämiseen.
- Valitse valittavista kurssipaikoista se, johon haluat osallistua.
- Lähetä hakemus Kelaan, odota kirjallista päätöstä.

MTLH:N HYVINVOINTILOMAT OMAISHOITAJILLE

Erityislomat on suunnattu eri sosiaali- ja terveysjärjestöjen kohderyhmille. Voit hakea lomaa, vaikka et ole minkään järjestön jäsen. Sinun tulee kuitenkin kuulua kohderyhmään. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa omaishoitajille ja omaishoitoperheille lomiamia. Lomia on:

- omaishoitajalle
- omaishoitajalle ja läheiselle
- lapsiperhelomia



LOMAN SISÄLTÖ

Tuetut lomat pitävät sisällään majoituksen kahden hengen huoneissa, täyshoidon ja ohjattua ryhmäkohtaista/vapaa-ajan loma-ohjelmaa, joihin voit halutessasi osallistua. Loman kesto on yleensä 5 vuorokautta. Lomilla on omavastuuosuus, joka vuonna 2023 on 125€/ henkilö (alle 17v lapsilta ei peritä omavastuuta). Matkakustannuksista vastaa jokainen lomalainen itse.

MITEN HAET TUETULE LOMALLE?

- Täytä hakemus "tuetulle lomalle" verkossa MTLH sivuilla tai tilaa hakemus. Lomakkeen voit saada myös OmaisOiva-työntekijöiltä, kysy tarvittaessa myös apuja sen täyttämiseen.
- Perustele loman tarve hyvin.
- Valitse lomatoive, mielellään 3 vaihtoehtoa.
- Hakuaika lomalle päättyy 3 kk ennen lomaa.
- Lomalle valitut saavat päätöksen lomatuen myöntämisestä lomajärjestöltä noin 2 kuukautta ennen loman alkua. Hylkääviä päätöksiä ei lähetetä. Oman hakemuksen tilannetta voi tiedustella loman järjestävästä lomajärjestöstä hakuajan päätyttyä.

Poimintoja MTLH:n hyvinvointilomista:

Omaishoitajan ja hoidettavan lomat

- Härmän Kylpylä
 - 14.05.–19.05. hae mukaan 14.02.23 mennessä
- Lohja Spa & Resort
 - 28.05.–02.06. hae mukaan 28.02.23 mennessä
- Kylpylähotelli Kunnonpaikka
 - 20.08.–25.08. hae mukaan 20.05.23 mennessä

Vertaisloma aikuisille

- Liikuntakeskus Pajulahti
 - 06.08.–11.08., hae mukaan 06.05.23 mennessä
- Rokua Health & Spa
 - 05.11.–10.11., hae mukaan 05.08.23 mennessä
- Lohja Spa & Resort
 - 19.11.–24.11., hae mukaan 19.08.23 mennessä

Vertaisloma lapsiperheille, joissa omaishoitotilanne

- Kuortaneen Urheiluopisto
 - 30.07.–04.08., hae mukaan 30.04.23 mennessä

Poimintoja Kelan kuntoutuskursseista:

Parikurssit (yhdessä läheisen kanssa):

- Karjalohjan Kuntoutumiskeskus
 - 02.05.2023 - 06.05.2023 kuntoutus majoituksella
 - 21.08.2023 - 25.08.2023 kuntoutus majoituksella
 - 27.11.2023 - 01.12.2023 kuntoutus majoituksella
- Maskun neurologinen kuntoutuskeskus
 - 15.05.2023 - 19.05.2023 kuntoutus majoituksella
 - 21.08.2023 - 25.08.2023 kuntoutus majoituksella
 - 04.12.2023 - 08.12.2023 kuntoutus majoituksella

Omaishoitajien kurssi, aikuista hoitavat

- Karjalohjan Kuntoutumiskeskus:
 - 11.04.2023 - 15.04.2023 kuntoutus majoituksella
 - 16.04.2023 - 09.07.2023 verkkokuntoutus
 - 14.08.2023 - 18.08.2023 kuntoutus majoituksella

Lisätietoja hakemiseen ja ja kurssipaikkoihin liittyen:

HIIDEN OMAISHOITAJAT RY

työntekijät Katja ja Minna

OMAISHOITAJALIITTO RY

<https://omaishoitajat.fi/>

- hakusanalla lomat ja kuntoutus

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT

<http://www.kela.fi/>

- hakusanalla omaishoitajan kuntoutuskurssit
tai

p. 020 692 205 arkisin klo 9-16

puhelun hinta on puhelinliittymäsi hinnaston mukaan:

paikallisverkkomaksu, kun soitat kiinteästä verkosta matkapuhelinmaksu,

kun soitat matkapuhelimesta, voit myös varata ajan henkilökohtaiseen

neuvontaan Kelan toimipisteeseen

Hakemuslomake kurssille:

<https://www.kela.fi/KU132.pdf>

MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

<https://mtlh.fi/>

-hakusanalla erityslomat tai Chatin kautta arkisin klo 9–13
tai

p. 010 2193 460 arkisin klo 9–13

puhelun hinta kiinteän verkon liittymästä

0,08 € / puh + 0,06 € / min,

matkapuhelinliittymästä

0,08 € / puh + 0,017 € / min

Hakemuslomake lomalle:

<https://mtlh.fi/loman-hakeminen/>

YHTEYSTIEDOT

OMAISSOHJAAMO

SUURLOHJANKATU 18-22

08100 LOHJA

WWW.HIIDENOMASHOITAJAT.FI



MINNA MÄENPÄÄ

OmaisOiva-koordinaattori
Sairaanhoitaja

p. 040 189 2121

minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi



KATJA SANDHOLM

OmaisOiva-ohjaaja
Lähihoitaja, muistihoitaja

p. 044 9867 187

katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi

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



[@hiidenomaishoitajat](https://www.facebook.com/hiidenomaishoitajat)



[@HiidenOmais](https://twitter.com/HiidenOmais)



[Hiiden Omaishoitajat](https://www.youtube.com/HiidenOmaishoitajat)



OmaisOiva

Hiiden
Omaishoitajat ry

