

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

1/2024



**Naistenpäivän
brunssi s. 16**

Vertaistukea s. 17

**FESTARILIPPUJA
ERITYISNUORTEN
VANHEMMILLE S. 37**

Teemakahviloita s. 10



**OmaisOhjaamon
lauluryhmä s. 36**

Avoimet ovet ja aivotreeniä s. 5

**KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA
OSALLISUUTTA, 9/10 SUOSITTELEE**



Hiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

TULEVALLE VUODELLE

Vuosi on vaihtunut ja kädessänne on vuoden ensimmäinen tiedote. Edelleen jatkamme neljän tiedotteen tekemistä, kuten viime vuonnakin. Kerromme niissä mm. tulevista toiminnoistamme ja voitte valita teitä kiinnostavat. Nostoina tulevasta voisi mainita **ystävänäpäivän etkot** ja **teemakahvilat eri teemoin** sekä omaistaan tai läheistään huolehtivien **ryhmätoiminnot**. Vain jäsenistölle suunnatut tapahtumat ja edut löytyvät tiedotteen loppupuolelta. Mainittakoon sieltä mm. **elämyslahjakortti haku** erityisnuorten vanhemmille tai **lauluryhmätoiminta** uuden ohjaajan ohjaamana. Tarjoamme myös Ovet-valmennuksia® omaishoitotilanteen alkuvaiheissa oleville yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa.

Jaamme tiedotteissamme myös ajankohtaista infoa läheishoivan tueksi kuten **suomi.fi-valtuuksista, terveydenhuollon maksukatosta tai omaishoittoon liittyvistä verotusasioista**. Voitte lukea myös kirjoituksia omaishoidon ääreltä. Koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija (OKA®) Terhi Virtanen kirjoittaa aiheesta “Omaishoitaja töissä työpaikalla ja kotona” sivulla 24. Kirjoituksessa nostetaan esille, että *“omaishoitajalla on oikeus työhön, työyhteisöön, toimeentuloon, osallisuuteen, koulutukseen ja koulutusta vastaavaan työhön, eläkkeen kertymiseen ja eläkkeeseen, itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen, uraan, tunteeseen olla osa yhteiskuntaa.”*

Tulevan vuoden aikana vähennämme paikallislehtien järjestöpalstailmoittelua niiden maksullisuuden vuoksi ja siirrämme painopistettä tiedotteisiimme. Kannattaa siis lukea ne ja säilyttää tallessa. Tarjoamme myös mahdollisuutena ilmoittaa puhelinnumeronne meille (yhteystiedot löytyvät takakannesta) tekstiviestipalveluamme varten, minkä avulla muistutamme aika-ajoin toiminnoistamme.

Osahan teistä onkin jo mukana tässä palvelussa ja saanut sitä kautta tekstiviestejä. Kätevä juttu!

Hiiden Omaishoitajat ry:n marraskuisessa syyskokouksessa valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi **Pirjo Mäkinen** ja hallituksen jäseniksi **Sonja Hesso, Sini Silvander, Soile ja Hanna Aronta.**



Yhdistyksen tavoitteena on tuoda kuuluviin omaishoitajan ääntä. Toivomme viestiä kentältä, niin sopimusomaishoitajilta kuin sopimuksettomilta. Informoikaa, mikä toimii ja mikä ei sekä mitä toiveita on.

Meille on tullut viime aikoina yhteydenottoja mm. pitkäaikaishoidon ja palveluohjauksen laadusta sekä lakisääteisistä omaishoidon vapaista. Lohjalaisille omaishoidontuen asiakkaille myönnetyn hyvinvointiin liittyvän maksusitoumuksen päättymisen 31.3.2024 on ollut erityisenä puheenaiheena. Se on ollut usealle erinomainen hyvinvointia lisäävä asia. Toivomme erityisesti tämän osalta yhteydenottoja sekä infoa, mitä palvelua teille on sen tilalle sovittu. Me paikallisyhdistyksenä peräänkuulutamme, että on oltava erilaisia hyväksi koettuja asiakasperhelähtöisiä vapaan vaihtoehtoja, jotka mahdollistavat ja innostavat omaishoitoperheitä vapaiden käyttöön.

Toivotamme teidät tervetulleiksi mukaan toimintaamme, tuokaa viestiä meille ja mukavia lukuhetkiä!

Minna, Katja, Pirjo, Sonja, Sini, Soile ja Hanna

POIMINTOJA TIEDOTTEESTA, LUE LISÄÄ

Ahaa-aivotreeniä s. 5
Yhteisölliset keittokeskiviikot s. 6
Suomi.fi-valtuudet s. 9

Teemakahvila Pusulassa s. 10
Itsenäistyvän erikoisnuoren tukeminen s. 11
Toivontupa Sinulle, jonka omainen tai läheinen on menehtynyt s. 15

Ystävänpäivän etkot s. 16
Verovinkkejä s. 20

Omaishoitajien tuetut lomat s. 22
Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamisesta s. 24
Tärppejä juuri Sinulle s. 28



Tarjolla ammatillista voimavaralähtöistä
tukea, lue lisää s. 14

Tilaisuudet ovat avoimia kaikille omaishoidon eri vaiheissa (omaishoitajaksi tunnistautuminen - omaishoito kotona - siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan - menehtyminen) oleville sekä avustettaville/hoidettaville, ellei sitä ole erikseen mainittu. Osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta hyvinvointialueen kanssa.

Myös vapaaehtoiset ja omaishoidon asioista kiinnostuneet ovat tervetulleita. Lisäksi, jos toiminto on vain yhdistyksen jäsenille, siitä on maininta erikseen. Jäsenedun saadakse riittää, että yksi perheenjäsenistä on jäsen.

Katso myös Omaishoidon avoimet ovet s. 5 ja kotitapaamiset s. 13.

Huom! Pidätämme oikeudet muutoksiin. Järjestäjän toimesta ei ole otettu vakuutusta toimintoihin osallistuville.

KOHTAAMISPAIKKA LOHJAN SYDÄMESSÄ - OMAISOHJAAMO

OmaisOhjaamo toimii omaisestaan tai läheisestään huolehtivien ja muiden omaishoidosta kiinnostuneiden kohtaamispaikkana ja se sijaitsee aivan Lohjan keskustassa osoitteessa Suurlohjankatu 18, liikehuoneisto 5, 08100 Lohja. Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa - olet tervetullut missä tahansa omaishoidon vaiheessa!

OmaisOhjaamolla on "**Avoimet Ovet**" keskiviikkoisin alla olevan listan mukaan. Yhteisölliset keittokeskiviikot ovat saaneet paljon kiitosta ja niistä voit lukea seuraavalta sivulta.

Keskiviikkoisin 28.2.-27.3. klo 13-14 Ahaa-aiivotreeniä muistin ylläpitämiseksi Esa Pajukarin johdolla. Toivomme osallistumista joka kerralle. Tehtävät osallistujien taitojen mukaan. Ilmoittautumiset pe 23.2. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi.



AVOIMET OVET

- ke 7.2. klo 10-15
- ke 28.2. klo 10-15
- ke 6.3. klo 10-15
- ke 13.3. klo 10-15
- ke 20.3. klo 10-15
- ke 27.3. klo 10-15
- ke 3.4. klo 10-15
- ke 17.4. klo 10-15
- ke 24.4. klo 10-15



OMAISSOHJAAMON YHTEISÖLLINEN KEITTOKESKIVIIKKO - KAIKILLE AVOIN



Klo 12 on tarjolla keittolounasta, sisältäen leivän ja levitteen sekä kahvin tai teen 4€ / hlö etukäteen ilmoittautuneille. Keiton jälkeen yhteislaulua halukkaille Esan ja Ainon johdolla.

- ke 7.2. kanakeitto (L,G)
- ke 6.3. juustoinen kasviskeitto (L,G)
- ke 3.4. kalakeitto (L,G)

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/teetä & pala makeaa tai suolaista tai vaikka vain piipahdus kauppareissulla. Tule käymään Omaishoijamolla, 2-4 h 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 13. Ohjelmaa myös verkossa kts. sivu 11.

TESTAA, TUTUSTU, LAINAA



Kaipaatko kannustinta liikkumiseen tai haluaisitko seurata askelmäärääsi 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 testaila 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**

**OMAISSOHJAAMOLLA ON HYVINVOINTI -JA
TERVEYSTEKNOLOGIAPISTE. TULE TUTUSTUMAAN
ERILAISIIIN ARKEA HELPOTTAVIIN RATKAISUIHIN ESIM.
PALOVAROITTIMEN JATKOJOHTOON , OVIHÄLYTTIMEEN
TAI HÄLYTINMATTOON.**

OLETKO TUTUSTUNUT FACEBOOK-SIVUIHIMME?



TIESITKÖ, ETTÄ VOIT SEURATA FACEBOOK-SIVUJAMME ILMAN KIRJAUTUMISTA?

Facebook on internetissä toimiva sosiaalisen median yhteisöpalvelu. Hiiden Omaishoitajat ry:llä on siellä käyttäjäprofiili.

Verkkosivujemme <https://hiidenomaishoitajat.fi/> kautta pääset seuraamaan facebook-ilmoitteluamme. Jaamme siellä mm. ajankohtaisia artikkeleita, tietoa ja tapahtumailmoituksia.

1. Mene verkkosivuillemme osoitteeseen [https://hiidenomaishoitajat.fi.](https://hiidenomaishoitajat.fi/)
2. Tietokonetta käyttäessäsi facebook-julkaisumme näkyvät sinulle näytön oikeassa reunassa, älykännykällä ne tulevat näkyviin rullaamalla näyttöä alaspäin. Voit rullata hiirellä kyseisen kohdan päällä nähdäksesi lisää julkaisuja tai klikata hiirellä mistään kohtaa aluetta tahansa avataksesi facebook-sivumme uuteen välilehteen. Mikäli sinulle avautuu uusi ikkuna, jossa pyydetään kirjautumaan, sulje se rastista oikeasta yläkulmasta.

OLETKO LÖYTÄNYT VERTAISTUKIRYHMÄMME FACEBOOKISTA? (VAIN FB-KIRJAUTUNEILLE)

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

- Omaishoitajien vertaistukiryhmä, ryhmää ylläpitää koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Minna Kupari.
- Erytyislasten äidit, vertaistukiryhmä Hiiden alue, ryhmää ylläpitää Sini Silvander, joka on myös hallituksemme jäsen.



Tai pyydä meitä liittämään sinut haluamaasi ryhmään.

HYÖDYKSI ARKEEN, SUOMI.FI - VALTUUDET ELI SÄHKÖINEN VALTAKIRJA

Suomi.fi-valtuudet on palvelu, jossa voi valtuuttaa toisen henkilön asioimaan puolestaan. Suomi.fi -valtuudet löytyvät verkkosivuilta osoitteesta <https://www.suomi.fi/valtuudet>

Palvelu on kätevä etenkin silloin, kun jostain syystä ei itse pysty tai ehdi hoitamaan asioitaan. Luotettu henkilö voi vaikkapa uusia reseptit tai asioida puolestasi esim. verohallinnon-, Kelan- tai OmaKannan -sivuilla tai täyttää hakemuksia verkossa omasta puolestasi.



- Palvelun avulla henkilö luo siis sähköisen valtakirjan. Palvelussa ei voi luoda kuitenkaan avoimia valtakirjoja, vaan valtuus rajataan koskemaan tiettyä asiaa ja tietyksi ajaksi.

Kuka voi valtuuttaa?

Täysi-ikäinen ja täysivaltainen henkilö voi valtuuttaa omatoimisesti eli tehdä sähköisen valtakirjan. Tunnistautuminen tapahtuu *henkilökohtaisilla* pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla. Myös alaikäisen lapsen huoltajat voivat antaa valtuuksia lapsen asioiden hoitamiseen omatoimisesti Suomi.fi -valtuuksissa.

Valtuutuksen voi tehdä myös avustettuna mikäli mm.

- täysi-ikäisellä täysivaltaisella henkilöllä ei ole tunnistusvälinettä tai joka ei voi / osaa käyttää sähköisiä palveluja
- alaikäisen valtuuttajan huoltajat, kun joku huoltajista ei voi tunnistautua sähköisiin palveluihin

Kansalaisneuvonnasta saa apua Suomi.fi-palveluiden käyttöön ottoon p. 0295 000 tai <https://www.kansalaisneuvonta.fi/fi-FI>

TEEMAKAHVILOITA



Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa - myös omaishoitotilanteen päätyttyä. Ei ilmoittautumisia, kahvi-/teetarjoilu.

Lohjalla

Paikka: Pikku-Omena, Rantatie 1, 03850 Pusula

- Arjen vinkit ja hyvät käytänteet läheishoivassa ma 4.3. klo 13-14.30

Paikka: Omaishoijaamo, Suurlohjankatu 18, lh 5, 08100 Lohja

- Lomat ja kuntoutuskurssit ke 7.2. klo 13-14.30
- Omaishoitajaliiton Etelä-Suomen aluevastaava Matilda Linnavirta keskustelemassa omaishoidon tilanteesta ja ajankohtaisista asioista ke 28.2 klo 13-14.30
- Omaishoijaamo vapputunnelmissa ke 24.4. klo 13-14.30
- Työikäisten omaishoitajien pizzailta to 25.4. klo 17.30-19

Vihdissä

Paikka: Vihdin kunnankirjasto, Pisteenskaari 9, 03100 Nummela

- Vihdin liikuntapalveluiden esittely & kevyttä tuolijumppaa to 14.3. klo 13-14.30

Paikka: Nummelan srk-keskus, Kappelitie 5, 03100 Nummela

- Nummelan Apteekki vierailee ma 22.4. klo 13-14.30

Karkkilassa

Paikka: Hiljan kammari, Valtatie 8, 03600 Karkkila

- Karkkilan liikuntapalveluiden esittely & kevyttä tuolijumppaa ti 27.2. klo 13.30-14
- Asiaa verotuksesta sopimusomishoidossa ti 26.3. klo 13.30-14
- Karkkilan Apteekki vierailee ti 23.4. klo 13.30-14

***Teemakahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia!
Mukana myös Omaishoiva-työntekijät.***

VERKKOKAHILOITA

ITSENÄISTYVÄN ERITYISNUOREN TUKEMINEN JA ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS MA 18.3. KLO 18-19



Webinaarissa perehdytään itsenäistyvän erityisnuoren asemaan ja oikeuksiin. Webinaari on suunnattu erityislasten vanhemmille ja se tarjoaa käytännönläheisesti tietoa erilaisista tavoista, jotka lainsäädäntö mahdollistaa nuoren tukemiseksi ja esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitamiseksi. Webinaarissa käsitellään myös edunvalvontaa ja sen vaihtoehtoja.

Aiheesta luennoi Amanda Lindström, asiantuntija ja OTM, Lehti & kumppanit-lakitoimistosta. Ilmoittaudu webinaariin <https://bit.ly/imowebinaari-linkin> tai oheisen QR-koodin kautta to 14.3. mennessä. Voit samalla jättää ennakkokysymyksiä luennoitsijalle. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi pe 15.3.



Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

OMAISHOITAJALIITON WEBINAAREJA

- Voimavaroja hyvään elämään ti 6.2. klo 17-18
- Parisuhde ja omaishoito to 7.3. klo 17-18
- Kuinka lakia luetaan, teemana veroasiat omaishoidon näkökulmasta ke 13.3. klo 16-18
- Mielen hyvinvointia luonnosta ti 9.4. klo 17-18

Ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/> -sivujen kautta, niin saat linkin suoraan sähköpostiisi.



Kts. 7, lainaa älytabletti ja osallistu, opastamme käytössä!

KUINKA SINÄ VOIT, MITÄ SINULLE KUULUU?

"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."

"Meidän perheessä on ollut paljon muuttuvia tilanteita, on ollut tosi hyvä juttu jakaa omia ajatuksia ja puntaroida yhdessä meidän arkea"

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.

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



Haluaisitko saada OmaisOiva-työntekijöiltä säännöllisiä puheluita tai tapaamisia?

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



Soita tai laita viestiä meille. Yhteystiedot löytyvät takakannesta. Voit myös laittaa viestiä verkkosivuiltamme www.hiidenomaishoitajat.fi löytyvän yhteydenottolomakkeen kautta tai klikata sähköisessä muodossa suoraan lomakkeeseen: [yhteydenottolomake](#)



SITOOKO OMAISHOITOTILANNE SINUT KOTIIN?

Erittäin sitovan omaishoitotilanteen tunnistamisessa ja arvioimisessa auttavat seuraavat kysymykset:

- Tarvitseeko sinun hankkia sijainen 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?



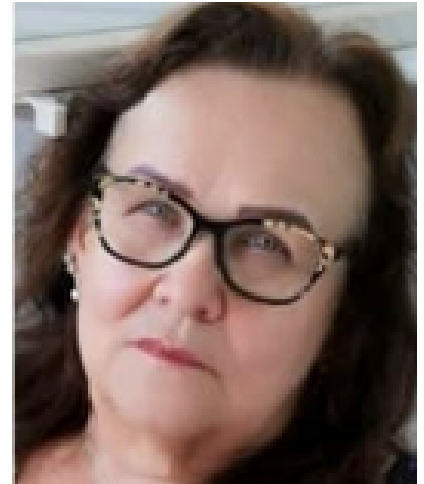
TARJOAMME ERITYISESTI SINULLE

- maksuttomia säännöllisiä kotitapaamisia tai soittoja
- ohjausta ja neuvontaa, rinnalla kulkijuutta
- digiohjausta
- tukea oman hyvinvoinnin ja jaksamisen mahdollistamiseen
- kotiin tuotuja tai postitettuja infopaketteja eri teemoista
 - omainen hoitajana -sarjan oppaita
 - edunvalvonta-asiat
 - ansiotyö ja omaishoito
 - muistiasiat
 - hyvinvointi
 - työikäisten omaishoidon asiat
 - omainen muutostilanteessa
 - lääkehoito
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa

Katso takakannesta kuinka saat meihin yhteyden.

TARJOLLA AMMATILLISTA VOIMAVARALÄHTÖISTÄ TUKEA

- Haluatko vahvistaa ja tunnistaa omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi?
- Onko sinulla tai läheiselläsi tarvetta selkiyttää ajatuksia?
- Tuntuuko, että olet ihan yksin ajatuksiesi kanssa? Miten päästä eteenpäin? Mitkä asiat toimivat, miten lisätä niitä?
- Askarruttaako perheen arki, pohditko omaa jaksamistasi?
- Haluatko tukea muutostilanteessa? Onko omaishoitotilanne uusi asia? Onko läheisesi muuttamassa hoivakotiin, kenties jo muuttanut? Onko läheisesi menehtynyt?



Sirpa Blomqvist

Lyhytterapeutiksi valmistunut Sirpa Blomqvist tarjoaa mahdollisuutta **maksuttomiin** luottamuksellisiin ratkaisukeskeisiin kohtaamisiin kasvotusten tai puhelimitse. Sirpalla on vuosien kokemusta hoitoalalta, myös omaishoitajuudesta sekä taustalla oma elämänkokemus. Sirpa toteaa: "Ymmärrys siitä, että elämässä voi tapahtua mitä vain ja koska tahansa, mikään ei ole itsestään selvää. Itselläni on kuitenkin luottamus siihen, että kaikesta voi selviytyä".

Mitä on lyhytterapia?
Lyhytterapiassa käytetään ratkaisukeskeisen terapian menetelmiä eli keskitytään ongelmien sijaan ratkaisuihin. Tärkein näistä on voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen.

Kiinnostuitko itse tai omaisesi / läheisesi, ole yhteydessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi.

- **Sain paljon ajattelemisen aiheita ja neuvoja kohdata omia ajatuksia.**
- **On joku, jonka kanssa jakaa ne asiat mitä ei halua läheisille kertoa.**
- **Oli helppo puhua hänen kanssaan. Luottamus syntyi nopeasti.**
- **Sirpa johdatteli hyvin ajatuksia ja löysinkin itse ratkaisun ja ymmärryksen mistä kenkä puristaa.**

TOIVONTUPA SINULLE, JONKA OMAINEN TAI LÄHEINEN ON MENEHTYNYT



Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, Ih 5, 08100 Lohja

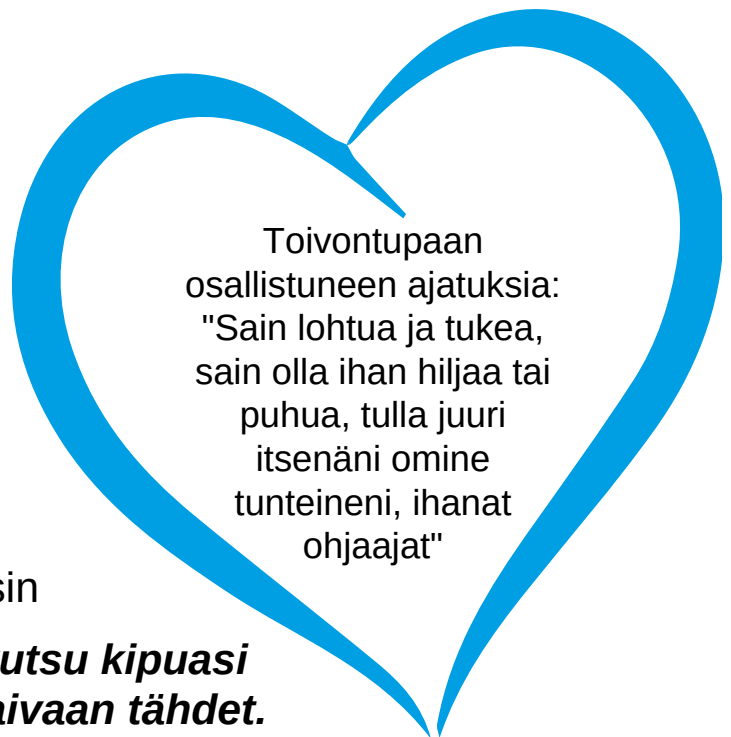
Toivontupa kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin 1,5 h ajan. Se toteutetaan yhteistyössä Lohjan seurakunnan kanssa. Voit osallistua vain kertaluontoisesti tai tulla joka kerralle, myös yli kuntarajojen. Ei ilmoittautumista. Kahvi-/teetarjoilu. Ohjaajina koulutetut vapaaehtoiset.

Osallistuminen ei edellytä, että on ollut omaishoitaja tai että on yhdistyksen jäsen tai että kuuluu seurakuntaan.

- **ti 30.1. klo 14**
 - Oikeus onneen ja iloon
- **ti 27.2. klo 14**
 - Arjessa selviytyminen ja käytännön asiat
- **ti 26.3 klo 14**
 - Tukiverkostot, ystävät
- **ti 23.4. klo 14**
 - Harrastukset ja yhteinen tekeminen ennen ja nyt
- **ti 28.5. klo 14**
 - Kesää kohti, yhdessä ja yksin

"Sano suruasi rakkaudeksi, kutsu kipuasi kauneudeksi. Taio ikävälläsi taivaan tähdet. Pue kaipuusi muistojen viittaa. Silitä pimeä valoksi. Seppelöi kyöneleet toivoksi aamun säteiden ketjuun."

Hanna Ekola



HYVINVOINTIA JA HEMMOTTELUA

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, lh 5, 08100 Lohja



♥ Ystävänäpäivän etkot ♥ ti 13.2. klo 13-15

Herkutellaan laskiaispullia, pelataan bingoa, lauletaan yhdessä laulunopettaja Pirjo Honkasen johdolla, askarrellaan ystävänäpäivän kortteja, tutustutaan toisiimme - paikalla myös yhdistyksen hallituksen jäseniä. Tule yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Ilmoittautumiset pe 9.2. mennessä - kts. yhteystiedot alla.

Naistenpäivän brunssi pe 8.3. klo 9-13

Tarjolla brunssiaamiainen, kevyttä hartiahierontaa istuen, kulmakarvojen värjäystä ja muotoilua, hiustenleikkausta, pikakampauksia, kynsien lakkausta, mukavaa yhdessäoloa ja tuote-esittelyjä mm. vitamiineja ja vaatteita. Voit tulla myös yhdessä läheisesi kanssa ja hoitoja voi varata myös hoidettaville/läheisille.



Alla olevista palveluista perimme pienen omavastuun:

- kulmien värjäys ja muotoilu 10 € (Tmi Eveliina Juuti)
- hiustenleikkaus 25 € (Marjo Hair)
- pikakampaus 25 € (Marjo Hair)
- manikyyri 25 € (Kauneushuone Fancy)

Ilmoittautumiset ja ajanvaraus pe 23.2. mennessä.

Ilmoittautumiset ja ajanvaraus Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 tai etunimi.sukunimi@hiidenomaishoitajat.fi. Paikkoja hemmotteluhoitoihin rajoitetusti. Saat maksuohjeet ilmoittautuessasi.

VERTAISTUKEA LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVILLE

Tarjoamme vertaistukiryhmissämme säännöllistä ryhmämuotoista vertaisuutta ja voimavaroja arkeen. Toivomme osallistumista joka kerralle. Tällä sivulla olevat ryhmät eivät ole hoidettaville, kahvi-/teetarjoilu. Ei ilmoittautumisia.

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, lh 5, 08100 Lohja

MIES, HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

Ohjaaja: Arto Mäenpää

- ma 5.2. klo 16.30-18
- ma 4.3. klo 16.30-18
- ma 25.3. klo 16.30-18
- ma 15.4. klo 16.30-18

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN ISILLE VERTAISTUKEA

Ohjaaja: Arto Mäenpää

- ti 6.2. klo 17.30-19
- ti 5.3. klo 17.30-19
- ti 26.3. klo 17.30-19
- ti 16.4. klo 17.30-19



ONKO LÄHEISELLÄSI PARKINSONIN TAUTI?

Ohjaaja: Sari Leppänen

- ke 7.2. klo 18.30-20.30
- ke 6.3. klo 18.30-20.30
- ke 3.4. klo 18.30-20.30

Aiheina ryhmissä mm. muutostilanteet, resilienssi - selviytymiskyky ja joustavuus, mikä motivoi arjessa ja tunteiden vuoristorata. Ryhmiin voi myös tuoda omia ajankohtaisia puheenaiheita.

ONKO LÄHEISELLÄSI HAASTEITA MUISTIN KANSSA TAI JO DIAGNOSOITU MUISTISAIRAUS?

Ammatillisesti ohjattua ryhmämuotoista vertaisuutta ja voimavaroja arkeen Sinulle, joka huolehdit muistisairaasta läheisestäsi. Pyydä mukaan omaisesi/läheisesi, jolla todettu haasteita muistin kanssa - heille omaa ohjattua toimintaa samaan aikaan. Toivomme osallistumista joka kerralle, kahvi-/teetarjoilu.

Ilmoittautumiset pe 2.2. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa. Lohjalla aloittaa kaksi eri ryhmää, Nummelassa yksi - valitse ryhmistä Sinulle sopivin ja ilmoittaudu!

OMAIsoHJAAMOLLA, SUURLOHJANKATU 18, LH 5, 08100 LOHJA

Ohjaajat: Katja Sandholm, Minna Mäenpää ja Eija Kyllönen

- ti 6.2. klo 12-13.30
- ti 5.3. klo 12-13.30
- ti 2.4. klo 12-13.30
- ti 7.5. klo 12-13.30

TAI

- ti 6.2. klo 14-15.30
- ti 5.3. klo 14-15.30
- ti 2.4. klo 14-15.30
- ti 7.5. klo 14-15.30

VIHDIN KUNNANKIRJASTOSSA, PISTEENKAARI 9, 03100 NUMMELA

Ohjaajat: Katja Sandholm, Minna Mäenpää ja Eija Kyllönen

- to 8.2. klo 14-15.30
- to 7.3. klo 14-15.30
- to 4.4. klo 14-15.30
- ti 14.5. klo 14:30-16

<< Huom! Myöhäisempi kellonaika

Aiheina mm. elämä muistisairaana silmin, kun käytös hämmentää, mikä motivoi arjessa, muutostilanteet, tunteiden vuoristorata, arjen apuvälineet. Ryhmiin voi myös tuoda omia ajankohtaisia puheenaiheita.

ASUUKO IKÄÄNTYNYT LÄHEISESI PYSYVÄSTI HOIVAKODISSA?

Onko omaishoitotilanne kotona päättynyt ja läheisesi asuu pysyvästi hoivakodissa? Huolehdi ehkä edelleen hänen asioistaan ja moni asia askarruttaa mieltä. Kaipaako vertaisuutta ja ymmärrystä asioihin? Ammatillisesti ohjattu teemaryhmä keskustelee eri teemojen äärellä. Kahvi-/teetarjoilu, ei ilmoittautumisia.

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, lh 5, 08100 Lohja

Ohjaajat: Katja Sandholm ja Minna Mäenpää

- to 29.2. klo 13-14.30
- to 21.3. klo 13-14.30
- to 18.4. klo 13-14.30
- to 2.5. klo 13-14.30

Aiheina mm. omaisyhteistyö hoivakodin ja omaisten välillä, hoivakodin arki, sairastumiset hoivakodissa, saattohoito.

ONKO LAPSELLASI NEURONKIRJON HAASTEITA?

Miten meidän perheen arki sujuu, palaako pinna, riittääkö hermot? Miten ennakoida ja suunnitella arkea? Lyökö tunteet yli laidan? Onnistumisia ja hyvien käytänteiden jakamista. Ryhmä on tarkoitettu heille, joiden lapsella (5-10 v.) neuronkirjon haasteita.

Ryhmä on suljettu eli ryhmään ilmoittautuneet vanhemmat kulkevat yhdessä koko neljän kerran mittaisen ryhmämatkan, eikä uusia osallistujia tule kesken matkaa. Ilmoittautumiset pe 15.3. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi.

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, lh 5, 08100 Lohja

Ohjaajat: Laura Streng (koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija) ja Minna Mäenpää

- ti 19.3. klo 18-19.30
- ti 2.4. klo 18-19.30
- ti 23.4. klo 18-19.30
- ti 21.5. klo 18-19.30



OMAISHOITO JA VEROTUS



VEROKORTTI OMAISHOIDONPALKKIOTA VARTEN

Sopimusomaishoitaja tarvitsee verokortin omaishoidon palkkiota varten. Omaishoidon päätöksestä ilmenee saamasi palkkiosumma (461,99 €/kk, 923,99 €/kk, 1608,61 €/kk Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue v.2024).

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella verokortti toimitetaan sähköisen asiointipalvelun kautta

www.asiakaspalvelu.sarastia.fi/lomakkeet/verokorttiasiat tai postitse Sarastia Oy, PL 34, 00531 Helsinki.

- Verokorttiin tulisi kirjata omaishoitajan osoite sekä tunnus "Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue/ omaishoidon tuki".

Muista tarkistuttaa veroprosenttisi, jos omaishoidon tuen palkkiosumma muuttuu kesken vuoden.

MATKAKUSTANNUKSET

Sopimusomaishoitaja joka ei asu hoidettavan kanssa ja käy hänen luonaan tai hänen asioillaan voi vähentää hoidettavan luona käynneistä aiheutuneet kustannukset verotuksessa asunnon ja varsinaisen työpaikan välisten matkojen kustannuksina tuloverolain 93 §:ssä säädetyin rajoituksin (v.2024 omavastuu 900 euroa).

Hoidettavan asioiden, kuten lääkärikäyntien, hoitamisesta omaishoitajalle aiheutuneet matkakulut omaishoitaja voi vähentää tulonhankkimiskuluina ilman omavastuuosuutta.

- *Hoidettavan kanssa samassa taloudessa asuva omaishoitaja ei voi vähentää matkakustannuksia, joita hänelle aiheutuu hoidettavan asioiden hoitamisesta, esimerkiksi hoidettavan lääkärikäynneistä.*

TYÖHUONEVÄHENNYS

Työhuonevähennys edellyttää, että asuintilaa käytetään tulonhankkimistoiminnan tarkoituksiin. Hoidettavan kanssa samassa taloudessa asuva sopimusomaishoitaja voi vähentää asunnossa tehtävän omaishoitotyön perusteella Verohallinnon yhtenäistämisohjeen mukaisena työhuonevähennyksenä 470 euroa/vuosi (vuosi 2024).

Jos sopimusomaishoitaja ei asu hoidettavan kanssa samassa taloudessa, hän voi vähentää työhuonevähennyksenä 470 euroa (vuosi 2024), jos hän tekee osapäiväisesti ja jatkuvasti kotonaan omaishoitoon liittyviä muistiinpano-, raportointi- tai muita vastaavia paperitöitä.

KASVOMASKIEN JA KÄSIDESIEN KUSTANNUKSET

Ne ovat olleet sopimusomaishoitajalle aiheutuneita hoitotyöhön liittyviä menoja ajalla 13.8.2020-14.4.2022 ja olleet verotuksessa vähennyskelpoisia tulonhankkimiskuluja ilman omavastuuta.

- Verotoimistosta kannattaa kysyä ohjeita mahdollisen oikaisuvaatimuksen teolle jo päättyneisiin verotuksiin ao. tulonhankkimiskulujen osalta.

OIKAISUVAATIMUS TULOVEROTUKSESSA

Oikaisuvaatimuksen voit tehdä sen jälkeen, kun verovuoden verotus on päättynyt.

- Vuodelta 2021 31.12.2024 mennessä.
- Vuodelta 2022 31.12.2025 mennessä.
- Vuodelta 2023 31.12.2026 mennessä.

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN, AJANKOHTAISET TIEDOT VEROHALLINNON SIVUILLA.

LISÄTIETOJA:

Verokortti ja ennakkovero asioihin liittyen p. 029 497 000

Veroilmoitus (tulot, vähennykset) p. 029 497 002

Lohjan toimipiste vain ajanvarauksella p. 029 512 000

Verohallinnon verkkosivut: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/>

OMAISHOITAJIEN TUETUT LOMAT

Kaipaatko pientä taukoa arjesta? Haluaisitko tavata muita omaishoitajia valmiin pöydän ääressä? Jos ajatus houkuttaa, hae omaishoitajien tuetulle lomalle!

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää tuettuja lomia yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa. Lomia järjestetään sekä omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä että omaishoitajille ilman hoidettavaa.

Viiden vuorokauden tuetulla lomalla saat virkistystä, täysihoidon aterioineen, majoituksen kahden hengen huoneessa sekä lomaohjelmaa, johon voit osallistua oman mielesi mukaan. Lomalla voit jakaa kokemuksiasi ja saada toisilta samassa tilanteessa olevilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Lomasta maksetaan omavastuuosuus 125 € / lomalainen (17-vuotta täyttänyt) sekä matkakulut lomakohteeseen.

Kenelle?

Tuetut lomat on suunnattu henkilöille, joiden olisi muuten taloudellisesti haastavaa päästä lomalle. Terveydelliset ja sosiaaliset haasteet ovat myös perusteita tuetun loman tarpeelle. Kerrothan hakemuksessasi omaishoitotilanteestasi ja jaksamisestasi omaishoitajana. *Sinun ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja eikä Omaishoitajaliiton jäsenyhdistyksen jäsen.*

Ensimmäistä kertaa tuettua lomaa hakevat ovat etusijalla lomaa myönnettäessä. Tuetun loman voi saada korkeintaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

Lomaa haetaan viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua. Hakemus (<https://mtlh.fi/hae-lomaa/>) kannattaa täyttää huolellisesti ja perustella loman tarve hyvin. Lomalle valitut saavat päätöksen loman myöntämisestä noin kahta kuukautta ennen loman alkua. Kielteisistä päätöksistä ei ilmoiteta. Hakemuksia saa myös OmaisOiva-työntekijöiltä ja autamme tarvittaessa hakemuksen täyttämässä.

POIMINTOJA HYVINVOINTILOMISTA:

Omaishoitajan ja hoidettavan lomat:

- Kunnonlähde Kankaanpää, 5.–10.5.2024, haku 5.2. mennessä
- Lohja Spa & Resort, 6.–11.5.2024, haku 6.2. mennessä
- Ikifit / Kuntoutus Apila, 13.–18.5.2024, haku 13.2. mennessä
- Kruunupuisto Oy, 29.7.–3.8.2024, haku 29.4. mennessä
- Rokua Health & Spa, 1.–6.9.2024, haku 1.6. mennessä
- Härmän Kylpylä, 15.–20.9.2024, haku 15.6. mennessä
- Lohja Spa & Resort, 23.–28.9.2024, haku 23.6. mennessä
- Kylpylähotelli Peurunka, 3.–8.11.2024, haku 3.8. mennessä
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 1.–6.12.2024, haku 1.9. mennessä

Omaishoitajan lomat

- Rokua Health & Spa, 16.–21.9.2024, haku 16.6. mennessä
- Imatran Kylpylä, 27.10.–1.11.2024, haku 27.7. mennessä

Loma omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt läheisen kuolemaan

- Kylpylähotelli Peurunka, 18.–23.8.2024, haku 18.5. mennessä

MTLH:N asiakaspalvelu
(ohjaus ja paperiset lomaketilaukset)
p. 010 2193 460 (ark. klo 9–13)
lomat@mtlh.fi
<https://www.mtlh.fi/>



OMAISHOITAJA TÖISSÄ TYÖPAIKALLA JA KOTONA

Teksti: Terhi Virtanen, koulutettu omaishoidon
kokemusasiantuntija



Moni työkäinen omaishoitaja työskentelee myös kodin ulkopuolella. Moni haluaisi tehdä omaishoitajan tehtävän lisäksi palkkatyötä, mutta jostain syystä se ei heidän kohdallaan ole mahdollista tai onnistu. Onnistumisesta voidaan varmaankin puhua, kun tahtoa ja taitoa olisi, mutta palaset eivät vain loksahda kohdilleen. Mutta kun loksahtavat, työnantaja saa luultavimmin hyvin motivoituneen ja tunnollisen projektinhallinnan ammattilaisen, joka tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja osaa pitää monet langat käsissään eikä turhasta hätäänny.

OMAISHOITAJAYSTÄVÄLLINEN TYÖPAIKKA

Entä mitä työpaikalla tulee huomioida, jotta tällaisen empaattisen moniosaajan saa palkkalistoilleen. Tärkeimmät asiat omaishoitajana toimivalle työntekijälle ovat työpaikalla varmasti avoin ja kuuleva ilmapiiri sekä molemminpuolinen joustavuus. Liukuvat työajat, osa-aikatyö sekä etätöiden mahdollistava teknologia ovat ehdottomasti konkreettiset työkalut, joilla omaishoitaja voi sukkuloida palkkatyön ja omaishoitotyön välillä. Työaikaan liittyvistä joustoista osa on työaikalainsäädännönkin mukaan perusteltua. Yhtenä perusteena lain perusteluissa mainitaan sairaan läheisen hoito.

Omaishoitajaliitto on kirjannut nettisivuilleen hyviksi havaittuja työelämän joustoja, jotka auttavat omaishoitajaa jaksamaan.

Yksi tärkeimmistä keinoista sovittaa yhteen ansiotyö ja omaishoito ovatkin työaikaan liittyvät joustot. Myös mahdollisuus olla vaikuttamassa työaikoihin ja -vuoroihin auttavat yhdistämään ansiotyötä läheisen hoitamiseen.

Tiivistetty työaika, työaikapankki ja lomarahojen vaihto vapaiksi mahdollistavat omaishoitajalle arkivapaita, jolloin omaishoidettavan kanssa on mahdollista hoitaa mm. virasto-, lääkäri- ja kuntoutuskäyntejä yms.

Etätyömahdollisuuksilla voidaan tukea työelämän omaishoitoystävällisyyttä. Monia työtehtäviä ei ole sidottu paikkaan tai aikaan ja työn voi tehdä missä ja milloin vain. Joissain tilanteissa työajan seuranta on tärkeämpää ja oleellisempaa saattaakin olla työn tuloksen seuraaminen. Omaishoitoystävällisessä työpaikassa työntekijä voi tehdä etätyötä sovittun määrän ja vaikuttaa etätyöskentelyn ajankohtiin. Tietenkin tasapuolisesti kaikkien työntekijöiden kesken ja työyhteisön kanssa yhdessä sopien.

Työn sisältöön ja vaativuuteen vaikuttaminen tukevat työssäkäyvän omaishoitaja jaksamista, sillä hoidettavan kunto ja käytössä olevat palvelut saattavat vaihdella. Kun omaishoidettavan kunto on heikentynyt tai palvelut eivät vastaa tarvetta, on hyvä keskusteluyhteys työntekijän ja työnantajan välillä äärimmäisen tärkeää: Onko tällöin mahdollista löytää vähemmän kuormittavia ja vastuuta sisältäviä tehtäviä. Vastaavasti omaishoitajan tulee voida haastaa itseään töissä ja työn vastata hänen osaamistaan silloin, kun hoitotyö sujuu hoidettavan kohentuneen kunnon tai toimivien palveluiden ansiosta. **Molemminpuolinen jousto, avoimuus ja kuuntelu ovatkin todella tärkeitä työntekijän ja -antajan välillä.**

Työyhteisössä on hyvä kannustaa kaikkia työntekijöitä huolehtimaan itsestään sekä läheisistään ja mahdollistaa sitä. Työntekijä voi paremmin ja jaksaa tehdä töitä, kun läheiset voivat hyvin ja omaa elämäntilannetta uskaltaa ottaa esiin matalammalla kynnyksellä. Myös **toimiva työterveyshuolto, työergonomiasta huolehtiminen sekä liikuntapalveluiden tarjoaminen** tukevat työntekijän terveyttä, hyvinvointia ja jaksamista.

OMAISHOITAJA ON MONIOSAAJA

Mikä sitten tekee omaishoitajasta monet langat käsissään pitelevän projektipäällikön, joka pystyy samaan aikaan lohduttamaan, lääkitsemään, kokkaamaan ja järjestelemään.

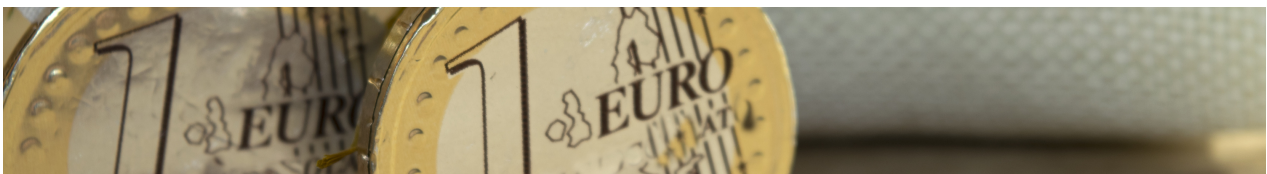
Omaishoitaja on kouliintunut monen alan "asiantuntija" ja oppinut vähintäänkin selvittämään ja hoitamaan asioita sairaaloiden, virastojen, apteekkien, pankkien, vakuutusyhtiöiden jne. kanssa. Moni omaishoitaja on hoidettavalleen edunvalvoja, lakimies, tohtori, sairaanhoitaja, jumppari, terapeutti, kokki, tulkki, opettaja, kirjuri, mapittaja, puolestapuhuja ja esiintyjä, viihdyttäjä, autokuski, tapahtumajärjestäjä... Ja samaan aikaan rakastava omainen. Monet kontaktit sekä erilaiset ja yllättävätkin tilanteet ovat opettaneet omaishoitajat tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Omaishoitaja pystyy tekemään samaan aikaan montaa asiaa ja hänellä on samaan aikaan monta rautaa tulessa. Ja kaikesta tästä huolimatta yllättävä käänne arjessa ei suista omaishoitajaa tolaltaan, vaan ongelmanratkaisutaito ja rationaalinen ajattelu ja toiminta ovat omaishoitajan ominaisuudet, jotka arki on koulinut aivan uudelle tasolle. Kukapa ei tällaista moniosajaa ja ennen kaikkea uudenomaksujaa haluaisi työtiimiinsä.

OMAISHOITAJAN TUKEMINEN KANNATTELEE YHTEISKUNTAAKIN

Yhteiskunnallisesti omaishoitajien jääminen työelämän ulkopuolelle on kallista ja resurssien hukkaan heittämistä. Monet omaishoitajat ovat yhteiskunnan kouluttamia alojensa ammattilaisia ja tämä koulutusresurssi ei palaudu yhteiskunnan käyttöön, jos omaishoitajien työelämässä pysymisestä ei huolehdi. Monilla aloilla on työvoimapula ja työntekijöiden työuria halutaan pidentää. Onko yhteiskunnalla siis varaa menettää omaistaan hoitavat työkäiset ja työkykyiset osaajat työmarkkinoilta tai uuvuttaa heidät ennenaikaisesti?

Työkäisen omaishoitajan joutuessa luopumaan ansiotyöstään, kustannukset yhteiskunnalle ovat kovat. Oulun seudun omaishoitajat ry on lokakuussa 2022 julkaistussa raportissaan, Erityislasten vanhempien työssäkäynnin mahdollistavien palveluiden kustannusvaikutukset, vertaillut kustannusten muodostumista omaishoitajille ja yhteiskunnalle erilaisissa tilanteissa, joissa omaishoitoa ja ansiotyötä sovitetaan yhteen.

Vaikuttavuuslaskelmat osoittavat, että ansiotyöstä pois jättäytyminen aiheuttaa monenlaisia taloudellisia menetyksiä. Perheen kannalta suurimmat vaikutukset syntyvät menetetyistä palkkatulosta ja yksilön kohdalla pidemmällä aikavälillä eläkekertymästä. Tämä alentaa myöhemmässä vaiheessa ihmisten mahdollisuuksia tulla toimeen ja lisää yhteiskunnan kuluja mm. toimeentulon tukemiseksi. Yhteiskunnalle syntyy kustannuksia paitsi erilaisista tukipalveluista, myös menetetyistä verotuloista, joista voi muodostua varsin suuria pidemmällä aikavälillä.



Omaishoitajan motivaatio työelämässä toimimisesta nousee halusta olla osa yhteiskuntaa ja työyhteisöjä sekä hyödyntää hankkimaansa koulutusta ja toimia oman mielenkiintonsa kohteen parissa. Työ antaa omaishoitajalle mahdollisuuden toteuttaa itseään juuri häntä kiinnostavien asioiden parissa ”oman elämänsä päähenkilönä”. Työ voi olla luomassa hyvinvointia ja jaksamista, kun energian voi kohdistaa itseä innostaviin asioihin ja ajatukset saa toisaalle omaishoitotilanteen raskaasta ja surullisestakin arjesta. Työ voi siis olla merkittävässä roolissa ehkäisemässä uupumista. Työikäisten uupuminen ja siitä seuraavat kustannukset ovat nekin merkittävä kulu yhteiskunnalle.

Oikeus työhön, työyhteisöön, toimeentuloon, osallisuuteen, koulutukseen ja koulutusta vastaavaan työhön, eläkkeen kertymiseen ja eläkkeeseen, itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen, uraan, tunteeseen olla osa yhteiskuntaa... tähän kaikkeen pitäisi olla oikeus myös omaishoitajalla, tasa-arvoisiin mahdollisuuksiin työelämässä.

Lähteet:

<https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tyo-ja-omaishoito/tyontekijalle/>

Palkka on elintärkeä, vaikka se pieni onkin - Erityislasten vanhempien työssäkäynnin mahdollistavien palveluiden kustannusvaikutukset; Oulun seudun omaishoitajat ry:n raportti. 2022.

TÄRPPJÄ JUURI SINULLE



SENIORI-INFO

Saat apua hyvinvointiin, ikääntymiseen, arkielämään sekä palveluihin esimerkiksi asumiseen, omaishoitoon tai muistisairauksiin liittyviin kysymyksiin **p. 029 151 2270** arkisin klo 9-15 tai sähköpostitse seniori-info@luvn.fi.
Palvelu on tarkoitettu ikääntyneille ja heidän läheisilleen.



VAMMAISPALVELUJEN NEUVONTA

Neuvontanumero **p. 029 1512 425** arkisin klo 9–15.

Vammaissosiaalityön ajat neuvonnassa:

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

Muina aikoina tai ruuhkatilanteissa voit jättää palveluun takaisinsoittopyynnön.

Voit myös olla yhteydessä sähköpostitse, älä lähetä ao. sähköpostissa henkilötietoja sisältäviä viestejä tai liitteitä vammaispalvelut.lohja@luvn.fi
(palvelee myös Vihdin ja Karkkilan asiakkaita)



PÄIVYSTYKSEEN?

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



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 **p. 0800 390 229**.

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



SOSIAALI- JA POTILASASIAVASTAAVA

Voit olla yhteydessä sosiaali- ja potilasasiavastaavaan, jos olet tyytymätön saamaasi kohteluun, palveluun tai annettuun hoitoon sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella sosiaali- ja potilasasiavastaavina toimivat Jenni Henttonen ja Terhi Willberg. p. **029 151 5838** ma 10–12, ti, ke, to klo 9–11 (ei perjantaisin eikä pyhien aattona) tai sähköpostitse sosiaali.potilasasiavastaava@luvn.fi.

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

HUS:n potilasasiavastaava neuvoo erikoissairaanhoidon liittyvissä asioissa p. **09 471 71262** ma-to klo 10–14 sekä pe klo 10–13 tai sähköpostitse potilasasiavastaava@hus.fi.



KULUTTAJALIITON POTILASOIKEUSNEUVONTA

palvelee puhelimitse maanantaisin klo 9–11 ja 13–15, p. **09 454 22 150**.

- Esim. mitkä ovat potilaan oikeudet silloin, kun hän on eri mieltä lääkärin kanssa hoitoratkaisuja koskien? Mitä voin tehdä, jos saan epäasiallista kohtelua?

<https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvonta/>



TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO

Maksukatto on vuotuinen yläraja, jonka maksat julkisista sosiaali- ja terveystalviteista vuosittain. Vuonna 2024 maksukatto on 762€ vuodessa. Asiakkaan tulee itse seurata maksukaton täyttymistä.

- Laskuun on merkitty, jos lasku kerryttää maksukattoa.
- Kun maksukatto on täynnä, maksukaton piiriin kuuluvat maksut ovat pääsääntöisesti maksuttomia vuoden loppuun asti.
- Lisätietoja LUVN:n asiakaspalvelusta p. **029 151 5843** ma-pe 10–11 tai HUS p. **09 471 78550** arkisin klo 9–12.

HALUATKO TEHDÄ HYVÄÄ?

LAHJOITA YHDISTYKSELLE



Lahjoitukset kohdennetaan lahjakortteihin, joilla taloudellisesti tai kuormittavassa tilanteessa olevat omaishoitajat saavat jaksamista arkeen esim. hemmottelun merkeissä. Lahjoitukset Hiiden Omaishoitajat ry:n tilille **FI21 4006 0010 2699 30 ja viitteeksi lahjoitus.**

♥ Kiitämme kaikkia vuoden 2023 joulukorttivarojen lahjoittajia.

Rahankeräyslupa: RA/2021/284

OSTA TUETIIMIÄ-NETTIKAUPASTA MYYN TITUOTTO OMAISHOITAJIEN TUKEMISEEN

TUETIIMIÄ-nettikauppa on suomalainen yritys. Tekemällä ostoksia kyseisessä nettikaupassa ohjautuu sieltä tehdyistä ostoista osuus yhdistyksellemme omaishoitajien hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemiseen. Tuotolla mahdollistamme mm. teatteri- ja/tai virkistysretkiä ja juhlia.



➡ Mene sivulle <https://tuetiimia.fi/tiimi/jq939/> tai skannaa oheinen QR-koodi

➡ Tee ostoksia ja maksa tilaus



Voit tehdä ostoksia myös tuetiimia.fi -sivulla ja lisätä ostoskorissa tiimikoodin jq939, niin tuotto ohjautuu yhdistykselle. Osta itse, vinkkaa ystävälle tai tuttavalle! Mukavia ostohetkiä ja kiitos tuestasi!

LIITY YHDISTYKSEMME JÄSENEKSI JA HYÖDYNÄ JÄSENETUJA

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 tärkeää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen perustamisen myötä.

MITEN LIITYT YHDISTYKSEN JÄSENEKSI?

- Täytä sivulla 33 oleva liittymislomake ja toimita se lomakkeessa olevaan osoitteeseen.
- Tai piipahda Omaishoijamolla täyttämässä liittymislomake
- Tai täytä liittymiskaavake <https://hiidenomaishoitajat.fi/liity-jaseneksi/> - sivulla
- Voit myös ottaa yhteyttä hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123

Henkilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi, jolla saa mm.

- Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa.
- Palveluoppaan ja lakineuvontaa ennakkotapauksissa.
- Paikallistiedotteen neljä kertaa vuodessa.
- Osallistua vain jäsenistölle suunnattuun toimintaan.
- Vaihtuvia valtakunnallisia Omaishoitajaliiton- ja alueellisia jäsenetuja, joista lisätietoa seuraavalla sivulla.

Liiton ja yhdistysten

omaishoitoyhteisö tukee omaishoitajia



 **Omaishoitajaliitto**

JÄSENKORTTI
Matti Meikäläinen



Mikäli tarvitset neuvoja sähköisen jäsenkortin lataamisestasi älypuhelimellesi, kysy lisää.

JÄSENKORTILLAMME SAAT SEURAAVIA ETUJA:

- 5€ alennus jalkahoidosta, Jalkojenhoito Askel, Lohja & Veikkola
 - <https://jalkojenhoitoaskel.fi/> tai p. 050 525 5713
- 10% etu osteopatia-hoidosta, Osteosydän, Vihdin kirkonkylä
 - <https://osteosydän.fi/> tai p. 040 154 2544
- 10% etu jalkahoidoista, jalkojenhoito Merja Lipponen, Vihti, Karkkila, lähialueet, myös kotikäynnit
 - <https://www.merjalipponen.fi/> tai p. 050 582 0855
- 5€ alennus hieronnasta koulutettu hieroja EAT Päivi Rautio, Karkkila
 - <https://www.paivirautio.fi/> tai p. 040 515 1981
- 5% etu sairaanhoito-, terveys- ja ensiaputarvikkeista Edis Oy
 - <https://edis.fi/> tai p. 050 365 5366
- 13% etu edullisimmasta päivän huonehinnasta Greenstar Hotellit
 - <http://www.greenstar.fi/>
- 10% etu huonehinnasta Kylpylähotelli Kunnanpaikka, Kuopio
 - <https://kunnanpaikka.com/> tai p. 044 7476 560
- 20-50% etu yöpymisistä Polku hotelli, Nuuksion kansallispuisto
 - <https://polkuhotel.com/>
- 20-30% etu Lifestyle -sopimuksen kuukausimaksusta, silmälaseista, aurinko- ja urheilulaseista, piilolinseistä SYNSAM Oy
 - <https://www.synsam.fi/>
- 10-50% etu Viking Line
 - <https://www.vikingline.fi/> tai p. 0600 41577 (2,00 €/vastattu puhelu + pvm)

ISO KIITOS KANNATUSJÄSENILLEMME JA YHTEISTYÖTAHOILLE!

Jalkojenhoito Askel
Jalkojenhoitaja Merja Lipponen
Koulutettu hieroja Päivi Rautio
Kotihoito Mummonmökki
Countac Oy
Liikuntasampo Oy
Karkkilan Apteekki

Vihdin 1. Apteekki
Onni Apteekki
Nummelan Apteekki
Kotipalvelu Autan Oy
Hautauspalvelu Ruusu Oy
Yksityiset henkilöt, yhdistykset ja
muut kumppanit



Hiiden
Omaishoitajat ry

OMAISHOIDON ASIALLA





LIITYN JÄSENEKSI HIIDEN OMAISHOITAJAT YHDISTYKSEEN

TÄYTTÄ TEKSTATEN

Sukunimi: _____

Etunimet: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Haluan Lähellä-lehden

paperisena

sähköisenä

Minuun saa olla yhteydessä postitse

Minuun saa olla yhteydessä puhelimitse

Minuun saa olla yhteydessä tekstiviestitse

Minuun saa olla yhteydessä sähköpostitse



----- leikkaa irti katkoviivaa pitkin -----



**POSTITTA LITTYMISLOMAKE KIRJEKUORESSA
OSOITTEESEEN:**

**HIIDEN OMAISHOITAJAT RY
SUURLOHJANKATU 18-22
08100 LOHJA**

**VOIT MYÖS TUODA LOMAKKEEN
OMAISSOIJAJAMOLLE TAI ANTAA MUKAAMME
(esim. Omaisoiva-työntekijät)
TILAISUUKSISSAMME**

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Torstaina 18.4. klo 18

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18, lh 5,
08100 Lohja



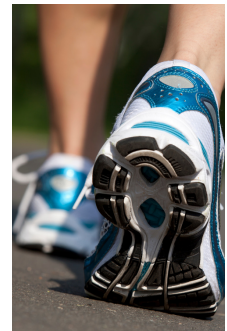
Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset
asiat. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hiiden Omaishoitajat ry:n hallitus

LIKUNNASTA ILOA

KÄVELYRYHMÄT JA KUNTOSALIVUOROT VAIN JÄSENISTÖLLE

Marin ohjatut **kimppakävelyt Nummelassa**
maanantaisin ajalla klo 13-14.30. Lähtö Prisman
pääovien luota, Naaranpajuntie 3, 03100 Nummela.



Soilen ohjatut **kimppakävelyt Virkkalassa** torstaisin
ajalla klo 12-13. Lähtö Virkkalan torilta, Tietolantie 4,
08700 Lohja.

Ilmoittaudu kävelyryhmiin, niin sinut lisätään
kävelijöiden omiin whatsapp-ryhmiin tiedottamista
varten. Mikäli et käytä whatsappia, sovitaan kanssasi
Sinulle sopiva yhteydenpitotapa. Huom! Säävaraus!



Jäsenistön **kuntosali** Lohjan palvelukeskuksessa, Ojamonkatu 34,
08100 Lohja. Kaksi ryhmää: maanantaisin klo 15.30-16.30 tai
torstaisin klo 15.30-16.30. Kysy vapaita paikkoja!

Yhteystiedot: hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123

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

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

OMAISSOHJAAMON LAULURYHMÄ

Lauluryhmä **yhdistyksen jäsenistölle** laulunopettaja Pirjo Honkasen johdolla. Pirjolla on laaja kokemus erilaisten lauluryhmien ohjaamisesta ja opettamisesta sekä kosketuspintaa omaishoitoon.

Lauletaan yhdessä pianon säestyksellä toivelauluja laidasta laitaan. Jokainen laulaa omalla tyylillään. Voit tulla laulamaan yhdessä läheisesi kanssa. Kahvi-/teetarjoilu. Lauluryhmää tukemassa Petter ja Margit Forsströmin säätiö.

Maanantaisin

klo 10.30-12

26.2.

4.3.

25.3.

8.4.

22.4.

29.4.

13.5.

27.5.

Laulamisen hyötyjä

- **eheyttävää**
- **tuo voimavaroja arkeen**
- **lisää elämäniloa**
- **lisää mielen hyvinvointia**
- **irtiotto arjesta**
- **tuo muistoja mieleen**



Ilmoittautumiset pe 23.2. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.



Petter och Margit Forsströms stiftelse
till Karl och Olivia Forsströms minne

HYVIÄ TEKOJA ERITYISNUORTEN VANHEMMILLE

HAE ELÄMYSLAHJAKORTTIA LÄNSI-UUDENMAAN SÄÄSTÖPANKIN LAHJOITUKSELLE



Tarjolla 2 kpl kolmen päivän lippuja Lohjan Rantajameihin ja 2 kpl kahden päivän lippuja Nummelan Hiidenkirnu-festareille kesälle 2024.

Täytä hakemus pe 15.3 mennessä osoitteessa <https://bit.ly/luspavustus-lahjakorttikevät2024> tai pyydä hakemuslomake p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

- Valitse mitä elämyslahjakorttia haet.
- Kuvaa hakemukseen, miten elämyslahjakortti lisäisi sinun jaksamistasi ja hyvinvointiasi.
- Hakuun voivat osallistua vain Hiiden Omaishoitajat yhdistyksen jäsenet - riittää myös, että samassa taloudessa on yksi yhdistyksen jäsen. Hakijat, joille ei ole aiemmin myönnetty vuonna 2023 ao. lahjoituksella lahjakorttia ovat etusijalla.
- Hakuun osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta.
- Ilmoitamme lahjakortin saajille henkilökohtaisesti huhtikuun aikana.

Liity yhdistyksemme jäseneksi?
Katso sivu 33!



TEATTERIA



Mika Räinen & Ilari Johansson

MIES flunssa

**Lauantaina 2.3.2024 klo 18 (kesto n. 2,5 h)
Laurentius-salissa, Kirkkokatu 6, 08100 Lohja**

Ilari Johansson ja Mika Räinen tarjoilevat stand upia ja teatteria sekoittaen lämpimästi, hauskasti ja kaikkia ihmisoletettuja ymmärtäen miehen ”sairauskertomuksen” ja miesflunssan todellisia syntysyitä.

Miesflunssa haastaa katsojan päättämään, montako viivaa testitikkuun tulee. Mitä keski-ikäisen miehen päässä tapahtuu, kun hän huomaa olevansa Motonetin sijaan jättimarketin Bona-hyllyllä? Mitä tapahtuu, kun kontrolli katoaa ja elämänhallinta valuu käsistä? Miten hahmottaa omaa identiteettiään, kun joskus pelkkä kalsarien pesu tuntuu ylivoimaiselta? Esityksen ohjaa Kalle Lamberg.

Hinta Hiiden Omaishoitajat ry:n jäsenperheille 25 € / lippu

Varaa lippusi ma 12.2. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Maksuohjeet saat varatessasi lipun. Lipun saa ennen esitystä OmaisOhjaamolta ke 28.2 klo 10-15 tai la 2.3 klo 17.00 ennen esityksen alkua Laurentius-salin aulasta. Väliaikatarjoilu omakustanteinen. Lippuja vain jäsenille, mutta myös muut perheenjäsenet saavat lipun jäsenhinnalla.

Liity jäseneksi? Katso sivu 33!

LAINAISITKO AIKAASI VAPAAEHTOISTOIMINNALLE?

Etsimme uusia vapaaehtoisia joukkoomme. Tehtäviä on monenlaisia ja voit myös itse ehdottaa mikäli Sinulla on jotain erityistaitoja tai mieltymyksen kohteita. Voisitko vaikka tulla valokuvaamaan tilaisuuksiimme? Tai oletko kiinnostunut kirjallisuudesta ja tulisit pitämään omaishoitajille kirjallisuuspiiriä? Katso erilaisia vaihtoehtoja alla ja rastita Sinulle sopivia tehtäviä tai ehdota omia.

AJANLAINAUSKORTTI

Lainaa hetki aikaasi vapaaehtoistoiminnalle.

Kuinka paljon lainaan aikaani?	Lainaan aikaani:
<input type="checkbox"/> 1-2h /kk	<input type="checkbox"/> Leivontaan
<input type="checkbox"/> 2-4 h/kk	<input type="checkbox"/> Ruonvalmisteluun
<input type="checkbox"/> 4-6 h/kk	<input type="checkbox"/> Siivoukseen
<input type="checkbox"/> 6-10 h/kk	<input type="checkbox"/> Postittamiseen/tarroittamiseen
<input type="checkbox"/> sovitaan erikseen	<input type="checkbox"/> Talkoisiin
Toivottu toiminta-alue	<input type="checkbox"/> Digiavustamiseen
<input type="checkbox"/> Lohja	<input type="checkbox"/> Valokuvaukseen
<input type="checkbox"/> Vihti	<input type="checkbox"/> Kirjoittamiseen
<input type="checkbox"/> Karkkila	<input type="checkbox"/> Vaikuttamistyöhön
<input type="checkbox"/> etänä	<input type="checkbox"/> Ulkoiluystävällisyyteen
	<input type="checkbox"/> Musiikkitoimintaan
	<input type="checkbox"/> Ryhmäohjaukseen
	<input type="checkbox"/> Johonkin muuhun

Ilmianna itsesi Katjalle tai Minnalle, yhteystiedot takakannessa! Tehtäviin perehdytetään, yksin ei jätetä ja hauskaakin pidetään.



YHTEYSTIEDOT

OMAIHOJAAMO

SUURLOHJANKATU 18, LH 5

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 postitus- ja tekstiviesti listallemme tai saada kotiin infopakettin tai liittyä jäseneksi. Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta.



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



[@HiidenOmais](https://www.x.com/HiidenOmais)



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



[@tyoikainenhoivaaja](https://www.instagram.com/tyoikainenhoivaaja)

Toimintaan on saatu
avustusta sosiaali- ja
terveysministeriöstä.

OmaisOiva

Hiiden
Omaishoitajat ry

