

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

2 / 2023

EDUNVALVONTA-
VALTUUTUS S. 22

IKÄÄNTYNEIDEN
PERHEHOITO s. 16

ILLANVIETTO ERITYISLASTEN JA
-NUORTEN VANHEMMILLE S. 23

KINESTETIIKKA-KURSSI S. 19

Livemusiikkia s. 18

Vain elämää
kesäteatteria s. 33

KOHTAAMISIA ARJESSA, TUKEA JA
OSALLISUUTTA, 9/10 SUOSITTELEE



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

YHDISTYS VOIMAVARANA JA TUKENA FÖRENINGEN SOM RESURS OCH STÖD

Haastattelussa koulutettu omaishoidon
kokemusasiantuntija Gun Hirvonen

En intervju av Gun Hirvonen, utbildad
specialist på erfarenhet av närståendevård.



Mitä yhdistys on sinulle merkinnyt vuosien aikana?

Se on tuonut minulle uusia ystäviä ja ollut merkittävä tukipilari kautta vuosien. On erittäin tärkeää, että on olemassa taho, jossa voi jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä saada tukea ja neuvoja.

Vad har förening betytt för dig genom åren?

Via föreningen har jag fått många nya vänner och den har varit en betydelsefull stöttepelare. Det är mycket viktigt att det finns ett ställe, där man kan dela sina egna tankar och erfarenheter samt få stöd och råd.

Mihin toimintoihin olet osallistunut?

Osallistuin tultuani yhdistyksen toimintaan ensin Ovet-valmennukseen®. Sain tietoa oikeuksista ja olemassa olevista palveluista sekä vahvistusta omaan osaamiseeni. Kurssia suosittelen kyllä kaikille omaishoitotilanteessa oleville.

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Olen myös osallistunut vertaistukitoimintaan, joka on antanut paljon ja on ollut vastavuoroista. Siitä saa niin paljon itselleen ja voi jakaa myös omia kokemuksiaan toisille.



Tilaisuudet, johon on voinut osallistua puolison kanssa ovat olleet myös hyvä juttu. Puolison siirryttyä hoivakotiin olen ollut edelleen yhtä tervetullut erilaisiin toimintoihin. Se on ollut minulle tärkeä henkireikä ja tuonut sisältöä elämään.

I vilka aktiviteter har du deltagit?

Det första jag deltog i, då jag började i föreningen, var Ovet-kursen® (Öppna dörrar). Jag fick information om mina rättigheter, vilka tjänster som finns till förfogande samt bekräftelse på min egen kunskap. Jag rekommenderar kursen åt alla som vårdar närstående.

Jag har även deltagit i stödverksamheten, vilket gett mig mycket och var ömsesidig. Man får själv så mycket och man kan dela med sig av sina egna erfarenheter. Det att man kan delta i vissa tillställningar med sin äkta hälft är också bra. Jag är fortfarande välkommen till olika tillställningar, fastän min man flyttat till vårdhem. Det har gett mig omväxling samt innehåll i mitt liv.



Liityit jossain vaiheessa yhdistyksen jäseneksi, mitä jäsenyys on sinulle merkinnyt?

Jäsenyys on antanut minulle yhteenkuuluvuuden tunnetta. Koen että minulla on paikka, josta saa tukea ja sinne voin tulla omana itsenäni.



Lisäksi erilainen virkistystoiminta on tuonut vaihtelua arkeen. Jäsenyydellä voin myös osaltani mahdollistaa yhdistyksen olemassaolon ja mitä enemmän meitä on, niin voimme yhdessä vaikuttaa omaishoidon asioihin.

Du blev något tag medlem i föreningen, vad har medlemskapet betytt för dig?

Medlemskapet har gett mig samhörighetskänsla. Jag känner att jag har en plats, där jag får stöd och dit jag kan komma och vara mig själv.



Dessutom ger olika aktiviteter variation i det dagliga livet. Med medlemskapet kan jag också möjliggöra föreningens existens och ju fler vi är, desto mer kan vi påverka saker beträffande närståendevården.



Hiiden
Omaishoitajat ry

Mitä ajattelet omaishoidosta, kun siirryimme Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle?

On ollut iso työ yhdistää 10 kunnan omaishoidon myöntämisenperusteet yhteen. Nyt olisi ollut loistava mahdollisuus tehdä omaishoidosta merkittävä hoitomuoto niin palkkioiden, kuin palveluidenkin osalta.

Omaishoidon merkitys jää aivan liian pieneksi ja omaishoitajan ääni ei kuulu vieläkaan riittävästi.



Myös iso osa omaisista hoitaa läheistään tunnistamatta omaa tilannettaan. Olen myös pohtinut olemassa olevia jaksamisen keinoja, tukevatko ne todellisuudessa perhettä. Nyt vielä ehtii muuttamaan suuntaa. Me tarvitsemme omaishoitoystävällisen hyvinvointialueen. ”Hoitaahan ne kuitenkin” ajatuksesta on päästävä eteenpäin.

**80%
HOIVASTA
ON OMAISTEN
VASTUULLA**

**”HOITAAHAN NE KUITENKIN”
-AJATUKSESTA
ON PÄÄSTÄVÄ ETEENPÄIN**

Vilka är dina tankar angående närståendevård, nu då vi övergick till Västra Nylands välfärdsområde?

Det har varit ett stort jobb, att få 10 kommuners kriterier av närståendevård sammanslagna. Det skulle ha varit ett bra tillfälle att göra närståendevården till ett betydelsefullt vårdalternativ beträffande både ersättning och tjänster.

Närståendevårdens betydelse blir alldeles för liten och närståendevårdarens röst hörs inte ännu heller tillräckligt. Dessutom finns det en stor mängd som sköter sina egna utan att känna igen sin situation.

Jag har också funderat, stöder de olika sätten att befrämja orkandet verkligen familjen. Nu skulle man ännu hinna ändra riktningen. Vi behöver ett närståendevårdvänligt välfärdsområde. "Nog sköter de ändå" är en tanke man borde komma ifrån.

**"NOG SKÖTER DE ÄNDÅ"
ÄR EN TANKE MAN BORDE
KOMMA IFRÅN.**

**80% AV
VÅRDEN ÄR PÅ
DE ANHÖRIGAS
ANSVAR**

Mitä haluaisit sanoa toiselle omaishoitajalle?

Omasta hyvinvoinnista kannattaa huolehtia ja toimintaan kannattaa tulla mukaan.

Vad vill du säga till andra närståendevårdare?

Tag vara på din egen hälsa och kom med i verksamheten.

 *Gun*



TULE MUKAAN TOIMINTAAMME, LUE LISÄÄ

Ke 3.5. Yhteisöllinen keittolounas s. 9

Ke 10.5. Äitienpäiväkahvit ja taidenäyttely ja mielen hyvinvointi s. 14

To 11.5. Omaishoitotreffit Virkkalassa ja teemailta tunteista s. 15

Pe 12.5. Hyvinvointipäivä s. 16

Ti 16.5. Ikääntyneiden perhehoito s. 16

Ma 22.5. Avustaminen- / kinestetiikkakurssi ja hätäensiaputaitoja s. 17

Ti 23.5. Omaishoitotreffit Karkkilassa s. 18

To 25.5. Livemusiikkia Nummelassa s. 18

Ma 29.5. Asiaa edunvalvontavaltuutuksesta -tilaisuus s. 22

Ti 30.5. Illanvietto erityislasten ja -nuorten vanhemmille s. 23

To 1.6. Miesten iltapäivä s. 23

Ke 14.6. Kesäpäivä Leporannassa s. 24

Su 9.7. Vain elämää teatteria, teatteri Tralan kesänäyttämö s. 33 .



UUTTA lauluryhmä

- Ti 9.5., 23.5., 6.6. ja 20.6. lue lisää s. 32

Tilaisuudet ovat avoimia kaikille omaishoidon eri vaiheissa oleville sekä avustettaville/hoidettaville, ellei sitä ole erikseen mainittu. Lisäksi, jos toiminto on vain yhdistyksen jäsenille, siitä on maininta erikseen.

Katso myös Omaishoidon avoimet ovet s. 8 ja kotitapaamiset s. 13

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

***Tilaa omille muistiinpanoilleni, listaa
ylös esim. tapahtumat, jotka sinua
kiinnostavat.***



Tunnistatko asioita, jotka lisäävät mielihyvää arjessasi?

Minun mielihyvävarastooni kuuluvat seuraavat asiat:

- ***Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäviksi.
Onhan sinulla niihin mahdollisuus?***
 - ***esim. musiikin kuuntelu, kahvihetki kotona,
pieni kävelylenkki, ystävien tapaaminen,
hetki itselle jne.***



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.**

Keväällä on vielä jäljellä yksi **yhteisöllinen keittokeskiviikko eli 3.5. klo 12.** Yhteislauluja laulamme keittolounaan jälkeen n. klo **12:30-13:30** Maaritin johdolla. Lue lisää seuraavalta sivulta.



AVOIMET OVET

- 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 YHTEISÖLLINEN KEITTOKESKIVIIKKO, YHTEISLAULUA



Keskiviikkona 3.5 klo 12 on tarjolla **täyteläistä kanakeittoa** 4€/hlö etukäteen ilmoittautuneille. 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.

Yhteislauluja lauletaan n. klo 12:30-13:30.

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, 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 15 ja 22.

OMAIsoHJAAMON SUOSIKKI-RESEPTIT NYT JA Ossa

MAISEMAKAHVILAN PIIRAKKA (uunipellillinen)

MURUSEOS:

- 8 dl vehnä jauhoja tai gluteenittomia jauhoja
- 3 dl sokeria
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 tl ruokasoodaa
- 2 tl vaniljasokeria
- 250 g sulatettua margariinia tai voita

*HERKKUJA
KAHVIHETKIIN*

POHJATAIKINA:

- noin 1/2 muruseoksesta
- 2 dl piimää
- 1 kananmuna

TÄYTE:

- 0,5-1 l puolukoita / raparperia / omenia
- 500 g maitorahkaa
- 2 dl sokeria
- 2 kananmunaa
- 3 tl vaniljasokeria

PINNALLE:

- noin 1/3 muruseoksesta



175° C / 40-50 min



VALMISTUSOHJE:

Tee muruseos, sekoita ensin kuivat aineet ja lisää lopuksi voisula. Jaa seos kahteen kulhoon. Käytä suurin osa (2/3 osaa) muruseoksesta pohjataikinaan. Jätä noin 1/3 osa pinnalle ripoteltavaksi.

Lisää pohjataikinaan varattuun muruseokseen piimä ja kananmuna. Levitä seos leivinpaperilla peitetyille uunipellille. Ripottele päälle noin litra marjoja, raparperi- tai omenalohkoja. Sekoita rahka, sokeri ja munat sekä vaniljasokeri. Kaada seos marjojen päälle. Ripottele lopuksi pinnalle muruseos ja paista piirakkaa 175-asteisen uunin alaosassa noin 40-50 minuuttia. Piirakan voi myös pakastaa.

MARJAPIIRAKKA (23 - 24cm piirasvuoka)

POHJA:

- 100 g margariinia tai voita
- 1 dl sokeria
- 1 kananmuna
- 1,5 dl vehnäjauhoja
- 1 dl grahamjauhoja tai 2,5dl gluteenittomia jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

TÄYTE:

- 4 dl puolukoita ja/tai mustikoita
- 1 prk (200 g) kermaviiliä
- 1 kananmuna
- 0,5 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria

*Tarjoile vaniljakastikkeeseen tai
vaniljajäätelön kera*



180° C / 30 -40 min

VALMISTUSOHJE:

Sekoita voi ja sokeri puuhaarukalla. Lisää muna ja jauho-leivinjauheseos. Levitä taikina voidellun, halkaisijaltaan 23-24 cm:n piirasvuon pohjalle ja reunoille. Levitä marjat piirakkapohjalle. Yhdistä muut täytteen aineet. Kaada marjojen päälle. Paista marjapiirasta uunin alaosassa 180 asteessa n. 30-40 min. Nauti vaniljakastikkeeseen tai -jäätelön kanssa. Piirakan voi myös pakastaa.

VANILJAKASTIKE

- 3 dl maitoa
- 1 kananmuna
- 2 rkl sokeria
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 tl vaniljasokeria

VALMISTUSOHJE:

Sekoita kaikki aineet paitsi vaniljasokeri hyvin kattilassa. Kuumenna seosta liedellä koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee. Älä keitä. Lisää vaniljasokeri. Jos käytät vanilliinisokeria, lisää se vasta valmiiseen, hiukan jäähtyneeseen kastikkeeseen. Kuumennettu vanilliini maistuu kitkerältä.

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



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
 - muistisasiat
 - hyvinvointi
 - työikäisten omaishoidon asiat
 - omainen muutostilanteessa
 - lääkehoito
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa

Katso takakannesta kuinka saat meihin yhteyden.

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

TERVETULOA ÄITIENPÄIVÄ-KAHVITUKSEEN JA TAIDENÄYTTELYYN KE 10.5 KLO 12 -16



Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, Lohja

Esillä "Taidetta omasta valokuvasta" -näyttely,
Maarit Aro, ja aloittelevan taiteilijan Kian
taideteoksia teemalla "Tunnista omaishoitaja".

Juhlistamme myös kaikkia äitejä
täytekakkukahvin merkeissä, tervetuloa kahville
ja näyttelyyn!



TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

OMAISHOITAJAN TUKENA - TYÖKALUJA MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEEN WEBINAARI KE 10.5. klo 9-11:30

Aiheesta puhumassa Leena Rasanen,
sosiaalipsykologi, ratkaisukeskeinen
psykoterapeutti ja työnohjaaja sekä Tuija Kotiranta,
omaisyhteistyön päällikkö, Omaisena edelleen ry.



Vain verkossa

Liity mukaan www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/ -
verkkosivujen kautta tai ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/> -sivujen
kautta, niin saat linkin suoraan sähköpostiisi. **Tilaisuuden
järjestäjänä Suomen omaishoidon verkosto ja
Omaishoitajaliitto.**

OMAISHOITOPERHEIDEN TREFFIT VIRKKALASSA TO 11.5. KLO 14-15:30

Hilman herkussa, Virkkalantie 15, 08700
Lohja. Toiveita, ajatuksia ja unelmia. Tule
yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.



OMAISHOITAJAN KAIKKI TUNTEET OVAT SALLITTUJA -WEBINAARI TO 11.5 KLO 17-18

Läheisen sairaus ei ole maailmanloppu, vaan
uuden elämänvaiheen alku. Näin toteaa **Hanna
Jensen**, muistisairaiden vanhempinsa
läheisenä.

Tule seuraamaan verkkotilaisuutta OmaisOhjaamolle,
Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja tai osallistu kotisohvalta käsin
www.hiidenomaishoitajat.fi/tapahtumat/ -verkkosivujen kautta tai
ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/> - sivujen kautta, niin saat linkin
suoraan sähköpostiisi. **Tilaisuuden järjestäjänä
Omaishoitajaliitto.**

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU



Lukia

HYVINVOINTIAAMUPÄIVÄ OMAISHOITAJILLE JA LÄHEISILLE PE 12.5 KLO 9-13

Lohjan Lukian tiloissa, Toivonkatu 2, 08100 Lohja, opiskelijoiden järjestämänä. Ohjelmassa terveystmittauksia, hierontaa, rentoutusta ja yhdessä oloa. Nautimme alkuun kupin kahvia tai teetä ja lounastamme ennen kotiin lähtöä.



Sitovat ilmoittautumiset pe 5.5 mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187, paikkoja rajatusti. Omavastuu 5€/hlö, saat maksuohjeet ilmoittautuessasi.

IKÄÄNTYNEIDEN PERHEHOITO TEEMATILAISUUS

Kaikille avoin tilaisuus **ti 16.5 klo 12:30** (aloitamme kahvitarjoilulla) Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.

Perhehoito on inhimillinen, kotoisan ja turvallisen arjen mahdollistava hoivamuoto.

- Miten omaisesi tai läheisesi huolenpito on järjestetty sinun omaishoidon vapaan aikana?
- Onko omaishoidon vapaat käyttämättä, eikä sopivaa vaihtoehtoa ole löytynyt?
- Oletko sinä kenties kiinnostunut toimimaan kiertävänä perhehoitajana asiakkaiden omissa kodeissa?

Alustamassa aihetta perhehoidon kouluttaja Jonna Savaloja ja kiertävä perhehoitaja, kokemuskouluttaja Jaana Besmond **klo 13 alkaen**.



Tule kuulemaan ja saamaan lisätietoa.

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU



TIEDÄTKÖ MITEN TOIMIA AIKUISEN TAI LAPSEN PYÖRTYESSÄ TAI MENNESSÄ ELOTTOMAKSI? TUNNISTATKO NÄIDEN EROT?

Tule harjoittelemaan ja/tai kertaamaan peruselvytys- ja hätäensiaputaitoja **ma 22.5. klo 17:30-19** OmaisOhjaamolle, Suurlohjankatu 18, 08100 Lohja.



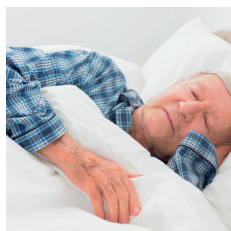
Ohjaamassa Laurean hoitoalan opettajat ja opiskelijat. Ilta sisältää myös käytännön harjoittelua.



Ilmoittautumiset ke 17.5. mennessä
Katja Sandholm, p. 044 9867 187 tai
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi



AUTATKO OMAISTASI TAI LÄHEISTÄSI KOTONA ARJEN ASKAREISSA JA SIIRTYMISISSÄ?



Osallistu yhdessä läheisesi kanssa 7h (3h+4h) Kinestetiikka-kurssille **ma 22.5. ja ti 30.5.** OmaisOhjaamolla, **lue lisää s. 19**

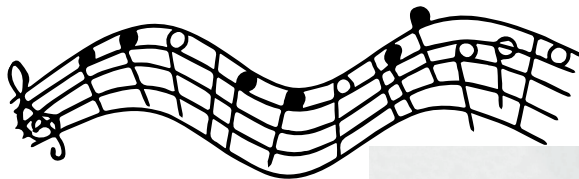
*Edelliselle kurssille osallistuneen perheen palautteista poimittua:
"Aivan mahtava kurssi, saimme paljon uusia keinoja, joka mahdollistaa kotona asumista. En enää nosta läheistäni, vaan avustan - suosittelen."*

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

OMAISHOITOPERHEIDEN TREFFIT KARKKILASSA TI 23.5. KLO 13-14:30

Hiljan kammarissa (SPR:n tiloissa),
Valtatie 8, 03600 Karkkila. Kuunnellaan
toivelauluja ja keskustellaan musiikin
merkityksestä.

Kakkutarjoilu, tule yksin tai yhdessä
läheisesi kanssa. Ilmoittautumiset ke
17.5. mennessä Katja Sandholm, p.
044 9867 187 tai
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi.



LIVEMUSIIKKIA DUO E. ALAVILLAMO ESIINTYY OMAISHOITOPERHEILLE TO 25.5. KLO 13-14:30

Nummelan työväentalolla, Pisteenskaari
3, 03100 Nummela.

Tarjoamme ainutlaatuisen livekeikan -
tule yksin tai yhdessä. Kahvitarjoilu.
Tule yksin tai yhdessä läheisesi
kanssa. Ilmoittautumiset ma 22.5.
mennessä Katja Sandholm, p. 044
9867 187 tai
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi.



TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

AUTATKO OMAISTASI TAI LÄHEISTÄSI KOTONA ARJEN ASKAREISSA JA SIIRTYMISISSÄ?



- Läheiseni kaatuilee, miten saan hänet ylös lattialta?
- Miten avustan turvallisesti siirtymisissä tuolista / vuoteesta ylös hoidettavan omia voimavaroja hyödyntäen?
- Miten saan hoidettavan hyvään, rentouttavaan asentoon tuolissa / vuoteessa?
- Tuntuuko läheisen auttaminen selässä? Miten minä omaishoitajana helpotan omaa omaishoitajuuttani?
- Miten osaan ohjata läheistäni parhaiten? Tuntuu, että välillä suullinen ohjaus ei auta?

Osallistu yhdessä läheisesi kanssa 7h (3h+4h) Kinestetiikka®-kurssille Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.

ma 22.5. klo 11-14 ja ti 30.5. klo 11-15

Tarjoamme päivän aikana ravitsevan lounaan ja päiväkahvin, hoidettavalla on mahdollisuus levähtää. Kysy myös kuljetusmahdollisuutta Omaishoijamolle. Kurssin arvo on 200€ / pari ja sen ohjaajana toimii kinestetiikkakouluttaja Anita Tantt.

Tuovi Siiri Hännisen säätiön avustuksella kurssi on maksuton vihtiläisille jäsenille. Muille maksu on 50 €/pari.

Sitovat ilmoittautumiset ke 17.5. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187. Mukaan mahtuu 10 omaishoitoperhettä.

Kinestetiikka® antaa apuja arjen tilanteisiin. Se vähentää omaishoitajan fyysistä kuormitusta ja lisää jaksamista ja ylläpitää omaishoidettavan toimintakykyä.

VARMISTA, ETTÄ TULET KUULLUKSI KAIKISSA ELÄMÄSI VAIHEISSA - ASIAKIRJAT KUNTOON AJOISSA



EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen päätät kuka hoitaa asioitasi, jos et itse siihen kykene.

- Pohdi missä asioissa annat valtuutuksen.
- Lue ennakkoon edunvalvontavaltuutuksesta pohdintojesi tueksi.
- Ota yhteys ammattilaiseen esim. lakimieheen. Näin varmistut siitä, että edunvalvontavaltuutus sisältää haluamasi asiat ja laaditaan oikein.
- Valtuutukseen tarvitaan kaksi esteetöntä todistajaa.
- Säilytä valtuutus siten, että valtuutettu saa sen tarvittaessa käsiinsä.
- Lue lisää: <https://bit.ly/mitenturvaantahtoni>



HOITOTAHTO

Hoitotahdolla voit ennalta määritellä toiveitasi elämän loppuun liittyvistä asioista.

Terveystenhuollon henkilökuntaa sitovan osuuden lisäksi hoitotahtoon voit kirjata omia hoivatoiveitasi.

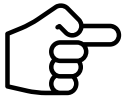
- Pohdi hoivatoiveitasi sekä sitä, miten haluat itseäsi hoidettavan elämän loppuvaiheessa.
- Käytä apunasi valmiita mallipohjia ja juttele sinua askarruttavista asioista tarvittaessa vaikka lääkärin kanssa.
- Talleta hoitotahto myös Kanta.fi-palveluun.
- Kerro läheisillesi toiveistasi ja että olet tehnyt hoitotahdon.



HOIVATAHTO, ELÄMÄNLAATUTESTAMENTTI

Hoivatahdossa on kyse hoivasta ja huolenpidosta, kun taas hoitotahdosta puhuttaessa tarkoitetaan lääketieteellistä hoitoa. Hoivatoiveita voi kirjata myös elämänlaatutestamenttiin.

- Kirjaa ylös toiveita esim. ruoasta, virkistäytymisestä, vaatetuksesta, kauneudenhoidosta, kulttuurista ja liikunnasta.
- Älä ajattele, että puoliso ja lapsesi tietävät toiveesi. Kirjaamalla toiveesi ylös varmistat omannäköisesi elämän jatkumisen.
- <https://bit.ly/elamanlaatutestamentti>



TESTAMENTTI

Testamentti astuu voimaan kuoleman jälkeen. Silloin ei edunvalvonta ole enää voimassa. Testamentilla voit määrätä, miten omaisuutesi jaetaan kuolemasi jälkeen. Rintaperillisillä on kuitenkin aina oikeus saada lakisääteinen osuus testamentista huolimatta. Jos testamenttia ei ole, omaisuus jaetaan perillisten kesken laissa määrättyllä tavalla.



DIGITESTAMENTTI

Digitestamentissa tulisi olla listattuna kaikki palvelut, joissa käyttäjätunnuksia on, niiden salasanat ja miten näiden palveluiden kanssa halutaan toimittavan kuoleman jälkeen.

Muista, että salasanojen jättäminen osaksi digitestamenttia vaatii huolellisuutta. Salasanoja on hyvä vaihtaa ja ne tulee säilyttää turvallisesti. Harkitse erillisen salasanojen hallintaohjelmiston käyttöä, jolloin digitestamenttiin liitetään vain yksi "pääsalasana". Digitestamentti voidaan liittää osaksi virallista testamenttia, joko erillisenä dokumenttina tai lisäyksenä itse testamenttiin.



HAUTAUSTOIVEET

Hautaustoiveiden miettiminen etukäteen voi olla läheisille helpotus – tai tarpeen tilanteessa, jossa läheisiä ei ole. Pohdi ja kirjaa ylös vaikka näitä asioita.

- Miten haluan tulla haudatuksi? Mistä hautapaikka?
- Millaisen siunaus- tai jäähyväistilaisuuden tahdon?
- Haluanko, että minulle järjestetään muistotilaisuus?
- Ovatko pienemmät yksityiskohdat minulle tärkeitä, esimerkiksi arkku, urna tai kukat?

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

EDUNVALVONTAVALTUUTUS - YKSI TÄRKEIMMISTÄ ASIAKIRJOISTA

- Kuka hoitaa ja päättää asioistani, jos en enää itse kykene?
- Kuka hoitaa laskuni?
- Saanko hoitaa omaiseni tai läheiseni asioita?
- Kuka osallistuu hoitoni suunnitteluun
- Miten voin turvata oman tahtoni?
- Miten voin varautua ja ennakoida?

Verkkoluento aiheesta

EDUNVALVONTAVALTUUTUS - YKSI TÄRKEIMMISTÄ ASIAKIRJOISTA

MA 29.5. KLO 18-20

Miksi ja milloin oikeudellinen ennakointi kannattaa?

Ennakointia vaativia asioita

Oikeudellisen ennakoinnin keinoja



Aiheesta luennoi Henna Nikumaa, tutkija ja yliopisto-opettaja Itä-Suomen yliopiston Hyvinvointioikeuden keskukselta. Nikumaa on perehtynyt erityisesti ikääntyneiden itsemääräämisoikeuteen, oikeudelliseen toimintakykyyn, oikeudelliseen ennakointiin ja edunvalvontaan.

Luentoa voit seurata OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18, 08100 Lohja, ViaDia-senioritalolla, Asemantie 1 A, 03100 Nummela tai verkossa.

Ilmoittautumiset pe 26.5. mennessä Katja Sandholm, p. 044 9867 198 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Mikäli osallistut verkon kautta, voit ilmoittautua myös osoitteessa <https://bit.ly/ilmoittautuminenevv>. Voit lähettää ennakkoon myös kysymyksiä osoitteeseen katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi.

TOUKOKUUSSA TAPAHTUU

ILLANVIETTO LEPORANNASSA ERITYISLASTEN JA - NUORTEN VANHEMMILLE TI 30.5. KLO 17-20

Yhteinen illanvietto napostelun ja kahvittelun merkeissä erityislasten ja -nuorten vanhemmille Lohjan Leporannassa, Paloniementie 112, 08450 Lohja.

Ilmoittautumiset pe 26.5. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Ei hoidettaville.



Kesäkoti Leporanta sijaitsee Lohjan kaupungin Paloniemen kylässä Lohjanjärven rannalla. Leporanta on Lohjan keskustasta Sammattiin päin n. 5,5 km, mistä viitoituksia seuraamalla löydät paikalle.

KESÄKUUSSA TAPAHTUU

MIES, HUOLEHDITKO OMAISESTASI TAI LÄHEISESTÄSI? MIESTEN ILTAPÄIVÄ TO 1.6. KLO 15-17

OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.



Hyvää seuraa, ajatuksia ja toiveita, vertaisuutta, maistellaan mm. makkaroita ja muita pieniä suupaloja miesporukalla, toki paikalla myös OmaisOivan naiset Minna ja Katja 😊. Ruokavalioiden vuoksi toivomme ilmoittautumiset ti 30.5. mennessä Katja Sandholm, p. 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi. Ei hoidettaville.

KESÄKUUSSA TAPAHTUU

PERINTEINEN KESÄPÄIVÄ LEPORANNASSA KE 14.6. KLO 14-16:30

Tule mukaan viettämään yhteistä kesäpäivää Lohjan Leporantaan, Paloniementie 112, 08450 Lohja.

Ohjelmassa mm. musiikkia, arpajaiset, OmaisOiva-kesäshow, makeaa ja suolaista syötävää. Ilmoittautumiset katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 044 9867 187 perjantaihin 9.6. mennessä. Varaa pian paikkasi, paikkoja rajoitettu määrä!



Kesäkoti Leporanta sijaitsee Lohjan kaupungin Paloniemen kylässä Lohjanjärven rannalla. Leporanta on Lohjan keskustasta Sammattiin päin n. 5,5 km, mistä viitoituksia seuraamalla löydät paikalle.



ARJEN TURVAVINKKEJÄ

Lataa maksuton **112 SUOMI** -sovellus älypuhelimeesi sovelluskaupasta (App Gallery, Google Play, App Store). Soita hätätilanteessa hätäpuhelu sovelluksen kautta. Tällöin sijaintitietosi välittyvät hätäkeskukseen automaattisesti. Se nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä ja apua osataan lähettää paikalle lähimmästä mahdollisesta yksiköstä. Käynnistä sovellus ainakin kerran, että pääset syöttämään sinne puhelinnumerosi. Hätätilanteessa vältä tältä toimenpiteeltä, kun numero on sinne jo syötetty. Sovelluksen avaaminen ei vielä soita mihinkään, voit huoletta testata sitä ensin.

Huom! Voit tietenkin myös soittaa edelleen normaalipuheluna 112.

TIESITKÖ! 116 000 on kadonneiden lasten vihjepuhelin kiireettömiä soittoja varten. Kadonneita lapsia koskevaan vihjepuhelimeen voit soittaa tilanteissa, kun haluat:

- kysyä neuvoa lapsen katoamiseen liittyvissä asioissa
- ilmoittaa kadonneeksi ilmoitetun lapsen löytymisestä
- ilmoittaa löytäneesi eksyneen tai perheestään erilleen joutuneen lapsen
- hakea tietoa kadonneesta lapsestasi

Lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta henkilöä. Puhelut ovat ilmaisia kaikissa EU-jäsenmaissa.

Huom! Näiden numeroiden eteen ei laiteta suuntanumeroita, ne toimivat sellaisenaan!



PIDÄ PALOVAROITIN AJAN TASALLA!

- testaa palovaroitin kerran kuukaudessa
- vaihda paristo vähintään kerran vuodessa
- palovaroitin tulee uusia viimeistään 10 vuoden iässä ellei valmistaja ole merkinnyt palovaroittimeen käyttöikää
- www.pelastustoimi.fi

TÄRPPPEJÄ JUURI SINULLE -OTA NUMEROT TALTEEN



SENIORI-INFO

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

VAMMAISPALVELUJEN NEUVONTA

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

Vammaissosiaalityön ajat neuvonnassa:

- Lohja ma, ke ja pe klo 9–12
- Vihti ja Karkkila ma-pe klo 9–11

Muina aikoina tai ruuhkatilanteissa voit jättää palveluun takaisinsoittopyynnön.

Voit myös olla yhteydessä sähköpostitse:
vammaispalvelut.lohja@luvn.fi
vammaispalvelut.karkkila-vihti@luvn.fi



PÄIVYSTYKSEEN?

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



UNINEUVO – PUHELIN

auttaa kaikissa uneen ja unihäiriöiden hoitoon liittyvissä kysymyksissä. Päivystäjinä ovat unihäiriöiden hoitoon perehtyneet terveydenhuollon ammattilaiset, Suomen Unihoitajaseuran jäsenet. Puhelun hinta on normaali puhelumaksu ilman palvelumaksuja. UniNeuvo päivystää keskiviikkoisin klo 17–19 **p. 050 550 2288**.



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/>.



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- 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).



KULUTTAJALIITON POTILASOIKEUSNEUVONTA

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

- Mitkä ovat potilaan oikeudet silloin, kun hän on eri mieltä lääkärin kanssa hoitoratkaisuista koskien?
- Mitä vähävarainen kansalainen voi tehdä, jos hänellä ei ole varaa maksaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja?

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

SAATTAJANA-OPAS OMAISHOITAJAN TUEKSI KOTONA TAPAHTUVAAN SAATTOHOITOON

*MIKSI KUOLEMASTA TULISI PUHUA, VAIKKA
KUOLEMA EI VIELÄ OLISI AJANKOHTAINEN ASIA?*

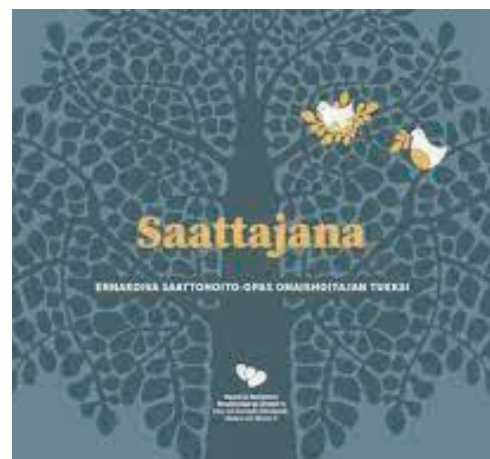
"Saattajana"-opas on syntynyt omaishoitajien suuresta tarpeesta saada tietoa, valmiuksia ja tukea läheisensä kotona tapahtuvaan saattohoitoon. Ennakoiminen tarkoittaa myös varautumista ja valmistautumista. Kuolemaa voi ennakkoon pohtia jo vuosia ennen saattohoidon alkamista.

*SAATTAJANA-OPPAAN ON TEHNYT ESPOON JA
KAUNIAISTEN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET
YHDISTYS VUOSINA 2020-2021 ENNAKOIVA
SAATTOHOITOVALMENNUS -HANKKEEN
TUOTOKSENA.*

Opas on suunnattu omaishoitajalle, joka hoitaa aikuista läheistään/omaistaan kotona. Se antaa konkreettista tietoa mm. saattohoidon eri vaiheista, ihmissuhteen muuttumisesta hoivasuhteeksi, kuoleman puheeksi ottamisesta, kuolemisen ja siihen valmistautumisesta, surun kanssa elämisestä, omaishoitajan omasta palautumisesta ja vastuukysymyksistä. Oppaassa avataan myös erilaisia käsitteitä (Saattajana-opas).

**"OPAS AUTTOI MINUA
YMMÄRTÄMÄÄN JA
ENNAKOIMAAN SEKÄ
SANOITTAMAAN ASIOITA"**

Opasta voi lainata mm. Lohjan, Vihdin ja Karkkilan kirjastoista sekä OmaisOhjaamolta tai lukea verkossa saattajana.fi -sivustolla.



LÄSNÄOLOA JA RINNALLA KULKIJUUTTA, TUKEA JA HENGÄHDYSTAUKOJA

Teksti: Lohjan seurakunnan diakonityöntekijä Tanja Mäkelä

Saattohoidon tukihenkilötoiminta käynnistyi Lohjalla Kirkko 2020 palvelumuotoilukoulutuksen yhteydessä, johon osallistuimme (sairaalapastori Anna-Maija Lakomaa ja diakoni Tanja Mäkelä). Toimintaa suunniteltiin syksyllä 2018 ja tammikuussa 2019. Vivamon Perehdytys saattohoitoon -kurssille osallistui 20 tukihenkilötoiminnasta kiinnostunutta.

Anna-Maija oli työssään terveyskeskuksen ja sairaalan osastoilla kokenut, että tarvetta vakavasti sairaan ja kuolevan rinnalla olevalle ihmiselle olisi. Olimme myös ohjanneet yhdessä sururyhmiä, joissa tuli ilmi tuen tarve. Tukea kaivattiin sekä itselle että omaiselle. Oli tarve tiedolle, ettei kuolevan tarvitsisi olla yksin, jos itsellä olisi mahdollisuutta olla hänen luonaan.

Hoitohenkilökunnalla on rajatusti aikaa. Moni vapaaehtoistehtävään perehdytetyistä oli aiemmin tehnyt hoitotyötä ja kokenut tuolloin riittämättömyyttä, kun aikaa läsnäoloon ei ollut tarpeeksi.



Tukihenkilöpyyntöjä on näiden vuosien aikana tullut melko vähän, vaikka tiedotusta on toteutettu monin tavoin. Toki koronavuodet ovat osasyynä. Valtaosa tukihenkilöistä on onneksemme edelleen mukana ja uusiakin on tullut.

Tehtävät ovat vaihdelleet lyhyestä saatosta pidempään rinnalla kulkemiseen sairauden vaiheissa sekä omaisen tukemiseen. Valtaosa pyynnöistä on tullut hoitohenkilökunnalta hoivakodeista tai kotihoidosta. Tukihenkilöt ovat tavallisia, turvallisia ihmisiä, joilla on halu auttaa kuoleman läheisyydessä olevia ihmisiä. He kokevat tehtävänsä merkittävänä ja arvokkaana.

Tukihenkilöä voi pyytää sairastava itse tai omainen kaivatessaan ihmistä, jonka kanssa puhua. Tukihenkilö voi myös tarjota omaiselle hetken hengähdystauon olemalla sairaan tai kuolevan lähellä. Myös läheisen kuoltua tukihenkilö voi olla omaisen/omaisten tukena.

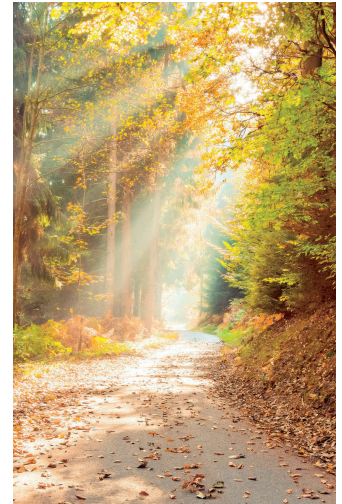
Jos haluat kuulla lisää tai kaipaat tukihenkilöä, voit ottaa yhteyttä sairaalapastori Anna-Maija Lakomaahan p. 044 328 4356 / anna-maija.lakomaa@evl.fi tai diakoni Tanja Mäkelään p. 040 7799 363 / tanja.makela@evl.fi

Saattohoidosta Toivontupaan

Hiiden Omaishoitajat ry on saanut olla mukana Lohjan alueen saattohoidon ohjausryhmässä jo muutamia vuosia. Olemme tuoneet esille omaishoitoperheen näkökulmaa ja ajatuksia liittyen mm. hyvään kuolemaan kotona.

Kevään 2023 aikana Omaishoijamolla käynnistettiin Toivontupa-teemakahvila, jossa omaisensa tai läheisensä menettäneet ovat saaneet tavata toisia samassa tilanteessa olevia kerran kuukaudessa. Toivontupaa ovat olleet ohjaamassa koulutetut vapaaehtoiset ja se on toteutettu yhteistyössä Lohjan seurakunnan kanssa.

Palautteet teemakahvilaan osallistujilta ovat olleet koskettavia, sydäntä lämmittäviä ja se on koettu erittäin tärkeänä: "Olen saanut tulla sinne surussani ja saanut jakaa ajatuksiani. Koen, että se on antanut minulla toivoa ja jaksamista arkeeni."



MIKSI?

Elvytyskielto. Sana kaikuu päässäni lääkärin äänellä.
On epätodellinen olo. Olet kieltäytynyt elvytyksestä.
Lääkäri kysyy mielipidettäni.
Mielessä kaikuu EI! Sanon, että tahtoasi on noudatettava.
Että päätös ei ole minulle yllätys. Olemmehan puhuneet näistä.
Paniikki iskee, pystyn tuskin hengittämään.
Seuraavassa hetkessä mieleni valtaa rauha. Olet pystynyt ilmaisemaan tahtosi.
On helpottunut olo. Vaikka sattuu.

Selvisit. Tulit kotiin.
Ristiriitaiset ajatukset pyörivät päässäni.
Tunteeni ovat jäässä. Tämä on liikaa, en uskalla tuntea iloa.
Hoidan asioita, hoidan sinua.
En halua. Haluan sinut takaisin sellaisena kuin joskus olit.
En sairaana ja väsyneenä... lannistuneena.
Luopuminen on tuskaa.

Menet jälleen nukkumaan.
Keskellä päivää. Nukut suurimman osan vuorokaudesta.
Etkö ymmärrä, että haluan jutella kanssasi?
Tehdä yhdessä ristikoita. Nauraa hupsuille jutuille.
Olet vielä täällä. Hengissä. Mutta tavallaan jo poissa.

Taas tulee tiuskaistua takaisin.
Syyllisyys valtaa mieleni. Tunnen epäonnistuneeni.
Katson sinua. Tunnen kiukkua.
Etkö voisi yrittää vähän enemmän?
Miksi olet luovuttanut? Miksi et jaks enää?
Miksi olet niin sairas?

Itken. Pyydän anteeksi äksyilyäni.
Olen niin uupunut. Surullinen.
Tulet ja halaat. Pidän kiinni henkeni edestä.
Sanot: "Olet niin rakas ja tärkeä."

Äiti, rakastan sinua!

Minna Järvenpää, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija ©

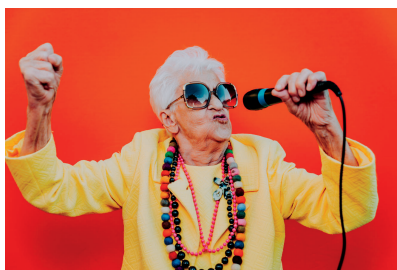
VOIMAUTTAVA LAULURYHMÄ



Tiistaisin 9.5., 23.5., 6.6. ja 20.6.

Klo 17:30-19

Lauluryhmä yhdistyksen lohjalaisille jäsenperheille musiikin monitoimimies Erkki Hepoahon johdolla. Lauletaan yhdessä ilman paineita. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta laulamisesta kuorossa ja kaikenlaiset äänet mahtuvat mukaan. Tule sellaisena kuin olet, riittää että haluat laulaa yhdessä. Myös läheiset ovat tervetulleita mikäli osallistuminen ryhmämuotoiseen toimintaan on mahdollista.



Ilmoittautumiset maanantaihin 8.5. mennessä p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Voit kysyä myös vapaita paikkoja ryhmän alettua ellet pääse mukaan heti ensimmäisellä kerralla. Kahvitarjoilu.

Ryhmän mahdollistaa Petter ja Margit Forsströmin säätiön myöntämä avustus. Haluatko liittyä jäseneksi? Katso seuraava aukeama!

Miksi tulla laulamaan? Laulaminen vaikuttaa ihmiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Jo hyräily rauhoittaa ja yhdessä laulaminen vahvistaa yhteisöllisyyttä. Laulamisen on ylipäänsä osoitettu lisäävän hyvänolon tunnetta, onnellisuutta ja vähentävän emotionaalisia jännitteitä.



Hiiden
Omaishoitajat ry

TEATTERIESITYS

Vain Elämää

Sunnuntaina 9.7. klo 16

Teatteri Tralan kesänäyttämöllä

Hiidensalmessa, Kuilukatu 4, 08100 Lohja

Hulvattoman hauska tarina rakkaudesta ja ahneudesta livemusiikin kuljettaessa tarinaa eteenpäin.

Martta kutsuu poikansa perheineen maatilalle, riitaiset veljekset saapuvat euron kuvat silmissä. Kauan odotettu perinnönjako saa miehet tekemään vaikka mitä. Vanhoissa elää viisaus, niin Martassakin. Hän päättää laittaa poikansa elämät mallilleen yllättävällä tavalla.

Näytelmän on käsikirjoittanut ja sen myös ohjaa Markku Hyvönen. Markku Hyvönen on ohjannut yli 50 näytelmää ja kirjoittanut 30 kantaesitystä. Lauluosuuksista vastaa Lauri Hongisto.



www.teatteritralla.fi

Hinnat

- Hiiden Omaishoitajat ry:n jäsenperheille 20 €/lippu
- ei-jäsen 28 €/lippu

Varaa lippusi pe 30.6. mennessä
p. 045 1965 123 tai
hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.
Maksuohjeet saat varatessasi lipun.

Haluatko liittyä jäseneksi? Katso seuraava aukeama!



Hiiden
Omaishoitajat ry

OLETKO JO YHDISTYKSEMME 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 tärkeää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen perustamisen myötä.

Liiton ja yhdistysten

omaishoitoyhteisö tukee omaishoitajia



Yhdistyksen tavoite on tuoda kuuluviin omaishoitajan ääni ja tukea omaishoitajuutta.

Jäsenedut koskevat Hiiden Omaishoitajat ry:n itse järjestämän toiminnan osalta koko perhettä.

MITEN LIITYT YHDISTYKSEN JÄSENEKSI?

- Täytä seuraavalla sivulla oleva liittymislomake ja toimita se lomakkeessa olevaan osoitteeseen.
- Tai piipahda OmaisOhjaamolla täyttämässä liittymislomake
- Tai täytä liittymiskaavake <https://www.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 jäsenistölle suunnattuun toimintaan
- Vaihtuvia valtakunnallisia Omaishoitajaliiton- ja alueellisia jäsenetuja

#Omaishoito yhteisö

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



Hiiden
Omaishoitajat ry



Hiiden
Omaishoitajat ry

LIITYN JÄSENEKSI HIIDEN OMAISHOITAJAT YHDISTYKSEEN

TÄYTTÄ TEKSTATEN

Sukunimi: _____

Etuimet: _____

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 LIITTYMISLOMAKE KIRJEKUORESSA
OSOITTEeseen:**

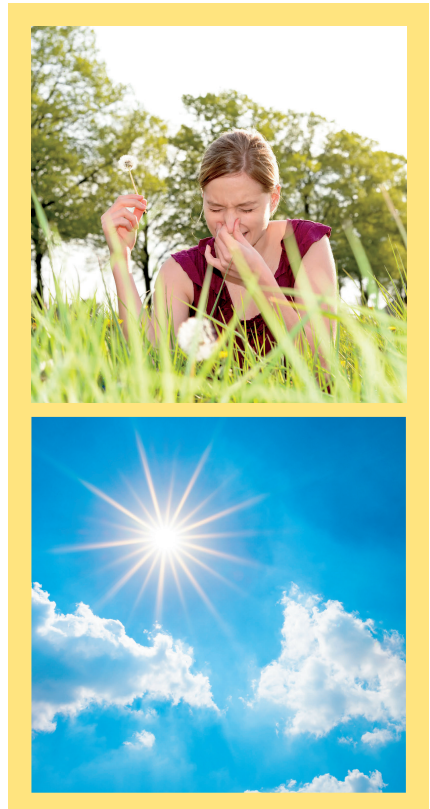
**HIIDEN OMAISHOITAJAT RY
SUURLOHJANKATU 18-22
08100 LOHJA**

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

KOHTI KESÄÄ APTEEKIN KAUTTA

Teksti: Teksti: Proviisori Jenni Kleme, Lohjan Onni apteekki

Kesälomaan mahtuu monenlaista tekemistä, eikä vahingoiltakaan aina voi välttyä. Kesän tullen on hyvä päivittää lääkekaapin sisältö allergioiden, hyönteisten pistojen, auringonpolttamien ja pienten tapaturmien varalta. Kun lääkekaapin tarkistus on tehty, kesästä on mukava nauttia rauhallisin mielin! Tässä Onni apteekin vinkit kodin kesäapteekin päivittämiseen.



Lievään siitepölyallergiaan apu apteekista

Toukokuun lämpimät päivät ovat saaneet monien nenän ja silmät vuotamaan poikkeuksellisen runsaiden siitepölymäärien takia. Keväällä ja alkukesästä allergiaoireita aiheuttavat lehtipuut, keskikesällä heinäkasvit ja loppukesällä pujo. Ensisijainen lääkitys allergisen nuhan itsehoidossa aikuisilla on kortisonipohjaiset nenäsumutteet. Allergisiin silmäoireisiin taas suositellaan antihistamiinisilmätippoja. Suun kautta otettavat antihistamiinit tehoavat parhaiten aivasteluun ja limaneritykseen.

Puremat ja pistot

Suomessa elävien hyönteisten puremat ja pistot ovat yleisesti vaarattomia, mutta yliherkälle ja allergiselle henkilölle ne voivat aiheuttaa vakavankin allergisen reaktion. Pistoskohta usein kutisee, turpoaa ja punoittaa. Ihoreaktiota voi hoitaa hydrokortisoni- tai antihistamiinivoiteilla. Suun kautta otettavan antihistamiinin voi myös ottaa ennakoivasti hyvissä ajoin ennen altistumista. Hyönteiskarkotteita voi käyttää häätämään hyönteiset ennen kuin ne edes ehtivät puraista. Ikäviä kesävieraita ovat myös punkit. Osa punkeista levittää borrelioosia tai puutiaisaivokuumetta. Lääkekaapista olisi hyvä löytyä punkkipinsetit, jotta punkin saa poistettua mahdollisimman nopeasti.

Puremakohtaa tulisi seurata mahdollisen borrelioosin aiheuttaman ihoreaktion varalta. Jos kahden viikon sisällä puremasta ilmaantuu iholle rengasmaista, leviävää ihottumaa, olisi syytä käydä lääkärissä. Muista myös lemmikin punkkisuojaus!

Kyyn puremassa kyypakkauksen antamisesta ei ole osoitettu olevan hyötyä, mutta ei haittaakaan. Oleellista on pitää raaja paikallaan ja toimittaa pureman saanut henkilö lääkärin arvioitavaksi.

Suojaudu auringolta

Hakeudu varjoon, kun aurinko on voimakkaimmillaan ja suojaa ainakin ihon herkimmät alueet riittävän vahvalla aurinkosuojalla. Aurinkovoiteen lisäksi suojautumiseen kannattaa käyttää vaatteita, hattua ja aurinkolaseja. Jos iho kuitenkin palaa, älä altista ihoa uudelleen auringolle vaan suojaa palanut alue vaatteilla. Palanutta ihoa hoidetaan kuin lievää palovammaa. Kosteuttavat perusvoiteet tai after sun -tuotteet sopivat hyvin palaneen ihon rauhoittamiseen. Pahasti ärtyneisiin kohtiin voi laittaa kortisonivoidetta. Hellepäivinä on tärkeää muistaa myös riittävä nesteytys -huolehdi, että lapset ja iäkkäät saavat riittävästi nestettä.

Myrkytystilanteessa kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta, avoinna 24 h/vrk, **p. 0800 147 111**

Hätätilanteessa soita **p. 112**. Miten toimin jos puhelinverkko ei toimi?

- Mikäli puhelinverkossa on häiriöitä, etkä saa yhteyttä hätänumeroon, toimi seuraavasti
 - käynnistä puhelin uudelleen
 - ohita PIN-koodi ja soita 112
 - tällöin puhelin hakee toimivan verkon

- ☐ allergialääkkeet
- ☐ kortisonivoide mm. hyönteisten pistoihin ja auringon polttamiin
- ☐ kyypakkaus, joka auttaa myös ampiaisenpistoon
- ☐ punkkipihdit
- ☐ hyönteiskarkote
- ☐ aurinkovoide
- ☐ sidetarpeet, laastareita ja haavanpuhdistusaine
- ☐ rakkolaastarit
- ☐ särkylääkkeet koko perheelle

Jos oleskelet mökillä tai muualla päivitä myös siellä oleva lääkekaappi ja tarkista ensiapulaukun sisältö, muista myös lemmikit.

Varaudu pieniin tapaturmiin ja liikuntavammoihin

Ulkona puuhaillessa ei pieniltä haavereilta aina voi välttyä. Lääkekaappiin onkin hyvä varata eri kokoisia laastareita ja sidetarpeita. Haava-alue kannattaa puhdistaa juoksevan veden alla ja samalla kevyesti poistaa haavaan joutuneet vierasesineet, kuten hiekka ja lasinsirut. Puhdistettu haava peitetään puhtaalla sidoksella tai laastarilla. Sidosta vaihdetaan tarpeen mukaan ja seurataan, ettei haava tulehdu.

Hiertymä tai rakko syntyy usein pitkällä kävelyretkellä, kuljettaessa kengillä ilman sukkia tai kun otetaan käyttöön uusia kenkiä. Rakkoa ei kannata puhkaista, vaan se olisi hyvä suojata esimerkiksi rakkolaastarilla. Rakkolaastari pysyy paikallaan useita päiviä ja sitä olisi hyvä pitää rakon päällä, kunnes se on parantunut. Pienet nyrjähdykset ja revähdykset voi hoitaa kotona. Jos jalan päälle voi astua ja turvotus on vähäistä, nyrjähdyksistä selviää yleensä kotihoidolla. Ensiapuna nyrjähdyksissä on kolme K:ta eli kylmä, kohoasento ja kompressio.

Me Onni apteekissa autamme mielellämme sopivien valmisteiden valinnassa!



 **Onni**
APTEEKKI

www.onniapteekki.fi
Ojamonharjuntie 61
08200 Lohja
p. 019 388 100

YHTEYSTIEDOT

OMAIHOJJAAMO

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, muistihoidaja

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)



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



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



OmaisOiva

Hiiden
Omaishoitajat ry

