

HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN

3 / 2024



Teemakahviloita s. 13

Vertaistukea s. 16

**OMAISHOIDON TARINOITA
S. 11, 23 JA 27**

Retkiä, konsertteja s. 20



Valmennusta s. 12

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



Hiiden
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

SYKSY SAAPUU



Syksyn merkkejä on jo ilmassa ja yksi niistä on tämä toimintatiedotteemme. Oletko jo sitä odottanut? Toivomme, että löydätte juuri itseänne innostavan ja teille mahdollisen toimintamuodon. Omaishoidon tarinoita olemme saaneet myös mukaan, toivotamme ajatuksia herättäviä lukuhetkiä niiden parissa. Suositut keittokeskiviikot jatkuvat edelleen, nähkäämme siis siellä kuukauden ensimmäisinä keskiviikkoina syyskuusta marraskuuhun, lue lisää s. 5. Olemme myös koonneet tänne tärkeitä tärppejä arjen avuksi ja uskomme niistä olevan teille apua. Tärpit löytyvät s. 8.

Uutuutena tarjoamme **valmennuskurssin työikäisille** (s. 12), jotka huolehtivat ikääntyneestä läheisestään. Tämä kurssi alkaa jo syyskuussa Hotelli Siuntiossa ja ilmoittautuminen on menossa, onko tämä kenties juuri sinulle? Upouutta on myös marraskuinen **tukena muutoksessa teemapäivä** heille, kenen läheinen on pysyvästi hoivakodissa tai siirtymässä sinne. Tarjolla on vertaistukea ja tukea muutokseen, päivästä löytyy lisätietoa s. 14.

Kuntoutuskursseista ja lomista voitte lukea s. 18 alkaen. Moni on kertonut saaneensa niiden avulla hyvinvointia ja virkistystä läheishoivan keskelle ja/tai muuttuviin tilanteisiin. Ne myös tarjoavat hetken toisessa ympäristössä, oman kodin ulkopuolella valmiin ruokapöydän äärellä..

Tarjontaa on myös retkien, teattereiden ja konserttien muodossa sekä perinteinen jouluruokailu järjestetään Karjalohjalla, Lohja Spa & Resortissa, lue lisää s. 20-22. Erytislapsiperheille on tarjolla myös omaa toimintaa mm. Sampolan tilalla ja HopLop sisäleikkipuistossa sekä paljon muuta. Paikkoja tilaisuuksiin on rajattu määrä, kannattaa siis olla ajoissa. Marraskuussa ke 6.11 klo 17.30 on yhdistyksen **syyskokous** Omaishoijaamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat. Toivotamme sinne kaikki jäsenemme tervetulleeksi, kahvi- ja teetarjoilu.

Mihin toimintaan sinä aiot osallistua? Mikä oli mielenkiintoisin teema, jonka luit? Muista myös mahdollisuus kotitapaamisiin. Seuraava tiedotteemme ilmestyy marraskuussa. Toivotamme sinulle ihanaa syksyn alkamista, olemme lähellä ja tukena, ollaan yhteyksissä ja näkyillä!

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



Hiiden
Omaishoitajat ry



Osallistuthan toimintaamme vain terveenä. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

LÄHELLÄ JA TUKENA

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



OmaisOiva

OmaisOiva Hiiden seututoiminta on tarkoitettu kaikille läheisestään huolehtiville. Toiminta on valtakunnallisen Omaishoitajaliiton kehittämä ja Hiiden Omaishoitajat -yhdistyksen omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintamuoto. Toimintamme täydentää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen, kuntien ja kaupunkien palveluita kolmannen sektorin roolista. Olemme saaneet avustusta toimintaamme sosiaali- ja terveysministeriöstä. Osallistuminen ei edellytä sopimusomaishoitajuutta eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Toimintamuodoista voit valita itsellesi sopivimmat. Tarjoamme mm. yksilöllisiä keskusteluhetkiä, teemakahviloita, ryhmätoimintaa ja valmennuksia sekä vapaaehtoistoimintaa. Tärkeässä roolissa on myös omaishoidon kokemusasiantuntijatoiminta.

OmaisOiva-toiminnan lisäksi **yhdistys tarjoaa jäsenistölleen** omaa toimintaa, retkiä ja etuisuuksia. Yhdistys on jäsenmaksutuottojen lisäksi hakenut mm. eri säätiöiltä tai muilta tahoilta avustuksia mahdollistaakseen toimintaansa.



Keväällä uutisoitiin valtionavustuksiin kohdistuvista leikkauksista, jotka koskevat myös järjestöjä. Hiiden Omaishoitajat ry yhtenä sosiaali- ja terveysalan järjestönä on huolissaan. Nämä mahdolliset leikkaukset kohdentuisivat OmaisOiva-toimintaamme, joka tarjoaa alueellamme vertaistukea ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa. Käytännössä se tarkoittaisi toiminnan supistumista ja kohderyhmämme eli omaishoitoperheiden yksinäisyyden ja eriarvoisuuden lisääntymistä. Kuormittavan elämäntilanteen arjesta jäisi näinollen monilla puuttumaan helposti lähestyttävä apu ja tuki. Viestimme on selkeä, järjestöiltä ei saa leikata, toivottavasti leikkaukset eivät toteudu. Vaikutamme ja seuraamme tiivistä asiaa yhdessä Omaishoitajaliiton kanssa.

HALUATKO TEHDÄ HYVÄÄ?

SINUSTAKO MEIDÄN UUSI VAPAAEHTOINEN?

Mitä haluaisit tehdä? Toimia ryhmänohjaajana, auttaa kahvinkeitossa tai leipomisessa, ottaa valokuvia, tehdä pop-up tyyppistä toimintaa? Sinua kaivataan, ole meihin yhteydessä, yhteystiedot löytyvät takakannesta.

HALUATKO TARJOTA KIMPPAKYYTIÄ TAI TARVITSETKO KYytiÄ?

Haluatko tarjota satunnaista mahdollisuutta kimppakyydille? Tai onko sinulla tilanne, että et pääse osallistumaan esim. kesä - ja/tai joulujuhlaamme esim. autottomuuden takia? Keräämme kyytiä tarjoavia ja sitä tarvitsevien yhteystietoja. Kyyditykset tapahtuvat vapaaehtoistoimintana. Yhteystietolistalla oleminen ei velvoita eikä sido kuljetuksiin, ne sovitaan aina erikseen. Ilmoita itsesi meille, yhteystiedot löytyvät takakannesta. Mahdollistetaan kaikkien osallistumista.

HALUATKO TARJOTA YHTEISÖLLISYYTTÄ?

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 virkistysretkiä.

Miten voin ostaa sieltä tuotteita? Mene tuetiimia.fi -sivulle ja lisää ostoskoriin tiimikoodin jq939, niin tuotto ohjautuu yhdistykselle. Sivustolle pääset suoraan myös oheisen QR-koodin kautta.

Lue QR-koodi



HALUATKO LAHJOITTAO OMAISHOITAJALLE ELÄMYKSEN?

Haluatko tehdä hyvää ja mahdollistaa esim. taloudellisesti haastavassa tilanteessa olevan osallistumisen esimerkiksi teatteriesitykseen tai retkelle? Lahjoitusten avulla voimme myös alentaa toimintamme osallistumismaksuja / omavastuita tai tehdä niistä jopa maksuttomia. Näiden tukitoimien avulla toimintamme säilyy monipuolisena ja kohderyhmäämme palvelevana.

Toimi näin:

1. Mene sivulle auttamisestaarkea.fi.
2. Etsi hakusanalla: Hiiden Omaishoitajat.
3. Avaa lahjoituskohde ja lahjoita haluamasi summa sivulla olevien ohjeiden mukaan.

Mietitkö sopivaa syntymäpäivä-, tupaantuliais- tai vaikkapa joululahjaa? Hanki Ystävä-lahjoituskortti ja anna ystävän valita itse itselleen tärkeä lahjoituskohde!



Rahankeräyslupa RA/2021/284

Esimerkkejä, mitä lahjoituksella saa

10 €

Elokuvaelämys omaishoitajalle

20 €

Teatterielämys omaishoitajalle

30 €

Pikkujouluruokailu / osallistuminen omaishoitajalle

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.



Suosittu yhteisölliset **keittokeskiviikot** jatkuvat syys-, loka-, ja marraskuussa, Klo 12 on tarjolla keittolounasta sisältäen leivän ja levitteen sekä kahvin tai teen 4€/hlö etukäteen ilmoittautuneille. Varaa paikkasi saman viikon maanantaihin klo 14 mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

- ke 4.9 kanakeitto (G,L)
- ke 2.10 kasvisosekeitto (G,L)
- ke 6.11 juustoinen savuporokeitto (G,L)

OMASOHJAAMOLLA ON "AVOIMET OVET" KESKIVIIKKOISIN:


Elokuu
klo 10-15
• ke 14.8


Syyskuu
klo 10-15
• ke 4.9
• ke 18.9


Lokakuu
klo 10-15
• ke 16.10
• ke 23.10

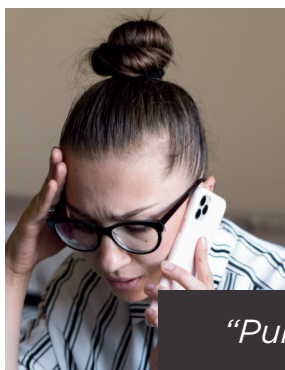

Marraskuu
klo 10-15
• ke 6.11
• ke 20.11
• ke 27.11

Tietoa, rinnallakulkijuutta, vertaistukea tai kahdenkeskisiä keskusteluja, kuppi kahvia/teetä & pala makeaa tai suolaista tai vaikka vain piipahdus kauppareissulla. Parkkipaikkoja (2-4h) on lähialueilla ja muutama 1 h paikka pihassa!

KOHTAAMISIA MYÖS VIHDISSÄ JA KARKKILASSA

Tilaisuuksia myös Vihdissä ja Karkkilassa, mutta kaikkiin tilaisuuksiin voi osallistua alueellamme yli kuntarajojen. Huom! Sitovissa omaishoitotilanteissa voimme tulla kotiin, josta voit lukea lisää sivulta 6.

HETKI SINULLE



KUINKA SINÄ VOIT?

Kaipaatko yksilöllistä keskustelutukea, omaa hetkeä, ohjausta tai vaikka neuvontaa? 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. Yhteystiedot löytyvät tiedotteen takakannesta.

“Puntaroitiin yhdessä ”

Haluatko saada OmaisOiva-työntekijöiltä säännöllisiä puheluita tai tapaamisia OmaisOhjaamolle tai muualle erikseen sovitusti? Keskusteluissa läheistään auttavien kanssa on käyty läpi mm. seuraavia asioita:

- arki ja sen sujuminen, onnistumiset ja haasteet kotona
- vinkkejä arkeen
- oma jaksaminen
- keinoja itsestä huolehtimiseen
- asioiden puntaroiminen
- muutostilanteet: lyhytaikaishoito, hoivakoti, menehtyminen



“Sain vinkkejä arkeen”

“Raija oli jo pitkään puntaroinut lakisääteisten omaishoidon vapaidensa aloittamista ja halusi jakaa omia ajatuksiaan. Häntä pohditutti läheisensä hoivavastuun siirtäminen toiselle taholle, edes hetkeksi. Puoliso Kalevi ei myöskään ollut kovin suostuvainen tai innostunut tähän. Lisäksi he olivat yhdessä miettineet, löytyisikö heille sopivaa Kelan omaishoitajien parikurssia tai Omaishoitajaliiton hyvinvointilomaa, jonne he voisivat lähteä yhdessä.

Raijan kanssa käytiin ensin puhelimitse keskustelua, jonka jälkeen sovittiin kasvokkain tapaaminen, johon myös Kalevi osallistui. Heille löytyi sopiva vapaan vaihtoehto, jonka osalta Raija on yhteydessä omaishoidon asiakasvastaavaan. Lisäksi täytimme yhdessä parikurssi - ja lomahakemuksen.”

SITOOKO OMAISHOITOTILANNE SINUT KOTIIN?

Erittäin sitovan omaishoitotilanteen tunnistamisessa ja arvioimisessa auttavat seuraavat kysymykset:

- Tarvitseeko sinun hankkia sijainen aina läheisellesi, kun et ole läsnä?
- Onko hoitovastuusi ympärivuorokautista?
- Onko osallistuminen OmaisOiva-toimintoihin lähes mahdotonta perheenne tilanteen vuoksi?
- Kuormittaako hoitovastuu sinua? Koetko uupumisen oireita?
- Tarvitsetko kuunteluapua? Askarruttaako tulevaisuus?
- Onko läheisverkostonne lähes olematon?
- Ystävyyssuhteet vähentyneet?

TARJOAMME SINULLE, TEILLE

- maksuttomia säännöllisiä Omaisoiva-työntekijöiden (Minna ja Katja) toteuttamia kotitapaamisia tai soittoja
- ohjausta ja neuvontaa, rinnallakulkijuutta
- digiohjausta
- tukea oman hyvinvoinnin ja jaksamisen mahdollistamiseen
- kotiin tuotuja tai postitettuja infopaketteja eri teemoista:
 - omainen hoitajana -sarjan oppaita
 - edunvalvontavaltuutus-asiat, valtuudet
 - ansiotyö ja omaishoito
 - muistiasiat
 - hyvinvointi
 - työikäisten omaishoidon asiat
 - omainen muutostilanteessa
- toiminta ei tarjoa hoiva-apua eikä sijaishoitoa



TARJOLLA RATKAISUKESKEISTÄ 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?
- Haluaisitteko kenties yhdessä läheisesi kanssa päästä keskustelemaan asioista?

Lyhytterapeutti **Sirpa Blomqvist** tarjoaa luottamuksellisia ja **maksuttomia** ratkaisukeskeisiä kohtaamisia kasvotusten tai puhelimitse. Sirpalla on vuosien kokemusta hoitoalalta, myös omaishoitajuudesta sekä taustalla oma elämäkokemus. 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".

- **"Sain paljon ajattelemisen aiheita ja neuvoja kohdata omia ajatuksia".**
- **"Sirpa johdatteli hyvin ajatuksia ja löysinkin itse ratkaisun ja ymmärryksen mistä kenkä puristaa".**
- **"Sain uskoa tulevaan ja ymmärrystä menneisyyteen".**



Mitä on lyhytterapia?

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

Mikäli voimavaralähtöinen tuki olisi juuri sinulle tai teille ajankohtainen, niin laita viestiä Minnalle tai Katjalle. Olemme sen jälkeen yhteydessä Sirpaan, joka sopii kanssanne tapaamisesta. Yhteystietomme löytyvät takakannesta.

TÄRKEITÄ TÄRPPEJÄ, TUEKSI JA AVUKSI



❗ **Hätänumero**

Henkeä uhkaavissa, kiireellisissä hätätilanteissa soita puhelimella 112 (ilman suuntanumeroa).

- Hätälmoituksen voi tehdä myös tekstiviestillä hätänumeroon 112. Sen käyttö on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta. Hätättekstiviestin voi lähettää vain sellaisesta puhelinnumerosta, mikä on rekisteröity etukäteen. Ennakkorekisteröinti tehdään Digi- ja väestötietoviraston ylläpitämällä suomi.fi-sivustolla. Lisätietoja: <https://112.fi/hatatekstiviesti>

❗ **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.

Milloin yhteys päivystysapuun?

- Harkitset lähtöä päivystykseen.
- Tarvitset hoito-ohjeita tai neuvontaa
- Tarvitset kiireellistä hammashoitoa (iltaisin, öisin tai viikonloppuisin)

Päivystysavulla on myös tekstipalvelu, joka on tarkoitettu ainoastaan henkilöille joilla on kuulo- tai puhevamma. Lisätietoja: <https://116117.fi/>

Voit mennä suoraan päivystykseen, jos sinulla on olemassa oleva päivystyslähete tai ohjaus päivystykseen hakeutumiseen on jo saatu toiselta terveydenhuollon ammattilaiselta. Mikäli omaishoitajana sairastut itse ja joudut päivystykseen eikä hoidettavalle ole muuta hoitajaa, niin hoidettavan voi ottaa päivystykseen mukaan.

❗ **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 omaisilleen ja 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 kuitenkaan henkilötietoja sisältäviä viestejä tai liitteitä) vammaispalvelut.lohja@luvn.fi, joka palvelee myös Vihdin ja Karkkilan asiakkaita.

❗ **Sosiaali- ja potilasasiavastaava**

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

Tarkista aina kaikki hoitoosi ja huolenpitoosi liittyvät asiakirjat (mm. omaishoidon päätös, hoito- ja palvelusuunnitelma), että asiat ovat oikein kirjattu ja erityisesti ennen niiden hyväksymistä allekirjoituksellasi.

❗ **Kuluttajaliiton potilasoikeusneuvonta**

Palvelee puhelimitse maanantaisin klo 9–11 ja 13–15, p. 09 454 22 150 tai <https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvonta>. Mitkä ovat potilaan oikeudet silloin, kun hän on eri mieltä lääkärin kanssa hoitoratkaisuja koskien? Mitä voin tehdä, jos saan epäasiallista kohtelua? Mitä kansalainen voi tehdä, jos hänellä ei ole varaa maksaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja?

❗ **Vanhustyön keskusliiton maksuton korjausneuvonta**

Onko pesutilat käytännölliset? Tarvitaanko poistaa kynnyksiä, lisätä tukikahvoja tai rakentaa rampeja? Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Korjausneuvoja käy läpi asiakkaan perustiedot ja asunnon halutun muutostarpeen.

- Korjausneuvoja kartoittaa paikan päällä tilanteen, tekee mittaukset, selvittää muutostöiden vaihtoehdot ja niihin saatavat avustukset. Sen jälkeen korjausneuvoja tekee hankkeen luonnospiirustukset, kustannusarvion ja laittaa mahdolliset avustushakemukset liikkeelle.
- Lisätietoja arkisin klo 9–15 p. 09 350 860 13 / <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

❗ **Omaishoitajaliiton maksuton 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/>

❗ **Terveydenhuollon maksukatto**

Tiesitkö, että asiakkaan tulee itse seurata ao. maksukaton täyttymistä? Terveydenhuollon maksukatossa on vuotuinen yläraja, jonka maksat julkisista sosiaali- ja terveyspalveluista vuosittain. Vuonna 2024 maksukatto on 762€ vuodessa. Laskuun on merkitty ne palvelut, jotka kerryttävät maksukattoon. Kun maksukatto on täynnä, maksukaton piiriin kuuluvat maksut ovat pääsääntöisesti maksuttomia vuoden loppuun asti.

- Mikäli maksukatto on täyttynyt ole yhteydessä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen asiakaspalveluun p. 029 151 5843 ma-pe 10–11 tai HUS p. 09 471 78550 arkisin klo 9–12

MIKÄ “IHMEEN” OIMA?

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sopimusomaishoitajilla on mahdollisuus käyttää sähköistä Oima-järjestelmää, Järjestelmä kokoaa tietoa yhteen paikkaan ja vähentää virheiden mahdollisuutta. Lisäksi omaishoitaja ja LUVN:n ammattilaiset näkevät Oimassa tiedot samansisältöisenä. Järjestelmän käyttö ei ole pakollista, mutta suositeltavaa.

Oimaan rekisteröitymistä varten sinulla tulee olla pääsy internetiin, toimiva sähköpostiosoite sekä välineet vahvaan tunnistautumiseen (pankkitunnukset tai mobiilivarmenne). Mikäli sinulla ei ole mahdollisuus käyttää sähköisiä järjestelmiä, ilmoitat omaishoitosuhteeseesi liittyvät asiat samaan tapaan kuin ennenkin.

Oima-palvelussa omaishoitaja voi:

- allekirjoittaa omaishoidon sopimuksen
- tarkastella omaishoidon sopimusta ja palkkalaskelmia
- ilmoittaa lakisääteisten omaishoidon vapaiden pitämisestä ja seurata omaa vapaakertymää
- ilmoittaa omaishoidon tilapäisestä keskeytymisestä

Huomioitavaa palkkionmaksuun liittyen:

- omaishoidon sopimuksesta ilmenee saamasi hoitopalkkio, joka on verotettavaa tuloa.
- palkkionmaksua varten käytettävät omaishoitajan verokorttitiedot Oima-järjestelmä saa sähköisesti suoraan verohallinnon järjestelmästä.
 - tämän vuoksi verohallinnon tiedoissa palkkionsaajalla eli sopimusomaishoitajalla täytyy olla voimassa oleva **yksilöity verokortti omaishoidon tukea varten**. Muutoin palkkiosta pidätetään veroa 60 %. Ansiotuloa tai eläkettä varten hankittu verokortti ei sovellu omaishoidonpalkkion maksatukseen.

Lisätietoa, ohjeita ja koulutustallenteita järjestelmän käyttöönotosta ja -käytöstä löydät <http://www.luvn.fi/oima> verkkosivustolta.

Oiman käyttöön liittyvissä asioissa voit olla myös yhteydessä:

Ikääntyneiden palveluiden osalta

- ma, ti ja to klo 9-10.30 p. 029 1515 856 (suomenkielinen palvelu)
- ke klo 9-10.30 p. 029 1515 856 (ruotsin kielinen palvelu/betjäning på svenska)

Vammaispalveluiden osalta

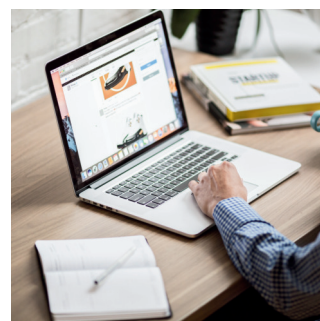
- ma, ke ja pe klo 9-11 p. 029 1512 425
- tai sähköpostitse vammaispalvelut.sihteerit@luvn.fi

Omaishoitajien ajatuksia ja kokemuksia:

“Alkuun jännitti kovasti, että osaanko luoda tilin Oima-palveluun. Seuraamalla ohjeita ja katsomalla koulutustallennetta se onnistuikin ihan helposti”.

“Tämä ei ehkä ole minua varten, en tiedä - pohdin vielä”.

“Oli helppoa ja kätevää, olin jo odottanut jotain tällaista, suosittelen sen käyttöä, helpottaa asiointia ja aikaa jää muuhun”.



KAIKEN KESKELLÄ

Teksti: Annika Halme, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija



Sairaalahuoneessa oli hiljaista, kunnes pienin rakkauteni äännähti. Muiden korviin äänensä oli, kuin rääkymistä. Mielestäni hän vain kuiskasi. Kysyi, onko äiti vieressä ja silitin päätään hyssytellen. Huonekaverimme vauvan äännähtäessä tarpeitaan ei pieneni ottanut kuuleviin korviinsa. Eihän ne korvat kuulleet. Suurin osa ajasta tuijoteltiin toisiamme silmiin. Hänen toinen silmänsä on taivaan sininen ja toinen pohjattoman ruskea.

Tiesin välittömästi, mitä hän halusi. Vuorovaikutuksemme oli alusta asti omanlaistaan. Tiesin myös, ettei kaikki ole okei. Tiesin, että hän on erilainen – erilaisen vahva. En osannut pelätä edes kätkytkuolemaa. Hän oli ensimmäinen seitsemästä lapsestani, joka sai nukkua vieressäni sängyssä syntymästään saakka. Ja ensimmäinen, joka ymmärsi äidin puhetta jo vatsaan. Pyytäessäni hieman kärsivällisyyttä syntymäänsä, hän jaksoi odottaa äidin aikatauluja. Ensin piti hakea isommat koulusta ja päiväkodista, ja isi töistä.

Ihan uuden vauva-arjen suurimmat sankarit ei oltu vain vauva, isänsä ja minä. Siinä oli kuusi isompaa sisarusta. Kaksi päivää vauvan syntymän jälkeen oli koulujen kevätjuhlat. Kolme päivää syntymästään erityisen esikoisemme 15. synttärit. Jostain meidän poppoo taas löysi ne keinot kasvaa lisää yhteen. Käytiin läpi isomman rippijuhlat, aloitettiin sairaalakierre ja terapiat pienimmän kanssa. Näin lievästi ilmaistuna.

Päädyttiin siihen todellisuuteen, jossa meidän perheen erityislapsi ei ole nyt vuosi myöhemmin peruskoulunsa päättänyt kuuro, keva, autisti Will. Ympyrän sulkeuduttua meidän pienin on sisäkorvaistuteleikkausta odottava, kotiamme ihan omaan tapaansa valtaava erityinen lapsi kokonaisuuksineen. Kotonamme käy melkein enemmän työntekijöitä, kuin lasten kavereita. Vaikka onneksi hekin ovat usein osallistumassa pienimmän tärkeisiin. He haluavat Rafan isosisarusten mukana oppia olemaan pienimmän kanssa, vieläkin paremmin.

Tää ympyrä todella sulkeutuu. Oon ehtinyt

käydä vuodessa läpi enemmän tunteita kuin Wiltsun erityisyyksien paljastuttua vuosien aikana. Oon miettinyt miten erilainen tämä kierros on, kun tiedän mitä pelätä ja mihin valmistautua. Enkä samalla kuitenkaan voi valmistautua yhtään sen paremmin. Onneks tärkeimmät puhelinnumerot löytyy takataskusta.



Wiltsun kanssa me kasvettiin yhteen. Opin kanssaan ja kauttaan. Hänen aikanaan en osannut pelätä tulevaa. Elin hetkessä ja otettiin askel kerrallaan eteenpäin. Ehkä kokemani kautta osaan raivata polkua nuorimmalle? Tiedän, mitkä meidän oikeudet on. Samalla tutkailen jokaista kehitysporrastaan. Tutkin eleitään ja oppimaansa, kuin parhaan luokan tohtori analysoiden. Olisiko jotakin, mihin puuttua? Pelkään tulevaisuutta ja pohdin, onko edessä samoja pahimpia painajaisia? Niitä, joita Wiltsun kanssa elettiin läpi. Toisaalta, Wiltsun tukena ei ollut tätä tukijoukkoa. Wiltsun kanssa oltiin minä ja isänsä, täysin tyhjällä paperilla. Nyt meillä on maailman mahtavin Will. Meillä on kanssaan kasvanut Supertiimi. Vanhemmat on valmiina jokaiseen hetkeen ympärillään mahtava porukka tukijoukkoja, ja ammattilaisia.

Oon keskellä sitä, missä voin iloita vanhimman lapseni jatkokoulupaikasta ja tasaisesta arjesta. Meidän tie Wiltsun kanssa on auki ihan mihin vain. Samalla äitinä olen siinä, missä ei tiedetä vielä piirun vertaa mitään huomisesta. Sen tiedän, että meidän jengi kantaa. Eikä tuon nuorimmankaan silmiin voi kuin upota. Se on tuttu tunne Wiltsun kanssa, niihin silmiin uppoamalla kaikki vaan järjestyy. Päivä ja välillä hetki kerrallaan. Tervetuloa maailmaan Rafael! Sun elämäs on täynnä rakkautta ja uskoa. Me todellakin tehdään kaikkemme, että tiesi on mahtavin.

VALMENNUKSISTA KEINOJA ARKEEN

UUSI VALMENNUSKURSSI SINULLE TYÖIKÄINEN, JOKA HUOLEHDIT IKÄÄNTYNEESTÄ LÄHEISESTÄSI

Kaipaako tietoa ja tukea? Kuormittaako hoivavastuu, miten sitä voisi jakaa? Miten vahvistaa arjen hallintaa? Koetko aika-ajoin riittämättömyyttä? Miten arki sujuvaksi?

Tule mukaan maksuttomaan Ovet-valmennukseen®, jossa luennoitsijana mm. syyllisyydestä puhuva logoterapeutti Hanna Jensen.



- **La 14.9. klo 11-16** (Hotelli Siuntio, Lepopirtintie 80, Siuntio)
- **To 19.9. klo 18.30-20** (verkossa/erikseen sovitusti esim. OmaisOhjaamolla)
- **La 28.9. klo 11-16** (Hotelli Siuntio)

Teemoina mm. hoivavastuun aiheuttamat muutokset, ansiotyön ja omaishoidon yhdistäminen, palvelut läheishoivan tukena, arjessa jaksaminen, hoivatyön perusteet ja käytännön neuvot mm. teknologian hyödyntäminen ja tärkeät paperit kuntoon. Kuulemme kurssilla myös koulutetun omaishoidon kokemusasiantuntija Minna Kuparin tarinaa. Hotelli Siuntiossa on myös hyvät mahdollisuudet virkistäytymiseen kurssipäivän jälkeen.

Kurssin arvo on 550 €, joka on osallistujalle maksuton. Tarjoamme päivien aikana kevyen lounaan ja päiväkahvin. Sitovat ilmoittautumiset ti 3.9. mennessä <https://bit.ly/ovettyoikaisille24> tai p. 040 189 2121 (Minna). Paikkoja rajatusti. Otamme sinuun yhteyttä ilmoittautumisen päätyttyä. Valmennus järjestetään yhteistyössä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

VALMENNUSIA MYÖS LOHJALLA JA NUMMELASSA

Sinä, joka huolehdit yli 65-vuotiaasta omaisestasi tai läheisestäsi, tule mukaan maksuttomille Ovet-valmennuskursseille® vahvistamaan taitojasi.

Lähes 500 henkilöä on osallistunut vuosien aikana järjestämiimme valmennuksiin. He kertovat saaneensa valmiuksia kohdata muuttuvia tilanteita ja kokevat omaishoitoarjen käytännön asioiden sujuvan paremmin. Valmennuksessa käsitellään mm. yhteiskunnan palveluita omaishoitoperheen tukena, arjen avustamisen perusteita ja vahvistetaan toimijuutta arjessa. Tarjoamme päivien aikana runsaan välipalan.

Lohjalla, OmaisOhjaamolla
Suurlohjankatu 18, 08100 Lohja

- **ti 17.9 klo 12-15**
- **pe 20.9 klo 12-14**
- **ma 23.9 klo 12-15**
- **ti 1.10 klo 12-15**
- **pe 4.10 klo 12-14**

Nummelassa, Vihdin pääkirjastolla,
Pisteenkaari 9, 03100 Nummela

- **pe 8.11 klo 12-15**
- **pe 15.11 klo 12-15**
- **ti 19.11 klo 12-16**
- **pe 22.11 klo 12-15**

Ilmoittautumiset: Lohjan valmennukseen ti 3.9 mennessä ja Nummelan valmennukseen pe 25.10 mennessä p. 040 189 2121 (Minna) tai p. 044 9867 187 (Katja). Paikkoja rajoitetusti.

TEEMAKAHVILAT

Kaikille asioista kiinnostuneille, myös omaishoitotilanteen päätyttyä. **Osaan kahviloista on ennakkoilmoittautuminen tai se on erityisesti suunnattu tietyille kohderyhmälle - huomioithan tämän.** Muista myös mahdollisuus osallistua yli kuntarajojen, katso myös s. 5 keittokeskiviikot.

SYYSKUU

Miesten saunailta - saunotaan ja grillataan kaiken ikäisten miesomaishoitajien kesken.

- **ti 17.9. klo 17 alkaen**
- Leporannassa, Paloniementie 112, 08450 Lohja
- Ilmoitathan tulostasi p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna) viim. pe 13.9.

Musiikki aivoterveysten ja muistin tukena. Lauletaan tai kuunnellaan yhdessä tuttuja lauluja harmonikan säestyksellä.

- **ke 18.9 klo 13 (kesto 1,5h)**
- Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

Esteettömyys ja turvallisuus kotona asumisen mahdollistajana. Ovatko pesutilat käytännölliset? Onko tarve poistaa kynnyksiä, lisätä tukikahvoja tai rakentaa ramppeja? Entä leventää oviaukkoja? Mistä neuvoja ja opastusta? Asiantuntija Vanhustyön keskusliitosta.

- **ti 24.9 klo 13 (kesto 1,5h)**
- ViaDia-senioritalolla, Asemantie 1 A, Nummela

Onko perheessänne erityislapsi ja/tai -nuori? Teemakahvila erityislapsien äideille lastensuojelun asioiden ja perheiden tukitoimien äärellä. Iltaa luotsaamassa koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Minna Kupari.

- **ke 25.9 klo 17.30 (kesto 2h)**
- Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

LOKAKUU

Omaishoitaja, lähde tutustumaan kanssamme ikääntyneiden kuntouttavaan päivätoimintaan, joka on mm. yksi omaishoidon lakisääteisen vapaan vaihtoehto. Mikäli läheisesi, avustettavasi ei voi olla yksin kotona vierailun aikana, hän on tervetullut Omaishoijamolle (Suurlohjankatu 18, Lohja) vierailun ajaksi. Heidän hoivasta, ohjauksesta ja valvonnasta vastaavat ammattitaitoiset hoivapalveluyrittäjät. Hoivan arvo on 75€, mutta osallistujalle maksuton.

- **ma 7.10 klo 10 (kesto n. 2h), hoiva klo 9.00 alkaen**
- sitovat ilmoittautumiset vierailun sekä hoivan osalta pe 27.9 mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna). Ilmoittautumisen jälkeen sovitaan yhteisestä menemisestä päivätoimintapaikkaan. Vierailu toteutuu, mikäli osallistujia 6 henkilöä.

Asuuko omaisesi tai läheisesi jo pysyvästi kodin ulkopuolella? Tule tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia.

- **ma 7.10 klo 14 (kesto 1,5h)**
- Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

TEEMAKAHVILAT

LOKAKUU

Miten avustaa läheistäni siirtymisissä tai ylös nousuissa? Miten tukea hänen omia voimavarojaan? Miten parempi nukkumisasento vuoteeseen? Tule saamaan vinkkejä yhdessä läheisesi kanssa. Asiantuntijana ja kouluttajana kinestetiiikkakouluttaja Anita Tantt.

- **ti 22.10 klo 13 (kesto 2h)**
- OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

Onko perheessänne erityislapsi ja/tai -nuori? Teemakahvila erityislasten äideille hyvinvoinnin asiassa. Iltaa luotsaamassa koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Maarit Aro.

- **ti 22.10 klo 17.30 (kesto 2h)**
- OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

Esteettömyys ja turvallisuus kotona asumisen mahdollistajana. Ovatko pesutilat käytännölliset? Onko tarve poistaa kynnyksiä, lisätä tukikahvoja tai rakentaa ramppoja? Entä leventää oviaukkoja? Mistä neuvoja ja opastusta? Asiantuntija Vanhustyön keskusliitosta.

- **to 24.10 klo 13 (kesto 1,5h)**
- Hiljan kammarissa, Valtatie 8, Karkkila

MARRASKUU

Asuuko omaisesi tai läheisesi jo pysyvästi kodin ulkopuolella? Tule tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia.

- **ti 5.11 klo 14 (kesto 1,5h)**
- Nummelan srk-keskuksella, Kappelitie 5, Nummela

Tukena muutoksessa -teemapäivä sinulle, jonka yli 65v- omainen tai läheinen on siirtynyt tai lähiaikoina siirtymässä pysyvästi pitkäaikaishoivaan.

- **la 23.11 klo 10-17**
- Lohja Spa & Resort, Ylhäntie 1, Karjalohja

“Muutostilanteissa joudutaan pohtimaan läheisiä ihmissuhteita sekä niiden merkitystä uudesta näkökulmasta. Läheisen muutto kodin ulkopuoliseen hoitoympäristöön herättää ristiriitaisia tunteita. Toisaalta konkreettisen hoitovastuun vähentyessä mieli huojentuu, toisaalta uusi tilanne herättää huolta ja kysymyksiä”. Näin toteaa Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä.



Tule mukaan voimauttavaan päivään, joka sisältää vertaistukea, asiantuntijaluentoja (mm. Hanna Jensen, kirjailija, VTM ja logoterapeutti), rentoutusta ja erilaisia työpajoja. Nautimme myös aamukahvia/teetä & suolaista leipää, lounasta noutopöydästä ja päiväkahvia /teetä & makeaa kahvileipää. Teemapäivän omavastuu 25€.

Sitovat ilmoittautumiset ke 6.11 mennessä p. 040 189 2121 (Minna) tai p. 044 9867 187 (Katja). Osallistuminen ei edellytä, että on ollut sopimusomaishoitaja tai että on yhdistyksen jäsen. Mahdollisuus myös omakustanteiseen (20€) kylpyläkäyntiin teemapäivän päätteeksi. Päivän sponsorina **Länsi-Uudenmaan säästöpankkisäätiö**.

Tule livekatsomoon kuulemaan Rakkauden riekaleita - kirjan kirjoittajien Sirpa Puhakan (tietokirjailija, sosiaalipolitiikkaan perehtynyt toimittaja) ja Sari T. Tiiron (toimittaja, opettaja, ex-omaishoitaja) tarinaa omaishoidosta. Kirja kertoo, miten Suomi olisi nykyistä syvemmissä hoivakriisissä ilman omaishoitajien työtä. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

- **to 28.11 klo 17.15 (kesto n. 2h)**
- Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja



Omaishoijamon teemakahvilasta yhteisöllisyyttä ja tietoa keväällä 2024

Katso myös Omaishoitajaliiton verkkotilaisuuudet <https://omaishoitajat.fi/tule-mukaan/tapahtumat-ja-koulutukset/>. Tulossa mm. palautumisen hetkiä arkeen to 24.10. klo 17-18 ja kuinka lakia luetaan ti 12.11. klo 16-18 ja yksinäisyyden monet kasvot to 12.12. klo 17-18.

ELOKUU - SYYSKUU - LOKAKUU - MARRASKUU

Toivontupa-kahvilat sinulle, jonka omainen tai läheinen on menehtynyt. Tapaamiset kerran kuukaudessa Omaishoijamolla, voit osallistua kertaluontoisesti tai tulla joka kerralle, myös yli kuntarajojen. Ei ilmoittautumista, ohjaajina koulutetut vapaaehtoiset.

- **ti 27.8. klo 14**
 - Suru - tunteiden kirjoja
- **ti 24.9. klo 14**
 - Meidän tarina
- **ti 29.10. klo 14**
 - Muistoja musiikista ja valokuvista
- **ti 26.11. klo 14**
 - Oma hyvinvointi ja jaksaminen

Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja



Toivontupaan osallistuneen ajatuksia:
"Sain lohtua ja tukea, sain olla ihan hiljaa tai puhua, tulla juuri itsenäni omine tunteineni, ihanat ohjaajat"

Toteutus yhteistyössä Lohjan seurakunnan kanssa. Osallistuminen ei edellytä, että on ollut omaishoitaja tai että on yhdistyksen jäsen tai että kuuluu seurakuntaan.

VERTAISTUKEA LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVILLE

Vertaistukea omaisestaan tai läheisestään huolehtiville, osa ryhmistä on tarkoitettu vain omaisestaan tai läheisestään huolehtiville, ei avustettaville/hoidettaville. Mikäli avustettava/hoidettava on tervetullut mukaan ryhmätoimintaan, se on erikseen mainittu ja näihin ryhmiin on ilmoittautumiset. Toivomme ryhmätoimintaan sitoutumista ja osallistumista joka kerralle. Muista myös osallistuminen yli kuntarajojen.

MIES, HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

Ohjaaja: Arto

- ma 9.9. klo 16.30-18
- ma 7.10. klo 16.30-18
- ma 11.11. klo 16.30-18
- ma 9.12. klo 16.30-18

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN ISILLE VERTAISTUKEA

Ohjaaja: Arto

- ti 10.9. klo 17.30-19
- ti 8.10. klo 17.30-19
- ti 12.11. klo 17.30-19
- ti 10.12. klo 17.30-19

ONKO LÄHEISELLÄSI PARKINSONIN TAUTI?

Ohjaaja: Sari

- ke 11.9. klo 18.30-20.30
- ke 9.10. klo 18.30-20.30
- ke 13.11. klo 18.30-20.30
- ke 11.12. klo 18.30-20.30

Paikka: OmaisOhjaamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja
Yllä mainittuihin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.

VARAUDU TULEVAAN -TEEMARYHMÄ KARKKILASSA

- mahdollisuus osallistua yhdessä avustettavan / hoidettavan kanssa.

Paikka: Hiljan kammarissa, Valtatie 8, Karkkila

Ohjaajat: Minna ja Katja

Teemoina mm. asiakirjat kuntoon, tukiverkosto, teknologia arjen apuna ja kotivara.

- to 12.9. klo 10-11.30
- to 19.9. klo 10-11.30
- to 26.9. klo 10-11.30

Ilmoittautumiset ma 9.9. mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

KULTAINEN NUORUUS, PALUU 40-, 50-, 60-, 70- JA 80-LUVUILLE -TEEMARYHMÄ LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVILLE NUMMELASSA

- voit tulla yksin tai yhdessä avustettavan / hoidettavan kanssa
- ryhmään otetaan 10 henkilöä.

Paikka: ViaDia-senioritalolla, Asemantie 1 A, Nummela

Ohjaaja: Maarit

Muistellaan menneitä, kuunnellaan musiikkia, lauletaan ja tehdään toiminnallisia tehtäviä.

- ti 17.9. klo 15-17
- ti 1.10. klo 13-15
- ti 8.10. klo 13-15
- ma 21.10. klo 14-16

Ilmoittautumiset pe 13.9. mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

ONKO LÄHEISELLÄSI HAASTEITA MUISTIN KANSSA TAI JO DIAGNOSOITU MUISTISAIRAUS?

- pyydä mukaan omaisesi / läheisesi, jolla todettu haasteita muistin kanssa - heille tarjolla omaa ohjattua toimintaa samaan aikaan
- ilmoittaudu mukaan, ryhmät toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa

Paikka: Omaishoamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

klo 12 ryhmä

- ti 10.9. klo 12-13.30
- ti 8.10. klo 12-13.30
- ti 12.11. klo 12-13.30

klo 14 ryhmä

- ti 10.9. klo 14-15.30
- ti 8.10. klo 14-15.30
- ti 12.11. klo 14-15.30

Viimeinen kerta yhdessä molempien ryhmien kanssa ti 10.12. klo 12-13.30.

Paikka: Vihdin kunnankirjastossa, Pisteenskaari 9, Nummela

klo 12 ryhmä

- to 12.9. klo 12-13.30
- pe 11.10. klo 12-13.30
- to 14.11. klo 12-13.30

Viimeinen kerta yhdessä molempien ryhmien kanssa to 12.12. klo 12-13.30, paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Ohjaajina ryhmissä: Katja, Minna ja Eija. Ilmoittautumiset pe 6.9. mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1 -KOULUTUS

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja.

Koulutuksessa käsiteltävät teemat: mitä hyvä mielenterveys on, tunnetaidot, elämän monet kriisit, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, elämänhallinta.

Paikka: Omaishoamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

Ohjaaja: Nina

- to 21.11 klo 13:00 – 16:30
- to 28.11 klo 13:00 – 16:30
- ti 3.12 klo 13:00 – 16:30
- ma 9.12. klo 13:00 – 16:30

Koulutuksen hinta osallistujalle on 30€/hlö (koulutuksen arvo 130€). Hintaan sisältyy Mielenterveys elämäntaitona -kirja. Kurssi järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 8. Edellytämme osallistumista jokaiselle kerralle.

Ilmoittautumiset to 7.11. mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

KUNTOUTUSKURSSIT JA TUETUT HYVINVOINTILOMAT

ERI TILANTEISSA OLEVILLE OMAISESTAAN TAI LÄHEISESTÄÄN HUOLEHTIVILLE

Omaishoitajille suunnatuille kurssille ja lomille hakemiseen:

- ei tarvita lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä
- omaishoitajalla ei tarvitse olla omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa eikä paikallisen omaishoitoyhdistyksen jäsenyyttä
- omaishoitajan ja huolehdittavan ei tarvitse asua samassa taloudessa
- kuntoutus on maksutonta ja siihen voi hakea ympäri vuoden
- myös lapsiperheille ja entisille omaishoitajille

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

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT

Kurssilla toiminta tapahtuu pääasiallisesti ryhmissä ja ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja ryhmän yhteisten tavoitteiden mukaan. Tarpeen mukaan on saatavilla yksilöohjausta. Kelasta voi saada korvausta kuntoutukseen liittyviin matkoihin ja 16-67 vuotiaalle voidaan maksaa kuntoutusrahaa, kysy lisätietoja näihin liittyen Kelasta.

Omaishoitajan kuntoutuskurssi

Kurssit, jotka on tarkoitettu **vain omaishoitajalle** toteutetaan osin etäkuntoutuksena. Toimipisteessä toteutettava kuntoutus kestää yhteensä 10 vrk ja se järjestetään kahdessa 5 vrk jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin. Jaksojen välissä on 12 vk verkkokuntoutusta. Kuntoutus sisältää myös ennakkoyhteydenoton ennen kuntoutuksen alkua ja seurantayhteydenoton kuntoutuksen päätyttyä.

Omaishoitajan parikurssi

Parikurssit, johon omaishoitaja osallistuu **yhdessä aikuisen läheisensä kanssa** toteutetaan 15 kk aikana. Toimipisteessä toteutettava kuntoutus kestää yhteensä 15 vrk ja se järjestetään kolmessa 5 vrk jaksossa, johon voi osallistua myös avomuotoisesti eli käydä siellä kotoa käsin. Lisäksi kuntoutus sisältää ennakkoyhteydenoton ennen kuntoutuksen alkua ja seurantayhteydenoton kuntoutuksen päätyttyä.

MITEN HAET KELAN KUNTOUTUSKURSSILLE?

- Täytä hakemus Kelan harkinnanvaraiseen kuntoutukseen (lomake KU 132). Lomakkeen voi täyttää verkossa (<https://www.kela.fi/omaishoitajien-parikurssi>) tai saada sen Kelasta tai OmaisOiva-työntekijöiltä, kysy tarvittaessa myös apua sen täyttämiseen.
- Valitse valittavista kurssipaikoista se, johon haluat osallistua. Paikkoja mm. Karjalohjalla, Meri-Karinassa, Peurungalla, Kankaanpäässä ja Maskussa.
- Lähetä hakemus Kelaan, odota kirjallista päätöstä.

MTLH:N HYVINVOINTILOMAT OMAISHOITAJILLE

KAIPAATKO PIENTÄ TAUKOJA ARJESTA? HALUAISITKO TAVATA MUITA OMAISHOITAJIA VALMIIN PÖYDÄN ÄÄRESSÄ? JOS AJATUS HOUKUTTAA, HAE OMAISHOITAJIEN TUETULLE LOMALLE!

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

Lomia on:

- omaishoitajalle
- omaishoitajalle ja läheiselle
- lapsiperhelomia

LOMIEN SISÄLTÖ

Tuetut lomat pitävät sisällään majoituksen kahden hengen huoneissa, täysihoidon ja ohjattua ryhmäkohtaista/vapaa-ajan lomaohjelmaa, joihin voit halutessasi osallistua. Loman kesto on yleensä 5 vrk. Lomilla on omavastuuosuus, joka vuonna 2024 on 125€/hlö (alle 17 v. lapsilta ei peritä omavastuuta). Matkakustannuksista vastaa jokainen lomalainen itse.

MITEN HAET TUETULLE LOMALLE?

- Täytä hakemus "tuetulle lomalle" verkossa MTLH:n sivuilla (www.mtlh.fi) tai tilaa hakemus. Lomakkeen voit saada myös Omaishoitajaliiton työntekijöiltä, kysy tarvittaessa myös apua sen täyttämiseen.
- Perustele loman tarve hyvin.
- Valitse lomatoive, mielellään 3 vaihtoehtoa.
- Hakuaika lomalle päättyy 3 kk ennen lomaa.
- Lomalle valitut saavat päätöksen lomatuen myöntämisestä lomajärjestöltä noin 2 kuukautta ennen loman alkua. Hylkääviä päätöksiä ei lähetetä. Oman hakemuksen tilannetta voi tiedustella loman järjestävästä lomajärjestöstä hakuaajan päätyttyä.
- Esim.
 - Kunnanlähde Kankaanpää, 1.-6.12.2024, hae mukaan 1.9. mennessä
 - Lohja Spa & Resort, 2.-7.12.2024, hae mukaan 3.9. mennessä



YHTEISÖLLISYYTTÄ, RETKIÄ, KONSERTTEJA.....

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN PERHEIDEN PÄIVÄ SAMPOLAN TILALLA

Ajankohta: la 14.9 klo 11-14

Paikka: Sampolan tila, Mommolantie 134, Nummi

Tervetuloa maksuttomalle retkelle Sampolan tilalle. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta. Tapahtuman sponsorina on **Berta Hernbergin säätiö**.

Päivän aikana tutustutaan tilan eläimiin: lampaisiin, kanoihin, kaneihin, kissaan, hevosiin ja poneihin. Mahdollisuus talutusratsastukseen tai kärriajeluun painorajoitukset huomioiden. Mukana koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Minna Kupari ja hevostoiminnan ohjaajat Kirsi ja Johanna.

Tarjoamme eväät osallistujille, pyrimme huomioimaan erityisruokavaliot. Sitovat ilmoittautumiset la 7.9 mennessä sähköisesti <https://bit.ly/sampolantila> tai p. 045 1965 123. Huomioitahan, että lapset ja nuoret ovat vanhempien vastuulla ja vanhempien tulee olla paikalla koko vierailun ajan.

THE JAZZ COLLECTION - TUKIKONSERTTI

Ajankohta: pe 20.9. klo 18 (kesto 2h)

Paikka: Kino Vaakuna, Koulukatu 4, Lohja

Hinta: Jäsenet 28 €, muut 35 €, sis. väliaikatarjoilun (G,L)

Jazz & Show
-musiikin äärelle

Ann Charlotte & Pitkonen duo esiintyvät intohimosta jazz- ja show musiikin klassikoihin. Tukikonsertin järjestävät yhteistyössä Hiiden Omaishoitajat ry ja Lohjan Sydän ry.

Lippuja saatavilla:

- Hiiden Omaishoitajat ry p. 045 1965 123 (hallitus@hiidenomaishoitajat.fi)
 - Lohjan Sydän ry, Kahvila Liisa, Kahvilakioski Synnerberg, ViaDia Senioritalo
- Liity jäseneksi? Katso sivu 24!

SYLVIA, TUIJA JA LAULAVA PATJA -KAMARINÄYTELMÄ

Ajankohta: to 26.9. klo 14 ja klo 17, huom! 2 eri näytöstä (kesto n. 2h)

Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18, Lohja

Hinta: 15 €/lippu sis. tarjoilun (G,L)

Seitsemänkymppiset ystävykset Sylvia ja Tuija ovat paenneet syntymäpäiväjuhliaan vanhalle nuorisoseurantatalolle. Komediallisessa kamarinäytelmässään kaksi hurmaavaa muijaa tarinoi elämäänsä kaikkine kommervenkkeineen. Komedian kirjoittajana Heli Laaksonen. Pääosissa Marjatta Rinne, Eija Nurmio ja huoltomies Seppo Nurmio.

Varaa lippusi ke 18.9 mennessä <https://bit.ly/laulavapatja>-linkin kautta, p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Maksuohjeet lippuja varatessa.



OMAISPÄIVÄ NUMMELAN LUKSIASSA

Ajankohta: ti 22.10. klo 10-14

Paikka: Nummela Luksia, Ojakkalantie 2, Nummela

Luksian lähihoitajaopiskelijat järjestävät perinteisen omaispäivän läheistään auttaville, omaishoitajille ja heidän läheisilleen. Päivään voi osallistua myös ilman autettavaa läheistä. Myös hoivakodissa pysyvästi asuvien omaiset ovat päivään tervetulleita sekä he, joiden läheinen on menehtynyt. Päivä sisältää mukavaa ohjelmaa ja erilaisia teematuokioita. Päivän aikana myös ruokaillaan sekä juodaan päiväkahvit.

Sitovat ilmoittautumiset ti 8.10 mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna). Ruokailun osalta perimme pienen omavastuu eli 5€/hlö. Maksuohjeet ilmoittautuessa.

ERITYISLASTEN JA -NUORTEN PERHEIDEN SEIKKAILUHETKI HOPLOPISSA



Ajankohta: la 26.10. klo 10-14 välillä

Paikka: HopLop, Puistokatu 16, Lohja

Tervetuloa koko perheen kanssa maksuttomaan seikkailuhetkeen HopLoppiin. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta. Tapahtuman sponsorina **SSO Kannustajat ohjelma**.

Sisäleikkipuistossa pienimmät seikkailijat voivat kiipeillä ja sukeltaa pallomereen. Hurja tulivuoriliuku tuo hymyn isommankin seikkailijan huulille! Leikki-ikä on nollasta sataan. Huomioithan, että turvallisuus- ja hygieniasyistä puistossa seikkaillaan aina sukat jalassa, niin lapset kuin aikuisetkin.

Päivään sisältyy vapaasti valittava ateria klo 10-14 välillä (lasten menu, burger menu, salaattimenu) ja kahvia, teetä sekä sisäänpääsy. Mukana myös koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Laura Streng. Huomioitahan, että HopLopissa ei käy käteinen, vain pankkikortti - mikäli ostate omakustanteisesti muita ei päivään kuuluvia tuotteita. Sitovat ilmoittautumiset la 19.10 mennessä sähköisesti <https://bit.ly/hoploppäivä> tai p. 045 1965 123. Lapset ja nuoret ovat vanhempien vastuulla ja vanhempien tulee olla paikalla koko ajan.

TEATTERIA - MONTE CRISTON KREIVI

Ajankohta: la 16.11. klo 16 (kesto 2,5h)

Paikka: Lohjan teatteri, Suurlohjankatu 12, Lohja

Hinta: jäsen 25 €/lippu, ei-jäsenille 28 €/lippu, väliaikatarjoilu omakustanteinen.

Edmond Dantes joutuu virumaan vuosikaudet syyttömänä vankilassa julman petoksen seurauksena. Lopulta hän kuitenkin onnistuu pakenemaan apotti Farianin avulla vankilasta. Hän palaa varakkaana Monte Criston kreivinä toteuttaakseen julman kostonsuunnitelmansa ja muuttaa Pariisiin, jossa hänen vihamiehensä ovat päässeet arvostettuun asemaan.

Varaa lippusi la 2.11 mennessä <https://bit.ly/montecristonkreivi> -linkin kautta, p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Tarjolla kaksi pyörätuolipaikkaa, heidän saattajille lippu maksuton. Liity jäseneksi? Katso sivu 24!

OMAISHOITAJAVIIKOLLA TAPAHTUU

YHTEINEN PÄIVÄLLINEN ERITYISLASTEN JA -NUORTEN ÄIDEILLE

Ajankohta: ti 26.11 klo 17.30 (kesto n. 2 h)

Paikka: Liisan kahvila (Puu-Anttilan pihapiirissä), Laurinkatu 61, Lohja

Tule nauttimaan yhteinen maksuton päivällinen/iltapala muiden äitien kanssa.

Vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa, nautitaan lopuksi täytekakkua kahvin tai teen kera.

Iltaa luotsaamassa koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Laura Streng.

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä eikä sopimusomaishoitajuutta.

Tapahtuman sponsorina **Länsi-Uudenmaan Säästöpankki, Hyviä tekoja kampanja.**

Sitovat ilmoittautumiset ti 12.11 mennessä <https://bit.ly/ruokailu24> -linkin kautta, p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi, paikkoja 20:lle osallistujalle.

VAPAAEHTOISTEN PÄIVÄLLINEN

Ajankohta: ke 27.11. klo 17.30 (kesto n. 2 h)

Paikka: Liisan kahvila (Puu-Anttilan pihapiirissä), Laurinkatu 61, Lohja

Oletko jo meidän vapaaehtoinen tai haluaisit liittyä mukaan vapaaehtoisten joukkoon?

Ilmoittaudu mukaan maksuttomalle vapaaehtoisten päivälliselle ja kakkukahveille.

Sitovat ilmoittautumiset ke 13.11. mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna).

OMAISHOITOYHTEISÖN JOULURUOKAILU

Ajankohta: la 30.11 klo 15-18

Paikka: Lohja Spa & Resort, Ylhäentie 1, Karjalohja

Hinta: 30 €/hlö



Ohjelma:

- Perinteinen joulubuffet (L,G)
 - leipiä, levitteitä, kylmiä alkuruokia, salaatteja, silliä. lohta, laatikoita, lihaa ja kalaa
 - ruokajuomina vesi ja kotikalja, omakustanteisena baarin juomia
- Yhdistyksen terveiset
- Kinkkubingo (maksullinen), joulupukki vierailemassa
- Musiikkia Tommi Fäldt & Juha Mäki (Neljänsuoran kitaristi)
- Kahvitarjoilu, vaniljaista puolukkajäädykettä ja piparkakkuja

Paikkoja tilaisuuteen 70 henkilölle. Sitovat ilmoittautumiset pe 8.11 mennessä p. 044 9867 187 (Katja) tai p. 040 189 2121 (Minna), sähköisesti <https://bit.ly/pikkujoulut2024> -linkin kautta.



MITÄ TEKISIN TOISIN

Teksti: Gun Hirvonen, koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija



Olen ollut mieheni omaishoitaja, virallisesti 7 vuotta. Hän sai Parkinson-diagnoosin vuonna 2000. Oli työelämässä vielä 11 vuotta. Vuonna 2021 hän siirtyi hoivakotiin. Vuosien varrella on ollut paljon miettimistä, miten pärjäämme, miten jaksan, mistä saa apua jne.

Muuttaessamme Nummelaan, ajattelimme että se olisi loppuelämämme koti. Yksitasoinen, 300 m Prismaan, pieni oma piha. Mutta, sairauden edetessä huomasimme, että oli montakin puutetta. Oli kolme rappuaskelmaa sisään tultaessa ja siihen ei ollut minkäänlaista mahdollisuutta saada ramppia tehtyä. Polkua aurattiin ihan rapun edestä. Sivuttainkaan ei ollut mahdollisuutta rampille. Makuuhuone oli liian pieni, rollaattorillakin oli vaikea päästä sänkyyn, saati sitten kun pyörätuoli tuli mukaan elämäämme. Kylpyhuone todettiin ahtaaksi. Emme siis ajatelleet loppuun asti mitä tulossa oli. Tänä päivänä tiedän ja ymmärrän mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, jos on sairaus, jossa liikkuminen hankaloituu. Kannattaa siis ajoissa miettiä, onko mahdollista jatkaa asumista nykyisessä asunnossa. Voiko siellä tehdä muutostöitä, jotta siellä selviää. Tai olisiko paras ratkaisu muuttaa.

Mieheni pääsi mukaan terveyskeskuksen neuroryhmään, jossa oli jumppaa kaksi kertaa viikossa. Minä vein hänet sinne ja hain. Joskus kulkeminen oli hankalaa, joskus hän jämähti ja piti lainata pyörätuolia päästäksemme autolle. Jumppa kesti 1,5 tuntia ja se oli omaa aikaa minulle. Jos olisin ajatellut enemmän itseäni, olisin järjestänyt KELA-kydyt sinne ja takaisin. Olisin säästänyt itseäni paljon, sekä olisi ollut tunti enemmän omaa aikaa tehdä jotain, vaikka levätä.

Aivostimulaattorileikkauksen jälkeen mieheni ei saanut käyttää muita kuin Kolmiosairaalan neurologeja. Tarkastuskäyntejä oli kaksi vuodessa. Käynnin yhteydessä sai aina seuraavan ajan. Viimeiset vuodet eivät lääkitys ja säädöt olleet kohdillaan. Miehelleni tuli vaikea luonne ja liikkuminen hankaloitui. Nämä ajat söivät voimiani. Minun olisi tässä pitänyt olla vaativampi, yrittää saada aikaistettua käyntiaikoja

Kolmiosairaalaan. Jos lääkitystä olisi muutettu ajoissa olisi elämämme voinut olla paljon helpompaa.

Vastustin pitkään kotihoitoa. Ajattelin että on hirvittävää, kun vieraita ihmisiä ravaa kotona. Kun vihdoinkin suostuin, huomasin että elämäni helpottui. Tulivat hoitamaan aamu- ja iltarutiineja. Minulta tippui raskas osa ”työstäni” pois. Olisi pitänyt hyväksyä kotihoitoa paljon aikaisemmin.

Mieheni siirryttyä hoivakotiin tuli vastaan eri maksuja ja vastuita. Olenkin monta kertaa ajatellut, miksi emme palkanneet meille kotiin apua sillä rahalla. Eikä se hoivani siihen loppunut. Olenkin sanonut hoivakodissa, että meillä on nykyään yhteishuoltajuus. Minä tulostan kannasta tietoja heille, he eivät pääse katsomaan lääkäreiden kirjoituksia. Minun on myös hoidettava kaikenlaista koko ajan. Huolehtia vaatteista, onko mitä tarvitaan ja ovatko käytännöllisiä, ovatko ehjiä jne. Onko partavettä, saippua, shampoota, hammastahnaa jne. Pitääkö päästä hammaslääkəriin. Pitää seurata onko hoidettu hyvin, ovatko kynnet leikattu, onko parta ajettu, onko iho rasvattu jne. Pitää yhteyttä lääkəriin ja hoitajiin jne. Kaiken tämän olen pikkuhiljaa huomannut, että omaisen on tärkeitä tehdä. Toisin sanoen, valvoa omaisen etuja.

Puhun paljon hoitajien kanssa, he kertovat aina heti sinne tullessani kuulumisia ja minä taas lähtiessäni heille mitä olen huomannut tai mitä olemme suunnitelleet tehdä. Avoimuus ei ollut heti päivänselvää, pikkuhiljaa se yhteinen luottamus ja vuorovaikutus on syntynyt. Nykyään hoitajat soittavat minulle herkästi, jos mieheni kunto on huonontunut tai jos herää kysymys mihin pitää saada nopeasti vastaus jne. Alussa olin arka sanomaan kritiikkiä ja negatiivisia asioita hoivakodin johtajalle. Nykyään sanon herkästi, jos jotain on pielessä. Kuka mieheni puolta pitää jollen minä pidä. Hänellähän on oikeus hyvään elämään, sellaiseen mihin hän on tottunut ennen hoivakotiin tuloa.

Niin, on aina helppoa jälkikäteen miettiä mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Toivottavasti sinulle heräsi jotain ajatuksia, tästä kirjoituksestani.

TULE OSAKSI YHTEISÖÄMME LIITY JÄSENEKSI, PÄÄSET HYÖDYNTÄMÄÄN ETUJAMME



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 on myös tärkeä osa yhdistystämme.

Miksi on tärkeää olla jäsen? Miten liityn yhdistyksen jäseneksi? Mitä jäsenyys tuo?

Jäsenenä tuet yhdistyksen työtä omaistaan ja läheistään auttavien, omaishoitajien edunvalvojana. Yhdistys tekee vaikuttamistyötä parantaakseen omaishoitajien asemaa ja olosuhteita. Jäsenenä voit osallistua yhdistyksen päätöksentekoon ja vaikuttaa sen suuntaan. Jäsenet saavat myös alennuksia esim. yhdistyksen järjestämistä virkistystapahtumista ja yhteistyökumppaneiltamme.

Näin liityt jäseneksi:

- täytä Omaishoitajaliiton jäseneksi liittymislomake tai
- täytä liittymiskaavake
<https://bit.ly/hiidenomaishoitajat> -sivulla
- voit myös ottaa yhteyttä hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123

Henkilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi, jolla saa mm.

- tervetuloa jäseneksi kirjeen ja Lähellä-lehden neljä kertaa vuodessa
- palveluoppaan ja lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- paikallistiedotteen neljä kertaa vuodessa.
- osallistua vain jäsenistölle suunnattuun toimintaan
- vaihtuvia valtakunnallisia Omaishoitajaliiton- ja alueellisia jäsenetuja



Kannatusjäsenmaksu on 50/70/100 € / vuosi tai sovi summasta erikseen.

⚠ Tiesitkö muuten, että jäsenkortin voi myös ladata älypuhelimeen, 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://osteosydan.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 Kunnonpaikka, Kuopio <https://kunnonpaikka.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% etuja Viking Line**, <https://www.vikingline.fi/> tai p. 0600 41577 (2,00 €/vastattu puhelu + pvm)

Mistä jäsenedusta sinä jäsenenämme olisit kiinnostunut tai tiedätkö kuka haluaisi olla kannatusjäsenemme ja tarjota jäsenetuja? Vinkkaa meille, p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.

ISO KIITOS KANNATUSJÄSENILLEMME JA YHTEISTYÖTAHOILLE SEKÄ VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ♥ Jalkojenhoito Askel | ♥ Vihdin 1. Apteekki |
| ♥ Jalkojenhoitaja Merja Lipponen | ♥ Onni Apteekki |
| ♥ Koulutettu hieroja Päivi Rautio | ♥ Kotipalvelu Autan Oy |
| ♥ Kotihoito Mummonmökki | ♥ Hautauspalvelu Ruusu Oy |
| ♥ Countac Oy | ♥ Ragnar Ekbergin säätiö |
| ♥ Karkkilan Apteekki | ♥ Margit ja Petter Forsström säätiö |
| ♥ Nummelan apteekki | ♥ Berta Hernbergin säätiö |
| | ♥ Tuovi Siiri Hännisen säätiö |
| | ♥ SSO Kannustajat |
| | ♥ Länsi-Uudenmaan Säästöpankkisäätiö |
| | ♥ Vihdin kunta |
| | ♥ LUVN |
| | ♥ Yksityiset henkilöt, oppilaitokset, eri yhdistykset ja muut kumppanit |

OMAISHOIDON ASIALLA - VÄLITÄMME YHDESSÄ!

TOIMINTAA VAIN JÄSENISTÖLLE

LIKKUMISESTA KUNTOA, TERVEYTTÄ SEKÄ ELÄMÄNLAATUA

YHTEISÖLLISIÄ OHJATTUJA KÄVELYJÄ

Ajankohdat ja paikat:

maanantaisin klo 13-14.30 Nummelassa alkaen 9.9.

- kävelyjen lähtö Marin johdolla Prisman pääovien luota, Naaranpajuntie 3, Nummela, voit myös liittyä halutessasi kävelyryhmän WhatsApp-ryhmään

torstaisin klo 12-13 Virkkalassa alkaen 12.9.

- Virkkalan kävelyjen lähtö Soilen johdolla Virkkalan torilta, Tietolantie 4, Virkkala, voit myös liittyä halutessasi kävelyryhmän WhatsApp-ryhmään

YHTEISÖLLISTÄ KUNTOSALITOIMINTAA

Ajankohdat ja paikka:

maanantaisin alkaen 9.9. klo 15.30-16.30 tai torstaisin alkaen 12.9. klo 15.30-16.30

- Lohjan vanhusten palvelukeskuksen kuntosalilla Ojamonkatu 34, Lohja, Armi tai Anna-Liisa mukana opastamassa laitteiden käytöstä
- Omavastuu 5€/hlö syyskausi

Huomioithan, että yhdistyksellä ei ole vakuutusta liikuntaryhmissä kävijöille. Jokainen osallistuja huolehtii siis itse mahdollisesta tapaturmavakuutuksesta.

❶ Sitovat ilmoittautumiset kävelyihin ja kuntosalille ma 2.9 alkaen p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi. Voit kysyä myös myöhemmin vapaita paikkoja.

MUSIIKISTA TERVEYSHYÖTYÄ JA AKTIVOINTIA AIVOILLE

LAULUTOIMINTAA

Ajankohdat: maanantaisin 2.9., 16.9., 30.9., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 10.30-12

Paikka: Omaishoijamolla, Suurlohjankatu 18, Lohja

Musiikki-/laulutoimintaa on tukemassa **Margit ja Petter Forsströmin säätiö**

“Musiikki ja laulaminen on voimaannuttavaa, osallistavaa ja inspiroivaa. Musiikin vaikutus perustuu tutkitusti stressin vähenemiseen. Se myös aktivoi mielen hyvinvointia ja auttaa tunnesäätelyssä. Helsingin yliopiston tutkimuksien mukaan musiikilla jarrutetaan muistisairauden etenemistä, koska se aktivoi kaikkia aivojen osia. Musiikilla on myös rooli aivosairauksien kuntoutuksessa. Sen avulla voidaan helpottaa myös kroonisia kipuja ja vahvistaa Parkinsonin tautia sairastavien liikkomista. Tiesitkö, että musiikki on jo osa kansainvälisiä aivoverenkiertohäiriöiden hoitosuosituksia?” Vahva suositus ao. toiminnalle.

Tule laulamaan ja nauttimaan musiikista yksin tai yhdessä avustettavan läheisesi kanssa. Myös entiset omaishoitajat ja vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Lauluopettaja Pirjo Honkanen laulattaa ja musisoi pianosäestyksellä. Kevään aikana ryhmässä on laulettu osallistujien lempilauluja laidasta laitaan mm. “kultainen nuoruus - muurari - puhu hiljaa rakkaudesta” ja jaettu mukavia tarinoita arjesta sekä tietysti nautittu kahvia ja teetä makean herkun kera.

❶ Sitovat ilmoittautumiset lauluryhmään p. 045 1965 123 tai hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.



LAIDASTA LAITAAAN

Teksti: koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija



Kuten varmasti muissakin erityislapsiperheissä tiedetään, saa erityisen vanhempana olla aika monen ammattiryhmän edustaja. Milloin mitäkin ja vähän tuota myös!

Perheessämme on lapsen tuentarve ollut varhaisesta lapsuudesta alkaen runsasta ja arki on pakonsanelemana ollut hyvin strukturoitua. Rutiineista on ollut pakko pitää kiinni ihan kyllästymiseen asti, jotta arjesta on saatu mahdollisimman helppoa. Nyt liki kymmenen vuoden jälkeen arki pyöriikin jo aika vaivattomasti, onpas mukavaa! – no eipä olisi kannattanut sanoa ääneen! Tervetuloa murrosikä, esiteini, murkku, teinari – rakkaalla lapsella on monta nimeä. Ihanaa että teet tuloasi!

Olen kuullut, ettei kaikissa erityislapsiperheissä tätä kehitysvaihetta välttämättä käydä läpi. Kiitos että meillä käydään! Toki vuosia rakentamani rutiinit ja toimintatavat on voimakkaasti kyseenalaistettu lapsen toimesta ja tilalle tulisi löytyä nyt uusia tähän elämäntilanteeseen soveltuvia rutiineja ja keinoja. Oman haasteensa tähän tuo lapsen lisääntynyt itsenäistymisen tarve ja ”napanuoraa” äidin ja lapsen väliltä sahataan nyt ronskilla kädellä poikki!

Lapsen alkava murrosikä ja sen tuomat muutokset - varsinkin ne henkiset muutokset, johtavat siihen, että me molemmat etsimme uusia tapoja käsitellä tunteitamme. Toisaalta on ihanaa seurata lapsen kasvua ja kehitystä sekä sitä tietynlaista itsenäistymistä. Toisaalta kun tietynlaista pesäeroa äitiin tehdään nyt kiivasta vauhtia, vie se vanhemman tunteita laidasta laitaan! Tämä tosin meidän tapauksessamme tuntuu lisäävän myös valvonnan tarvetta ja valvontakin tulisi suorittaa mahdollisimman vaivihkaa, jotta lapsi saisi myös kaipaamaansa itsenäisyyttä.

En vielä ole keksinyt tähän hyvää ja toimivaa tapaa. Toisaalta valvonnan tarve kasvaa ja toisaalta lapsi itsenäistyy nyt hurjaa vauhtia. Minun on vielä vaikea suhtautua ja ymmärtää omia tunteitani, kaikki muutos on tapahtunut niin yllättäen ja nopeasti! Mistä kaivan jaksamista aloittaa taas kaiken ikään kuin alusta? Vanhat kikat ei välttämättä enää toimi ja turvallisen sekä toimivaksi todetun strukturoidun arjen reunat venyvät ja paukkuvat kilpaa kotimme ovien kanssa. Uusia keinoja ja ratkaisuja tarvitsisi löytää, vaan mistä sitä taas aloittaisi...

**MITÄ SINÄ HALUAISIT LUKEA SEURAAVASTA
TIEDOTTEESTAMME? OTA YHTEYTTÄ JA KERRO IDEASI!**

YHTEYSTIEDOT

OMAIHOJAAAMO
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. Toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä.



[@hiidenomaishoitajat](#)



[@HiidenOmais](#)



[Hiiden Omaishoitajat](#)



[@tyoikainenhoivaaja](#)
[@hiidenomaishoitajat](#)



OmaisOiva

**Hiiden
Omaishoitajat ry**