

4/2023

# HUOLEHDITKO LÄHEISESTÄSI?

TÄSSÄ KEINOJA VOIDA HYVIN



**JOULUJUHLA**  
s. 20

**TYÖIKÄISTEN  
KAHVILA S.14**

**ERITYISEN MAINIOT PERHEET  
TAPAHTUMA S. 21**

**OMAISHOITAJAVIIKON  
MUSIIKKIKIERTUE S. 14**

**HOIVAPARKKITOIMINTAA s. 22**

**TEATTERIA  
TAMMIKUUSSA S. 23**

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



Hiiden  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**

# OMAISHOITO OSAKSI HOIVAN KOKONAISUUTTA

Lokakuisena perjantaina saimme kuulla eri kanavien kautta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle kaavailluista säästötoimista. Siellä mainittiin mm. leikkauksista omaishoidon tukeen, vapaisiin ja päivätoimintaan.

Omaishoitajaliitto, Hiiden Omaishoitajat ry ja Espoon ja Kaunaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry ovat tehneet asiasta kannanoton, joka on toimitettu LUVN aluehallitukselle. Seuraamme nyt aktiivisesti poliittista keskustelua ja päätöksentekoa. Kannustamme omaishoitoperheitä olemaan yhteydessä alueellisiin vanhus- ja vammaisneuvostoihin ja poliittisiin päättäjiin, jotta voimme tuoda yhdessä esille omaishoidon merkitystä yhteiskunnassamme, ettei taustalla ole ajatus "hoitaahan ne kuitenkin". Kannanoton pohjalta on tehty mielipidekirjoitus, jonka voitte lukea alta.

***Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ehdotetut säästöt kasvattavat paineita raskaampaan hoivaan.***

*Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aie karsia omaishoidon olennaisista palveluista ja leikata omaishoidon tuesta kostautuvat toisaalla, arvioi Omaishoitajaliitto. "Tällainen säästäminen heikentää omaishoitajien edellytyksiä jatkaa ja jaksaa tehtävässään. Omaishoidon vaihtoehtoiskustannukset ovat huomattavat", muistuttaa Omaishoitajaliitto yhdessä Länsi-Uudellamaalla toimivien omaishoitajayhdistysten kanssa.*

*Yhdistykset toivovat Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluehallitukselle tekemässään kannanotossa vaikutusarviointeja ehdotetuista säästöistä ennen päätöksentekoa.*

*Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vuoden 2024 talousarvioesityksessä sekä omaishoidon tuen palkkioita että omaishoitajien lakisääteisen vapaan määrää leikataan.*

*Myös esimerkiksi ikäihmisten ja vammaisten päivätoiminnasta sekä kuntouttavasta päivätoiminnasta on tarkoitus säästää. Sitä tarjottaisiin ikääntyneille enää vain digilaitteilla.*

### **Omaishoito on kustannustehokasta, mutta ei ilmaista**

*Omaishoitajayhdistysten mukaan palveluista karsiminen johtaa monissa tilanteissa kasvaviin kuluihin toisaalla.*

*Yhdistysten mukaan panostaminen omaishoitoon vähentää tai siirtää myöhäisemmäksi julkisesti rahoitetun raskaamman hoivan tarvetta ja vähentää hoivamenoja. Omaishoitoyhteisön kanta on, että omaishoito on yleensä inhimillisesti katsottuna paras vaihtoehto hoivan järjestämiseen, mutta hoivaa ei voi repiä omais- tai läheishoitajan selkänahasta. Omaishoitajat tarvitsevat riittävästi tukea ja palveluita.*

*”Orpon hallitusohjelman henki on myönteinen omaishoitajille, mutta hyvinvointialueilla edellytyksiä ja ohjeistuksia ei ole, ja säästösuunnitelmat kumoavat hienot tavoitteet”, yhdistykset toteavat kannanotossaan.*

*Tutkimusten mukaan pelkästään ikääntyneiden hoidon menot olisivat vuosittain 2,8 miljardia euroa nykyistä suuremmat ilman omaisten apua (Kehusmaa 2014). Kuusikkokuntien kulujen tarkastelussa omaishoidon ja ympärivuorokautisen hoivan kulujen ero oli viisinkertainen (kuusikkokunnat.fi).*

# POIMINTOJA TIEDOTTEESTA, LUE LISÄÄ

Digiturvavinkkejä tueksemme s. 10

Suomi.fi -valtuudet s. 12

Ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittaminen s. 13

---

Pikkujouluihin tarjottavaa s. 19

Omaishoidon vapaat - osa onnistunutta omaishoitoa s. 24

Kun erityiseni muutti omaan kotiin s. 28

---

Omaisyhteistyön avaimia s. 31

Tärppejä juuri Sinulle s. 32

---

Haluatko tehdä hyvää? s. 34

Päivä vapaaehtoisena s. 35

Oletko jo yhdistyksemme jäsen? s. 36

---



Tarjolla ammatillista voimavaralähtöistä  
tukea, lue lisää s. 18

Tilaisuudet ovat avoimia kaikille omaishoidon eri vaiheissa oleville sekä avustettaville/hoidettaville, ellei sitä ole erikseen mainittu.

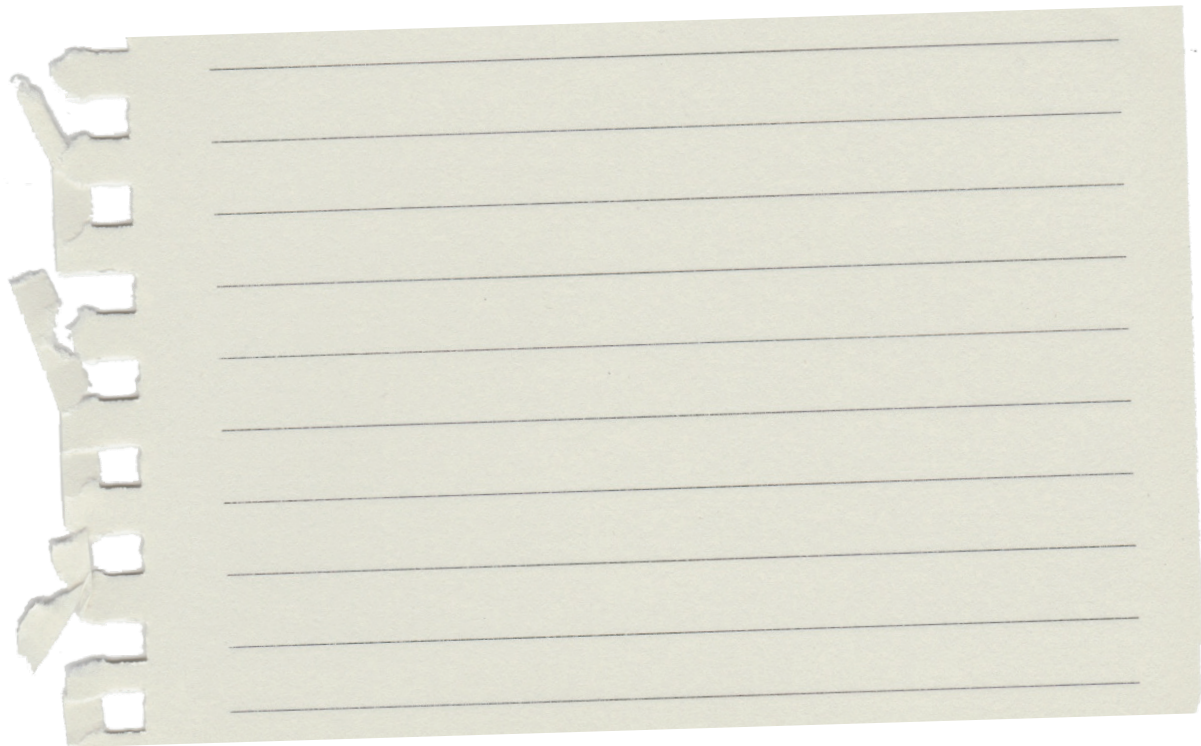
Lisäksi, jos toiminto on vain yhdistyksen jäsenille, siitä on maininta erikseen. Jäsenedun saadakseen riittää, että yksi perheenjäsenistä on jäsen.

Katso myös OmaisOhjaamon avoimet ovet s. 6 ja kotitapaamiset s. 17.

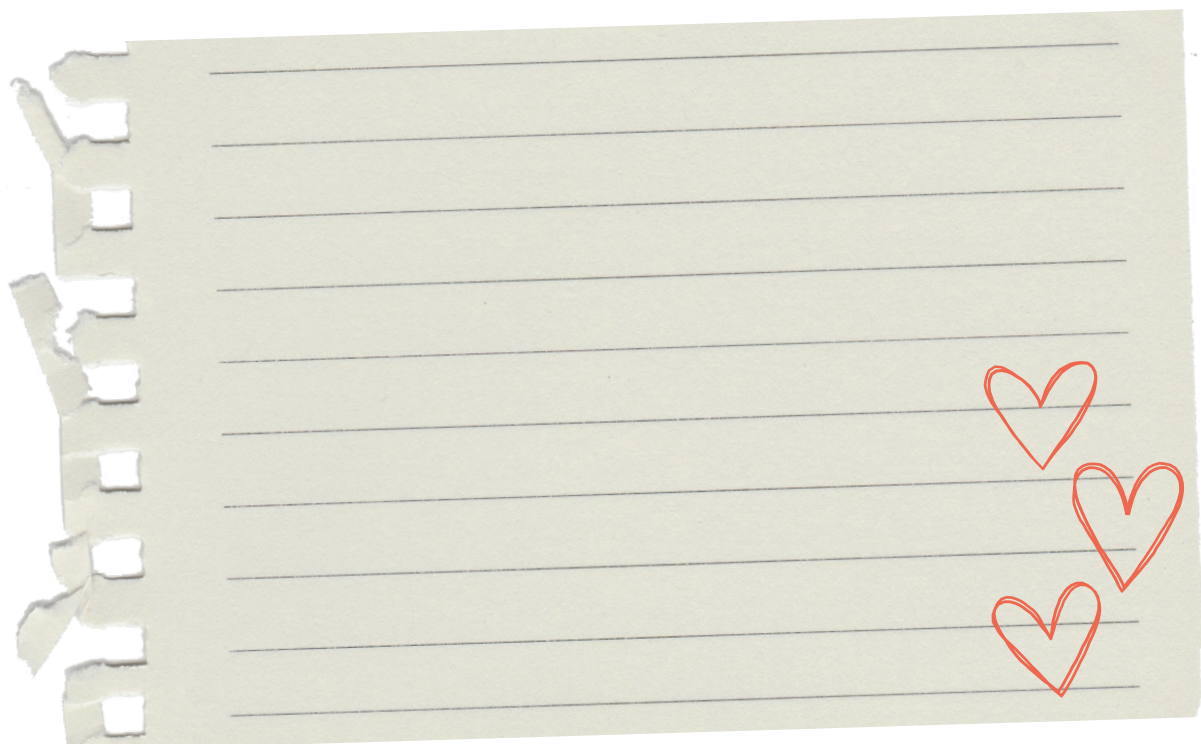
***Huom! Pidätämme oikeudet muutoksiin. Järjestäjän toimesta ei ole otettu vakuutusta toimintoihin osallistuville.***



**TILAA OMILLE  
MUISTIINPANOILLENI, LISTAA  
YLÖS ESIM. TAPAHTUMAT, JOTKA  
SINUA KIINNOSTAVAT**



**MISTÄ ASIOISTA VOIT OLLA KIITOLLINEN?**



# KOHTAAMISPAIKKA LOHJAN SYDÄMESSÄ - OMAISOHJAAMO

OmaisOhjaamo toimii omaisestaan tai läheisestään huolehtivien ja muiden omaishoidosta kiinnostuneiden kohtaamispaikkana ja se sijaitsee aivan Lohjan keskustassa osoitteessa Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja.

OmaisOhjaamolla on "**Avoimet Ovet**" keskiviikkoisin alla olevan listan mukaan. Yhteisölliset keittokeskiviikot jatkuvat jälleen ensi vuoden puolella helmikuusta alkaen.



## AVOIMET OVET

- ke 15.11 klo 10-15
- ke 22.11 klo 10-15
- ke 13.12. klo 10-15





## 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 17. Ohjelmaa myös verkossa kts. sivu 15.



## TESTAA, TUTUSTU, LAINAA



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



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

**TULE KOKEILEMAAN - OTA LAINAKSI -  
OPASTAMME KÄYTÖSSÄ**

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



# OLETKO TUTUSTUNUT FACEBOOK-SIVUIHIMME?



**TIESITKÖ, ETTÄ VOIT  
SEURATA FACEBOOK-  
SIVUJAMME VAIKKA ET  
OLISIKAAN  
REKISTERÖITYNYT SINNE?**

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

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

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

## OLETKO LÖYTÄNYT VERTAISTUKIRYHMÄMME FACEBOOKISTA? (VAIN FB-KIRJAUTUNEILLE)

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

- Omaishoitajien vertaistukiryhmä, ryhmää ylläpitää koulutettu omaishoidon kokemusasiantuntija Minna Kupari
- Erytislusten äidit, vertaistukiryhmä Hiiden alue, ryhmää ylläpitää Sini Silvander



Tai pyydä meitä liittämään sinut haluamaasi ryhmään.



# DIGITURVAVINKKEJÄ TUEKSEMME



## Uskallanko käyttää nettipankkia? Miten haen turvallisesti tietoa verkosta?

- kirjoita internet-selaajan osoiteriville suoraan kohdesivun osoite, mikäli tiedossa, vältä linkkejä hakukoneiden tuloksissa tai katso ainakin tarkasti mitä linkkiä klikkaat
- nettipankit ovat turvallisia, kun sinulla on oikea osoite tai sovellus ja käytät vahvaa tunnistautumista kirjautuessasi



## Mistä tiedän, onko verkkosivu turvallinen?

- jos epäröit sivun turvallisuutta, älä käytä sivustoa
- pidä käyttämiesi laitteiden haitta- ja tietoturvapäivitykset sekä -ohjelmat ajan tasalla



## Voinko avata vieraita sähköposteja? Entä liitetiedostoja?

- mieti mistä/keneltä viesti on tullut ja jos olet epävarma voitko avata liitetiedoston, niin varmista sen lähettäjä
- joskus sähköposti voi tulla näennäisesti turvalliselta taholta esim. Postilta, mutta huijausviesteissä piilee aina joku epämääräinen yksityiskohta - ole siis tarkkana!
- jos epäröit tiedoston luotettavuutta, älä avaa sitä
- katso myös mikä tiedostopääte tiedostolla on - jos se on epämääräinen, voi kyseessä olla virus



## Onko salasananani turvallinen?

- turvallinen salasana on vähintään 12 merkkiä pitkä, se sisältää isoja ja pieniä kirjaimia sekä välimerkkejä
- salasana voi olla myös lause - salalause
- yleisimpiä salasanoja ovat 123456, password, salasana, iloveyou ja qwerty - älä siis käytä niitä!
- älä koskaan anna kenellekään salasanaasi, viranomaisenkään ei koskaan kysy sitä keneltäkään
- älä käytä samaa salasanaa eri palveluissa
- vaihda salasanasasi säännöllisesti



### **Muita pikavinkkejä:**

- vältä henkilökohtaisia tietoja kerääviä arvontoja, epämääräisiä kyselyitä yms.
- käyttäessäsi julkisten tilojen yleisiä koneita, älä tallenna niille salasanojasi. Muista lopettaessasi tyhjentää selaimen välimuisti
- muistathan, että muut henkilöt voivat kuulla video- tai kaiutinpuhelun, joten harkitse, mistä tiedoista puhut esim. julkisissa tiloissa



### **Jos käyttäjätilisi kaapataan, toimi ripeästi!**

- jos huomaat, että salasanasi on kaapattu, vaihda se välittömästi - voit vielä ehtiä estämään väärinkäytön
- jos olet antanut pankkitietoja huijarille, ota heti yhteys pankkiisi
- jos epäilet rikosta, tee myös rikosilmoitus



### **Digineuvontaa tarjoavat mm. lisää etäopastus.fi**

- **Lohjan Digiseniorit** Lohjan pääkirjastolla (Karstuntie 3, 08100 Lohja) maanantaisin klo 10-12 ilman ajanvarausta, ajanvarauksella <https://www.lohjandigiseniorit.fi/>
- **ViaDian** tiloissa Nummelassa (Asemantie 1 A 03100 Nummela) arkisin klo 12-13, ajanvarauksella digiohjaaja.lu@viadia.fi tai p. 050 365 4396
- **Vihdin pääkirjastolla**, ajanvaraus: p. 044 493 1337, vihdin.kunnankirjasto@vihti.fi
- **Vihdin kirkonkylän kirjastolla** ajanvaraus: p. 044 767 4654, kirkonkylan.kirjasto@vihti.fi
- **Karkkilan kirjastolla** opastusta 26.9.-21.11.2023 tiistaisin klo 10–12, ilman ajanvarausta.
- Kysy myös omasta lähikirjastostasi onko heillä tarjota digiopastusta
- Muista myös OmaisOiva-työntekijät, he antavat myös digineuvontaa kts. takakannesta yhteystiedot

# HYÖDYKSI ARKEEN, SUOMI.FI - VALTUUDET ELI SÄHKÖINEN VALTAKIRJA

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

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



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

## ***Kuka voi valtuuttaa?***

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

Valtuutuksen voi tehdä myös avustettuna mikäli mm.

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

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



# TÄSSÄ SINULLE TYÖIKÄINEN TIETOA ANSIOTYÖN JA OMAISHOIDON YHTEENSOVITTAMISESTA

**Huolehditko lapsestasi, nuolestasi, puolisostasi,  
vanhemmistasi tai vaikka appivanhemmistasi?**

Omaishoitajaliiton verkkosivuille on kerätty kattava tietopaketti ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamisesta. Siellä on oma osionsa sekä työntekijälle että työnantajalle. Päättäjille suunnatussa osiossa peräänkuulutetaan sitä, että työn ja hoivan yhdistäminen pitää mahdollistaa kaikille. Tietopankki-osiosta löydät tietoa vaikka työssäkäyntiä mahdollistavista vaihtoehtoista, mitä huomioida, jos jää työttömäksi, mitä tukipalveluita on saatavilla erityislapsiperheille ja paljon muuta.

Käy lukemassa:

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

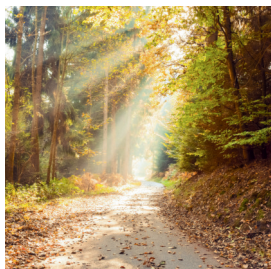
Rahkeet riittämään on Omaishoitajaliiton hanke, jossa tavoitteena on vahvistaa työikäisten omaishoitajien toimijuutta, kehittää paikallisyhdistysten osaamista työikäisten omaishoitajien tukemisessa sekä löytää yhteiskunnallisia ratkaisuja työikäisten omaishoitajien tueksi.

Ruuhkavuodet eivät lopu pikkulapsiaikaan. Ruuhkavuodet on Rahkeet riittämään -hankkeen luoma kampanja. Yli 700 000 suomalaista eli joka kolmas työssäkäyvä hoitaa läheistään ansiotyön ohessa.

**RUUHKAVUODET**  
*Aina käynnissä.*

# TEEMAKAHVILOITA

**Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja**



**Ti 28.11. ja ti 30.1.24 klo 14 (kesto 1,5h)**

Toivontupa sinulle, jonka omainen tai läheinen on menehtynyt. Aiheena oma hyvinvointi ja jaksaminen. Ohjaajina koulutetut vapaaehtoiset. Ei ilmoittautumisia.



**Ma 4.12. klo 17:30 (kesto 1h)**

Työikäisten omais-/läheishoivaajien kahvila - pizzeria ja ajatusten vaihtoa. Mitä mielessä, mitä toiveita yhdistykselle? Ei ilmoittautumisia.

Teemakahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia!



**Ti 5.12. klo 13 (kesto 2h)**

Itsenäisyyspäivän etkot. Juhlitaan Suomen itsenäisyyttä kakkukahvien merkeissä. Musiikkia ja tietovisoja. Ilmoittautumiset Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai [katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi).

## OMASHOITAJAVIIKON MUSIIKKIKIERTUE

Musiikki lisää aivoterveyttä. Tule kuulemaan ja laulamaan joululauluja Duo E. Alavillamon johdolla. Ilmoittautumiset Katja Sandholm p. 044 9867 187 tai [katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi) pe 24.11. mennessä.



- **To 30.11. klo 12 Karkkilassa** Hiljan kammarissa, Valtatie 8, 03600 Karkkila



- **To 30.11. klo 15 Nummelan seurakuntakeskuksessa**, Kappelitie 5, 03100 Nummela
- **To 30.11. klo 18 OmaisOhjaamolla**, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja

## **ETÄSEURANTAA JA HELPPOA YHTEYDENPITOA LÄHEISEEN VAIKKA KESKEN TYÖPÄIVÄN TO 25.1. KLO 17-18**

Esittelyssä paikantava turvakello ja helppokäyttöinen videopuhelutoiminto. Mahdollista läheisesi turvallinen ulkoilu, seuraa hänen liikkeitä etänä myös kotona tai soita helppokäyttöinen videopuhelu vaikka kesken työpäivän. Rovaniemeläinen Suvanto Care Oy esittelee ratkaisuja verkossa, mutta voit tulla seuraamaan tilaisuutta myös Omaishoidon Ohjaamolle, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja. Linkki verkko-osallistujille tulee [www.hiidenomaishoitajat.fi](http://www.hiidenomaishoitajat.fi) -sivujen kalenteriin.

## **VERKKOKAHOVILLOITA**

### **TURVALLINEN IKÄÄNTYMINEN OMAISHOITOPERHEESSÄ TI 28.11. KLO 13-16**

Tilaisuuden aiheita:

- ikääntyminen erityistä tukea tarvitsevan ihmisen perheessä
- vinkkejä arjen turvallisuuteen sekä ikääntymiseen varautuminen
- jos huoli heriää - huoli-ilmoituksen käyttäminen
- miten toimia turvallisesti digimaailmassa
- mielen taitoja ja voimavaroja ikääntyessä

Tilaisuuden järjestää Suomen omaishoidon verkosto ja Vanhustyön keskusliitto.

### **LOTAN JA PAPAN KOKEMUKSIA OMAISHOIDOSTA -WEBINAARI TO 7.12. KLO 17-18**

Lotta-Sofia Saahko kertoo arjestaan nuorena omaishoitajana muistisairaana kotona ja mikä auttaa jaksamaan sekä häntä että isoisäänsä. Tilaisuuden järjestää Omaishoitajaliitto.



Lotta-Sofia Saahko

Liity mukaan [www.hiidenomaishoitajat.fi/](http://www.hiidenomaishoitajat.fi/) -kalenterin kautta tai ilmoittaudu <https://omaishoitajat.fi/> -sivujen kautta, niin saat linkin suoraan sähköpostiisi.



Kts. 8, lainaa älytabletti ja osallistu, opastamme käytössä!



# KUINKA SINÄ VOIT, MITÄ SINULLE KUULUU?

***"Oli niin loistava juttu keskustella jaksamisesta ja arjen asioista. Sain myös vinkkejä hakea hyvinvointilomalle ja nyt on jo sovittu tapaaminen meille kotiin hakemuksen täyttöö 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](http://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 läheisesi, kun et ole läsnä?
- Onko osallistuminen OmaisOiva-toimintoihin lähes mahdotonta perheenne tilanteen vuoksi?
- Kuormittaako hoitovastuu sinua?
- Koetko uupumisen oireita?
- Tarvitsetko kuunteluapua?
- Askarruttaako tulevaisuus?



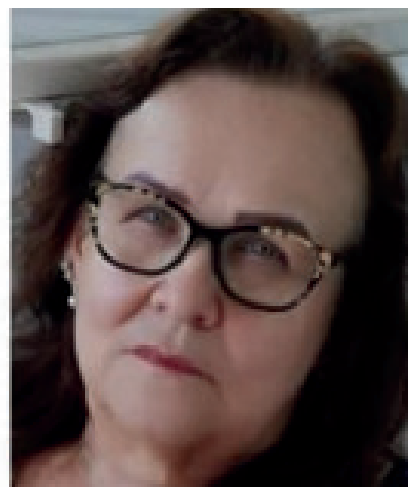
## TARJOAMME ERITYISESTI SINULLE

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

Katso takakannesta kuinka saat meihin yhteyden.

# TARJOLLA AMMATILLISTA VOIMAVARALÄHTÖISTÄ TUKEA

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



Sirpa Blomqvist

Lyhytterapeutiksi valmistunut Sirpa Blomqvist tarjoaa mahdollisuutta **maksuttomiin** luottamuksellisiin ratkaisukeskeisiin kohtaamisiin kasvotusten tai puhelimitse. Sirpalla on vuosien kokemusta hoitoalalta, myös omaishoitajuudesta sekä taustalla oma 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".

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

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

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

# PIKKUJOULUIHIN TARJOTTAVAA

## RIISIPOHJAINEN PIIRAKKA

### POHJA:

- 4 dl keitettyä riisiä
- 1 sipuli
- 2 rkl ruokaöljyä
- 1 kananmuna
- suolaa
- ripaus valkopippuria ja curryä

### TÄYTE:

- 2 purkkia tonnikalaa tai kinkkua
- 1 sipuli
- 2 dl juustoraastetta
- 2 kananmunaa
- 3/4 dl maitoa
- suolaa, valkopippuria, ruohosipulia, tomaattisiivuja / oliiveja

### VALMISTUSOHJE:

Keitä riisi pehmeäksi. Kuori ja hienonna sipuli, kuullota pannulla pehmeäksi. Sekoita pohjan ainekset keskenään. Painele taikina kevyesti piirakkavuon pohjalle ja reunoille. Sekoita täyteainekset sekaisin ja levitä pohjan päälle. Paista 200 asteisessa uunissa 35-40 minuuttia eli kunnes täyte hyytyy ja pinta saa hieman väriä. Jos haluat voit lisätä tomaattiviipaleita / oliiveja piirakan päälle ennen paistoa.

*Tarjoile haudutetun teen  
tai kylmän maidon kanssa*



*200° C / n. 35 min*

## JOULUINEN LUUMUKIISSALI

### AINEKSET:

- 1 l kylmää vettä
- 4 rkl perunajauhoa
- 1-2 prk kaupan valmista luumuhilloa
- kanelia, sokeria maun mukaan



### VALMISTUSOHJE:

Mittaa vesi ja perunajauhot kattilaan. Kuumenna kokoajan sekoittaen kunnes liemi sakenee ja alkaa kuplia. Kuplimisen jälkeen älä keitä enää. Lisää luumuhillo ja kaneli. Maista sokerin määrä ja lisää tarvittaessa. Nauti riisipuuron tai kermavaahdon kera.



# *Foulujuhla*

*Lauantaina 25.II. klo 13-16*

*Nummelan työväentalolla*

*Pisteenkaari 3, 03100 Nummela*

## *Ohjelma*

*Tervetuloa*

*Musiikkia Ann Charlotte ja Pitkonen -duo*

*Perinteinen joulubuffet (L, G)*

*Juhlapuhe*

*Yhdistyksen joulushow*

*Kahvitus*

*Paikkoja tilaisuuteen rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset pe 17.II. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187. Ruokailun omavastuu 30 €, saat maksuohjeet ilmoittautuessasi.*



# ERITYISEN MAINIOT PERHEET

**Paikka:** Lohjan pääkirjasto, Karstuntie 3, 08100 Lohja

**La 2.12. klo 11 (kesto 2,5h)**

## Ohjelma

### **Digitaalisuus lapsen/nuoren oppimisen tukena**

- Riikka Marttinen, toimintaterapeutti ja pedagogisten apuvälineiden asiantuntija, Ideoiden Oy

### **Mikä “ihmeen” lastensuojelu?**

- Minna Kupari, sosiaaliohjaaja, tukiperhetyön yhdyshenkilö, LUVN
- Mari Marttila, perhetyöntekijä, nepsyohjaaja, LUVN

### **Miten lapsiperheiden asioista päätetään?**

- Lotta Paakkunainen, Lohjan kaupunginvaltuutettu, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutettu

### **Omaishoidon kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja**

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ke 29.11. mennessä oheisesta linkistä <https://bit.ly/EMP-2023> tai Katja Sandholm p. 044 9867 187 / [katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi) tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 / [minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi).





# JOULUOSTOKSET TEKEMÄTTÄ? PÄIVÄUNET NUKKUMATTA? -ANNA HETKI AIKAA ITSELLESI JA LÄHEISELLESI

**Paikka: OmaisOhjaamo, Suurlohjankatu 18-22, 08100 Lohja**



**Pe 8.12. klo 9-14**

Luksian lähihoitajaopiskelijat tarjoavat opettajan tuella hengähdystauon omaishoitajille hoivaparkin avulla. Voit tuoda läheisesi luotettavaan hoivaan OmaisOhjaamolle ja viettää päivän itsellesi sopivalla tavalla. Hoivaparkissa huolehditaan ruokailuista, lääkityksestä ja avustetaan tarpeiden mukaan. Päivän aikana mukavaa toimintaa yhdessä ja mahdollisuus myös lepohteen. Omavastuu 5 €/hlö, maksuohjeet ilmoittautuessa.

## **Mitäs minä sitten tekisin?**

Etkö keksi miten käyttäisit päivän oman hyvinvoinnin edistämiseen? Lähde Minnan ja Katjan kanssa yllätysretkelle. Matkaamme Minnan ja Katjan autoilla, joten mukaan mahtuu kahdeksan omaishoitajaa. Perillä pientä ohjelmaa, lounas ja mukavaa yhdessäoloa. Lähdemme klo 10 ja palaamme klo 14 mennessä. Perimme retkestä omavastuun 20 €/hlö (sis. lounaan), saat maksuohjeet ilmoittautuessasi.

## **Ilmoittautuminen**

Soita ma 4.12. mennessä Katja Sandholm p. 044 9867 187 / [katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi) tai Minna Mäenpää p. 040 189 2121 / [minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi). Keräämme läheisestäsi ilmoittautumisen yhteydessä taustatietoja hoivapäivää varten. Tietoja ei käytetä muuhun tarkoitukseen.

# TEATTERIA



**Sunnuntaina 4.2.24 klo 17 (kesto n. 2,5 h)**  
**Puu-Anttilassa, Suurlohjankatu 2, 08100 Lohja**

Vaahterateatteri tuottaa Anna Krogeruksen syvää inhimillisyyttä huokuvan, hauskan ja herkän, sopivasti vinksallaan olevan tarinan Klarasta ja lähiön muista asukkaista.

Kolmekymppisen Klaran elämässä monet tavalliset asiat ovat ylivoimaisia. On vaikeaa nielaista, on vaikeaa uskaltaa ovesta ulos, on vaikeaa puhua tuntemattomille, erityisen vaikeaa on sanoa ei. Suuri herkkyys ympäristölle on taakka, mutta myös mahdollisuus.

Klara kuulee ja näkee sellaista, mikä monelta muulta menee ohi. Hän kykenee olemaan myötätuntoinen kaikenlaisia eläjiä kohtaan. Mielikuvituksen avulla hän loihtii maailmasta itselleen hiukan ystävällisemmän paikan kuin se ehkä onkaan.



## Hinnat

- **Hiiden Omaishoitajat ry:n jäsenperheille 15 €/lippu**
- **ei-jäsen 20 €/lippu**

Varaa lippusi ma 15.1. mennessä  
p. 045 1965 123 tai  
hallitus@hiidenomaishoitajat.fi.  
Maksuohjeet saat varatessasi lipun. Ei sisällä väliaikatarjoilua.

Liity jäseneksi? Katso sivu 36!

[vaahterateatteri.net](http://vaahterateatteri.net)



# OMAISHOIDON VAPAAT, OSA ONNISTUNUTTA OMAISHOITOA

Teksti: Minna Mäenpää

**Mitä sinun omaishoidon vapaillesi kuuluu? Oletko pitänyt, hyödyntänyt niitä?**

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla sanotaan:

*“Omaishoitosopimuksen tehneellä omaishoitajalla on oikeus pitää **vapaata kolme vuorokautta kalenterikuukautta kohti**, jos hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin.”*

*“Omaishoitajalle suositellaan vapaiden pitämistä säännöllisesti kuukausittain, mutta vapaita voi myös säästää ja pitää kuuden kuukauden kuluessa vapaaoikeuden muodostumisesta. Esimerkiksi heinäkuussa kertyvät vapaapäivät voi käyttää heinä-joulukuun välisenä aikana, ja elokuussa kertyvät vapaapäivät voi käyttää aikavälillä elotammikuu. Vapaat tulee käyttää omaishoitosopimuksen voimassaoloaikana.”*



Alueellamme omaishoidon tuki on kohdennettu vaativampaan hoitoon ja hoivaan myöntämisperusteiden mukaisesti. Alimmassa omaishoidon tukiluokassa edellytetään jo, että hoito on sitovaa ja vaativaa tai runsasta sekä toistuvaa. Nämä asiat tarkoittavat sitä, että omaishoitajan jaksamisen tueksi on erittäin tärkeää, että vapaan vaihtoehtoista löytyisi jokaiselle omaishoitoperheelle se sopivin vaihtoehto tai niiden yhdistelmä.

Tällä hetkellä omaishoitajan vapaan ajaksi järjestettävien eri palvelujen saatavuudessa on vielä vaihtelua Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sisällä. Toivottavasti hyväksi koetut omaishoitajalähtöiset vapaan vaihtoehdot säilyvät ja

laajenevat koko alueellemme. Uusia tarkoituksenmukaisia vapaan muotoja on myös kehitettävä suhteessa hoidon sitovuuteen, erityisesti huomioiden myös ympärivuorokautisen vapaan mahdollisuus.

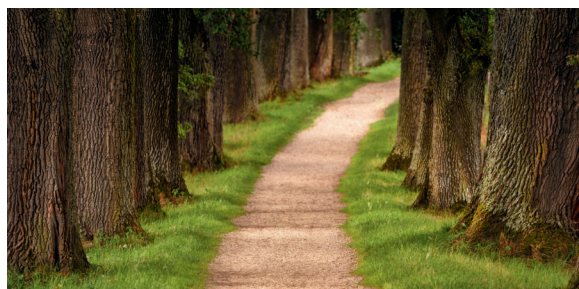
Kun huolehtii toisesta päivittäin tai ympärivuorokautisesti on tärkeää pysähtyä miettimään myös omaa jaksamistaan. Myös läheiselle on tärkeää saada ulkopuolisia kontakteja, ovatpa ne palvelut omaan kotiin tuotuja tai kodin ulkopuolisia.

**Laadukas, hyvä hoiva puhututtaa.** Moni toteaa, että omaishoitajan antama hoiva ja huolenpito on se paras tapa huolehtia omaisesta tai läheisestä. Kun omaishoitaja saa hetken aikaa itselleen, niin se mahdollistaa koko perheen jaksamista. Onnistuneet ja ei onnistuneet kokemuksemme vapaista siivittävät ajatuksiamme ja vaikuttavat toimintaamme. Hyvinvointialueellamme on tärkeä tehtävä huolehtia omaishoitajien jaksamisesta ja omaishoidettavien tarkoituksenmukaisesta hoivasta omaishoidon vapaan aikana.

*Toiveita omaishoidon vapaille:  
kodinomaista, yksilöllistä, räätälöityä  
perhekeskeistä, osin erikoisosaamista,  
lähellä*

Me paikallisyhdistyksenä peräänkuulutamme, että on oltava erilaisia asiakasperhelähtöisiä vapaan vaihtoehtoja, jotka mahdollistavat ja innostavat omaishoitoperheitä vapaiden käyttöön. **Laadukas palveluohjaus ja selkeät kirjaukset** vapaiden käytöstä omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelmaan edistävät osaltaan niiden toteutumista.

Toimivat vapaajärjestelyt tukevat siis yhtenä ratkaisuna omaishoitajan jaksamista omaishoidon polulla ja ovat keskeinen osa onnistunutta omaishoitoa.



*Viikon kysymys: Entä jos ei ole omaishoidon sopimusta?*

*Omaishoidon tuen ulkopuolella olevat omaishoitajat voivat sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).*

# OMAISHOITAJIEN TUETUT LOMAT

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

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

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

## Kenelle?

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

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

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

## **POIMINTOJA HYVINVOINTILOMISTA:**

### **Omaishoitajan ja hoidettavan lomat:**

- Kruunupuisto Oy, 11.–16.3.2024, haku 11.12. mennessä
- Lohja Spa & Resort, 25.–30.03.2024, haku 25.12. mennessä
- Rokua Health & Spa, 21.–26.04.2024, haku 21.1. mennessä
- Kylpylähotelli Kunnanpaikka, 21.–26.4.2024, haku 21.1. mennessä
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 5.–10.5.2024, haku 5.2. mennessä
- Lohja Spa & Resort, 6.–11.5.2024, haku 6.2. mennessä
- Ikifit / Kuntoutus Apila, 13.–18.5.2024, haku 13.2. mennessä
- Kruunupuisto Oy, 29.7.–3.8.2024, haku 29.4. mennessä
- Rokua Health & Spa, 1.–6.9.2024, haku 1.6. mennessä
- Härmän Kylpylä, 15.–20.9.2024, haku 15.6. mennessä
- Lohja Spa & Resort, 23.–28.9.2024, haku 23.6. mennessä
- Kylpylähotelli Peurunka, 3.–8.11.2024, haku 3.8. mennessä
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 1.–6.12.2024, haku 1.9. mennessä

### **Omaishoitajan lomat**

- Härmän Kylpylä, 14.–19.4.2024, haku 14.1. mennessä
- Rokua Health & Spa, 16.–21.9.2024, haku 16.6. mennessä
- Imatran Kylpylä, 27.10.–1.11.2024, haku 27.7. mennessä

### **Loma omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt läheisen kuolemaan**

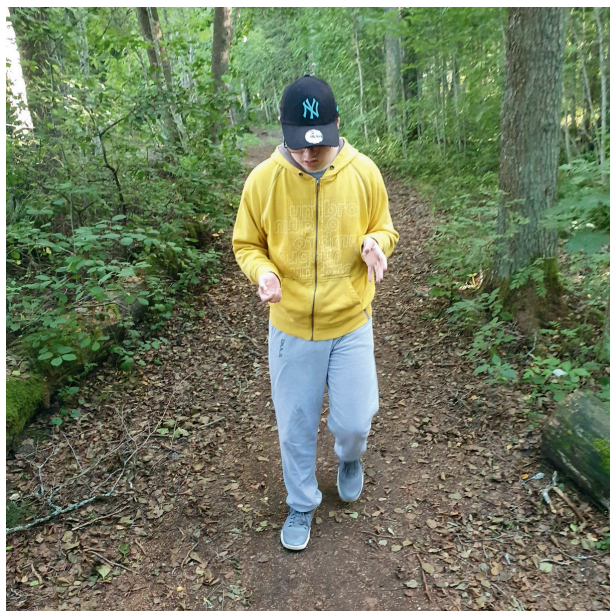
- Kylpylähotelli Peurunka, 18.–23.8.2024, haku 18.5. mennessä





# KUN ERITYISENI MUUTTI OMAAN KOTIIN

Teksti: S. Ratilainen



Kerron kokemukseni siitä, kun erityisestäni tuli kyllin vanha muuttamaan pois isän ja äidin luota. Hän oli tällöin 19-vuotias. Asiaan liittyi hyvin monenlaisia pelkoja, lähinnä oman pääni sisällä. Pelkäsin mm. että ryhmäkodin hoitajat kohtelisivat poikaani kaltoin eikä hän puhetaidottomana pystyisi kertomaan asiasta meille mitään. Pelkäsin myös, että muut ryhmäkodin asukkaat hermostuisivat poikani ääntelyyn tai levottomuuteen ja kävisivät häneen käsiksi. Nyt voin jo naureskella näille peloille, koska niin turhia ne olivat ja päinvastoin kävi.

Tämä hetki tuntui meille oikealta, koska jo vuoden verran oli minun työssäni vaatimukset vuorotyön

tekemiseen kasvaneet ja mieheni kolmivuorotyö oli myös painottunut ilt-, viikonloppu- ja yövuoroihin. Näin ollen tuntui melko mahdottomalta kuviolta järjestää poikamme päivätoiminnan vaatimaa elämää niin, että joku olisi laittamassa hänet aamulla taksiin ja ottamassa iltapäivällä taksista pois.

Meillä oli ollut jo vuosien ajan tukihenkilöjärjestely, jossa henkilö vaihtui mutta asui usein lähellä meitä ja pystyi ottamaan tarvittaessa pojan taksista pois, vaikka työpäivä minulla jatkuikin klo 16 asti ja mies oli iltavuorossa. Myös tyttäreemme toimi aiemmin apuna ja veljensä tukihenkilönäkin lyhyen ajan koronavuosina. Tytär ei kuitenkaan asunut enää kotona vaan toisessa kaupungissa ja tukihenkilötkin jäivät pitkille sairaslomille vuoron perään. Näin ollen jäimme yksin vuorotoinemme ja erityispoikamme kanssa, joka ei ilman aikuisen ohjausta pärjää yksin kotona eikä puhu lainkaan. Pohdiskelinkin ääneen voisikohan poikamme jo pärjätä asuntolassa tai ryhmäkodissa. Siihen mieheni totesi, että erityisemme on ollut hyvin sopeutuvainen aina, vaikka hoitajat vaihtuvat ja hän on yöpynytkin poissa kotoa. Onhan hän ollut viikonloppuhoidossa perhehoitajan luona sekä

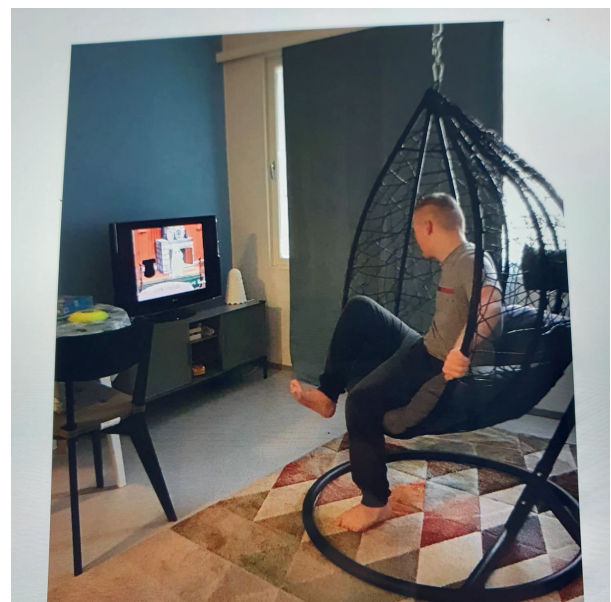
tilapäishoidossa. Mummolassa ja leirilläkin hän on ollut joskus aiemmin jopa usean yön ajan. Sattui sitten niin hyvä tuuri, että kun epätoivoisena soitin sosiaalityöntekijällemme ettemme enää pärjää arjessamme, niin sain kuulla eräässä ryhmäkodissa olevan mahdollisesti vapaa paikka.

Lapsen muutto kotoa on monella tavalla uhka ja mahdollisuus. Näitä molempia asioita se voi olla mm. parisuhteelle. Puoliso on tutustuttava uudelleen, kun aikaa yhdessäoloon onkin aiempaa enemmän. Uhkana on, ettei löydäkään enää sitä ihmistä johon on aikanaan rakastunut. Lasten lapsuus- ja nuoruusaika on voinut saada puoliset kasvamaan erilleen, koska työ ja lapset ovat vieneet huomion ja ajan. Yhteistä aikaa parisuhteelle on pitänyt järjestämällä järjestää, ettei näin kävisi.

Onneksi meillä on ollut tilapäishoitoa erityislapselle saatavilla ja yhteistä parisuhdeaikaa on tietoisesti järjestetty. Mahdollisuutena on löytää uudenlainen elämä jossa on aikaa pitää itsestään ja parisuhdestaan huolta kun erityistään ei enää tarvitse hoitaa 24/7. Uusia harrastuksiakin voi löytyä.

Vanhemman täytyy kuitenkin löytää oma paikkansa erityisnuorensa muuttuneessa elämäntilanteessa. Äiti ja isä ovat hänelle edelleen tärkeitä ja tapaamisia voidaan järjestää aina halutessa ja tarvittaessa. Onneksi nuori tapaa tällöin aiempaa paremmin levänneet vanhemmat ja yhdessäolo onkin intensiivisempää, antoisampaa ja kokonaisvaltaisempaa kun muut arkiset asiat eivät vie jatkuvasti vanhempien huomiota. Yhteisiä kävelylenkkejä voi edelleen jatkaa, sukulaisia ja tuttavien tavata ja vaikka tarjota erityisen omassa kodissa kahvit ja pullat heille. Monesti riittää kun sopii kahvihetkestä ryhmäkodin hoitajien kanssa niin kahvitarjoilut voivat järjestyä sieltäkin käsin.

Itse olen poikani edunvalvoja eli hoidan hänen raha-asiansa, mutta myös hänen terveydellisistä asioistansa olemme puolison



kanssa tarvittaessa vastuussa. Lääkäri- ja optikkokäynnit haluamme itse hoitaa poikamme kanssa. Meillä on hyvä yhteistyö ryhmäkodin hoitajien kanssa. Opimme hyvin pian luottamaan heidän ammattitaitoonsa ja maalaisjärkeensä. Epäselvissä tilanteissa he kysyvät neuvoa mistä voi johtua joku pojan elehdintä tai ääntely tms. Monet akuutit asiat hoituvat puhelimitse keskustellen tai tekstiviesteillä.

Meillä on turvallinen olo siitä, että poikamme hoidetaan hyvin ja meidät pidetään ajan tasalla hänen voinnistaan. Näin tapahtui mm. heti asumisen alkuvaiheessa, kun poikamme sai vatsataudin uudessa ympäristössään. Lisäksi päivittäinen lääkehoito onnistuu apteekkiin perustetun tilin ansiosta. Sitä kautta tehdään apteekkiostot ja minä edunvalvojana näen mitä on ostettu ja maksan pojan tililtä laskut. Dosetista he antavat lääkkeitä pojalle. Pojan iPadissa on MOI-ohjelma johon ryhmäkodin ja päivätoiminnan aikuiset päivittävät joko kuvilla, teksteillä tai videoilla poikamme kuulumisia ja puuhia. Itse kirjoitan ja kuvaan sinne, kun olen käynyt kylässä tai ollut pojan kanssa hoitamassa hänen terveystasioitaan tms.

Ryhmäkodin johtaja ja henkilökunta järjestää myös omaisten päivän kaksi kertaa vuodessa. Välimatka vanhempien kodin ja ryhmäkodin välilläkään ei ole pitkä, vain jokunen kilometri.

Ystäväni ovat kehottaneet minua olemaan kärsivällinen ison muutoksen tuomassa tunnemyllerryksessä ja lepäämään tarpeeksi. Vuosia kestänyt sitova omaishoitajuus jättää kyllä jälkiä fyysiseenkin olemukseen ja univelkoja voi joutua nukkumaan pois pidempäänkin.

Omaa aikaa pitää ottaa eikä olla vähän väliä ryntäämässä pojan luo tervehdyskäynnille. Myös oman fyysisen kuntoni kohentamisessa olen vasta alkumetreillä. Aiemmin kuntoiluni oli hyvin satunnaista ja nyt sitä voi vähitellen lisätä.

Tällä hetkellä, puolen vuoden kuluttua pojan muutosta olemme mielestäni hyvällä tiellä, ja sopeutuminen tilanteeseen on sujunut meiltä kaikilta jopa paremmin kuin osasin odottaa. Pojan asunto sekä ryhmäkodin hoitajat ovat olleet lottovoitto meille. Positiivista edistymistä pojan perustaidoissa on myös tapahtunut säännöllisten arkirutiinien ansiosta. Sellaista säännöllisyyttä ei meidän vuorotyöläisten kotona useinkaan ollut.

# OMAISYHTEISTYÖN AVAIMIA

Omaisyhteistyöllä on tärkeä rooli omaishoidon eri tilanteissa. Olemme keränneet omaishoitajilta vinkkejä ja toimintatapoja hyödynnettäväksi.

- Pyydä palveluntuottajaa kertomaan palvelun tai yksikön toimintatavoista ja käytänteistä.
- Kysy, miten voit olla tukena esim. hoivakodissa asuvan omaisesi tai läheisesi hoidossa, sopikaa tästä yhdessä.
- Tuo esille omaisesi tai läheisesi elämänhistoriaa ja teidän molempien toiveita.
- Ole yhteistyöhaluinen ja avoin myös erilaisille tavoille toimia.
- Uskalla esittää ideoita, kuuntele myös palveluntuottajan ajatuksia ja toiveita.
- Anna kiitosta!
- Osallistu omaisten iltoihin ja yhdistyksen tarjoamaan vertaistukitoimintaan.



- Pyydä henkilökuntaa avaamaan termejä, mitä et ymmärrä.
- Kerro, jos et ymmärtänyt jotain asiaa.
- Kysy - tyhmiä tai hankalia kysymyksiä ei ole.
- Ota huolenaiheet puheeksi, listaa ne paperille.
- Osallistu omaisesi hoito- ja palvelusuunnitelman tekemiseen.
- Tutustu ao. tahon sosiaalipalvelun omavalvontasuunnitelmaan.
- Luo turvallinen tunne omaisellesi tai läheisellesi.
- Muista myös antaa aikaa itsellesi ja tehdä juuri sinulle mielekkäitä asioita.

**Omavalvonta** on palvelujen tuottajan itsensä toteuttamaa suunnitelmallista laadunhallintaa. Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa korostuu palvelujen tuottajan oma vastuu toiminnan asianmukaisuudesta, tuottamiensa palvelujen laadusta sekä asiakas- ja potilasturvallisuudesta. Se on pidettävä yksikössä julkisesti nähtävänä siten, että asiakkaat, omaiset ja yksikön omavalvonnasta kiinnostuneet voivat tutustua siihen ilman erillistä pyyntöä.



# TÄRPPPEJÄ JUURI SINULLE -OTA NUMEROT TALTEEN

## Huomio!

**SENIORI-INFON PUHELINNUMERO  
JA SÄHKÖPOSTI MUUTTUVAT  
1.12.2023**



### 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](mailto:seniori-info@luvn.fi). Palvelu on tarkoitettu ikääntyneille ja heidän läheisilleen.

*(Nykyinen numero p. 029 1512 280 ja sähköposti [seniori-info.lansi@luvn.fi](mailto:seniori-info.lansi@luvn.fi) toimivat 30.11.2023 asti)*



### 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.

### HUOMIO! MUUTTUNUT SÄHKÖPOSTIOSOITE



Voit myös olla yhteydessä sähköpostitse:

[vammaispalvelut.lohja@luvn.fi](mailto:vammaispalvelut.lohja@luvn.fi) (palvelee myös Vihdin ja Karkkilan asiakkaita),



### PÄIVYSTYKSEEN?

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



### OMAISHOITAJALIITON NEUVONTA JA OHJAUS

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestääsi? 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 Kinnunen tai Jenni Henttonen p. **040 027 7087** (ti-to klo 9–11 (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 hoitoratkaisuja koskien?
- Mitä vähävarainen kansalainen voi tehdä, jos hänellä ei ole varaa maksaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuja?

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

# HALUATKO TEHDÄ HYVÄÄ?

## LAHJOITA JOULUKORTTIVARAT YHDISTYKSELLE



Lahjoitukset kohdennetaan lahjakortteihin, joilla taloudellisesti tai kuormittavassa tilanteessa olevat omaishoitajat saavat jaksamista arkeen esim. hemmottelun merkeissä.

Lahjoitukset Hiiden Omaishoitajat ry:n tilille **FI21 4006 0010 2699 30**  
**ja viitteeksi lahjoitus.**

*Rahankeräyslupa: RA/2021/284*

## JOULULAHJOJA NETTIKAUPASTA - MYYNNTITUOTTO OMAISHOITAJIEN TUKEMISEEN

**TUETIIMIÄ**-nettikauppa on suomalainen yritys. Shoppailemalla kyseisessä nettikaupassa ohjautuu sieltä tehdyistä ostoista osuus yhdistyksellemme omaishoitajien hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemiseen. Tuotolla mahdollistamme mm. teatteri- ja/tai virkistysretkiä ja kesä- ja joulujuhlan järjestämisen.



Mene sivulle <https://tuetiimia.fi/tiimi/jq939/> tai skannaa oheinen QR-koodi, niin pääset ostoksille. Voit tehdä ostoksia myös [tuetiimia.fi](https://tuetiimia.fi) -sivulla ja lisätä ostoskorissa tiimikoodin jq939, niin tuotto ohjautuu yhdistykselle. Osta itse, vinkkaa ystävälle tai tuttavalle! Myynnissä mm. joulukortteja, kynttilöitä, saunatuoksua, heijastavia tuotteita, herkkuja ja paljon muuta. Mukavia ostohetkiä ja kiitos tuestasi!



Skannaa

# PÄIVÄ VAPAAEHTOISENA

*“Saavuin OmaisOhjaamolle yhdeksän aikaan aamulla. Kauppa-asiat oli jo valmiiksi hoidettu. Valmistelin keittoainekset ja laitoin keiton kiehumaan. Sillä aikaa täytin toisen vapaaehtoisen paistamat sämpylät, latasin kahvinkeitTIMEN ja keitin teeveden termariin. Nostin omenapiirakan pakastimesta, toinen vapaaehtoinen oli sen aiemmin paistanut ja katoin tarjoilupöydän valmiiksi. Pian omaishoitoperheitä saapuikin jo yhteisölliselle keittolounaalle. Oli taas mukava päivä. Ruoan jälkeen joimme kahvit yhdessä, tiskasin ja siistin ruoat pois. Ylijäämäruoat lähtivät omaishoitajien mukaan, hävikkiä ei tullut yhtään.*

*Välillä tekemistä on enemmän, välillä vähemmän, mutta aina se antaa paljon. Tulee sisältöä päivään ja tapaa ihania ihmisiä. Uusia ystäviäkin olen saanut. On mukava auttaa ja eihän ne Minna ja Katja näitä kaikkea ehtisi tehdäkään ilman meitä vapaaehtoisia.”*  
Anna-Liisa



Tämä oli vapaaehtoisen Anna-Liisan tarina, tehdään uusi kanssasi!

## AJANLAINAUSKORTTI

Lainaa hetki aikaasi vapaaehtoistoiminnalle.

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

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



# 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 sivulla 37 oleva liittymislomake ja toimita se lomakkeessa olevaan osoitteeseen.
- Tai piipahda OmaisOhjaamolla täyttämässä liittymislomake
- Tai täytä liittymiskaavake <https://hiidenomaishoitajat.fi/liity-jaseneksi/> - sivulla
- Voit myös ottaa yhteyttä [hallitus@hiidenomaishoitajat.fi](mailto: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, kysy lisää.

#Omaishoitoyhteisö

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



Hiiden  
Omaishoitajat ry

**LIITYN JÄSENEKSI  
HIIDEN OMAISHOITAJAT YHDISTYKSEEN**



**TÄYTÄ TEKSTATEN**

Sukunimi: \_\_\_\_\_

Etinimet: \_\_\_\_\_

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



**POSTITA LIITTYMISLOMAKE KIRJEKUORESSA  
OSOITTEESEEN:**

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

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

# VAIN JÄSENISTÖLLE

## KÄVELYRYHMÄT (MYÖS LÄHEISILLE) JA KUNTOSALIVUOROT

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

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

Jäsenistön **kuntosali** Lohjan palvelukeskuksessa, Ojamonkatu 34, 08100 Lohja. Kaksi ryhmää: maanantaisin klo 15:30-16:30 tai torstaisin klo 15.30-16.30.



**Joulutauko alkaa tiistaina 19.12. Ilmoittautumiset ensi vuoden kuntosalivuoroille ja kävelijöille ma-ti 11.-12.12**  
**hallitus@hiidenomaishoitajat.fi tai p. 045 1965 123.**

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

Liity jäseneksi? Katso sivu 36!



# YHTEYSTIEDOT

OMAISSOHJAAMO

SUURLOHJANKATU 18-22

08100 LOHJA

[WWW.HIIDENOMAISHOITAJAT.FI](http://WWW.HIIDENOMAISHOITAJAT.FI)



**MINNA MÄENPÄÄ**

OmaisOiva-koordinaattori  
Sairaanhoitaja

p. 040 189 2121

[minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi)



**KATJA SANDHOLM**

OmaisOiva-ohjaaja  
Lähihoitaja, muistihoidaja

p. 044 9867 187

[katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi](mailto:katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi)

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



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



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



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



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



**OmaisOiva**

Hiiden  
Omaishoitajat ry

