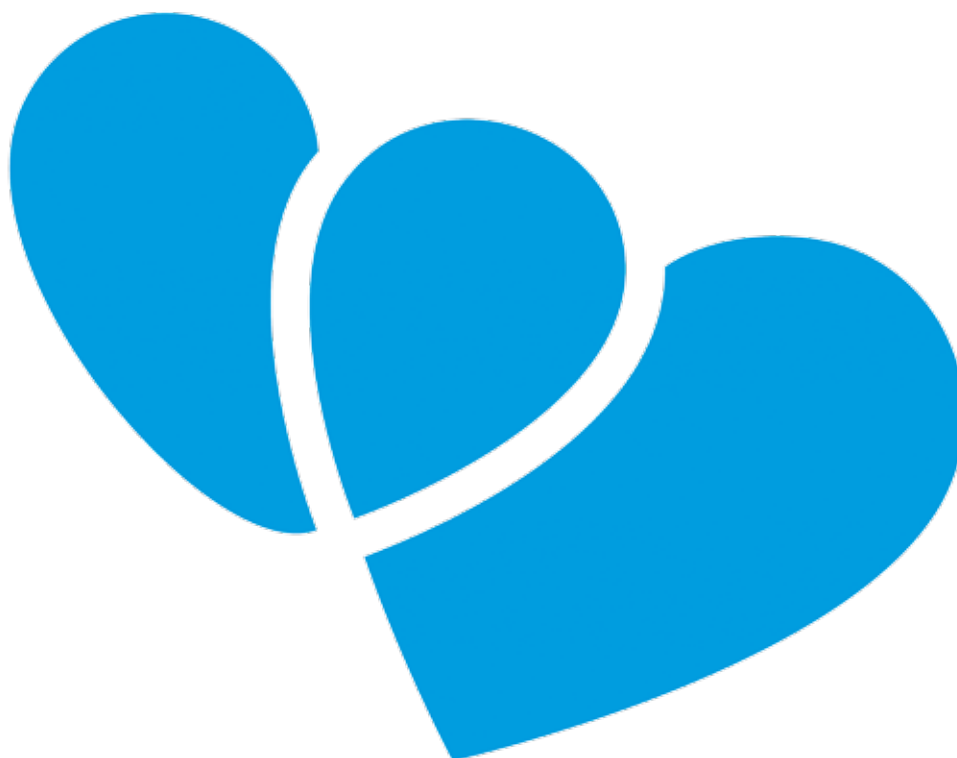


Syksyn 2017 esite

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimintamuodoista



OmaisOiva

Omaishoitajaa varten



**Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja Läheiset ry**
Esbo och Grankulla Närståendevårdare och Vänner rf

SISÄLLYS

Puheenjohtajan tervehdys	3
Toiminnanjohtajan palsta	4
Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry sääntömääräinen syyskokous	5
Oletko jo ollut omaishoitajien teemalomilla tai kuntoutuskursseilla?	5
Kelan kuntoutuskurssit	6
Valmistautuminen hoito- ja palvelusuunnitelmaan	6
Espoon kaupungin palvelut omaishoitajille	7
Seurakunnan toimintaa Espoossa	8
Vapaaehtoistyöntekijöitä Omaishoitajien avuksi	8
Kauniaisten kaupungin palvelut omaishoitajille	9
Granin lähiapu omaishoitajan tukena	9
Omaishoitajien vertaisryhmä Ohjelma syyskuu 2017	10
Närståendevårdarnas tvåspråkiga stödgrupp Program hösten 2017	10
Joululounaskutsu	11
OmaisOiva-toimintaa syksyllä 2017	13
Liiku ja voi hyvin	16
Omaishoitajille ja siksi aikoville asiaa asumisesta ..	16
Omaishoitajan palsta	19
Muiden järjestöjen toimintaa omaishoitajille	20

OSOITTEENMUUTOKSET

Muistattehan ilmoittaa uuden osoitteenne toimistollemme tai suoraan Omaishoitajat ja läheiset -liittoon, puhelin 020 7806 500 tai www.omaishoitajat.fi.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry

Kauppamiehentie 6
02100 Espoo
puh. 050 528 4224
s-posti: eska.auttaa@hotmail.fi
Internet: www.eska.auttaa.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS 2017

Stig Kankkonen, yhdistyksen puheenjohtaja, kaupunginvaltuutettu
puh. 0400 665 098

Gun Ainamo, hallituksen jäsen, toiminnanjohtaja, Uudenmaan CP-yhdistys
puh. 050 377 6117

Svanhild Lindberg, hallituksen jäsen, omaishoitaja
puh. 050 364 7564/045 275 7499

Jyrki Myllärniemi, hallituksen jäsen, kehittämisspäällikkö
puh. 045 277 1551

Maria Seitsamo, hallituksen jäsen, kotihoidon ohjaaja, Kauniaisten kaupunki
puh. 09 505 6461

Ritva Särkkä, hallituksen jäsen, joht. sairaalapastori, Espoon srk-yhtymä
puh. 040 736 9309

Martti Turpeinen, hallituksen jäsen, omaishoitaja
puh. 0400 507 566

Leena Vanne, hallituksen jäsen, joht. diakoniaviranhaltija, Tapiolan srk
puh. 040 546 5193

Eeva Kenttä, omaishoitaja, sairaanhoitaja
Puh. 040 535 3668

Kristiina Mustakallio,
Toiminnanjohtaja, projektipäällikkö
kaupunginvaltuutettu
puh. 040 531 0990

Mia Silfver-Kuhalampi,
Projektisuunnittelija
Puh. 050 584 1062

ARVOSTUKSESTA EI VOI SÄÄTÄÄ LAILLA



Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman loppuraportissa on kohta, jossa kerrotaan visioista vuodelle 2020. Siinä sanotaan:

Omaishoito on sopimusomaishoitona tai muuna omaishoitona toimijoiden yhteistyönä toteutettu arvostettu hoitomuoto. Omaishoito mahdollistaa osaltaan kaikenikäisten hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevien toimintakyvyltään heikentyneiden, sairaiden tai vammaisten henkilöiden kotona asumisen. Omaishoitotilanteiden riittävä tukeminen edistää hoidettavien ja omaishoitajien hyvinvointia.

Mielestäni avainsanat visiossa ovat ”arvostettu hoitomuoto”. Tosiasiaan on, että kaikki kauniit sanat kaikissa hyvissä ohjelmissa ja päätöksissä myös omaishoidon kohdalla jäävät kauniiksi sanoiksi ellei omaishoito ole arvostettu hoitomuoto. Eikä riitä, että arvostus näkyy teoriassa ja ”paperilla”. Arvostuksen

todellinen määrä ja laatu ilmenee jokaisen hoidettavan ja jokaisen omaishoitajan kohdalla tehdyissä päätöksissä ja ratkaisuisa. Nyt jos koskaan tarvitaan arvostusta osoittavia päätöksiä.

Anne-Mari Raassina, neuvotteleva virkamies sosi- aali- ja terveysministeriössä, kirjoitti nyt keväällä jul- kaistussa blogissaan seuraavaa.

”Vammaisten ja iäkkäiden henkilöiden kotiolois- sa hoitamisen ensisijaisuus ja väestön ikäänntyminen lisäävät omaisten antaman huolenpidon tarvetta ja kansantaloudellista merkitystä. Kunnan tai maakun- nan on turha odottaa omaishoidon roolin kasvua tai säilymistä, jos niillä on tarjottavana vain entistä tiu- kempia ehtoja omaishoidon tukemiselle.

Sen sijaan niissä olisi osattava tunnistaa omaishoi- don mahdollisuudet ja rajat, omaishoitotilanteet sekä omaishoitoperheiden tuen ja palveluiden tar- ve. Tuen kriteerien kiristämisen sijaan päättäjien, ammattilaisten ja lähimmäisten pitäisi pitää huolta omaishoitajien jaksamisesta ja muistaa aika ajoin ky- syä omaishoitajilta ja hoidettavilta: Miten sinä voit? Millaista tukea ja apua toivoisit ja tarvitsisit?”

Lailla ei voi säätää, että poliittiset päättäjät ja käy- tännön hoitoratkaisuja tekevät virkamiehet osoitta- vat arvostusta omaishoitoa kohtaan. Siksi on meidän jokaisen, jolle tämä arvostus on tärkeä, huolehdit- taava siitä, että kehittämisohjelman avainsanat löytävät tiensä perille asti. Sinne, missä omaishoitoa toteute- taan rakkautella ja huolenpidolla.

Toivotan teille kaikille oikein hyvää syksyä, Stig

MAN KAN INTE LAGSTIFTA OM UPPSKATTNING

Enlig de visioner som presenteras i det nationel- la utvecklingsprogrammet för närståendevård sägs bl.a. att närståendevården år 2020 ska vara en uppskattad vårdform. Det är lätt att hålla med om den visionen, men det har visat svårt att i praktiken förverkliga den.

Eftersom det inte går att i lag bestämma att politi-

ker och tjänstemän måste uppskatta närståendevår- den som vårdform, är det viktigt att alla som ser den som viktig är aktiva och alerta. Det är vår sak att på- minna politikerna, som fattar besluten, och tjänste- män, som omsätter dem i praktiken, om skrivningen i utvecklingsprogrammet. Omsätts inte uppskattning- en i praktiken är och förblir uppskattningen teoretisk.

Ja tillönskar er alla en riktigt fin höst, Stig



”Omaishoitajuus jatkuu usein omaishoitosopimuksen loputtuakin ja omaishoitajat tarvitsevat tukea myös uudessa tilanteessaan ”

Noin puolet omaishoitajien yhteydenotoista koskee heidän jaksamistaan omaishoitajatyössään. Voimat ovat lopussa ja apua ei saa riittävästi. Viime aikoina on keskusteltu paljon tilanteesta, jolloin ns. virallinen omaishoitajuus loppuu, kun omaishoidettava siirtyy pitkäaikaishoittoon tai erityislapsi aloittaa omaa elämää kodin ulkopuolella. Keskusteluissa nousee esille aina sama asia – omaishoitajuus ja hoitovastuu jatkuvat vaikka omaishoitosopimus loppuu. Omaiset suorittavat esim. hoivakodeissa pesutoimenpiteitä, syöttävät ja ulkoiluttavat, koska henkilökunta ei ehdi tai ei osaa suorittaa vaativia hoitotoimenpiteitä. Arkitodellisuus poikkeaa siis merkittävästi virallisesta tilanteesta, jossa hoidettavan siirryttyä kodin ulkopuolelle omaishoitajan vastuu hoidosta loppuu. Myöskään korkeimman tuen saajat eivät saa riittävästi apua kotiin järjestelmällisesti vaan heiltä edellytetään omaa aktiivisuutta, mikä usein käy ylivoimaiseksi uupumuksen vuoksi. Nyt tulee selvittää, miten näitä omaishoitajia voidaan tukea paremmin. Miten huomioidaan omaishoitajien työpanos kodin ulkopuolella omaishoitosopimuksen loputtua, ja miten saamme tehostettua järjestelmällistä lisäapua korkeimman tuen piirissä oleville?

Eräs tuntemani korkeinta tukea saava omaishoitaja ehdotti, että palvelusuunnitelmaan kirjattaisiin automaattisesti yhden päivän ajaksi viikossa ulkopuolinen, riittävän koulutettu apuhenkilö, joka auttaisi hoitotoimenpiteissä ja mahdollistaisi omaishoitajalla lepoa. Tämä on hyvä ehdotus ja viemme viestin eteenpäin.

Toinen hyvä ehdotus pitkään omaishoitajana toimineelta henkilöltä on, että omaishoitajaperhe olisi oikeutettu yhteen avustajapäivään viikossa. Avustaja olisi viikosta toiseen sama henkilö, jolloin syntyisi

si pysyvämpi hoitosuhde. Avustaja auttaisi kotona 4 - 6 tuntia. Omaishoitaja voisi hyvin mielin lähteä vaikkapa asioille. Avustajan apu voisi olla seuran pitoa hoidettavalle, ruuan lämmitystä, kahvin keittoa, avustamista pukeutumisessa, ulkoilua ja sen selailusta. Tähän vastaa osaltaan sijaisomaishoitajajärjestelmä, joka on käytössä sekä Espoossa että Kauniaisissa omaishoitajan lakisääteisen vapaan ajaksi. Käytännössä asia hoituu niin, että omaishoitaja etsii perheenjäsenen tai muun henkilön, joka toimii sijaisomaishoitajana omaishoitajan vapaapäivien ajan. Kaupunki tekee sopimuksen sijaisomaishoitajan kanssa ja maksaa hänelle korvauksen. Jos lähipiirisänne ei ole henkilöä, joka toimisi sijaisomaishoitajana, ottakaa meihin yhteyttä, meitä on lähestynyt moni entinen omaishoitaja, joka on kiinnostunut toimimaan sijaisinanne.

Usein toivotaan myös ”kädestä pitäen ohjausta”. Jo omaishoitajahakemukset osoittautuvat usein vaikeiksi täyttää ”oikein”. Pitäisi saada aikaan polku, jota pitkin omainen ja hoidettava ohjataan eteenpäin, mukana koko ajan asiantuntija. Asiantuntija-apua saa kaupungeista ja kunnista, mutta myös yhdistyksen asiantuntijuus on aina käytössä. Omaisoiva- toimintamme laajenee Espoon ja Kauniaisten sekä Länsi-Uudenmaan kuntien alueella. Ovet- valmennuksessa käsitellään mm. yllä esille tuomiani jaksamiseen liittyviä asioita. Vertaisryhmissä keskeisenä teemana on aina jaksamisen tukeminen ja hyvien käytäntöjen tuominen mahdollisen monen käyttöön. Oiva-kahvilat ovat informatiivisempia, kertaluontoisia keskustelutilaisuuksia ja Ovet- kioskeissa annamme ensitietoa omaishoitajuudesta. Muistatthän myös Oiva-hetket, jotka ovat kahdenkeskiä keskustelu- ja neuvontatuokioita omaishoitajan kanssa.

Otattehan yhteyttä – olemme täällä teitä varten!

Hyvää syksyä ja jaksamista toivottaen Kristiina



Espon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry sääntömääräinen syyskokous

19.10.2017 klo 17.00-18.30

Paikka: Unelma Tapiola, Espoon Järjestöjen Yhteisö, Erkkeri
Kauppamiehentie 6, 2 kerros, 02100 Espoo

TERVETULO!

HALLITUS



OLETKO JO OLLUT OMAISHOITAJIEN TEEMALOMILLA TAI KUNTOUTUSKURSEILLA?

Erilaisia lomiam ja kuntoutuskursseja järjestävät Kela sekä erilaiset järjestöt, mm. Omaishoitajat ja läheiset-liitto.

Omaishoitajat ja läheiset –liiton kautta voi hakea omaishoitajalomia, jotka ovat nimensä mukaisesti tarkoitettu virkistykseksi omaistaan hoitavalle. Loman kautta saat pienen tauon arkeen. Voit saada vertaistuen ja asiantuntijaluentoja myötä tietoa ja uusia ajatuksia arjen tueksi.

Omaishoitajalomalla voi jakaa arjen vinkkejä ja niksejä, kertoa ja kuunnella kokemuksia. Toisten omaishoitajien kanssa on helppo jakaa tunteita – herkässä voivat olla niin nauru kuin kyynelkin. Toista omaishoitajaa on helppo ymmärtää.

Osa lomista on tarkoitettu pelkästään omaishoitajalle ja osa apua tarvitsevalle hoidettavalle yhdessä hoitajansa kanssa.

Omaishoitajat ja läheiset –liitto järjestää vuosittain useita omaishoitajalomia sosiaalisten lomajärjestöjen kanssa. Lomat järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Lomajärjestö myöntää lomalaisille lomatuen, joka kattaa pääosin loman hinnan. Lomalle lähtijä maksaa omavastuun ja matkat.

Lisätietoa ja hakuohjeet löytyvät liiton sivuilta osoitteesta <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/lomat-ja-kuntoutus/>

Voit myös soittaa suoraan liittoon, tiedustella ja tilata hakukaavakkeet numerosta 020 780 6533, Kaisu Häggvist.

KELAN KUNTOUTUSKURSSIT



Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitaja ja hoidettava läheinen yhdessä.

Omaishoitajien kuntoutuskurssit on tarkoitettu omaishoitajina päivittäin toimiville henkilöille, jotka jonkin sairauden ja/tai mahdollisten uupumusoireiden perusteella tarvitsevat kuntoutusta. Edellytyksenä on, että omaishoitajan toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella.

Omaishoitajat voivat olla eri-ikäisiä eikä omaishoidon tuen saaminen ole edellytys valinnalle.

Kuntoutuslaitosjakso on kuntoutujalle maksuton. Kuntoutuksen aikaisesta sijaishoidosta voi aiheutua omaishoitoperheelle kuluja. Parikurssien kuntoutuslaitosjaksot ovat maksuttomia sekä kuntoutujalle että hoidettavalle läheiselle. Kela korvaa kuntoutukseen liittyvät kohtuulliset ja tarpeelliset matkakustannukset omavastuuosuuden ylittävältä osalta (yhteen suuntaan tehdyttä matkalta 16 €). Matkorkorvausta haetaan toimittamalla Kelaan matkorkorvaushakemus, osallistumistodistus kuntoutuksesta sekä matkaliput ja maksukuitit. Korvausta on haettava kuuden kuukauden kuluessa matkasta.

Kuntoutushakemuslomakkeita saa Kelan toimistoista tai ne voi tulostaa Kelan www-sivuilta (www.kela.fi). Kelasta saa myös neuvoja hakemuksen täyttämiseen. Kuntoutushakemus liitteineen toimitetaan Kelan toimistoon. Kuntoutuspäätöksen antaa Kela.

VALMISTAUTUMINEN HOITO- JA PALVELUSUUNNITELMAAN

Hoito- ja palvelusuunnitelman huolellinen laatiminen on erittäin tärkeää. Seuraavilla kysymyksillä voi valmistautua suunnitelman tekoon viranomaisten kanssa.

- Pohtikaa millaisia palveluja ja tuen tarpeita omaishoitotilanteessanne on? Miettikää myös mikä on niiden tärkeysjärjestys.
- Millaisia toiveita teillä on niiden toteuttamiseksi?
- Oletteko tyytyväisiä nykyisiin palvelu- ja tukitoimiin?
- Minkälaisissa asioissa koette tarvitsevanne tietoa, koulutusta ja ohjausta?
- Miten haluaisitte hoito- ja palvelusuunnitelman tehtävän, missä ja kenen kanssa? Mukaan neuvotteluun voi pyytää myös läheisen, omaisen, tukihenkilön tai muun haluamanne henkilön.
- Onko jotain erityistä mitä haluaisitte selvittää tai kysyä ennen varsinaisen suunnitelman tekoa?

Kysy lisää! Tiedusteluihin vastaa Kristiina Mustakallio, puhelin 040 531 0990.

ESPOON KAUPUNGIN PALVELUT OMAISHOITAJILLE

Omaishoidon palkkiot 1.1.2017

Hoitoisuusryhmä 3	431,13 euroa
Hoitoisuusryhmä 2	784,00 euroa
Hoitoisuusryhmä 1	1698,20 euroa

Lisätietoja omaishoidon tuesta seuraavasti

- alle 50-vuotiaat asiakkaat vammaispalvelujen neuvontapuhelimesta arkisin klo 9–11, p. 09 816 45 285
- yli 50-vuotiaat asiakkaat Seniorineuvonta ja palveluohjaus -yksikkö Nestorista, p. 09 816 33 333

Omaishoidon tukea koskeva laki on muuttunut 1.7.2016
Espoon omaishoidon tuen toimintaohjetta on päivitetty sen mukaisesti.

Keskeiset muutokset omaishoitajille

- Oikeus lakisääteisiin vapaapäiviin laajenee. (voi valita päivätoiminnan).
- Omaishoitajan toimintakyvyn arvioinnin periaatteet on määritetty.
- Omaishoitajalla on tarvittaessa oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastuksiin.

Keskeiset muutokset vammaisten lasten ja nuorten omaishoidon tukeen

- Lasten ja nuorten palvelutarpeen arvioinnin periaatteet on määritetty aiempaa selkeämmin vastaamaan nykyistä soveltamiskäytäntöä.
- Uudet lasten ja nuorten hoitoisuusryhmät kohdentavat palvelun sitä eniten tarvitseville.
- Vuoroviikoin vammaista lastaan hoitavien vanhempien tilanne huomioidaan palvelun järjestämisessä.

Keskeiset muutokset työikäisten omaishoidon tukeen

- Muut sosiaalihuollon palvelut otetaan tarkemmin huomioon omaishoidon tuen palkkioiden määrässä. Tämä kohdentaa palvelua niille työikäisten henkilöiden omaishoitajille, joilla on pääasiallinen hoitovastuu omaisestaan.

Keskeiset muutokset vanhusten omaishoidon tukeen

- Omaishoidon tuen hakijan toimintakyvyn arviointia ja hoitoisuusryhmien sisältöä on tarkennettu.
- Omaishoidon tuen tarpeen selvittämisessä käytetään apuna toimintakykymittareita.

Vammaisten lyhytaikaisen hoidon toimintaohje

Myös vammaisten lyhytaikaisen hoidon toimintaohje on päivitetty 1.1.2017 alkaen. Toimintaohjeessa määritellään lyhytaikaisen hoidon myöntämisen kriteerit ja järjestämistavat sekä lyhytaikaisen perhehoidon hoitopalkkiot ja kulukorvaukset.

SEURAKUNNAN TOIMINTAA ESPOOSSA

Omaishoitajien kirkkopyhä Espoossa 26.11.



Espoonlahden kirkossa klo 11, Jouni Turtiainen

Kalajärven kappelilla klo 12, Kirsi Muurinmäki, Seppo Särkiniemi

I Esbo domkyrkan kl 12.15 på svenska/ Roger Rönnerberg

Tunnetko yksinäisiä ikäihmisiä Olarin alueella?

Olarin seurakunnan alueella on käynnissä Etsivän vanhustyön projekti, jonka tavoitteena on löytää syrjäytymisvaarassa olevia tai jo syrjäytyneitä yksinäisiä ikäihmisiä.

Omaishoitajat jäävät monesti huolineen yksin. Olethan yhteydessä, kun sinä tai läheisesi tarvitsette apua.

Diakoniatyöntekijä Minna Martiskainen, p. 050 330 7129.

VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖITÄ OMAISHOITAJIEN AVUKSI

Konsulttiyhtiö PwC:n työntekijät haluaisivat käyttää yhden päivän vapaaehtoistyössä omaishoitajien hyväksi. Päivä on tarkoitettu 27.9. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä:

sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai

puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia

KAUNIAISTEN KAUPUNGIN PALVELUT OMAISHOITAJILLE

Hoitajalle maksettavan hoitopalkkion suuruus määräytyy porrastettuna hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Hoidon ja huolenpidon tarve selvitetään kaikissa tapauksissa yksilöllisesti asiakkaan kotiin tehtävän arviointikäynnin perusteella.

Omaishoidon tuki on porrastettu kolmeen luokkaan:

I hoitoisuusryhmä 1678,60€

Hoitotyö edellyttää omaishoitajalta ympärivuorokautista työpanosta. Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt, jotka hoitoisuudeltaan ovat verrattavissa laitoshoidossa/asumispalvelussa oleviin. Hoidettava tarvitsee runsaasti ympärivuorokautisesti hoitoa, huolenpitoa ja valvontaa kaikissa päivittäisissä toiminnoissa

II hoitoisuusryhmä 774,98€

Henkilö, joka tarvitsee päivittäisissä toiminnoissa paljon hoitoa ja huolenpitoa myös yöaikaan. Hoidettava ei pysty asumaan yksin, mutta selviytyy ilman toisen henkilön jatkuvaa läsnäoloa. Nämä henkilöt tarvitsevat jatkuvaa apua, tukea ja ohjausta hygienian hoidossa, ravitsemuksesta ja vaatehuolluksesta huolehtimisessa, liikkumisessa, vuorovaikutuksessa ja elämänhallinnassa. Omaishoito voi olla vaihtoehto tuki- tai palveluasumiselle.

III hoitoisuusryhmä 426,14€

Henkilö, joka tarvitsee paljon hoitoa ja huolenpitoa esim. päivittäisissä toiminnoissa, mutta heillä ei ole yöllistä avuntarvetta tai avuntarve öisin on vähäinen. Hoidettava voi olla säännöllisesti osan päivästä tai säännöllisesti useamman kerran viikossa kodin ulkopuolella, esim. koulussa, päivähoitossa, työtoiminnassa, päivätoiminnassa tms.

Tähän ryhmään voivat kuulua myös öisin runsaasti apua tarvitsevat lapset ja nuoret, joiden hoitovastuu päivällä ei ole omaishoitajalla. Omaishoitaja voi olla koko- tai osapäivätyössä.

Yli 65-vuotiaiden omaishoidettavien asioita hoitaa kotihoidon ohjaaja Kauniaisten vanhuspalveluista ja **alle 65-vuotiaiden hoidettavien omaishoitajien asioita hoitaa palveluohjaaja Kauniaisten sosiaalitoimesta**. Omaishoidontukea haetaan lomakkeella, jonka saa tulostettua Kauniaisten kaupungin internetsivuilta (kohdasta omaishoito) tai omaishoidon työntekijöiltä. Hakemus toimitetaan toiselle omaishoidon tukea käsittelevälle työntekijälle.

Palvelutarpeen arviointi tehdään asiakkaan hakemuksen, liitteenä olevan lääkärintodistuksen ja ohjaajan tekemän kotikäynnin perusteella. Arviointi johtaa joko myönteiseen tai hylkävään kirjalliseen, muutoksenhakukelpoiseen päätökseen omaishoidon tuesta.

Myönteisen omaishoidontuen päätöksen jälkeen tehdään omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa määritellään hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut sekä omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio, vapaa ja omaishoitoa tukevat palvelut. Omaishoidon työntekijä laatii hoito- ja palvelusuunnitelman yhdessä hoidettavan ja omaishoitajan kanssa.

Omaishoidosta vastaava työntekijä tapaa omaishoidon asiakkaita vähintään kerran vuodessa.

Kotihoidon ohjaaja puh. 050 500 4129 (klo 12-13)

Palveluohjaaja puh. 050 520 1232

GRANIN LÄHIAPU OMAISHOITAJAN TUKENA

Kauniaisten kaupunki on kehittänyt toimivan käytännön kauniaislaisten omaishoitajien tueksi, jossa voittoa tavoittelematon palvelujärjestö Granin Lähiapu välittää omaishoitoperheeseen avustajan. Menettely mahdollistaa omaishoitajalle pienen hengähdystauon tai pääsyn hoitamaan omia asioitaan.

Kaupunki maksaa menettelystä aiheutuvat kulut Granin Lähiavulle.

Kauniaisissa kokoontuu myös omaishoitajille suunnattuja kerhoja, joista lisätietoja saa Granin Lähiavusta, puhelin 040 518 9281. Toimisto (Leankuja 4) on avoinna arkisin klo 9-13.

Omaishoitajien vertaisryhmä Ohjelma syksy 2017

Paikka: kirkon toimitila Sebastos, Kauniaistentie 11
kello 15.30-17.30. Huom! Kellonaika muuttunut.



- ke 30.8.** Kesän kuulumiset
ke 4.10. Hyvinvoinnin kulmakivet -päivän piristystä, fysioterapeutti Jaana Leskinen
ke 8.11. Tutkimusmatkalle, millainen olen? pastori Anna-Kaisa Tuomi
ke 29.11. Kauniainen 100-vuotta Clara Palmgren. Suomi 100-vuotta juhlahakavit

- Granin Lähiavun joulujuhla, ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Su 10.9. klo 10. Granin Lähiavun kirkkopyhä.

SYDÄMELLISESTI TERVETULOA MUKAAN!

Yhteyshenkilöt:
Pirjo Luoma 050-5017028,
Granin Lähiapu ry/
Sanna ja Elena 040-5189281



Närståendevårdarnas tvåspråkiga stödgrupp Program hösten 2017

Plats: församlingsutrymmet Sebastos, Grankullavägen 11
Onsdagar kl. 15.30-17.30. Obs! Tiden har ändrats.



- ons. 30. 8.** Sommarfunderingar
ons. 4.10. Hörnstenar för välmående -pigga upp vardagen fysioterapeut Jaana Leskinen
ons. 8.11. På expedition: hurdan är jag? pastor Anna- Kaisa Tuomi
ons. 29.11. Grankulla 100 år, Clara Palmgren. Finland 100 års jubileumskaffe.

-Grani Närhjälps julfest, tidpunkt meddelas senare.

Söndag 10.9 kl.10 Mässa med Grani Närhjälp i Grankulla kyrka.

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN MED!

Kontaktpersoner:
diakoniassistent Karin Nordberg 050-3436885
Grani Närhjälp rf/
Sanna och Elena 040-5189281



INTOA ELÄMÄÄN

- hyvinvointikurssi omaishoitajille

Syyskausi 2017

Toimitko omaishoitajana?

Intoa elämään -hyvinvointikurssi on suunnattu espoolaisille omaishoitajana toimiville senioreille, joilla on voimassa oleva omaishoidon sopimus.

▼ **Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3**
perjantaisin 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 10-15

▼ **Kaukialahden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4**
perjantaisin 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.2017 klo 10-15

Saat uusinta tietoa ja työkaluja, miten juuri Sinä voit ikääntyessäsi vaikuttaa omaan hyvinvointisi ja terveyteesi. Kurssin teemoina ovat kodin turvallisuus, ravitsemus, sosiaaliset suhteet, liikunta ja mielen hyvinvointi.

Kurssi on maksuton. Kurssipäiviin kuuluu lounas ja kahvi.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset: Ryhmätoiminnan palveluohjaaja p. 043 825 3494
tai ryhmätoiminta.nestori@espoo.fi



espoo.fi/hyvinvointiryhmat



Teemaillat psyykkisesti sairastuneiden omaisille ja läheisille

torstaina 24.8., 21.9. ja 19.10. klo 18-20

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n

kohtaamispaikka Meriemyssä, Merenkäynti 3, Espoo. Kahvitarjoilu.

Tiedustelut Marja-Liisa Kiiski/Espoonlahden seurakunta

p. 050 375 2585 tai Tiina Pajula/Emy ry p. 050 310 7987.

Vertaistukiryhmä

psyykkisesti

sairastuneiden

omaisille ja läheisille

kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin

19.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.

klo 17.30-19. Kokoontumispaikkana

Eedi Asumispalvelujen kerhotila,

Kilonkallio 7, 4. krs, Espoo.

Lämpimästi tervetuloa :)



Joululounas

Tervetuloa joululounaalle
Bodomin kartanoon

maanantaina 18. joulukuuta
2017 klo 13-15.30



Päivän ohjelma:

- klo 11.50 bussikuljetus lähtee Omenatarhan palvelutalolta (Piispansilta 16 A)
klo 12.05 bussikuljetus lähtee Tapiolasta, Hotelli Gardenin edestä
klo 12.25 bussikuljetus lähtee Leppävaarasta (Armas Launiksenkatu 9)
klo 13.00 pieni hartaushetki
klo 13.15 joululounas ja sen jälkeen musiikkia ja yhteislaulua
klo 15.30 paluumatka Leppävaaran ja Tapiolan kautta Omenatarhaan

Omakustannushinta kuljetuksineen on 10€/henkilö.
Päivä on tarkoitettu sekä omaishoitajille että heidän hoidettavilleen.

Ilmoittaudu ja kerro erikoisruokavalioitoveesi mahdollisimman pian.
Muutokset ilmoittautumisiin viimeistään 11.12.2017.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut, Kristiina Mustakallio, puhelin 040 531 0990 tai
sähköpostilla eska.auttaa@hotmail.fi

OmaisOiva



STEA:n (entinen RAY) toiminta-avustus mahdollistaa yhdistyksemme toiminnan pitkäjänteisen kehittämisen omaishoitajien tukemiseksi.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry on nyt OmaisOiva-yhdistys. OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n ja

paikallisyhdistysten yhteinen, omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintakokonaisuus.

Toimimme Espoon ja Kauniaisten lisäksi myös Länsi-Uudenmaan kunnissa: Kirkkonummella, Inkoossa, Raaseporissa, Siuntiossa ja Hangossa. Toimintaa toteutetaan yhteistyösopimuksella Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

OmaisOivan toimintamuodot omaishoitajille ovat:

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

16 tuntia kestävä valmennus avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoitotyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin.

OmaisOiva

ryhmä

Säännöllisesti kokoontuvia, avoimia tai suljettuja vertaisryhmiä omaishoitajille.

OmaisOiva

kahvila

Avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta, tutustua omaishoitajiin ja paikallisyhdistyksen toimintaan.

OmaisOiva

kioski

Tietoa ja tukea annetaan siellä, missä ihmiset liikkuvat, esimerkiksi kauppakeskuksissa ja toreilla.

OmaisOiva

OivaHetki

Henkilökohtaisia kohtaamisen hetkiä. Esimerkiksi luottamuksellista keskustelua, ohjausta ja neuvontaa kahden kesken työntekijän tai vapaaehtoisen kanssa.

Ota yhteyttä yhdistyksen työntekijöihin ja sovi tapaaminen.

OMASOIVA-TOIMINTAA SYKSYLLÄ 2017

Kaikki OmaisOiva-toiminnat ovat osallistujille ilmaisia!

Espoo



Keskusteluryhmät omaistaan hoitaville. Ryhmät on tarkoitettu sekä sopimusomaishoitajille että tuen ulkopuolella oleville omaishoitajille.

Tapiola

Tapiolan omaishoitajien keskusteluryhmässä on hyvin tilaa uusille osallistujille!

Espoon Järjestöjen Yhteisö, Kauppamiehentie 6, Kokoushuone Erkkeri
Klo 14-16

- 4.9. Syksyn aloitus, tutustuminen
- 18.9. Mitä on omaishoitajuus, milloin virallinen omaishoitajuus on mahdollista?
- 2.10. Omaishoitajan tukipalvelut, vieraana Karoliina Nikitin Stella Kotipalvelut Oy:stä
- 16.10. Mikä tukee omaishoitajan jaksamista? Geronomiopiskelijoiden voimaannuttavaa ja virkistävää ohjelmaa jaksamisen tukemiseksi
- 13.11. Miten omaishoitajan vapaapäivät voi järjestää?
- 27.11. Vinkkejä hoitotyön haasteisiin
- 11.12. Valmistaudumme joulun

Hagalund

Den svenska samtalsgruppen träffas under hösten i Hagalund, Köpmansvägen 6, kl 14.00-15.30 följande onsdagar: 30.8., 27.9., 25.10. ja 22.11. Mera information: Ilse Vaenerberg, Tel: 050 554 4806, Email: ilse.vaenerberg@gmail.com
Det finns plats för nya, välkomna med!



Tule kartuttamaan taitojasi omaishoitajana! Valmennus on tarkoitettu sekä sopimusomaishoitajille että tuen ulkopuolella oleville omaishoitajille.

Omaishoitajavalmennus Tapiolassa, Espoon Järjestöjen Yhteisö, Kauppamiehentie 6, kokoushuone kabinetti, klo 14-17, seuraavina päivinä 27.9., 11.10., 24.10., 9.11. ja 29.11.

Ilmoittautuminen sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia

Matinkylä

Keskusteluryhmä omaishoitajille, Ison Omenan palvelutori, kokoushuone Kari, klo 14-16 seuraavina päivinä: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

Leppävaara

Keskusteluryhmä entisille omaishoitajille 21.9., 19.10., 16.11. ja 14.12 klo 14-16, Elä ja Asu-keskus (Säterinkatu 3), ryhmätila pääovesta tullessa vasemmalla.

Uusi keskusteluryhmä kaikille omaishoitajille, sekä tuen saajille että tuen ulkopuolella oleville!

Leppävaara klo 14-16, Elä ja Asu-keskus (Säterinkatu 3), ryhmätila pääovesta tullessa vasemmalla

- 7.9. Mitä on omaishoitajuus, milloin virallinen omaishoitajuus on mahdollista?
- 5.10. Mikä tukee omaishoitajan jaksamista? Geronomiopiskelijoiden voimaannuttavaa ja virkistävää ohjelmaa jaksamisen tukemiseksi
- 2.11. Omaishoitajan tukipalvelut, vieraana Karoliina Nikitin Stella Kotipalvelut Oy:stä
- 30.11. Miten omaishoitajan vapaapäivät voi järjestää?



14.9. OmaisOiva-kahvila, **Tapiola**, Espoon Järjestöjen Yhteisö, Kauppamiehentie 6, sali, klo 14-16

Tule keskustelemaan ja saamaan tietoa omaishoitajuudesta ja siitä, mitä kannattaa ottaa huomioon, että koti olisi hyvä hoitoympäristö.

- Asiantuntijavieraana kehittäjä Päivi Rekula Asumisen Apu ry:stä
- Kahvitarjoilu ja pientä syötävää

12.10. OmaisOiva-kahvila mielenterveyskuntoutujien omaisille klo 14-15 Ruokasali, Eedi asumispalvelut Oy, osoitteessa Kilonkallio 7, O2610 Espoo

- Omaishoidosta ja omaishoitajien edunvalvonnasta sekä mielenterveyskuntoutujien omaisten asemasta omaishoitajina alustaa Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja Kristiina Mustakallio ja sen jälkeen keskustellaan osallistujia koskevista aiheista.
- Eedin palvelujen esittely
- Kahvitarjoilu ja pientä syötävää

Kauniainen



Tule kartuttamaan taitojasi omaishoitajana! Valmennus on tarkoitettu sekä sopimusomaisoitajille että tuen ulkopuolella oleville omaishoitajille.

Kauniaisten Ovet-valmennus, Terveysaseman kirjasto (Asematie 19) klo 13.00-16.00 seuraavina päivinä: 4.10., 12.10., 18.10., 25.10. ja klo 13.00-17.00 1.11.

Ilmoittautuminen sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia



Keskusteluryhmä erityislasten vanhemmille Kauniaisissa, Puistokujan päiväkotia, Thurmanin puistotie 1, tiistaisin klo 17-19, seuraavina päivinä 15.8., 12.9., 17.10., 14.11 ja 12.12. Myös Espoon puolelta voi osallistua!

Kirkkonummi



Tule kartuttamaan taitojasi omaishoitajana!

Valmennus sekä omaishoidon tuen saajille että tuen ulkopuolella oleville erityislasten vanhemmille alkaen 31.8. klo 17.00-20.00. Kirkkonummen kunnantalo, Ervastintie 2. Mukaan voi liittyä myöhemminkin, ja myös lähikuntien puolelta voi tulla.

Ilmoittautuminen sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia

Raasepori



Tule kartuttamaan taitojasi omaishoitajana!

Valmennus Karjaalla sekä omaishoidon tuen saajille että tuen ulkopuolella oleville omaishoitajille (Karjaan terveyskeskus, Bulevardi 21, kokoushuone 2 krs.) klo 13-16 seuraavina päivinä: 12.9., 26.9., 3.10., 17.10, ja 31.10.

Ilmoittautuminen sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia

Öppna dörrar-utbildningen på svenska 15.9, 22.9, 29.9 och 5.10 kl 10-14 i Ekenäs. (Tyvärr är höstens utbildningsgrupp full, men nya grupper börjar på våren 2018)

Inkoo



Omaishoitajien keskusteluryhmät (**sekä tuensaajille että tuen ulkopuolella oleville**) kokoontuvat kerran kuussa keskiviikkoisin päivätoiminnan tilassa (Lääkärintie 5) seuraavina päivinä: 30.8., 20.9., 18.10., 29.11. ja 20.12. Aikuisten Omaishoitajat klo 14.30-16.00 Lasten omaishoitajat klo 16.00-17.30

Siuntio



Siuntiossa alkaa keskusteluryhmä kaikille omaishoitajille (**sekä niille, joilla on virallinen sopimus omaishoidosta että niille, joilla ei vielä ole**). Ryhmä kokoontuu päivätoiminnan tilassa (Charlotta Lönnqvistin tie 3 B). Tarkkoja aikoja ei ole vielä sovittu, mutta jos olet kiinnostunut, kysy lisää: sähköpostitse eska.auttaa@hotmail.fi tai puhelimitse 040 531 0990/ Kristiina tai 050 5841062/ Mia

Hanko



Tule keskustelemaan ja saamaan tietoa omaishoitajuudesta!

OmaisOiva-kahvila 10.10. klo 14-16

- Omaishoidosta ja omaishoitajien edunvalvonnasta alustaa Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja Kristiina Mustakallio ja sen jälkeen keskustellaan osallistujia koskevista aiheista.
- Kahvitarjoilu ja pientä syötävää

LIIKU JA VOI HYVIN

Liikunta kannattaa ja liikunta kannattelee läpi elämän. Liikkumisen myönteisestä merkityksestä ihmisen terveydelle ja toimintakyvylle on tehty lukuisia tutkimuksia. Varsinkin ikääntyessä liikumisen merkitys kasvaa ja kokonaisvaltaiset edut konkretisoituvat. Liikunnalla on erityisesti merkitystä siinä, että se vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia ja voi jopa estää monista sairauksista johtuvaa vanhenemista.

Sekä omaishoitajan että hoidettavan olisi hyvä liikkua joka päivä olosuhteiden ja kykyjen mukaan. Liikkuja pysyy toimeliaampana ja terveempänä pidempään ja selviytyy toimintakykyisenä jokapäiväisistä askareista. Liikkuja välttyy myös useimmiten sairastumasta kansansairauksiin, joita ylipaino tuo (riski sairastua mm. sydän- ja verisuonisairauksiin sekä aikuistyyppin diabetekseen).

Liikunta parantaa myös mielialaa. Esim. metsässä kävely laskee tutkimusti verenpainetta ja stressiä. Lisäksi liikunnalla on suotuisa vaikutus unen laatuun ja määrään. Omaishoitajan jaksamiselle on liikunnalla suuri merkitys virkistytymisen kannalta.

Terveysliikunta

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunta tuottaa terveydellisiä hyötyjä, mutta ei aiheuta terveydellisiä haittoja.

Terveysliikunta on arkipäivän toimintaa, kuten jokapäiväistä arkiliikuntaa (esim. kävellen tai pyöräillen tehdyt työ- tai muut asiointimatkat), työhön liittyvää fyysistä ponnistelua tai vapaa-ajan harrastus-, virkistys- tai kuntoliikuntaa, joka edistää ja pitää yllä terveyttä. Kuntoliikunnaksi taas kutsutaan liikuntaa, joka kohentaa kuntoa ja on rasittavampaa. Terveysliikuntaa tulee harrastaa säännöllisesti, jatkuvasti

sekä kohtuukuormituksella. Liikunta on säännöllistä, jos se toteutuu useina päivinä viikossa.

Kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Reipas kävely keski-ikäisillä ja heitä vanhemmilla täyttää hyvin tämän vaatimuksen.

Jos aktiivisemmasta liikunnasta on kulunut aikaa, kannattaa neuvotella oman lääkärin kanssa erityisesti silloin, jos taustalla ovat vakavat sydämen, verenkierron ja hengityselimistön sekä aineenvaihdunnan sairaudet, kuten sydäninfarkti ja diabetes. Erilaiset tuki- ja liikuntaelimistön vaivat tai runsas ylipaino rajoittavat sellaista liikkumista, joka kuormittaa voimakkaasti niveliä, silloin esim. vesiurheilu voi sopia. Eri syistä johtuvat huimaus- tai pyöräytysoireet voivat altistaa esim. kaatumisille, mikä on otettava huomioon liikkumismuodon valinnassa.

Liikuntalajit, määrä ja laatu

Ikääntyville suositellaan lihaskunnan vahvistamiseen ja luun vahvuuden ylläpitämiseen kuntosaliharjoittelua. Tasapainon kehittämiseen ja ylläpitämiseen suositellaan esim. tanssia ja voimistelua. Kestävyyskunnan kehittäminen ja ylläpitäminen esim. kävelyn, sauvakävelyn, vesijuoksun/uinnin ja porraskävelyn avulla on suotavaa. Helppoja tapoja terveystoiminnan harrastamiseen on lisäksi kotivoimistelu, puutarhan- ja pihanhoito, marjastus, siivoaminen jne. Ikääntyville suositellaan tasapainoa ja ketteryyttä kehittävää liikuntaa sekä voimaharjoittelu yhteensä 2–3 kertaa viikossa. Yksittäisen harjoituskerran ei tarvitse olla pitkäkestoinen, 30–45 minuuttia riittää.

Kävelyä suositellaan päivittäiseksi liikuntamuodoksi. Kävelyn ja muun painoa kantavan liikunnan

pitää olla reipasvauhtista. Tasapainoharjoittelussa riittää rauhallisempi tahti. Voimaharjoittelussa pyritään vähintään kohtuulliseen harjoitustehoon. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet. Ikääntyvien kohdalla tutkimusten näyttö liikunnan merkityksestä kaatumisten ehkäisyssä on vahva.

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa. Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mittaan. Vähäinenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä

Muistisairas hyötyy liikunnasta

Hyvä fyysinen kunto auttaa ylläpitämään muistisairaana toimintakykyä. Suurta hyötyä on todettu säännöllisestä liikunnasta, tasapainoharjoituksista, kävelyharjoituksista ja lihasvoimaharjoituksista. Yksinkertaisten perusliikkeiden harjoittaminen ja liikkeiden riittävä toistaminen voi aktivoida aivojen jäljellä olevaa kapasiteettia ja jarruttaa motoristen kykyjen asteittaista häviämistä.



Liikunta parantaa mahdollisesti myös uusien aivosolujen syntyä ja aivojen hermosolujen yhteyksien ylläpitämistä ja uusien luomista. Muistisairaiden tapauksessa liikunta ehkäisee tutkitusti levottomuutta, lievittää kaoottista tilannetta sekä rentouttaa.

Liikunta myös parantaa keskittymiskykyä sekä harjaannuttaa esim. havaitsemista, ohjeen mukaan toimimista ja ymmärtämistä sekä päättelykykyä. Liikunta kohentaa mielialaa, mikä on hyvin tärkeää. Jos liikuntaa ei harrasta, on vaarana voimien heikkeneminen, tasapainon huononeminen, kävelyn vaikeutuminen, nivelten virheasennot ja yleinen toimintakyvyn heikkeneminen.

Teksti: Suvi Mansukoski



OMAISHOITAJILLE JA SIKSI AIKOVILLE ASIAA ASUMISESTA

Koti on turvasatama monien muutosten keskellä. Kun ikääntyvillä kunto heikkenee vähitellen, kotona sinitellään pitkään. Usein isot asumiseen liittyvät päätökset jäävät omaisille, kuten alla olevassa tapauksessa: *”Äitimme asui Itä-Suomessa, ja oli pari kertaa kaatunut kotona niin pahasti, että naapurit kuuluivat kolinan kylpyhuoneessa. Ammeellinen ja hissiton asunto ei ollut esteetön. Äiti ei enää astunut mielellään yksin ulos, vaikka näki 3. krs:n ikkunastaan tuttujen menevän kadulla asioilleen. Tuttu kampaamokaan ei enää tahtonut etsiskelemättä löytyä keskustasta. Me jälkeläiset asuimme pääosin pääkaupunkiseudulla.”*

Esimerkki kertoo, miten muutostarve kävi selväksi omaisille. Mikä neuvoksi? Tässä tapauksessa ehdotonta pakkoa, kuten sairaalareissua, ei jääty odotte-

lemaan – ja kävi hyvin: *”Päätelimme, että oli aika tehdä muutto toimivampaan asuntoon ja turvalliseen oloihin. Tyttärenä päätin ottaa käytännön omaishoitajuuden vastuun eri yhdistysten ja veljeni perheen avustamana, kun omasta asuinkerrosta-lostani Espoosta löytyi vapaa vuokrataksio.”*

Omaisesta huolehtimispäätös helpottui, kun hoivan välimatka kutistui 200 km:stä minimissään pieneen hissimatkaan saman katon alla. Samalla vastuuta saatiin jaettua useammalle läheiselle.

Entä jos ensiaskeleet asumispäätöksiin pelottavat - läheisiä on vähän tai vain yksi – voimavaroja vähän tms. - mistä neuvoja/voimia jotta muutokseen ei ajaututtaisi vasta pakon edessä?

APUA ASUMISPULMIIN PUHELIMESSA 050 520 6046



Neuvontaa ja tukea on onneksi saatavilla. Kaupungin Seniorineuvonta Nestoriin tulee paljon kyselyjä liittyen asumiseen. Siellä ja kotihoidon puolella on havaittu, että asumisratkaisujen ja eri vaihtoehtojen pohtimiseen tarvitaan joskus enemmän aikaa ja tukea.

Suomen Asumisen Apu ry ylläpitää maksutonta

AsumisenApu-puhelinpalvelua arkisin p. 050 520 6046,

jonka ohjaajat auttavat, tarvittaessa ”kädestä pitäen”, mm. seuraavissa kysymyksissä:

- muutosten ennakointi, ikäasumisen suunnittelu ja eri vaihtoehtojen läpikäynti
- asumiseen liittyvien tarpeiden arviointi
- remontin aikaisen asumisen järjestelyt
- asunnon vaihtaminen sopivampaan
- tavaroiden järjestely ja siirto
- asumisen esteettömyyskysymykset
- asumiskustannusten hallinta

Asunnon muutostyötarpeissa ohjaamme asiakkaan Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvontaan.

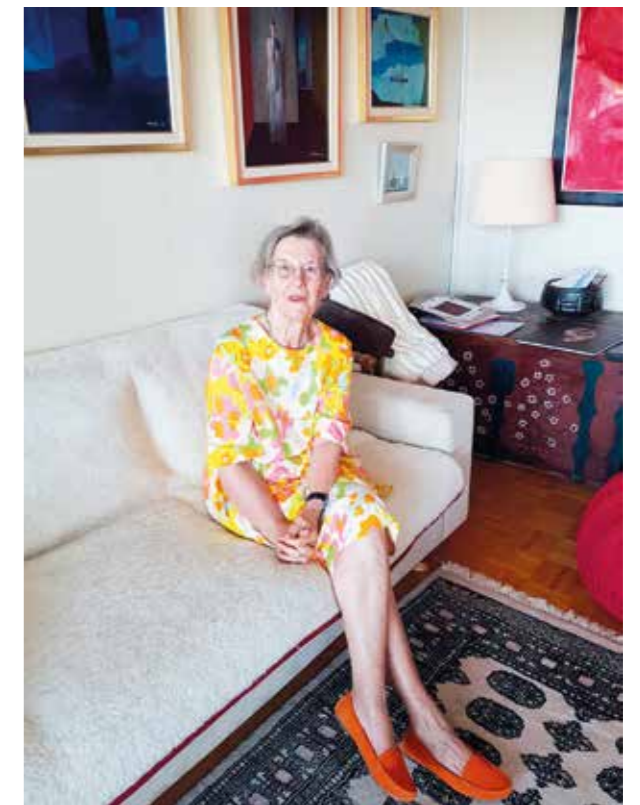
AsumisenApu on asiakkaalle ilmaista ja puolueetonta. Neuvonnasta vastaa yleishyödyllinen yhdistys Suomen Asumisen Apu ry ja AsumisenApu-hanke ja sitä on ollut kehittämässä Espoon kaupungin Elinvoimaa ikääntyville -ohjelma. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen voittovaroista vv. 2017-19. (Kuvissa Suomen Asumisen Apu ry:n toiminnanjohtaja Ari Nikkola ja AsumisenAvun kehittäjä Päivi Rekula)

Teksti: Päivi Rekula

Maija ja Asko Karttunen ovat olleet naimisissa 64 vuotta, ja seurustelleet 15-vuotiaasta lähtien. Heillä on kolme lasta, yksi tyttö ja kaksi poikaa, joilla puolestaan on kullakin kaksi tyttäretä. Maija ja Asko ovat asuneet ulkomailla, ja Asko on ollut matkatöissä, melkein puolet ajasta kului matkoilla. Maija oli pitkään kotiäitinä, kunnes nuorin lapsi pääsi lukioon. Silloin Maija meni töihin Lahden seudun yrittäjiin. Hän ehti työskennellä siellä viisi vuotta, kunnes hänen miehensä sai työpaikan Yhdysvalloista. Siellä asuessaan Maija osallistui erilaisten tapahtumien järjestämiseen Suomen edustustossa, jossa hänen miehensä työskenteli kaupallisena sihteerinä. Kun pariskunta muutti takaisin Suomeen, Asko toimi vapaana toimittajana. Maija työskenteli myymälänhoitajana antiikkiliikkeessä kymmenen vuotta 80-90-luvuilla. Asko jäi ensin eläkkeelle, mutta oli silti hyvin aktiivinen ja esimerkiksi kirjoitti artikkeleita Kauppalehti Optioon vielä 80-vuotiaana.

Kun Asko oli noin 70-vuotias, hänellä diagnosoitiin Parkinsonin tauti. Alussa tauti oli melko huomaamaton ja se eteni hitaasti. Edes silloin, kun Parkinsonin tauti diagnosoitiin, Maija ei osannut ajatella päätyvänsä omaishoitajaksi. Omaishoitajuus tuli osaksi elämää vähitellen ja huomaamatta. Ajan kuluessa Askon liikkuminen tuli vaikeammaksi. Tällä hetkellä tauti aiheuttaa myös dementiaoireita, välillä tulee sekavuuskohtauksia ja puhe menee epäselväksi. Maija on ollut sopimusomaishoitajana vasta kolme vuotta, vaikka hoitotyö on toki alkanut vähitellen jo paljon aiemmin. Maijan mielestä hankalinta omaishoitajuudessa on asioiden hoitaminen, kuten lääkärikäynnit, silmälääkärikäynnit ja pankkiasiat. Maijan kokemusten mukaan mikään asia ei koskaan hoidu yhdellä soitolla, vaan aina tulee jotakin hankaluuksia.

Parkinsonin tauti on vaatinut Maijalta kärsivällisyyden opettelua; kaikki tapahtuu hitaasti. Haastetta on ollut siinä, että mielialan saa pidettyä hyvänä eikä masentuisi. Maijalle lukeminen on ollut tärkeää, hän lukee usein Askon nukkuessa. Asko kaipaa koko ajan huomiota, mikä on omaishoitajalle vaativaa. Varsinkin talvella liikkuminen on vaikeaa, jolloin elämänpääpiiri kaventuu. Asko ei myöskään jaksa liikkua paljoakaan, vaan väsy helposti ja nukkuu paljon. Onneksi Askon persoonallisuus ei kuitenkaan ole muuttunut. Maija ei tiedä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Etu-



käteen ei voi tehdä suunnitelmia, koska ei voi tietää, miten sairaus etenee tai tuleeko uusia sairauksia. Nyt Asko on ollut väliaikahoidossa viikon kuukaudessa. Voi olla, että jossain vaiheessa ympärivuorokautinen hoito tulee ajankohtaiseksi, mutta toistaiseksi Asko pärjää kotona Maijan hoidossa. Maija kannustaa muitakin omaishoitajia pitämään vapaita, koska se on jaksamisen kannalta erittäin tärkeää.

Maijan mielestä tilanteen hyvä puoli on, että sairaus tuli vasta näin vanhana. Hän on nähnyt monien menettävän puolisonsa sairaudelle varhain. Tiivis perheyhteisö on ollut Maijalle tärkeä voimavara; sukulaisten kesken vietetään juhlia ja tehdään matkoja. Lapset perheineen ja Askon veli ovat olleet tiiviisti mukana Maijan ja Askon elämässä. Maija on tyytyväinen kaupungin palveluihin ja tukeen. Monissa asioissa kaupungilta on otettu itse yhteyttä ja tukea on tarjottu pyytämättä, mikä on Maijan mielestä ollut hienoa.

Teksti: Mia Silfver-Kuhalampi

Muiden järjestöjen toimintaa omaishoitajille



Vertaisryhmä Espoo

Aika: Maanantaisin 28.8, 18.9, 30.10. ja 27.11.2017 klo 17.30-19.30

Paikka: Tapiolan kirkko, Kirkkopolku 6, Espoo

Ryhmään voivat osallistua kaikki erityislasten vanhemmat eikä Leijonaemot ry:n jäsenyyttä vaadita. Ryhmästä kiinnostuneiden toivotaan ottavan vetäjään yhteyttä ja ilmoittautuvan etukäteen.

Jos ilmoittautumislomake on suljettu, voit ilmoittautua sähköpostitse vertaistuki@leijonaemot.fi kaikkiin tuleviin ryhmiin.

Kerro viestissäsi nimesi, ryhmä ja tapaamisen päivämäärä johon haluat osallistua.

Lastenhoito järjestetään tarvittaessa ja on varattava viikko ennen ryhmän kokoontumista. Turvallisuussyistä hoitoon otetaan rajallinen määrä lapsia.

Ryhmän vetäjät: Vapaaehtoiset Leijonaemot Janet ja Merja, vertaistuki@leijonaemot.fi
puh. 040 487 7209



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Muistiluotsi järjestää vertaisryhmiä muistisairaille ja heidän omaisilleen, liikuntaryhmiä ja muistikahviloita. Toimintaa järjestetään Espoossa, Kauniainsissa ja Länsi-Uudenmaan kunnissa, myös ruotsinkielellä. Syksyn ohjelma löytyy osoitteesta www.uudenmaanmuistiluotsi.fi. Lisätietoa toiminnasta voi kysyä myös puhelimitse.

Jonna Savolainen, Muistiohjaaja, Espoo ja Kauniainen, puh. 040 542 5253

Andrea Lorenz-Wende, Muistiohjaaja, Espoo, Kauniainen, Vantaa, puh. 040 516 3351

Ida Mitchell, Muistiohjaaja/Minneshandledare, Espoo, Kauniainen, Vantaa, Pääkaupunkiseudun ruotsinkielinen toiminta, puh. 040 170 6771

Maija Hakala, Muistiohjaaja, Raasepori, puh. 040 752 7866

Susanna Öster, Minneshandledare/Muistiohjaaja, Raseborg, tel. 0400 321 239

Tanja Koljonen, Muistiohjaaja, Espoo, Kauniainen, Vantaa, puh. 040 743 3158