

PÄIJÄT-HÄMEEN OMAISHOITAJAT RY

TIEDOTELEHTI

HUHTI-, TOUKO- JA KESÄKUU 2025



UUTTA! Miesten ryhmä

s. 10

**Valmennusta
omaishoitajille**

s. 16

VIRTA-AVAIN 2/2025



Sisällysluettelo

Puheenjohtajan palsta	4
Toiminnanjohtajan tervehdys	5
Omaishoito näkyväksi	6
Aluevaalit 2025 Omaishoidon nimikoehdokkaat	7
Vertaisryhmät.....	10
Vertaisryhmät.....	11
OmaisOiva-kahvilat.....	12
Infopisteet.....	14
Valmennusta omaistaan hoitaville	16
Ensietoa omaishoidosta.....	17
Haluatko jutella?	18
Iloa liikunnasta.....	19
Erytislasten vanhemmille ja työikäisille	20
Virkistystoimintaa omaishoidettaville	22
Toimintaa vapaaehtoisille	23
Omaishoitajan oma hetki -toiminta	24
Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille.....	25
Uudet kannatusjäsenemme	28
Omaishoidon vapaat – Tärkeä tuki omaishoitajalle.....	30
Liity jäseneksi ja hyödynnä jäsenedut.....	33

Kokouskutsu jäsenille

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kevätkokous toimistolla

Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti

ma 28.4.2025 klo 15

Esillä sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta



Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry



Omaishoitajaliitto

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry ohjaa, tukee ja neuvoo oman alueen asiakkaita. Soita arkisin p. 045 854 4085 tai 050 469 4209. Voit myös laittaa soittopyyntöä WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi. Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee omaishoidon kysymyksissä niin omaishoitajia kuin omaishoidon parissa työskenteleviä ammattilaisiakin ti-to klo 9–12 p. 0800 390 229.



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Neuvontaa omaishoidon asioissa

Ikääntyneiden palveluneuvonta (yli 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin Lahden Palvelutorilla klo 9-15: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa sekä puhelimitse arkisin klo 8-15 p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnot välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

Lahden Palvelutori, kauppakeskus Trio 2. krs, Aleksanterinkatu 18, 15140 Lahti

Vammaispalvelujen neuvonta (alle 65-vuotiaat asiakkaat) arkisin klo 9–12 ja 13–15, p. 044 018 7045. Sosiaalihuollon ohjausta ja neuvontaa, sekä vammaispalvelujen palveluneuvontaa päivystävältä sosiaaliohjaajalta arkisin klo 9–15 p. 03 819 4850

Omaishoitajien tukeminen ja omaishoidon tuen sopimukset:

minna.hogberg@pajatha.fi tai puh. 044 416 3565

majja.siilahti@pajatha.fi tai puh. 044 780 2522

Puheenjohtajan palsta

Hyvinvointialuevaalit

Huhtikuun puolivälissä, 13.4. valitaan Päijät-Hämeessä hyvinvointialueellamme uudet päättäjät. On hienoa, että ehdokkaita tähän tärkeään tehtävään on paljon yli puoluerajojen. Sosiaali- ja terveystalveluiden tulevaisuudesta kannetaan laajasti huolta, sillä hyvinvointialueiden tilanne on yhä haastava. On rohkaisevaa huomata, että halua yhteisten haasteiden ratkaisemiseksi löytyy monilta ehdokkailta.

Uusilla päättäjillä tulee olla myös tieto omaishoidon nykytilanteesta ja tulevaisuudesta. Tästä johtuen tulemme yhdistyksenä lähestymään uusia valittavia valtuutettuja ja aluehallituksen jäseniä henkilökohtaisesti ja tuomaan heille käytännön tietoa päijäthämäläisestä omaishoidosta ja sen tarpeista. Kehitämme myös uusia yhteistyötapoja sille, miten voisimme yhdistyksenä tuoda jäsenistömme ääntä kuuluviin hyvinvointialueen valmisteluun ja päätöksentekoon.

Yhteyden omaishoitajiin on oltava vahva. On äärimmäisen tärkeää, että päättäjät ovat tietoisia omaishoidon tilanteesta, ajankohtaisista kysymyksistä ja kipukohdista. Siksi meidän on oltava varmistamassa, että uudet päättäjät osaavat huomioida päätöksenteossa omaishoitajien tarpeet ja toiveet.

Kiitän teitä valtuustoehtokkaita, jotka olette asettuneet omaishoidon nimikoehtokkaiksi. Nyt on tärkeää, että ihmiset lähtevät vaaliuurnille, jotta palvelujen käyttäjien ääni kuuluu vaalien jälkeen myös päätöksenteossa.



Aurinkoista vaalikevättä kaikille!

Puheenjohtaja

Mika Kari

Toiminnanjohtajan tervehdys

Keväinen tervehdys yhdistyksestä!

Iloitsemme saadessamme Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta järjestöavustusta vuodelle 2025. Järjestöavustuksella mahdollistetaan Omaishoitajan oma hetki-toiminta. Helmikuusta alkaen lähihoitaja Marjo Kuosa on toteuttanut oma hetki-toimintaa, joka on suunnattu kaikille ikääntynyttä läheistään hoitaville.

Päijät-Hämeen aluevaalit 2025 lähestyvät, ja omaishoitajat vaativat konkreettisia toimia. Omaishoitoyhteisö korostaa, että omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen vaatii kehittämistä ja toimia. Alueellamme myöntämisen perusteet ovat Suomen tiukimmat, ja sopimusomaishoitajaksi pääsy vaatii hyvin sitovaa hoivatilannetta. Omaishoitajille on tarjottava riittävästi hengähdystaukoja ja vapaan järjestelyitä monipuolisilla vaihtoehdoilla. Hyvinvoinnin tukeminen ei saa kuitenkaan tarkoittaa vain omaishoitajan tukemista, vaan myös hoidettavan läheisen palveluiden ja terveydenhoidon riittävyys varmistamista.

Omaishoitajaliitto vaatii, että omaishoito sisällytetään hyvinvointialueiden ja kuntien palvelustrategioihin. Kehittämistyössä on huomioitava erilaisten ja eri-ikäisten omaishoitajien tarpeet. Pitkällä aikavälillä omaishoidon kehittäminen tuo merkittäviä säästöjä, sillä muut vaihtoehtoiset hoivaratkaisut ovat usein kalliimpia. Olemme saaneet aluevaaleihin 2025 useita omaishoidon nimikkoehdokkaita, jotka tukevat omaishoidon kehittämistä ja yhdistyksen toimintamahdollisuuksia.

Nimikkoehdokkaat tavattavissa avoimessa Omaishoito näkyväksi-tilaisuudessa tiistaina 1.4.2025 klo 16–18 toimistollamme Päijänteenkatu 1:ssä. Tervetuloa!

Tehdään yhdessä omaishoito näkyväksi!

Toiminnanjohtaja Annukka



Omaishoito näkyväksi

Tiistaina 1.4.2025 klo 16-18

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n toimisto Päijänteenkatu 1, Lahti

Tule mukaan kehittämään Päijät-Hämeen omaishoitoa.

Tilaisuudessa sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä omaishoidon nimikkoehdokkaille ja käydä heidän kanssaan keskustelua omaishoidon tilanteesta alueellamme.

Tilaisuudessa mukana Matti Mäkelä Omaishoitajaliitosta.

Kahvi/teetarjoilu

Omaishoito näkyväksi

**Tutustu
omaishoidon
nimikko-
ehdokkaisiin!**

Äänestämällä vaikutat! Alue- ja kuntavaalit 13.4.



Aluevaalit 2025

Omaishoidon nimikkoehdokkaat



Hakala Marjut, SDP, “Omaishoitajien asema saatava kuntoon ja itse olen ollut omaishoitajana, joten tiedän mistä puhutaan ja mitä haasteita omaishoitajalla on arjen pyörittämiseen. Olen innolla mukana omaishoidon kehittämisessä sekä pyrin edistämään omaishoitajayhdistyksen toimintamahdollisuuksia.”



Ijäs Paula, Kesk., “Työssäni ensihoitajana olen nähnyt omaishoitajien arkea ja sen haasteita. Omaishoitajien jaksamisesta tulee huolehtia toimivilla vapaajärjestelyillä ja kehittää erilaisia malleja heidän jaksamisensa tukemiseksi. Omaishoitajien aseman vahvistaminen hyvinvointialueen palvelustrategiassa tulee olla selkeästi määritelty. Jokaisella sitovassa hoivavastuussa olevalla tulee olla sopimus omaishoidon tuesta.”



Järvinen Mirja, SDP, “Lupaan olla tukena, jos tarvitset apua esim. hakupapereiden täytössä. Apuna virastoissa asioinnissa. Avustan myös muissa käytännön asioissa.”

<https://www.facebook.com/mirja.jarvinen.92>



Lampi Pentti, Kok., “Aluevaltuutettuna lupaan omaishoitajille: Aiemman työurani kautta ja käytännön kokemukseni pohjalta omaishoitajana lämpimät ajatukseni ovat jatkuvasti tätä tärkeää työtä tekevien omaishoitajien luona. Tunnen työn raskauden, mutta olen itse kokenut sen myös henkisesti erittäin antoisaksi ja palkitsevaksi. Työtä ei kukaan kuitenkaan voi tehdä ilman riittävää yhteiskunnan tukea. Niissä tilanteissa, joissa minulla päättäjänä on mahdollisuus konkreettisesti vaikuttaa omaishoitajien asemaan, taloudelliseen tilanteeseen ja muuhun tukeen, asetun omaishoitajien tueksi.”



Lonka Riitta, Keski., ”Aluevaltuutettuna lupaan omaishoitajille: Talousarvioraamissa ja sen käsittelyssä on huomioitava riittävät taloudelliset resurssit omaishoitajille ja hoidettaville.

Omaishoitajan vapaapäivien turvaaminen hoidettavan tutuksi tulleessa hoivapaikassa, mahdollisimman lähellä kotia.

Millaisilla lisäpalveluilla hoidettava ja hoitaja jaksaisivat arjessa ja arki olisi psykofyysisesti miellyttävää. Eli kotiin räätälöitynä lisäpalveluja. Usein lähtemiset jo terveydenhuollon palvelujen ääreen ovat rasittavia. Onneksi kotihoito ja kotisairaala toimii. Näiden kehittäminen on tärkeää ja uskon niiden tuovan taloudellista hyvää pitkässä juoksussa.”

www.facebook.com/riitta.lonka



Louekoski-Huttunen Toini, SDP, ”Aluevaltuutettuna lupaan omaishoitajille viedä eteenpäin omaishoitajayhdistyksen vaalitavoitteita. Omaishoito pitää nostaa tasavertaiseksi hoitomuodoksi julkisen kotisairaanhoidon kanssa. Omaishoidon kehittäminen vaatii toteutuakseen konkreettisia toimenpiteitä.

Yksi mahdollisuus olisi luoda omaishoidon

varahenkilöjärjestelmä. Eritasoisin tarpeisiin voitaisi kouluttaa vapaaehtoisia sekä käyttää lähihoitajia ja sairaanhoitajia, tarpeesta riippuen. Yhdistyksen tuki on merkittävä apu arjessa omaishoitajalle. Omaishoitajayhdistyksille pitäisi saada vanhus- ja vammaisneuvostoja vastaava status terveydenhuollon kehittämistyöryhmiin.”



Mattila Yrjö, SDP, ”Lupaan edistää omaishoidon sopimuskriteerien höllentämistä Päijät-Hämeessä niin, että eriarvoisuus muiden alueiden kanssa poistuu.”

Olen Omaishoitajaliiton perustajajäsen ja ollut mukana Omaishoitajaliiton johtokunnassa 27 vuotta. Olen tämän ohella toiminut Omaishoitajaliiton konsultoivana lakimiehenä ja

keskittynyt edunvalvontaan. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton johtokunnassa olen ollut mukana yli 10 vuotta. Lisäksi olen ollut Kelassa 27 vuotta toimistopäällikkönä ja johtavana tutkijana. Olen Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry:n perustajajäsen ja ollut siellä puheenjohtajana yli 10 vuotta.



Tiira Pirjo, Kok. ”Olen tehnyt työtä omaishoidon hyväksi jo ensimmäisellä aluevaltuustokaudella esimerkiksi valtuustoaloitteen kautta. Pidän erityisen tärkeänä, että omaistaan hoitavat saisivat monimuotoista tukea tehtävässään riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta he voisivat pitää huolta itsestään ja näin jatkaa läheisensä hoitamista kotiympäristössä mahdollisimman pitkään. Tämä olisi sekä inhimillinen että taloudellisesti kestävä vaihtoehto. Ikääntyvien palvelut ovat edelleen yhtenä tärkeänä vaaliteemanani ja tavoitteeni on myös jatkossa toimia niin, että saavutamme yhdenvertaiset, oikea-aikaiset ja vaikuttavat sotepalvelut Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle.”



Viinikka Anneli, SDP, “Aluevaltuutettuna haluan tuoda omaishoidon tärkeyttä esille. Hyvinvointialueen palvelustrategiaan tulee ottaa huomioon omaishoidon suunnittelu ja kehittäminen sekä eri ikäisten omaishoitajien tarpeet. Omaishoitajien tulee saada pitää lakiin perustuvat vapaapäivät erilaisin vaihtoehdoin. Omaishoitajille tulee järjestää riittävät terveyspalvelut sekä muut palvelut. Omaishoitoyhdistyksen toiminta-avustus on ehdottoman tärkeää, koska omaishoitajat saavat yhdistykseltä mm. neuvontaa ja vertaistukea.” <https://anneli-viinikka.webnode.fi/>



Virtanen Mikko, PS, “Aluevaltuutettuna lupaan edistää omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista varmistamalla riittävät tuet, palvelut ja vapaapäivien toteutumisen. Haluan tuoda päätöksentekoon omaishoitajien äänen ja varmistaa, että heidän työnsä arvostus näkyy myös käytännössä. Arvostan omaishoitajien tärkeyttä ja olen sitoutunut siihen, että teillä on tarvitsemanne tuki jatkamaan tärkeää työtänne. Olen itse omaishoidettava ja ymmärrän omaishoidon merkityksen sekä siihen liittyvät haasteet.” <https://vaalit.perussuomalaiset.fi/fi/candidate/mikko-virtanen>

Lisää Omaishoitajaliiton vaalivoitteilta: www.omaishoitajat.fi/vaikuttaminen

Lahdessa kevät 2025

Kaikki vertaisryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin osallistuminen edellytä omaishoidon tuen saamista tai yhdistyksen jäsenyyttä. Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Läheistään hoitavat

keskiviikkona 2.4. ja 7.5. klo 12.30–14

Ryhmässä voit keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada tietoa ja käytännön vinkkejä arkeen.

Kirjallisuusryhmä

torstaina 10.4. ja 15.5. klo 13.30–15

Ryhmä on sinulle, joka pidät lukemisesta ja haluat jakaa lukuelämyksiä mukavassa porukassa. Tapaamiskerralla keskustellaan kirjasta, joka on yhdessä valittu luettavaksi. Luvassa lukemisen iloa ja mielenkiintoisia keskusteluja!

UUTTA! Miesten kesken

torstaisin 24.4., 8.5. ja 5.6. klo 13-14.30

Ryhmä on tarkoitettu omaishoitajana toimiville tai toimineille miehille.

Käsitlemme ryhmässä omaishoitajia koskevia asioita, kuten mm.:

- Miten invaparki kortin ja auton käyttöverovapauden saa haettua.
- Mitä erilaisia tukia ja etuja omaishoitajalla on ja miten niitä haetaan.
- Miten vuorovaikutus voi auttaa yhteisten ongelmien ratkaisemisessa.
- Millaisia tapahtumia tullaan järjestämään, esimerkiksi liikunta, kalastus, matkat jne.

Keskustelujen aiheet ovat täysin vapaat. Hyvät ideat toteutetaan.

TULET TAATUSTI VIIHTYMÄÄN!

Ryhmän vertaisohjaajina toimii kaksi miesvapaaehtoista Matti ja Jouko.

Osallistua voi myös Teamsin välityksellä. Neuvomme osallistumisessa.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: p. 0400 305 071 / Jaana

Ympäristökunnissa kevät 2025

Orimattilan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville
Järjestötuvalla (Rantatie 2, Orimattila)
torstaina 3.4. ja 8.5. klo 15–16.30

Iitin omaishoitajien ryhmä
Lisätiedot Iitin seurakunnan diakoni Maija Kauppiselta p. 050 387 1653

Padasjoen omaishoitajien ryhmä
Terveyskeskuksen ruokasalissa (Kellosalmentie 24, Padasjoki)
torstaina 3.4. ja 8.5. klo 13-15

Heinolan omaishoitajien ryhmä
Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola)
tiistaina 1.4. ja 6.5. klo 10–11.30

Brunssi omaishoitoperheille toimistolla Lahdessa

Tervetuloa tapaamaan muita omaishoitoperheitä ja nauttimaan herkullisesta brunssista. Vietetään yhdessä kiireetön hetki hyvän syömisestä ja rennon keskustelun äärellä.

Kevään brunssikerrat torstaisin: 10.4. ja 15.5. klo 11-12.30.

Kevään päätösbrunssi 15.5. klo 11-12.30.

klo 13–14.30, Päijänteenkatu 1, Lahti

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia, joissa omaistaan hoitavat ja kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet voivat kohdata toisiaan.

Jos haluat osallistua kahvilaan etänä, ilmoittaudu mukaan info@phomaishoitajat.fi ja saat osallistumislinkin sähköpostiisi.

Iloa ja ystävyyttä teemakahvila 14.4.

Omaishoitajaliitto viettää huhtikuussa Iloa ja ystävyyttä -teemakuukautta. Huhtikuun aikana Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset kannustavat omaishoitajia etsimään ja löytämään hyvää mieltä tuovia asioita arkeensa. Pienet ilon aiheet ja hetket vertaisten kanssa auttavat jaksamaan. Tule kahvilaan kuulemaan omakohtaisia kertomuksia ystävydestä ja jaa halutessasi oma tarinasi.

Lääkkeettömät keinot hyvään uneen 28.4.

Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa? Heräätkö öisin, etkä saa enää unta? Tule kuulemaan, miten voit lääkkeettömillä keinoilla tukea hyvää unta. Luennoitsijana uniterapeutti Susan Pihl.

Tutustuminen Lahden vesitorniin 12.5.

Tervetuloa OmaisOiva-kahvilaan Lahden vesitorniin. Tilanpuutteen vuoksi vierailut porrastetaan noin klo 13–17.30 välille. Ilta-ajat on suunnattu ensisijaisesti työikäisille ja lapsiperheille. HUOM! Tilat eivät ole esteettömät. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 6.5. mennessä p. 0400 305 071/ Jaana

Tunnista nettihuijaus 26.5.

Saitko erikoisen viestin tai puhelun perintätoimiston, pankin tai poliisin nimissä? Mistä tietää, onko verkkokauppa luotettava? Miten tekoälyä hyödynnetään huijauksissa? Verkkorikolliset lähestyvät meitä tavallisia kuluttajia mitä erilaisemmilla keinoilla ja jokaisen on hyvä olla tietoinen, miten huijauksilta voi välttyä. Luennolla käydään esimerkkien avulla läpi ajankohtaisia netti- ja puhelinhuijauksia ja niiden tunnusmerkkejä. Opit tunnistamaan huijauksia ja tiedät mitä tehdä, jos tulet huijatuksi. Luennon asiantuntijana on Kuluttajaliiton kouluttaja Jaana Savolainen. Tervetuloa mukaan!

Mukana Muistikahviloissa, kevät 2025

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry on mukana seuraavissa Päijät-Hämeen Muistiluotsin Muistikahviloissa:

Hämeenkoski: Kosken Seurala (Asikkalantie 1, Hämeenkoski)
ma 7.4. klo 10–11

Hollola: Palvelutalo Huili (Terveystie 25, Hollola)
ma 7.4. klo 12–13

Kärkölä: Senioritupa Raita (Virkatie 3, Järvelä)
ma 7.4. klo 14–15

Hartola: Hartolan kunnankirjasto (Kuninkaantie 18, Hartola)
ma 14.4. klo 10.30–11.30

Sysmä: Sysmän kunnankirjasto (Valittulantie 5, Sysmä)
ma 14.4. klo 13–14

Asikkala: Oltermanni, Seniorikeskus Olo (Terveystie 1, Vääkky)
ti 15.4. klo 10–11

Padasjoki: Padasjoen kirjasto, monitoimitila (Vaahteratie 4, Padasjoki)
ti 15.4. klo 13–14

Muistikahvilat ovat muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille, erityisesti muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen suunnattuja avoimia ja maksuttomia kohtaamispaikkoja.

Ajatuksia omaishoitajan arjesta:

Olet päivittäin lähelläni mut' kuitenkin niin kaukana. Elät omassa maailmassasi päivittäisten kysymyksiesi kanssa. Kun tulet luokseni otat minua kädestä kiinni, katsot minua silmiin silmillä, jotka hurmasivat minut yli 60 vuotta sitten. Nyt silmissä on väsynyt katse, kun kysyt hiljaisella äänelläsi kuka sie oot?? Kyynel harson läpi sanon nimeni. Puristan sinut rintaani vasten ja kuiskaan, olet rakas.

Kirjottanut ”Seppo”

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme omaishoitoon liittyvistä asioista.

Saat halutessasi mukaasi tietopaketin omaishoidosta ja tietoa yhdistyksemme toiminnoista läheisestään huolehtivien tukemiseksi.

ma 7.4. klo 12-14 yhdistykset kylässä PHKS, Keskussairaalankatu 7

ke 9.4. klo 10-11.30 Lahden Sotokeskus, Harjukatu 48

to 10.4. klo 11-14 Padasjoen hyvinvointipäivät Kotiseututalolla, Koulukuja 2

ti 29.4. klo 9.30-11 Hartolan Sote-keskus, Visantie 24.

ma 5.5. klo 14-16 Hollola, Seniorimessut, pääkirjasto Nuottikuja 2

la 10.5. klo 10-15 Orimattila, Seniorimessut, Orimattila Areena, Opintie 7

pe 23.5. klo 12-13.30 Kärkölä, hyvinvointimessut, Koskisen Areenalla, Virkatie 4

ma 9.6. klo 10-12 Padasjoki S-Marketin edusta. Olemme paikalla yhdessä Liikkuvan Senioripisteen ja Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa.

Jäsenasiaa:

- Jäsenmaksun maksamatta jättäminen ei automaattisesti päättäjäsenyyttä.
- Jäsenyys tulee irtisanoa, jos sitä ei halua jatkaa.
- Ilmoitathan mahdollisen osoitteenmuutoksen ajoissa, niin saat jäsenmaksun ja lehden ajallaan oikeaan osoitteeseen.
- Tiedotelehtemme on mahdollista tilata myös sähköisessä muodossa

Jäsenasioiden yhteyshenkilö:
p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen
jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Poikkea puurolle!

Kevätkauden viimeinen puuroaamu: torstaina 24.4. klo 9–10.30

Yhteinen aamupuuro on mukava tapa aloittaa päivä. Tule puurolle vaihtamaan kuulumisia tai vain selailemaan rauhassa päivän lehteä. Aamupuurolla on myös mahdollisuus kysyä omaishoidosta tai tutustua yhdistyksen toimintaan omaishoitoperheiden tukena.



Maksutonta aamupuuroa on tarjolla yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti).

Voit tulla puurolle yksin tai yhdessä hoidettavan läheisesi kanssa, yhteinen puurohetki on kaikille avoin.

Yhteislaulutuokio

keskiviikkona 9.4. ja 14.5. klo 13–14

Musiikki ilahduttaa, rentouttaa, virkistää, herättää tunteita ja luo erilaisia tunnelmia. Yhteislaulutuokio on tarkoitettu sinulle, joka nautit musiikista ja yhdessä laulamista. Tervetuloa laulamaan omaishoitajat, hoidettavat ja entiset omaishoitajat!



Valmennusta omaistaan hoitaville

Päijänteenkatu 1, Lahti

Ovet-valmennus® on tarkoitettu sinulle

- joka tuet ja avustat sairastunutta tai vammautunutta aikuista läheistäsi
- joka haluat vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietojasi ja taitojasi
- joka haluat jakaa omaisen hoitoon liittyviä kokemuksiasi ja tunteitasi

Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta. Valmennuksesta saat tietoa, vertaistukea ja voimavaroja oman hyvinvointisi tueksi, erityisesti tilanteessa, jossa vastuu omaisen hoidosta on alkanut lisääntymään.

Maksuton Ovet-valmennus® koostuu seuraavista osioista:

1. keskiviikko 21.5. klo 9.30–12

- Yleistä asiaa omaishoidosta
- Omaishoito osana omaa elämää

2. perjantai 23.5. klo 9.30–12

- Yhteiskunnan palvelut omaishoitoperheen tukena
- Miten avustan läheistäni, siirtymistä ja liikkumista helpottavat apuvälineet

3. maanantai 26.5. klo 9.30–12

- Omaishoidon mukanaan tuoma muutos ja siihen sopeutuminen
- Läheisen muuttuneen käyttäytymisen kohtaaminen

4. keskiviikko 28.5. klo 9.30–12

- Oma hyvinvointi
- Vertaistuen merkitys

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 15.5. mennessä p. 045 854 4085 / Niina

Ensietoa omaishoidosta

Oletko uusi omaishoitaja tai omaishoitoa harkitseva läheinen?

Tule kuulemaan omaishoidosta, omaishoidon tuen kokonaisuudesta ja omaishoitoyhdistyksen toiminnasta.

Heinola: Siltakodin asukastupa, Koulukatu 18, Heinola
ti 29.4. klo 13–14.30

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry.

Orimattila: Kaupungintalo, Erkontie 9, Orimattila
to 24.4. klo 13–14.30

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialue, Orimattilan senioriohjaaja ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry.

Lisätiedot p. 045 854 4085 / Niina

Kannatusjäsenilta maanantaina 19.5. klo 15-17

Tule tutustumaan kannatusjäseniimme ja heidän omaishoitajille suunnattuihin palveluihin.

Tilaisuus järjestetään messutyylisenä.
Voit tulla sinulle sopivana hetkenä keskustelemaan kannatusjäsentemme kanssa.

KAHVITARJOILU!

Haluatko jutella?

OmaisOiva

OivaHetki

Tarjoamme yksilöllisiä keskusteluhetkiä omaistaan hoitaville eri elämäntilanteissa.

Voit kääntyä puoleemme esimerkiksi seuraavissa asioissa:

- arjessa jaksaminen tai omaishoidon muutostilanteet mietityttävät
- läheisen hoidossa on haasteita
- omat tai perheen voimavarat ovat vähissä
- haluat jakaa läheisen hoitoon liittyviä ajatuksia, kokemuksia tai tunteita
- kaipaavat tietoa omaishoidosta tai yhdistyksen toiminnasta
- tarvitset apua hakemusten täyttämiseen
- tarvitset ohjausta ja neuvontaa omaishoitajien loma- ja kuntoutusasioissa

Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen, eikä sopimusomaishoitaja.

Keskustelut voidaan käydä toiveidesi mukaan joko puhelimitse, etäyhteydellä, toimistollamme tai kuntakäynneillämme. Parhaiten saat varattua kiireettömän ajan itsellesi joko soittamalla tai laittamalla meille viestiä.

Omaistoiminnan ohjaaja,
Niina Kinnunen
p. 045 854 4085
niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Toiminnanjohtaja,
Annukka Tuominen
p. 050 469 4209
annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi



Iloa liikunnasta

Keilavuoro

Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)
joka toinen keskiviikko 21.5. asti (parittomat viikot) klo 14–15.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 10 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 8 €/hlö
Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät.

Kuntosalivuoro

Omaistaan hoitavien omatoiminen kuntosalivuoro
Mäkikatsomon kuntosalilla (Salpausselänkatu 8, Lahti)
torstaisin klo 16–17, kevätkauden viimeinen kuntosalikerta on 24.4.

Ilmoittaudu mukaan kuntosalivuorolle p. 045 854 4085 / Niina.
Tiedustele tarvittaessa mahdollisuutta laitteiden käytön opastukseen.

Luontoretki Lapakistoon tiistaina 20.5. klo 13-14.30

Lapakisto on suosittu järvien, kallioalueiden ja pienten soiden muodostama retkikohde Lahden Nastolassa. Lähde mukaan nauttimaan keväisestä luonnosta koko perheen voimin.

Kulku Lapakistoon tapahtuu omilla kyydeillä.

Kokoontuminen Ristikankaantien pysäköintialueella, josta siirrytään esteetöntä reittiä pitkin Lapakiston nuotiopaikalle.

Yhdistys tarjoaa makkarat ja juotavaa. Huom! Säävaraus

Ilmoittautumiset

15.5. mennessä

p. 0400 305 071 / Jaana



Erityislasten vanhemmille ja työikäisille

Brunssi työikäisille

Päijänteenkatu 1, Lahti
tiistaina 1.4. klo 10.30–12

Kevätkauden päätösbrunssi kaikenikäisille 15.5. klo 11-12.30

Oletko työikäinen, joka huolehtii lapsestaan, puolisostaan, vanhemmastaan tai muusta läheisestään?

Tule tapaamaan muita työikäisiä läheistään hoitavia ja nauttimaan herkullisesta brunssista. Vietetään yhdessä kiireetön hetki hyvän syömisen ja rennon keskustelun äärellä.

Vertaisryhmät erityislasten vanhemmille

Orimattila

Järjestötuvalla torstaina 3.4. klo 17.30–19.30.
Frisbeegolfradan viereisellä nuotiopaikalla
torstaina 8.5. klo 17.30–19.30 (säävaraus)

Sysmä

Lisätiedot Heliltä p. 045 3591333 / helivuor@gmail.com

Tulossa 7.6. Lastenlauantai

Lisätietoja myöhemmin Facebookista, Instagramista ja kotisivuiltamme.

Voimauttava Metsäkylpy-retki Terveysmetsään erityislasten vanhemmille la 24.5 2025

Tervetuloa keväiseen Terveysmetsään kokemaan Metsäkylpy eli Shinrin - Yoku. Moderni tutkimus toteaa, että luonnossa vietetty aika laskee verenpainetta, helpottaa stressiä ja rauhoittaa hermostoa. Ohjattu meditatiivinen metsäharjoitus vielä lisää hyvinvointivaikutuksia.

Metsäkylvyssä kuljemme metsäpoluilla luonnon yksityiskohtia kaikilla aisteilla ihailen ja välillä pysähdellen erilaisiin aisti- ja läsnäoloharjoituksiin. Osallistuja saa vain olla, ohjaaja kertoo eri vaiheista ja siirtymistä harjoituksesta toiseen.

Ohjatut harjoitukset vievät metsän kokemisen uudelle tasolle: Lopputuloksena on lumoutuminen, joka parhaimmillaan virittää auki myös kuudennen aistimme ja metsän pyhyiden. Lopuksi istahdamme metsän syliin ja jaamme kokemuksiamme teekupposen ja pienen syötävän äärellä.

Metsään meidät vie Metsänkuiskauksen Luonto-, ja luontoyhteysohjaaja, nepsyvalmentaja, NLP Master Practitioner sekä toimittaja Katri Rantanen, joka jo lapsena hoksasi, että parhaimman yhteyden itseensä ja toisiin saa luonnossa.

Retki sopii kaikille metsän ystäville, jotka ovat tottuneet kulkemaan hieman mäkisillä ja juurakkoisilla poluilla. Pue päällesi säähän sopivat vaatteet ja pakkaa reppuun vesipullo ja varavillapaita, jottei pysähtyessä tule kylmä. Varauduthan myös sateeseen.

Retki on tarkoitettu erityislapsiperheiden vanhemmille ja sen toteuttavat Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry, Upeat Nepsyt ry ja Metsänkuiskaus. Mukaan mahtuu 20.

Lähtö: klo 14.00 parkkipaikalta (Hoitajankatu 2) ja paluu 16.30.

**Ostavastuu: 5 €, maksu tilille
FI7342120040003465 / AlderTree Ventures Oy/
Metsänkuiskaus, viestiksi ”Omaishoitajien
metsäkylpy”.**

**Ilmoittautuminen 16.5. mennessä:
p. 0400 305 071 / Jaana Moilanen**



Virkistystoimintaa omaishoidettaville

ILONA-ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Päijänteenkatu 1, Lahti

Ilmoita hoidettava läheisesi mukaan maksuttomaan ryhmätoimintaan. Ryhmätapaamisessa on mukavaa toimintakykyä tukevaa ohjelmaa; musiikkia, muistelua, jumppaa ja yhteistä keskustelua. Ryhmäläisille tarjotaan kahvit ja pientä purtavaa.

Jokaiseen ryhmäkertaan mahtuu kuusi osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmään ilmoitaudutaan aina viimeistään ryhmää edeltävänä maanantaina klo 12 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Jaana Moilanen p. 0400 305 071

ILONA-ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai aamupäivä klo 9-12:

Kokoontumiset:

8.4. klo 9-12

22.4. klo 9-12

20.5. klo 9-12

Toiveesta keväällä yksi ILONA-ryhmän iltapäivävuoro:

Tiistaina 6.5. klo 13-16



Toimintaa vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten virkistyspäivä

Virkistyspäivää vietetään keskiviikkona 28.5. klo 13-16.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 20.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Vapaaehtoistoiminnan verkkokoulutus

Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen voi suorittaa myös verkossa!

Käyttäjätunnukset ja lisätietoja koulutuksesta saat:

Jaana Moilanen P. 0400 305 071, jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Etsimme ILONA-toimintaan ryhmänohjaajia

Ryhmänohjaajat ohjaavat pareittain ryhmää, johon osallistuu omaishoidettavia. Ryhmässä pidetään yllä hyvää mieltä ja ollaan rennosti yhdessä. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat ryhmässä läsnä ja ohjaavat toiminnallisia osuuksia kuten, pelejä, laulua tai pientä jumppaa.

Haluaisitko toimia ystävänä omaishoitoperheessä?

Ystävä toimii omaishoitoperheen tukena tarjoten perheen arkeen pieniä yhteisiä hetkiä ja kohtaamisia. Yhteistä mielekästä tekemistä voivat olla esimerkiksi keskustelu, muistelu, valokuvien katselu tai ulkoilu.

Tapaamisia voidaan järjestää sovitusti omaishoitoperheen kotona tai kodin ulkopuolella.

Mikäli kiinnostuit tehtävistä, niin otathan yhteyttä

Niina Kinnunen p. 045 854 4085

Annukka Tuominen p. 050 469 4209

Omaishoitajan oma hetki -toiminta

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry toteuttaa Omaishoitajan oma hetki -toimintaa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöavustuksen turvin vuonna 2025. Toiminta on omaishoitajille maksutonta. Toimintaa järjestetään koko Päijät-Hämeen alueella.

Toiminnan tavoite: Toiminnan kautta mahdollistetaan ympärivuorokautista hoivavastuuta kantavalle omaishoitajalle hetki omaa aikaa. Omaishoitaja voi tällöin tarpeidensa mukaan hoitaa omia tai perheen asioita, levätä, huolehtia omasta hyvinvoinnista tehden itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita sekä pitää huolta sosiaalisista suhteistaan.

Kohderyhmä: Sopimukselliset ja sopimuksettomat omaishoitajat, joiden on haastava irrottautua omaishoitotilanteesta huolehtiakseen itsestään ja asioiden hoitamisesta. Erityisesti omaishoitajat, joilla ei ole tukena läheisverkostoa tai palveluita, jotka mahdollistaisivat lyhyet vapaahetket (n.3 h).

Toiminnan sisältö ja kesto: Työntekijä mahdollistaa omaishoitajan vapaahetket huolehtien omaishoidettavasta vapaahetken ajan. Työntekijä voi ulkoilla hoidettavan kanssa, tehdä yhdessä pieniä kotitöitä tai järjestää virikkeellistä toimintaa. Omaishoitajan oma hetki- toiminnan työntekijä tarjoaa omaishoitajalle keskustelutukea ja ohjausta omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sekä arjen sujumisen tueksi. Yhden kotikäynnin kesto on n. 3 h. Käyntien tiheys määräytyy omaishoitoperheen tarpeet ja työntekijäresurssi huomioiden 3-4 viikon välein. Omaishoitajan oma hetki -toiminnan käyntejä tarjotaan n. 5 käyntikertaa/perhe. Omaishoitajan hyvinvointia ja toiminnan tuloksellisuutta arvioidaan asiakkuuden alussa ja lopussa erilaisten mittarien avulla.

Toiminnan piiriin ohjautuminen: Ota yhteyttä Omaishoitajan oma hetki -toiminnan työntekijään, lähihoitaja Marjo Kuosaan,
p. 040 820 5420
marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi



Mukavaa yhdessäoloa omaishoitoperheille

Omaishoitajien ja hoidettavien leiri- ja retkipäivät

Lahden seurakunnat:

Siikaniemi ke-pe 21.-23.5.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Lahden seurakunnilta viimeistään kaksi viikkoa ennen retkipäivää Lahden seurakuntien nettisivujen kautta tai p. 044 719 1265 ma-pe klo 9-15.

Hollolan seurakunta:

Retkipäivä tiistaina 27.5. Parinpellossa klo 10-15.
Päivään voi osallistua yli kuntarajojen.

Päivän hinta 10 €/osallistuja. Maksu paikan päällä.
Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta
12.5. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Padasjoen seurakunta:

Retkipäivä keskiviikkona 20.8. klo 10-15. Päivään voi osallistua yli kuntarajojen.

Päivän hinta 10 €/osallistuja. Maksu paikan päällä.
Hintaan sisältyy päivän ohjelma, lounas ja kahvi.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta
11.8. mennessä p. 0400 305 071 / Jaana

Retki Heurekaan lauantaina 26.4.

Keväinen retkemme suuntautuu Heurekaan ja on tarkoitettu kaikenikäisille.

Aloitamme päivän lounaalla, minkä jälkeen jokainen voi kierrellä omaan tahtiin näyttelyitä.

Aikataulu: lähtö Marolankadulta klo 10. Reitin varrelta voi myös tulla kyytiin. Paluu Lahteen klo 16 mennessä.

Hintaan sisältyy kyyti, lounas ja liput.

Jäsenhintana: aikuiset 35 €. Ei jäsenet: aikuiset 55 €

Lapset: 7-13 v 25 € ja alle 7 v: 20 €

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 16.4. mennessä
puh: 0400-305 071 / Jaana**

Maksu 16.4. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Heureka + osallistujien nimet”

Retki Taidekeskus Salmelaan keskiviikkona 11.6.

Reidar Särestöniemi 100 vuotta juhlanäyttely nähtävillä Salmelassa.

Historialliseen näyttelyalueeseen kuuluu Salmelan päärakennus sekä Domanderin vanhan pihapiirin apteekki- ja postitalot, palvelijan asunto ja piharakennukset, joissa sijaitsee myös kokoelma kuvanveistäjä Nina Ternon teoksia. Näyttely ulottuu myös Ravintola Kesäheinään, huvimaja Höijeriin sekä puistomaisiin ulkotiloihin.

Aikataulu: lähtö Marolankadulta klo 10. Reitin varrelta voi myös tulla kyytiin. Paluu Lahteen klo 18 mennessä.

Hintaan sisältyy kyyti, lounas ja alkuopastus näyttelyyn.

Jäsenhintana: 35 €, ei jäsenet: 55 €.

**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 26.5. mennessä
puh: 0400-305 071 / Jaana**

Maksu 26.5. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Salmela + osallistujien nimet”

Padasjoen kesäteatteri sunnuntaina 29.6.

Tämän kesän näytelmä on Tanja Puustinen-Kiljusen vuonna 2016 kirjoittama ja Riitta Keinänen-Korpelan ohjaama komedia RAKKAUSRESEPTI.

Reseptiin on kirjoitettu: Kesäisen kepeä, hersyvä ja huumorintäyteinen tarina pienestä kylästä ja sen asukkaista. Poliisivoimat ovat voimissaan, uusi terveyskeskuslääkäri saapuu, potilaat hoidetaan ja niin kuin näytelmän nimikin kertoo, ilmassa leijuu myös rakkautta.

Kun nämä kaikki ainekset sekoitetaan hyvin yhteen, niin farssi on valmis!

Aikataulu: lähtö Marolankadulta klo 9.30. Reitin varrelta voi myös tulla kyytiin. Paluukyyti lähtee esityksen jälkeen.

Hintaan sisältyy kyyti, lounas ja liput.

Jäsenhinta: 30 €. Ei jäsenet: 45 €

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 16.6. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 16.6. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Kesäteatteri+ osallistujien nimet”

Lounasristeily Lahdesta Vääksyn kanavalle torstaina 14.8.

Lähde kanssamme nauttimaan keskikesän päivähetkestä Lahdesta Vesijärvelle ja kauniin Vääksyn kanavan kautta piipahdus Päijänteelle.

Aikataulu: lähtö Lahden satamasta klo 13. Ole paikalla klo 12.30!

Paluu satamaan klo 17 mennessä.

Hintaan sisältyy risteily ja lounas.

Jäsenhinta: 35 €. Ei jäsenet: 53 €

Perhelippu (2 aik. ja 2 alle 12 v lasta) jäsenille 70 €, ei jäsenet 106 €.

Lisälapset 15 €

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista 24.6. mennessä

puh: 0400-305 071 / Jaana

Maksu 24.6. mennessä yhdistyksen tilille:

FI97 4212 0010 1275 18 (P-H Omaishoitajat ry).

Viestiksi maksuun: ”Risteily + osallistujien nimet”

Uudet kannatusjäsenemme

Sairaanhoitajan palvelua lämmöllä, joustavasti ja kokonaisvaltaisesti

Olen sairaanhoitaja-yrittäjä.
Työkokemusta sairaanhoitajan
työstä minulla on 30 vuotta.

Olen toiminut mielenterveystyössä, ikäihmisten ja kehitysvammaisten
hoitotyössä. Toimin Padasjoen, Asikkalan, Lammin ja Kuhmoisten alueella.

Palveluinani ovat kotisairaanhoito, kotipalvelu, keskusteluapu, asiointi- ja
ulkoiluapu sekä lapsiperheiden kotipalvelu. Minulla on osaamista tukea
toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa.

Toimintani tärkeänä perustana on yksilön ja jokaisen ihmisen erilaisuuden
arvostaminen. Toimin luottamuksellisesti ja joustavasti. Voin avustaa ja tukea
sinua kokonaisvaltaisesti toiveittesi mukaan.

Toimin myös palvelusetelillä (Omaishoidon tukipalvelut, lapsiperheiden
kotipalvelu, asiointi- ja pykkiapu, rintamaveteraanien ja sotainvalidien
tukipalvelut)

Arviointi- ja suunnittelukäynti on maksuton,
veloitetaan vain matkakuluista.

Suunnittelukäynnillä voimme tutustua ja
suunnitella rauhassa, miten voin olla Sinulle
avuksi. Suunnittelukäynti ei velvoita palveluiden
ostamiseen.

Kotisivuiltani löytyy lisää tietoa minusta ja
toiminnastani. Voit olla yhteydessä puhelimitse,
sähköpostilla tai kotisivujeni
yhteydenottolomakkeella niin olen yhteydessä
Sinuun.

Ystävällisin terveisin Pii



Terveys Luonasi Oy

Terveys Luonasi on lääkärin perustama asiakaslähtöinen ja luotettava palvelu sinulle tai läheisillesi. Palveluihimme kuuluvat liikkuva hammashoito, kotisairaanhoido, fysioterapia, ravintovalmennus ja hoivapalvelut, yksilölliset tarpeet huomioiden. Lisäksi tarjoamme yksilövalmennuksen, kalevalaisen jäsenkorjaajan, sekä personal trainerin palvelut. Haluamme tarjota laadukkaat, sekä henkilökohtaiset palvelut asiakkaan luona.



Terveys Luonasi syntyi ammattilaisten ideasta tuoda terveys- ja hoivapalvelut asiakkaiden luo. Tiimimme tuo luoksesi laadukkaan, lämminhenkisen sekä henkilökohtaisen hoidon ja palvelemme sinua kokonaisvaltaisesti vakaalla ammattitaidolla lempeästi ja kiireettömästi, missä oletkin.

Tarjoamme luotettavia ja kiireettömiä terveydenhuollon palveluita ja työskentelemme aina asiakasta kuunnellen ja kunnioittaen. Meille on tärkeää, että palvelu on turvallista, laadukasta ja asiakkaan omassa tahdissa tapahtuvaa. Olemme täällä auttamassa sinua!

Yhteystiedot:

Terveys Luonasi Oy

Ajanvaraus:

Puhelin: 044 246 7756

Sähköposti:

info@terveysluonasi.fi

www.terveysluonasi.fi



Omaishoidon vapaat – Tärkeä tuki omaishoitajalle

Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu hoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta ja vapaasta, hoidettavalle annettavista palveluista sekä omaishoitajan tukemisesta.

Hyvinvointialueen kanssa omaishoitosopimuksen tehneellä omaishoitajalla on oikeus kolmen vuorokauden vapaaseen kuukaudessa. Omaishoitajan vapaajärjestelyt suunnitellaan yksilöllisesti. Vaihtoehtoja vapaan järjestämiseksi on useita ja niistä sovitaan asiakasohjauksen työntekijän kanssa.

Onko sinulla oikeus vapaapäiviin ja hyödynnätkö sitä?

Omaishoidon vapaat ovat yksi tärkeä muoto tukea omaishoitajan jaksamista ja hoitotehtävissä toimimista. Ne mahdollistavat omaishoitajalle hetken hengähdystauon ja auttavat palautumaan sitovasta hoitotyöstä.

Vapaapäivien aikana voi tehdä itselle tärkeitä asioita ja keskittyä omaan hyvinvointiin. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi omia harrastuksia, ystävien tapaamista tai yksinkertaisesti rentoutumista ja lepoa. Omaishoitajan hyvinvointi on ensiarvoisen tärkeää, jotta jaksaa huolehtia läheisestään. Siksi omaishoidon vapaiden hyödyntäminen on sekä omaishoitajan että hoidettavan etu.

Päijät-Hämeen hyvinvointialueella on tehty videosarja omaishoidon vapaisiin liittyen yhdessä omaishoitoperheiden kanssa. Videot on tehty avuksi ja kannustukseksi omaishoitoperheille sekä työkaluiksi ammattilaisille, jotka tapaavat työssään omaishoitajia. Videosarjaan kuuluu viisi videota, joissa omaishoitoperheet kertovat omia kokemuksiaan omaishoitajan vapaisiin liittyen.

Sarjan ensimmäinen video ”Voi, kun minä en pärjäisi mitenkään ilman” kannustaa omaishoitajia huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Videolla he kertovat, mitä vapaapäivät heille merkitsevät ja mitä ne mahdollistavat. Videosarjan neljä muuta osaa esittelevät erilaisia tapoja järjestää omaishoidon vapaapäiviä.

Kaikki viisi videota löytyvät Päijät-Hämeen hyvinvointialueen YouTube-kanavalta ja ne ovat kaikkien katsottavissa. Parhaiten videot löytyvät hakusanalla ”omaishoidon vapaat hyvinvoinnin tukena” tai alla olevista linkeistä.

Toivon, että videot auttavat sinua ja tuovat sinulle hyödyllistä tietoa vapaa-asioista. Muista, että oma hyvinvointisi on tärkeää. Voimia ja jaksamista arvokkaaseen työhösi!

Keväisin terveisin,

Saija Sankari

Projektisuunnittelija

Päijät-Hämeen hyvinvointialue



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

“Voi kun minä en pärjäisi itse mitenkään ilman näitä vapaapäiviä”:

<https://youtu.be/-NjtbWHF1as>

Lyhytaikaishoito hyvinvointialueen omissa yksiköissä alle 65-vuotiaille:

<https://youtu.be/TuLYsRb3Nwk>

Sijaishoito toimeksiantosopimuksella: <https://youtu.be/U3L4CcaB7ls>

Palveluseteli: https://youtu.be/-XSBU5_3zV8: https://youtu.be/-XSBU5_3zV8

Lyhytaikainen perhehoito: <https://youtu.be/PTxb9e2yakY>

Auta kehittämään toimintaamme

Vastaamalla palautekyselyymme voit vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan ja tuleviin toimintamuotoihin.

Palautekyselyyn vastataan nimettömänä.

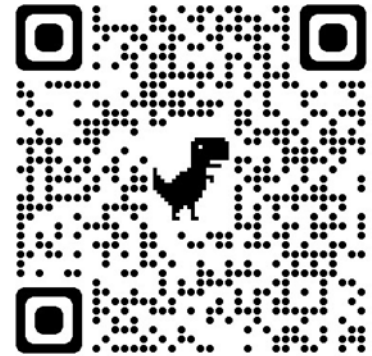
Voit vastata kyselyyn sähköisesti osoitteessa:
www.phomaishoitajat.com/palautekysely/

Pääset kyselyyn myös oheisen qr-koodin kautta.

Toimistolla voit täyttää paperisen lomakkeen.

Postitamme kyselyn pyydetessä palautuskuoren kanssa kotiisi.

Kaikki vastaukset ovat meille arvokkaita!



Haluatko puhelimeesi tietoa tulevista tapahtumista, kahviloista, koulutuksista ja virkistystoiminnasta?

Yhdistyksellä on WhatsAppissa viestintäryhmä. Viestintäryhmä tarjoaa mutkattoman ja nopean kanavan tiedottaa toiminnasta.

Liity ryhmään ja pysyt ajan tasalla tilaisuuksista, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista. Mukaan WhatsApp-ryhmään pääset ilmoittamalla halukkuudestasi liittyä ryhmään p. 0400 305 071.

Ota seurantaan Facebook-, Instagram- ja kotisivumme!

Sivuilta löytyy viikko-ohjelmamme perjantai-iltaisina seuraavalle viikolle sekä muita ajankohtaisia asioita.

www.facebook.com/paijathameenomaishoitajat

www.instagram.com/paijathameenomaishoitajatry

<https://www.phomaishoitajat.com>

Liity jäseneksi ja hyödynnä

jäsenedut

Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut. Jäsenyys ei edellytä hyvinvointialueen kanssa laadittua sopimusta omaishoidon tuesta. Voit olla omaishoitaja, läheisestäsi huolehtiva, omaishoitajan läheinen, perheenjäsen, tukihenkilö... Voit ostaa jäsenyyden lahjaksi myös toiselle.

Jäsenmaksu on yksityishenkilöiltä 30 €/v. Kannatusjäsenmaksu on yritykseltä tai yhteisöltä valintanne mukaan alk. 100 €/v. Jäsenmaksu sisältää sekä paikallisyhdistyksen että valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyyden.

Voit liittyä jäseneksi/kannatusjäseneksi myös silloin, kun haluat tukea omaishoitajuutta ja yhdistystä sen työssä omaishoitajien arjen helpottamiseksi.

Liity jäseneksi:

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

p. 0400 305 071

www.phomaishoitajat.com/jasenyys/



Jäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- ohjausta ja neuvontaa sekä tukea omaishoitoperheen elämäntilanteeseen
- edunvalvontaa
- vertaistukea
- virkistyspäiviä ja retkiä sekä muuta virkistystoimintaa
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton maksutonta lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- tietoa palveluista, lomista ja kuntoutuskursseista
- yhteistyökumppaneiden etuja
- jäsenkortin

Kannatusjäsenenä saat:

- Virta-avain jäsenlehden (4 nroa/vuosi)
- Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden (4 nroa/vuosi)
- jäsenkortin
- työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa neuvontaa ja opastusta
- kotisivuiltamme linkin yrityssivuillemme
- yhteistyökumppanuuksien tarjoamismahdollisuuksia
- osallistumismahdollisuuden tapahtumiimme

Kiitos kannatusjäsenillemme:

AitoHoiva (www.aitohoiva.fi)

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)

Dila (www.dila.fi)

Esperi Hoivakoti Laune, Lahti

(<https://esperi.fi/ikaihmisten-palvelut/lahti/esperi-hoivakoti-laune-lahti/>)

Ettonet Oy (www.ettonet.fi)

Fysios Lahti (<https://www.fysios.fi/toimipisteet/lahti-fysioterapia/lahti-hameenkatu>)

Helppyy Päijät-Häme (www.helppyy.fi)

HEMMIkodit (www.hemmikodit.fi)

Hoivamme (<https://hoivamme.fi/hoivakodit/lahti/>)

Huili (www.huili.fi)

Humana Kotikylä Tuulikoti, Lahti (www.humana.fi/tuulikoti)

Koti- ja hoivapalvelut Hyvinvointia Kotiin Oy (<https://hyvinvointiakotiin.fi/>)

Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy (www.iitupalvelut.fi)

Kotirinki Oy (www.kotirinki.fi)

Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)

Lahden Lähimmäispalvelu ry (<https://lahdenlahimmaispalvelu.fi/>)

Lahden Upseerikerho (<https://www.upseerikerho.fi/>)

OivaAika (www.oivaaika.fi)

Pii Kortelahti Oy (www.piikortelahti.fi)

Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvoimistelijat.net)

SiRaKe Oy (Katja Kemppinen p. 044 292 0079, Petri Kemppinen p. 044 045 9779)

Suvanto Care (www.suvantocare.fi)

Terapia Esikko (<https://terapiaesikko.fi/>)

Terveys Luonasi Oy (<https://terveysluonasi.fi/>)

Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavista paikoista:

Lahden Palokalusto Oy, Laatuk.15, Lahti, puh.03-8730150, ovh:sta -20 %

Kukka ja Hautauspalv. **Henriikka**, Niementie 2, Orimattila, puh 03-7775030 ja Hämeenkatu 13, Lahti, puh 044-7545874, -5 % - 10 %

Hierontapiste Eeva, Hämeenkatu 11 D 3 krs, Lahti, puh. 0400-667201, ensikäynnistä alennus 5 €.

Ettonet Oy, Aleksanterink. 18, Lahti, puh.03-7817996, tuotteista myymälässä 5-10 %

Kauneushoitola Arja Korkala, Mariank.19 b, Lahti, puh. 0405319892, ajanvaraukset sähköisesti Timman kautta ajanvaraukset -5 %

Ellun Tupa, Rautatienkatu 4, Lahti, p. 045 168 9882.

Ajanvaraus vello.fi/elluntupa Klassinen hieronta ja doulapalvelut - 10 % alennus.

Tenakauppa, -10 % alennus kaikista tuotteista.

Helppy, ilmainen kartoituskäynti jäsenillemme

Kotirinki Oy, säännöllisen kotisiivouksen ensisiivouksesta tai kotiapupalvelun (väh. 2 x/kk) ensikäynnistä -25 % tai kertasiivouksesta -10 % etukoodilla: JÄSENETUUS

Lahden Upseerikerho, - 20 % kaikista ostoksista.



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Liimaa
postimerkki

Liityn jäseneksi Päijät-Hämeen Omaishoitajat yhdistykseen. Tiedot jäävät vain tähän käyttöön.

Sukunimi _____

Etunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköposti _____ *

Laita rasti ruutuun, jos haluat Virta-avain jäsenlehden vain sähköisenä versiona *

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry
Päijänteenkatu 1
15140 LAHTI



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**



Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti
info@phomaishoitajat.fi
www.phomaishoitajat.com

OmaisOiva

Toiminnanjohtaja

Annukka Tuominen

p. 050 469 4209

annukka.tuominen@phomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Assistentti

Jaana Moilanen

p. 0400 305 071

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Omaishoitajan oma hetki - toiminta

Marjo Kuosa p. 040 820 5420, marjo.kuosa@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2025:

Mika Kari (Lahti), puheenjohtaja, mika.kari@eduskunta.fi

Anneli Viinikka (Lahti), varapuheenjohtaja, viinikka.anneli@gmail.com

Yrjö Mattila (Asikkala), varapuheenjohtaja, yrikmattila@gmail.com

Heli Vuorensola (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Maritta Kemppe (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Sirkka-Liisa Kuusela (Lahti)