

VIRTA AVAIN



Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n
tiedotelehti 2/2022

Kokouskutsu

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry:n kevätkokous toimistolla

Päijänteentkatu 1, 15140 Lahti

to 28.4.2022 klo 15

Esillä sääntömääräiset asiat.

Lisäksi käsitellään yhdistyksen sääntöjen muuttaminen kohtien 1, 4, 6 ja 8 osalta. Muutokset koskevat yhdistyksen toiminta-aluetta sekä yhdistyksen ja johtokunnan kokouskäytäntöjä (mm. etäosallistuminen).

Tervetuloa, kahvitarjoilu!

Johtokunta

Sisällysluettelo:

Omaishoidon neuvontanumerot.....	3
Puheenjohtajan palsta	4-5
Asiaa omaishoitajien asemasta.....	6 -7
Omaishoitaja kysyy ja vastaa.....	8-9
Vammaisten perhehoito.....	10
Kotiapua Lahtelaisille.....	11
Vertaistoiminta.....	12-14
Infopisteet.....	15
Viikko-ohjelma.....	16
Avoimet ovet.....	17
Tapahtumat.....	18-25
Terapiakoira Lumin terveiset.....	26
Tullaan tutuiksi!.....	27
Vapaaehtoiseksi?.....	28
Uusi kannattajajäsen.....	29
Yhdistysinfoa.....	30-31
Yhteystiedot.....	32

OmaisOiva

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva

kioski

OmaisOiva

OivaHetki





Yli 65 v:

Asiakasohjaus Siiri: yleistä ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa p. 044 482 5050. Tarvittaessa yhteydenottopyynnöt välittyvät asiakasohjaukseen tai omaishoidontukeen.

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

Alle 65 v ja vammaispalvelut:

Vammaispalvelujen neuvonta 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

Omaishoitoasioissa asumisen ja liikkumisen tuki

merja.lauren@phhyky.fi tai p. 044 780 2522

Heinola ja Sysmä: omaishoitajat voivat olla yhteydessä kuntansa sosiaalipalveluihin.



Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee omaishoidon kysymyksissä niin omaishoitajia kuin omaishoidon parissa työskenteleviä ammattilaisiakin. **p. 020 7806 599 ma-to klo 9–15.**

Puhelun hinta lankaverkosta 8,35 snt/puhelu +8,83 snt/min ja matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu +22,32 snt/min

Paikallisyhdistyksemme ohjaa, tukee ja neuvoo oman alueen asiakkaita.

Soita arkisin p. **045 854 4085** tai **050 469 4209**.

Meillä on takaisinsoittojärjestelmä. Voit myös laittaa soittopyyntöä

WhatsAppilla, tekstiviestillä tai info@phomaishoitajat.fi

Jos numerosi on salainen, jätä viesti ja yhteystietosi.

Vapauttavaa kesää odotellessa!

Rohkenin aloittaa otsakkeen mukaisin ajatuksin tämän puheenjohtajan katsaukseni. Suomea ollaan avaamassa kohden normaalitoimintaa. Kahden vuoden mittainen Korona -kurimus on toivottavasti väistymässä. Koronaan sairastavuus on kuitenkin tällä hetkellä korkeampi kuin koskaan, mutta vallitseva virustyyppi aiheuttaa onneksi lievää tautia ja rokotukset hillitsevät sairauden vakavuutta.

Nyt näyttää siltä, että Korona -virus itse aiheuttaa oman tuhonsa. Onneksemme viruksen muuntuminen on tapahtunut lievempää tautimuotoa aiheuttavaksi, mutta tartuttavuus on voimistunut merkitsevästi. Näin lähes meillä kaikilla on ollut tietämättämme kontakti virukseen. Rokotus tai sairastettu tauti rajoittavat yhdessä infektion leviämistä. Päijät-Hämeessä on edelleen sairaanhoidossa paljon Korona-potilaita, joka haittaa kiireettömän hoidon saantia niin terveyskeskuksissa kuin sairaaloissakin. Edelleen on suojauduttava käyttämällä maskia, huolehdittava käsihygieniasta ja pitämällä etäisyyttä muihin. Tämän hetken tiedon mukaan kokoontumisia koskevat Korona- rajoitukset poistuivat 28.2.2022. Päijät-Hämeen Korona -yhteistyöryhmä ei esitä kokoontumisrajoitusten jatkoa. Yksityistilaisuuksiin ei myöskään enää suositeta enimmäisosallistujarajaa.

Näiden toimintaa vapauttavien uutisten myötä mahdollistuu yhdistyksemme kevään ja kesän yhdessäoloamme vahvistava ohjelma. Tästä lehdestä löydät tietoja tapahtumista, joilla lisätään yhteisöllisyyttämme.

Yhdistyksemme tarvitsee toimintaansa lisää hehkuttajia. Omaishoitajan tulee huolehtia myös omasta itsestään jaksakseen auttamistyössä. Itse olen erityisen iloinen siitä, että omasta kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen on saanut laajaa kiinnostusta. Yhdistyksemme tarvitsee myös omaishoitajuuden läpikäyneitä opastamaan ja tukemaan paraikaa omaishoitajuuden raskasta aikaa läpikäyviä.

Ensimmäiset aluevaltuustovaalit tulivat ja menivät tammikuun lopulla. Maakuntaan valittiin 69 aluevaltuutettua, joiden työ alkoi 1.3.2022. Väliaikainen virkamiehistä koostunut VATE (hyvinvointialueen väliaikainen valmistelutoimielin) on valmistellut keskeisiä hallinnon rakenteita ja hallintoelinten vastuita. Aluevaltuutetun missio voisi olla: ”Tehtäväsi on vastata siitä, että alueesi väestö saa tarvitsemansa palvelut oikeaan aikaan, oikeassa paikassa, laadukkaasti ja turvallisesti.”

Keskeiset uuden valtuuston tehtävät ovat hyvinvointialueen sote- palvelustrategian ja sen prioriteettien määrittely, alueen luottamuselinten valinta ja toimeenpano-organisaation muodostaminen, valtion alueelle myöntämän rahoituksen

kohdentaminen sekä järjestettävien palveluiden järjestämistapa, tuottajien määrittely, alueellinen palveluiden saatavuuden ja saavutettavuuden määrittely.

Yhdistyksemme on ollut aktiivinen toimija kolmannen sektorin toiminnan näkyväksi tekijänä pohdittaessa muiden toimijoiden kanssa niin lasten kuin ikääntyneiden palvelujen tulevaa järjestämistä ja resurssien kohdentamista. Hyvinvointialue on palveluiden järjestämisestä vastuussa ja vastuussa myös niiden laadusta ja turvallisuudesta.

Omaishoitajat tuottavat yli kolmen miljardin edestä lähimmäisilleen hoivapalveluja. Valtakunnallisesti omaishoidon asemaan ja rahoitukseen pyrkii vaikuttamaan Omaishoitajaliitto. Omaishoitajaliitto tukee jäsenjärjestöjään hyvinvointialueen palveluiden kehittämisessä vastaamaan paremmin omaishoitajien tarpeita. Yhdistyksemme johtokunta oli vast'ikää seminaarissa, jossa kuulumme Etelä-Savon ja Pirkanmaan ratkaisusta saumattomien sote- palveluiden järjestämiseksi.

Me täällä Päijät-Hämeessä teemme yhteistyötä Heinolan yhdistyksen kanssa Päijät-Soten rakentamiseksi kansalaisia entistä paremmin tukevaksi ja auttavaksi erilaisissa elämäntilanteissa. Päijät-Häme on yksi nopeimmin ikääntyvistä maakunnista, tulotaso on matala, yksinasuvia on paljon, päihteiden käyttö on runsasta ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Omaishoidon korvaukset ovat matalat ja tuen piiriin pääseminen on vaikeaa.

Tulevien aluevaltuutettujen tehtävä ei siis tule olemaan helppo, koska maakunnassamme on edellä kuvatusti monia asioita korjattava, voidaksemme yhtä hyvin kuin maassa keskimäärin. Tavoitteenamme meillä Päijät-Hämeessä tulee olla, että sote- palvelut järjestetään kansalaislähtöisesti lähellä meitä huomioiden palvelutarpeemme. Me kansalaisina voimme myös odottaa tulevaisuudelta, että palveluntuottajamme tietävät nykyistä paremmin tietojärjestelmien avulla ketkä ja mitä palveluja saamme. Näin syntyy ympärillemme vahva tukiverkko, jossa ei tarvitse aina toistaa perustietojamme uudelle palveluntuottajalle. Toivon, että tuo



aluevaltuutetun missio toteutuu pian: "Saamme omaishoidon tuen ja palvelut oikea-aikaisesti, oikeaan paikkaan, laadukkaasti ja turvallisesti."

Puheenjohtajanne,

Martti

Aluevaalit käytiin-paraneeko omaishoitajien asema?

Tammikuun aluevaaleissa valittiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen aluevaltuusto, joka aloittaa työnsä 1.3.2022. Omaishoitajien kohdalla vaalit menivät hyvin: yhdistyksemme puheenjohtaja Martti Talja ja varapuheenjohtaja Anneli Viinikka saivat paikan uuteen valtuustoon.

On tehtävä vielä paljon työtä, jotta Päijät-Hämeen ylikireät omaishoidon tuen myöntämisen ehdot saadaan väljennetyksi lähemmäs valtakunnallista tasoa. Tähän asti suhtautuminen omaishoitoon on ollut pidättyvää. Omaishoidon määrärahat on kunnissa mielletty pelkästään kustannukseksi kiinnittämättä huomiota omaishoidon tarjoamiin säästömahdollisuuksiin muissa hoitomenoissa. Puutteellisen omaishoidon selitykseksi on vuodesta toiseen esitetty kuntien heikko taloudellinen asema. Kuntien talous on aina ollut kuralla ja siitä alueemme omaishoitajat ovat joutuneet erityisesti kärsimään. Säästöt omaishoitajien kohdalla on helppo toteuttaa, koska omaishoitajien on sitovan hoitotyön vuoksi vaikeaa lähteä puolustamaan oikeuksiaan. Jopa omaishoidon kehittämiseen annettu ylimääräinen valtionapu on käytetty muihin kohteisiin kuin omaishoitajien hyväksi.

Järjestelmän nyt muuttuessa tarvitaan perusteellinen asennemuutos uusien valittujen luottamushenkilöiden keskuudessa. Valtion alkaessa rahoittaa sosiaali- ja terveyspalveluja, ei vetoaminen kuntien talouskurimukseen ole enää peruste pitää omaishoidon tukea minimitasolla meilläkään. Uudessa järjestelmässä omaishoidon määrärahojen tulee olla riittäviä, jotta omaishoidon sopimus voidaan tehdä aina tarpeen vaatiessa tarvitsematta kiinnittää huomiota kuntien talouskurjuuteen. Tosin uudessakin järjestelmässä voi ajan myötä tulla rahoitusongelmia. Siirron myötä on arvioitu tapahtuvan palvelutarpeen kasvua ja tämän kasvun edellyttämä lisärahoituksen valtio maksaa täysimääräisenä vain vuosina 2023 ja 2024.

Sen jälkeisestä kulujen kasvusta valtio hyvittää 80 prosenttia, loput alueiden pitää itse säästää.

Päijät-Hämeen omaishoitajien kannalta olisi tärkeää saada tuen kriteerit muutetuksi vastaamaan valtakunnallista tasoa viimeistään sote-rahoituksen alkaessa, eli ensi vuoden alussa. Tällöin tuen saamisen ehtojen väljentämisestä aiheutuvat lisäkustannukset korvattaisiin täysimääräisesti valtion varoista. Jatkossa kuljettaisiin tällä korkeammalla kustannustasolla ilman että on odotettavissa suuria lisäkustannuksia silloin kun valtio ei niitä enää korvaa kokonaan. Muutoksen saaminen jo tänä vuonna vaatii yhdistykseltämme sitkeää vaikuttamistyötä sekä Päijät-Soten uusiin päättäjiin että omaishoidosta vastaaviin viranhaltijoihin. Ei ole perusteltua, että maakuntamme omaishoitajat olisivat eriarvoisessa asemassa muiden maakuntien omaishoitajiin nähden vielä uuden sote-järjestelmän aikana, jolloin kunnat eivät enää voi vedota taloutensa heikkouteen.

Olisi toivottavaa, että jäsenemme osallistuisivat aktiivisesti tähän vaikuttamistyöhön ja toisivat yhdistyksemme tietoon esimerkkejä omaishoidon heikkouksista maakunnassamme. Myös media tulisi saada kiinnostumaan maakuntamme omaishoidon tilasta, jotta keskustelua saataisiin laajennettua ja asia tulisi vahvasti mukaan uusien sote-päättäjien poliittiselle agendalle. Nyt on aika vaikuttaa koko yhdistyksemme voimalla, jotta tulevaisuudessa maakuntamme omaishoitajien eriarvoisuus saadaan korjatuksi. On muistettava, että Suomen perustuslain 6 pykälä



edellyttää kansalaisten tasa-arvoista kohtelua.

Perustuslaki ei toteudu maakunnassamme ennen kuin omaishoitajien eriaroinen asema saadaan korjatuksi.

Yrjö Mattila

Omaishoitaja kysyy ja vastaa

Tällä kertaa käsittelemme liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen ja verovapautuksen hakemista.

Asia koskettaa monia omaishoitajia.

Tällä kertaa vastaajana huolella asiaan perehtynyt omaishoitaja.

Tunnusta haetaan Traficomilta

<https://www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/liikkumisesteisen-pysakointitunnuksen-ja-verovapautuksen-hakeminen>

Omaishoidettava voi hakea Liikkumisesteisen pysäköintitunnusta. Se myönnetään, jos myöntämisen edellytykset täyttyvät. Tällöin edellytykseksi riittää, että asioilla liikkumiseen tarvitaan saattaja. (Liikkumisesteisen henkilön kuljettamista varten tunnus voidaan myöntää, jos kuljetettavalla on säännöllinen tai usein toistuva kuljetustarve eikä hän selviydy kuljetuksen jälkeen ilman toisen henkilön apua. Tunnus myönnetään kuljetettavalle henkilölle, ei kuljettajalle.)

Lääkäreillä on lausuntolomakkeita, jotka on tarkoitettu liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen hakemista varten. Kannattanee tulostaa ja täyttää tämäkin lomake valmiiksi. Sen löytyy tarvittaessa netistä:

<https://asiointi.traficom.fi/omatrafi-formservlet-web/lomake/F123>

Lisäbonuksena voit samalla hakea myös vapautusta ajoneuvoveron perusverosta tunnuksen hakemisen yhteydessä.

Hakuprosessi tapahtuu näin:

1. Hoidettavasi tarvitsee hakua varten **lääkärilausunnon**. Muista taas, että hakija on hoidettavasi. Sen saat varaamalla lääkäriajan. Esim. Lahtelaiset, soittamalla 0341089420. Todistus maksaa 41,20 €.

2. Seuraavaksi tulosta ja **täytä hakulomake**, jonka saat netistä:

<https://asiointi.traficom.fi/omatrafi-formservlet-web/lomake/F124sr>

Lomake kannattaa ensin täyttää ja sitten vasta tulostaa. Huomaa, että täytät hakijaksi hoidettavasi ja verovapautta ajoneuvon perusverosta hakee ajoneuvon haltija, ei välttämättä hoidettava. Hakemuksen voi tehdä myös netissä, mutta muista, että silloinkin hakija on hoidettavasi. Ehkä helpoin tapa Lahdessa on viedä hakemus Ajovarma Oy:n toimistoon, Katsastajankatu 12. Maksu on 22 €.



Hakemusta ei tarvitse jättää henkilökohtaisesti, vaan toinen henkilö voi asioida puolestasi valtakirjalla. Valtakirjan voit tarvittaessa tulostaa netistä:

<https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Liikkumiseesteisen%20pys%C3%A4k%C3%B6intitunnus%20valtakirja.pdf>

Jos haet tunnusta huollettavallesi, et tarvitse valtakirjaa, mutta varminta on kuitenkin ottaa se mukaan. Jonotuksen välttämiseksi, kannattaa varata aika netistä: <https://www.ajovarma.fi/varaus/-/pr/p/1/1>

Saat pysäköintitunnuksen postitse kotiin noin 6 arkipäivän kuluessa hakemuksesi jättämisestä.

Kustannuksia tulee yhteensä n. 63 €, mutta ajoneuvon perusveron vuotuinen poisto korvannee sen aikaa myöden. Tämän veron alaraja taitaa nykyisellään olla 53,29 €/vuosi. Tämä, jos ajalee vaikka Teslalla. Mutta esim. vanhalla Volvon dieselillä ajalevalla se on 241,26 €/vuosi.

Nimimerkki: "Kalevi Roos"

**Jos haluat saada
laajemman koosteen
yllä olevasta
kirjoituksesta,
ota yhteyttä
toimistolle!**



Omaishoitaja kysyy palstalle voi lähettää edelleen kysymyksiä maan ja taivaan väliltä. Kysymyksesi voi koskea palveluja, yhdistyksen toimintaa tai muuta arjessasi pohdituttavaa. Etsimme kysymykselle sopivan vastaajan ja julkaisemme sekä kysymyksen että siihen annetun vastauksen Virta-avaimessa. Voit esittää kysymyksesi nimettömänä. Odotamme kysymyksiäsi info@phomaishoitajat.fi, p. 0400 305 071.



KIINNOSTAAKO VAMMAISTEN PERHEHOITO?

Vammaispalvelut järjestävät vammaisten perhehoidon valmennuksen keväällä 2022.

Valmennuksen tarkoituksena on saada valmiudet pitkäaikaisena, lyhytaikaisena tai kiertävänä perhehoitajana toimimiseen. Valmennuksen keskeisiä sisältöjä ovat:

- tietoa perhehoidosta
- turvallisuutta pysyvyydestä ja jatkuvuudesta
- lapsen, nuoren ja aikuisen tuki
- kehitysvammaisuus
- lapsi, aikuinen, nuori ja perhe muutoksessa
- perhehoitajan asema

Valmennuksesta saat todistuksen.

Valmennuspäivät ovat 22.3, 5.4, 19.4, 3.5, 17.5 ja 31.5.

Valmennus tapahtuu illalla klo 17–19.30 Lahdessa, Aleksanterinkatu 15.

Hakemuslomake valmennukseen

<https://paijat-sote.fi/apua-ja-tukea-arkeen/vammaisille/tukea-arkeen/lyhytaikainen-huolenpito/>

Lisätietoa valmennuksesta ja perhehoidosta

Palveluvastaava Merja Laurén 044 780 2522

merja.lauren@phhyky.fi

Sosiaaliohjaaja Minna Högberg 044 416 3565

minna.hogberg@phhyky.fi

Maksutonta kotiapua lahtelaisille omaishoitoperheille

Kaipaako apua omaishoitoarkeen? Yhdistyksen kotiapu on käytössäsi tilapäisenä lisäapuna. Apu voi sisältää asiakasperheiden toiveiden ja lähtökohtien mukaan

- **kodinhoito- ja hoivatöitä** (ei sairaanhoidollisia tehtäviä, suursiivouksia tai ikkunapesuja)
- **keskustelutukea, ohjausta ja neuvontaa**
- **ulkoilua ja yhdessäoloa**

Kotihoitoapu on perheissä 2–4 tuntia kerrallaan. Omaishoitaja saa olla paikalla tai lähteä omille asioilleen kotiavun paikallaollessa.

Avun saaminen ei edellytä omaishoidontuen saamista eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Koska avun mahdollistaa Lahden kaupungin rahoitus, toiminta on suunnattu lahtelaisille perheille. Apu on perheille maksuton, mahdolliset tarvikekustannukset perhe maksaa itse. Erityisesti kotiapu on tarkoitettu niille perheille, jotka eivät saa muita palveluja (ns. sopimuksettomat omaishoitajat) tai joilla on erityisen sitova hoitotilanne.

Kysy lisää p. 040 820 5420 Sirpa/Emmi

kotiapu@phomaishoitajat.fi

yhteistyössä: LAHTI

Avoimet vertaisryhmät toimistolla Lahdessa kevät 2022

Elämä kantaa on ryhmä kaikille, joiden omaishoitajuuden päättymisestä on kulunut jo aikaa. Ryhmässä jaetaan arjen asioita kahvikupposen ääressä. Ryhmä ei ole sururyhmä. Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin 13.4., 11.5. ja 8.6. klo 10.30–12

Etäomaishoitajat kokoontuvat torstaisin 21.4., 19.5. ja 9.6. klo 17.30–19. Hoidatko vanhempiesi/läheisesi asioita matkan takaa? Oletko omaishoitajana toimivan vanhempasi tukihenkilö? Tule vaihtamaan ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Käpy on ryhmä kaikille lapsensa menettäneille. Kokoontumiset torstaisin 7.4. ja 5.5. klo 18–19.30. Lisätietoja ryhmänohjaajilta leena.harmala@apteekit.net, viesti 040 574 448 tai hamalainen.katriina@outlook.com, viesti 041 545 190.

Käsityöryhmä tiistaisin 5.4., 3.5. ja 7.6. klo 10–11.30
Voit tulla mukaan oman käsityösi kanssa tai osallistua yhteiseen käsityöprojektiin.

Palveluasumiseen siirtyneiden läheiset

kokoontuvat keskiviikkoisin 16.3., 20.4., 18.5. ja 15.6. klo 10–11.30.
Ryhmässä voit vaihtaa ajatuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja pohtia mitä uusi elämänvaihe perheellesi merkitsee.

Otathan yhteyttä, jos et ole saanut vertaisryhmäsi kokoontumisaikoja tai jos haluat liittyä vertaisryhmään, p. 045 854 4085/Niina

Uusia ryhmiä perustetaan tarvittaessa.

Avoimet vertaisryhmät Päijät-Hämeessä kevät 2022



Asikkalan omaishoitajien ryhmä ikääntynyttä omaistaan hoitaville Seniorikeskus Olossa (Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1, Vääksy) keskiviikkoisin 23.3., 27.4., 25.5. ja 22.6. klo 13–14.30.
Jos tarvitset hoidettavalle seuraa ryhmän ajaksi, ota yhteyttä Asikkalan kunnan senioriohjaajaan: Annukka Tuominen, p. 044 778 0030, annukka.tuominen@asikkala.fi. Annukalta voit tiedustella myös kyytimahdollisuuksia Oltermanniin.

Hollolan nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä.
Hollolan kirjaston kokoustilassa
keskiviikkoisin 23.3., 13.4. ja 18.5. klo 14–15.30

litin ryhmä Kahvituvalla (Kauppakatu 16, Kausala)
maanantaisin 4.4. ja 2.5. klo 17–18.30

Liikuntaryhmä on kaikille, jotka haluavat liikkua mukavassa seurassa tai jakaa liikunnan iloa toisten kanssa. Ryhmän toiminnoista kerrotaan WhatsAppissa. Alkuvuodesta talvinen kuvahaaste on kannustanut ryhmäläisiä liikkumaan, keväämmällä luvassa mm. kaupunkisuunnistusta ja luonnossa liikkumista. Jos haluat mukaan liikkuvaan joukkoon, ilmoita siitä p. 045 854 4085 / Niina

Padasjoen nykyisten ja entisten omaishoitajien ryhmä
Terveyskeskuksen ruokasalissa to 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 13–15

Avoim ryhmä on ryhmä, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Voit osallistua ryhmätapaamisiin silloin kun sinulle sopii, sinulle sopivalla paikkakunnalla.

Erityislusten vanhempien avoimet vertaisryhmät kevät 2022



Tule vaihtamaan ajatuksia erityislapsiperheen arjesta muiden vanhempien kanssa.

Tervetuloa mukaan uudet ja ”vanhat” ryhmäläiset!

Tarvittaessa järjestetään etäyhteys.

Heinola Heinolan uimahallin kabinetissa (Urheilukatu 3, Heinola)
ke 16.3., 20.4. ja 18.5. klo 17.30–19.

Lahti yhdistyksen toimistolla (Päijänteenkatu 1, Lahti)
keskiviikkoisin 13.4., 11.5. ja 8.6. klo 17.30–19.

Orimattila Järjestötuvalla (Rantatie 2)
torstaina 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 18–20

Sysmä Järjestötalolla (Väihkyläntie 2)
torstaina 24.3., 21.4., 19.5. klo 18–20

Tarvittaessa etäyhteydellä mukaan!

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

Suljetut ryhmät

Suljettu ryhmä on pieni ryhmä, joka kokoontuu määrätyn ajan ja edellyttää sitoutumista tapaamisiin sekä ryhmän teemaan (esim. rentoutus). **Katso lisätiedot kevään suljetuista ryhmistä edellisestä Virta-Avaimesta.**

Kaikkiin vertaisryhmiin ovat tervetulleita myös sopimuksettomat omaishoitajat, joilla ei ole sopimusta kunnan tai kuntayhtymän kanssa omaishoidosta.

Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Lisätietoja kaikista ryhmistä Niinalta p. 045 8544 085
niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

Tule tapaamaan meitä infopisteille!

OmaisOiva

kioski

Yhdistyksen pitämä omaishoidon infopiste. Olet tervetullut keskustelemaan kanssamme omaishoidon kysymyksistä.

**Jatkossa meidät tavoittaa aina markkinapäivinä joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9.30–11.30
Palvelutorin keltaiselta alueelta Soten puolelta.**

ti 8.3. Orimattila klo 10–11.30 S-Market

ke 16.3. Kärkölä/Järvelä klo 13–15

Talvitömistelyt Erkkilässä Osoitteessa: Vanhatie 12.

ti 29.3. Asikkala klo 10.30–12 apteekki

to 7.4. Padasjoki klo 10–11.30 terveysasema

ke 13.4. Orimattila klo 9–10.30 terveysasema

ti 19.4. Lahti PHKS klo 9–12 OLKA-Piste

ke 20.4. Heinola klo 9.30–11 terveysasema

ti 10.5. Hollola klo 10–11.30 Sotokeskus

**Seuraa ilmoittelua,
muutokset ja lisäykset mahdollisia.**

Vinkkejä hyvistä infopistepaikoista otetaan vastaan.
Jos haluat, että tulemme työpaikallesi kertomaan
omaishoidosta, niin vinkkaa siitä meille!



Viikko-ohjelma

Avoimet ovet maanantaisin klo 12–17.30

toimistolla Päijänteentatu 1, Lahti. Tule tutustumaan toimistoon ja työntekijöihin sekä vaihtamaan kuulumisia. Avoimissa ovissa vaihtuvia teemoja, katso teemapäivien ohjelma viereiseltä sivulta.



Puhelinpäivystys tiistaisin klo 9.30–11.30

Haluatko hetken jutella kuulumisista, purkaa mieltäsi tai pohtia yhdessä arjen kiemuroita?

Ota hetki itsellesi ja soita meille.

p. 050 469 4209/Katri, p. 045 854 4085/Niina

Voit myös jättää soittopyynnön puhelinvastaajaan tai viestillä, niin soitamme sinulle.

Keilavuoro Lahden Hohtokeilassa

keskiviikkoisin klo 14–15. Keilakisat 25.5. klo 14–15.

Mitalikahvit toimistolla kisan jälkeen, tervetuloa!

Tule keilaamaan silloin kun sinulle sopii.

Keilaushinta: 2 hlöä/rata, 9 €/hlö ja 3 hlöä/rata, 6 €/hlö.

Maksu paikan päällä, hintaan sisältyy kengät.

Aamupuuro torstaiaamuisin klo 9–12 toimistolla 16.6. asti

Päijänteentatu 1, Lahti. Maistuisiko lautasellinen puuroa ja kuppi kahvia kivassa seurassa rupertellen tai päivän lehteä rauhassa lueskellen?

Huilihetki tuolijumppaa ja rentoutusta vuoroviikoin

perjantaisin klo 11–11.45 toimistolla 17.6. asti Päijänteentatu 1, Lahti

Lämpimästi tervetuloa yksin tai yhdessä koko perheen kanssa.

Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua.

Avoimet ovet maanantaisin klo 12–17.30

OmaisOiva

kahvila

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan eri aihepiireistä kahvikupin äärellä. Huom., 3.5. on poikkeuksellisesti tiistai!

21.3. klo 13–15 paikalla Lahden Kelan palveluasiantuntija kertomassa Kelan palveluista ja etuuksista omaishoitajille ja ikäihmisille

28.3. klo 15–17 Päijät-Soten lapsiperheiden Arjen tuen palveluiden työntekijät jalkautuvat toimistolle

4.4. klo 13–15 ikääntyneiden asiakasohjaaja tavattavissa

11.4. klo 12–15 Verkosta virtaa tietoisuutta ja tietoteknistä opastusta

3.5. TIISTAI! klo 14–16 hyvinvointi-iltapäivä. Salpauksen opiskelijat mittaavat verenpaineita ja verensokeria. Lisäksi tietoa ravitsemuksesta.

16.5. klo 14–17 Mahdollisuus ostaa Senior Shopin eri kokoisia helppohoitoisia kevätvaatteita aikuisille naisille ja miehille

30.5. klo 13 bingo ja lautapelejä

13.6. klo 13 Skip-Bo pelipäivä



Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Omaishoitajien valmennus kevät 2022

Valmennus on tarkoitettu **kaikenikäisille omaishoitotilanteessa oleville** koko hyvinvointikuntayhtymän alueella. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitotosopimusta. Mukaan voit ottaa läheisen, joka toimii tukenasi omaishoitoarjessa.

ILMOITTAUDU VALMENNUKSEEN p. 044 416 4728 (arkisin klo 8–12)

Ilmoittautumiset 15.3. tilaisuuteen Vammaispalvelut/merja.lauren@phhyky.fi
Osallistua voi myös Teamsin välityksellä. Ohjeet saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Omaishoidontuki yli 65-vuotiaita hoitaville: vapaat, maksuasiat, omaishoitajan etuudet ja hyvinvointi (Päijät-Soten ohjaama osuus)
ti 8.3. klo 13–15 Osoite: Kaupunginsairaala (Harjukatu 48, Lahti) kabinettitilat, opastus aulasta

Vammaispalveluiden teema: omaishoidontuki, vapaat, maksut, etuudet, hyvinvointi (Päijät-Soten ohjaama osuus) Ilmoittautumiset merja.lauren@phhyky.fi
ti 15.3. klo 17–19 Osoite: Aleksanterinkatu 15, Lahti (päiväaikaisen toiminnan tila)

Apuvälineet ja avustaminen (Päijät-Soten ohjaama osuus)
ti 22.3. klo 13–15 Osoite: Kaupunginsairaala (Harjukatu 48, Lahti) kabinettitilat, opastus aulasta

Lääkehoito, uni (Päijät-Soten ohjaama osuus)
ti 29.3. klo 13–15 Osoite: Kaupunginsairaala (Harjukatu 48, Lahti) kabinettitilat, opastus aulasta

Ensiapu, kaatumisen ehkäisy (Päijät-Soten ohjaama osuus)
ti 5.4. klo 13–15 Osoite: Kaupunginsairaala (Harjukatu 48, Lahti) kabinettitilat, opastus aulasta

Ravitsemus ja suunhoito (Päijät-Soten ohjaama osuus)
ti 12.4. klo 13–15 Osoite: Kaupunginsairaala (Harjukatu 48, Lahti) kabinettitilat, opastus aulasta

Elämän erilaiset roolit ja muutokseen sopeutuminen (yhdistyksen ohjaama osuus)
ti 19.4. klo 13–15 Osoite: Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry (Päijänteekatu 1, Lahti)

Omaishoitajan voimavarat ja jaksaminen (yhdistyksen ohjaama osuus)
ti 26.4. klo 13–15 Osoite: Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry (Päijänteekatu 1, Lahti)

Tervetuloa mukaan!

Omaishoidon etävalmennukset

Lahdessa pidettäviä valmennuksia voit tulla kuuntelemaan seuraavissa paikoissa.
Paikalla on joko yhdistyksen väkeä, paikallinen senioriohjaaja tai omaishoidon asiakasohjaaja.

Ilmoittautumiset näihin p. 044 4164728 (arkisin 8-12)

Asikkala

Seniorikeskus Olossa, Terveystie 1C, Vääksy (Oltermanni)

Kärkölä

Kärkölän kunnanvirasto, Virkatie 1, 16600 Järvelä.

Pukkila

Palvelukeskus Onnissa, Onnintie 3, 07560 Pukkila

Orimattila

Orimattilan kaupungintalo, Erkontie 9, 16300 Orimattila

Osallistu sinulle sopivimmassa paikassa!

Tervetuloa mukaan!

Valmennusyhteistyössä:





Kuinka lakia luetaan -webinaari

Keskiviikkona 16.3. klo 12.30–15.30

Webinaarin teemana on tuet ja maksut omaishoitoperheessä. Koulutuksessa kuullaan muun muassa taloudellisista etuuksista, velkojen ratkaisumahdollisuuksista ja sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuista.

Webinaari on tarkoitettu omaishoitajille, läheistään tukeville sekä järjestöjen, kuntien ja Suomen omaishoidon verkoston edustajille.

Ohjelma:

12.30 Tilaisuuden avaus, Omaishoitajaliitto

12.45 Toimeentulotuki ja asumistuki (Luennoitsija tarkentuu myöhemmin)

13.30 Tauko

13.45 Voiko veloista selviytyä? Kehittämiskoordinaattori Maria Rumpunen, Takuusäätiö

14.30 Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksut omaishoitoperheessä, Erityisasiantuntija Maria Pernu, Kuntaliitto

Osallistumislinkki löytyy Omaishoitajaliiton nettisivuilta.

Lisätietoja: Kukka-Maaria Maunula,
kukka-maaria.maunula@omaishoitajat.fi, puh. 020 7806 588

Kirsi Vierula, kirsi.vierula@omaishoitajat.fi, puh. 020 7806 513

**Tervetuloa seuraamaan tilaisuutta
toimistolle yhdessä muiden kanssa!**

Luentoja

Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton luentoja toimistolle.

Aloitamme kahvilla puoli tuntia aikaisemmin.

Luennon jälkeen mahdollisuus vaihtaa ajatuksia teemasta.

Omaishoidosta luopuminen ja ristiriitaiset tunteet to 17.3. klo 17–18

Luennolla käsitellään hoitovastuusta luopumiseen liittyviä ristiriitaisia tunteita ja tunnistetaan voimavaroja omaishoitajan hyvinvoinnin tueksi kuormittavissa muutostilanteissa. Aiheesta on puhumassa omaisyhteistyön päällikkö Tuija Kotiranta Omaisena edelleen ry:stä.

Omaishoitajan arki ja haastavat tunteet -seminaari

ke 23.03. klo 12.30–16

Seminaari tarjoaa tietoa, tukea ja työkaluja omaishoitajille sekä omaishoidon parissa toimiville vapaaehtoisille ja ammattilaisille. Tilaisuudessa kuullaan omaishoitajien ja asiantuntijoiden puheenvuoroja tunteista, kohtaamisesta, vertaisuudesta sekä voimavaroista.

Liikunta osana omaishoitoperheen arkea ke 20.4. klo 17–18

Lisätietoja lähempänä tilaisuutta: www.omaishoitajat.fi

Omat rajat jaksamisen tukena to 12.5. klo 17–18

Lisätietoja lähempänä tilaisuutta: www.omaishoitajat.fi

Jos haluat katsoa luennot kotona,
katso lisätiedot www.omaishoitajat.fi



Huhtikuu on Syty liikkumaan -kampanjan teemakuukausi

Liikkuminen kaikissa muodoissaan on yksi tärkeimmistä keinoista pitää huolta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista ja pysyä toimintakykyisenä läpi elämän. Liikkumalla hoidat paitsi kehoa, myös mieltä.



Huhtikuu on Syty liikkumaan -kampanjan teemakuukausi, jonka aikana omaishoitajaliitto ja sen jäsenyhdistykset kannustavat kaikkia omaisestaan huolehtivia liikkumaan oman hyvinvointinsa parhaaksi. Vähäiselläkin liikkumisen lisäämisellä on terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Omaishoitajaliiton sivuille (<https://omaishoitajat.fi/syty-liikkumaan/>) päivittyy maaliskuun aikana liikuntahaastekortti. Tee liikuntahaastekortin liikuntalajeja läheistesi kanssa, kokeile hauskaa etäjumppaa näyttelijä, koomikko Minna Kivelän ohjaamana tai **liity yhdistyksen WhatsApp-liikuntaryhmään, jossa saat tietoa yhteisistä liikuntatapahtumista.**



Valtakunnallinen etäjumppalähetys

6.4. klo 14–15 näyttelijä, koomikko Minna Kivelä

Tule jumppaamaan yhdistyksen toimistolle tai osallistu jumppaan kotoa käsin. Osallistumislinkin löydät yhdistyksen kotisivuilta (www.phomaishoitajat.com)

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäiviä ja leirejä

Retkipäivä **Siikaniemessä lahtelaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **maanantaina 25.4. klo 10–14.30**, ilmoittautuminen 8.4. mennessä. Retkimaksu hoidettavalta 5,50 €, omaishoitajat maksutta.

Retkipäivä **Luomaniemessä lahtelaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **tiistaina 24.5. klo 10–14.30**, ilmoittautuminen 3.5. mennessä. Retkimaksu hoidettavalta 5,50 €, omaishoitajat maksutta.



Leiri **Siikaniemessä lahtelaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **keskiviikko-perjantai 4.–6.5.**, ilmoittautuminen 13.4. mennessä. Leirimaksu: Maksu 36 €, omaishoitajat maksutta.

Ilmoittautumiset www.lahdenseurakunnat.fi, etusivulla olevan Diakonian leirit ja retket –linkin kautta. Jos netissä ilmoittautuminen ei onnistu, soita 044 719 1519 tai 044 719 1265 ma-pe klo 9–15.

Retkipäivä **Parinpellossa hollolalaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **keskiviikkona 11.5. klo 10–14**, ilmoittautuminen 27.4. mennessä. Ruokailu 10 €. p. 0400 305071/Jaana tai jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi.

Retkipäivä **Särsjärven leirikeskuksessa padasjokelaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **perjantaina 20.5. klo 9.30–15**, saunomismahdollisuus. Ilmoittautuminen 13.5. mennessä. p. 040 749 0037/Eija tai eija.laaksonen@evl.fi

Retkipäivä **Kalliopirtillä kärköläläisille** omaishoitajille ja hoidettaville **keskiviikkona 30.3. klo 10–15**, ilmoittautuminen 17.3. mennessä. Ruokailu 10 €. p. 050 505 5350/Pirkko tai karkolan.diakoniatyö@evl.fi

Retkipäivä **Mallusjoen leirikodissa orimattilalaisille** omaishoitajille ja hoidettaville **tiistaina 31.5. klo 10–14**, ilmoittautuminen 17.5. mennessä. Seurakunta kustantaa bussikyydin osallistujille. Ruokailu 5 €. p. 0400 305071/Jaana tai jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi.

Waitress-unelmien resepti

Lahden kaupunginteatteri pe 22.4. klo 19

Maailmalla hitiksi noussut Broadway-musikaali Waitress nähdään ensimmäistä kertaa Suomessa. Nokkela ja suorapuheinen huumori maustavat mehevästi elämänmakuista tarinaa, jossa arki ja unelmat sekoittuvat toisiinsa. Haave paremmasta elämästä luo uskoa tulevaisuuteen, sillä jokainen ansaitsee palan onnea!



Hinta: Jäsenet 25 € / ei jäsenet 40 € (Sisältää lipun)

Sitovat ilmoittautumiset 4.4. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 4.4. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: "Waitress" + osallistujien nimet"

Teatteriretki omaishoitajille Sappeen kesäteatteriin Pälkäneelle ke 20.7. klo 14

Sappeen kesäteatterissa nähdään kesällä 2022 iskelmätaivaan suursuosikin ja tangotulkitsijan Eino Grönin värikäs elämä Heikki Paavilaisen ohjaamana ja ammattitaiteilijoiden esittämänä. Myös itse maestro Eino Grön nähdään näyttämöllä koko kesän ajan.



Aikataulu:

Lahti Marolankadun turistipysäkki klo 10.30

Kyytiin pääsee myös matkan varrelta, Salpakangas, Koskikartano. Paluu Lahdessa n. klo 18

Hinta: omaishoitajajäseniltä 10 € (sisältää matkan, ruokailun, musikaaliliput ja väliaikakahvit)

**RETKI JÄRJESTETÄÄN
RAGNAR EKBERG
SÄÄTIÖN AVUSTUKSELLA**

Sitovat ilmoittautumiset 20.6. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 20.6. mennessä yhdistyksen

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

Viestiksi maksuun: "Sappee" + osallistujien nimet"

Retki Verlaan ja Arboretum Mustilaan la 11.6.

Kesäinen retkemme suuntautuu Verlan tehdasmuseoon. Tutustumme Verlaan museokierroksen kautta ja sen jälkeen on mahdollisuus käydä museokaupassa. Verlasta jatkamme Elimäelle Arboretum Mustilaan ihailemaan alppiruusupuistoa ja sen ympäröimää maisemaa.



Aikataulu:

Lahti, Marolan turistipysäkki klo 9.30

Paluu Lahdessa n. klo 18

Hinta: Jäsenet 35 € / ei jäsenet 50 €

(Sisältää matkan, sisäänpääsyt, ruokailun ja kahvin)



Sitovat ilmoittautumiset 25.5. mennessä, puh: 0400-305 071

Maksu 25.5. mennessä yhdistyksen tilille:

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

Viestiksi maksuun: "Verla" + osallistujien nimet"

Haluatko Virta-avaimen jatkossa sähköpostiisi?

Uusin lehti on luettavissa aina sähköisesti verkkosivuiltamme, mutta jos haluat lehden suoraan sähköpostiisi, lähetä viesti osoitteeseen info@phomaishoitajat.fi. Tämän jälkeen emme lähetä sinulle enää paperilehteä, ellet itse jossain vaiheessa toivo toisin.

Haluatko sähköpostiisi tiedotteita?

Sähköisiä tiedotteita lähetämme ajoittain varsinkin, jos toimintaamme tulee muutoksia. Joskus saattaa tulla mukavia lisäyksiä ohjelmaan, niistä saamme parhaiten tiedotettua sähköpostilla. Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi meille osoitteeseen: info@phomaishoitajat.fi, niin saat jatkossa tiedotteet sähköpostiisi.

Terapiakoira Lumi talviset terveiset 🐾

Ihanaa alkanutta vuotta 2022 ystäväni. Nyt onkin mukavaa, kun lunta riittää ja voi ulkoilla ja harrastaa kaikenlaista. Minulla tämä harrastaminen on lähinnä oman ihmiseni ulkoiluttamista ja metsäseikkailuja.

Syksyn tultua kesän mukavat veneretket olivat muisto vain ja uudet tuulet ja tuoksut täyttivät minun koiran elämäni. Lokakuun ensimmäinen päivä oli yhtä juhlaa, kun täytin 10 vuotta, sanovat nuo minun ihmiseni, että ei sitä kyllä uskoisi, kun olen niin vilkas ja energinen. No minä voin tuohon todeta, että mikäs tässä on touhutessa, kun olen niin rakastettu ja saan aina olla mukana kaikessa, se pitää mielen ja tassut virkeänä.



Joulukin tuli ja meni, kinkkua vähän maistelin ja lahjoja nuuskuttelin. Oli tötteröä, kanankoipea ym... löydät ne kuvasta jossa niitä esittelen .

Pakkasia varten täytyi tänä talvena varautua myös ja sain ihan uudet talvitossut. Jostain syystä nämä saivat ihmiseni hymyilemään joka kerta kun ne tassuihini puettiin, mutta kivasti suojasivat pakkasessa ja nopeasti opin niillä tassuttelemaan.

Ja kun pakkaset hellittävät niin lunta satoi ja sataa. Sitä on riittänyt, joten olen toiminut virallisena lumitöiden valvojana ja päivittäin olen vienyt ihmiseni metsään. Kun pääsemme metsäpolulle, pistän nelivedon päälle ja sitten vain ylämäkiä ja alamäkiä ja välillä ihan umpihankeenkin. Kyllä luminen talvi on mukavaa aikaa. Kuvat talven iloista kertovat parhaiten miten hauskaa minulla on.

Kun se korona, mistä kaikki ihmiset paljon puhuvat ja josta huolta kantavat, kun se on hellittänyt niin meidänkin kotoilu loppuu ja tulen taas vierailulle sinne toimistolle. Sitä odotellessa, pysytään terveisin ja minä pidän huolta omasta ihmislaumastani 🥰

Terkuin Lumi 🐾



Tullaan tutuiksi!

Tullaan tutuiksi! -palstalla esittelyssä uusi kotiaputyöntekijämme **Emmi Hult**. Emmi aloitti työt maaliskuun alussa. Haluamme toivottaa hänet lämpimästi tervetulleeksi ja jo tässä vaiheessa kiittää Sirpaa ja toivottaa hänelle uutta upeaa elämänvaihetta!

Ilahdun perheestä ja ystävistä sekä positiivisista, hymyilevistä ihmisistä.

Saan energiaa aviomiehen ja kissojen kanssa vietetystä ajasta, luonnosta ja leipomisesta.

Luin viimeksi Rhonda Byrnen kirjan Salaisuus. Kirjassa puhutaan kiitollisuudesta ja kiitollisuus on opettanut minua arvostamaan asioita, joita helposti pitää itsestään selvyytenä.

Haaveilen punaisesta tuvasta ja perunamaasta.

Ärsyynnyn ilkeydestä ja kateudesta.

Kuuntelen mielelläni musiikkia laidasta laitaan, viime aikoina olen innostunut etenkin klassisesta musiikista. Myös kevään lintukonsertit ovat ihanaa kuunneltavaa.

Haluaisin oppia leipomaan vieläkin kauniimpia kakuja ja leivonnaisia.

Haluaisin matkustaa Lapin kauniisiin maisemiin.

Rakkain arkirutiinini on lehdenluku kahvin kera.

Terveiseni omaishoitajille on, että kevät koittaa pian ja valon määrä lisääntyy. Toivon, että tämä tuo voimia arjen keskelle. Muista, että myös sinä olet tärkeä.



Tullaan tutuiksi

Olisitko sinä seuraava Virta-Avaimessa esiteltävä omaishoitaja? Haastattelisin sinua mielelläni, otathan yhteyttä p. 045 854 4085/Niina





Uusi kannattajajäsenemme:



MediVida Mannakodit

Palveluasumisessa on kaksi palvelutaloa Mannanniitty ja Mannanrinne, joissa on yhteensä 27 asiakaspaikkaa. Lämminhenkinen ja moniammatillinen henkilökunta luo turvallisen kodin, jossa voi asua, kun itsenäinen asuminen mietityttää.

Palveluasumisessa on viihtyisät yhteiset tilat sekä upea luonnonläheinen ympäristö turvalliseen ulkoiluun. Aukkaat voivat asua itsenäisesti ja ostaa haluamansa palvelut Mannakodeilta tai käyttää palveluasumisen palveluseteliä. Palvelukokonaisuus suunnitellaan asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Omahoitajat varmistavat myös asukkaalle kuuluvat etuudet ajan tasalle yhdessä omaisten kanssa.

Tehostetussa palveluasumisessa on ympärivuorokautinen hoiva. Mannanrannan yksikkö on valmistunut 2020. Palvelutalo sijaitsee kauniissa ympäristössä luonnon keskellä ja aivan Sylvöjärven rannalla. Tilat ovat esteettömät ja ne on suunniteltu palvelemaan asukkaita turvallisesti. Aukkiaan tullessa hoitokotiin hänelle nimetään omahoitaja vastaamaan hoidon suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Hoitohenkilökunta huolehtii asukkaan tarvitsemista lääkkeistä ja reseptien uusimisesta. Henkilökunta koostuu kokeneista sairaanhoitajista ja lähihoitajista. Aukkaita tuetaan ja kannustetaan toimimaan itsenäisesti ja oma-aloitteisesti. Hoivapalveluiden lisäksi Mannakodeilla on saatavilla maksulliset kampaajan, jalkahoitajan ja fysioterapeutin palvelut.

Yhteystiedot:

MediVida Mannakodit

Heinolantie 506 A, 16100 Uusikylä

Palveluasumisen vastaava ohjaaja

Milla Pyyhtiä

p. 045 788 42817

milla.pyyhtia@medivida.fi

Yksikönjohtaja

Anne Koivuluoma

p. 050 599 6648

anne.koivuluoma@medivida.fi

Tehostetussa palveluasumisessa musiikki tuo asukkaille mielihyvää ja levyraati on suosittu virike.



Kiitos kannattajajäsenillemme:

Asikkalan apteekki (www.asikkalanapteekki.com)
Aurio Hoiva Oy (www.aurio.fi/)
Dila (www.dila.fi)
Esperi Hoivakoti Laune, Lahti (www.esperi.fi/fi/etusivu)
Ettonet Oy (www.ettonet.fi)
Fysios Lahti (<https://www.fysios.fi/toimipisteet/lahti-fysioterapia/lahti-hameenkatu>)
HEMMIKodit (www.hemmikodit.fi)
Hertsinic (<https://www.kalevilaaksonen.fi/443596945>)
Hoivakoti Vallesmanni (www.attendo.fi/yksikot/attendo-vallesmanni/#section-1)
Huili (www.huili.fi)
Humana Kotikylä Tuulikoti, Lahti (www.humana.fi/tuulikoti)
Iitu Hoiva- ja hyvinvointipalvelut Oy (www.iitupalvelut.fi)
Kirma Hoiva (www.kirmahoiva.fi)
Kotona Asuen Seniorihoiva (www.kotonaasuen.fi)
Kukkien Kieli (www.ninankukkienkieli.fi)
Mainiokoti Kultakaari (www.hoivamehilainen.fi)
MediVida Mannakodit (<https://www.medividahoiva.fi/yksikot/medivida-mannakodit.html>)
OivaAika (www.oiva aika.fi)
Onnenkivi Palvelut Oy (www.onnenkivi.fi)
Salpausselän Naisvoimistelijat (www.salpausselannaisvomistelijat.net)
Suvanto Care (www.suvantocare.fi)
Toimelapalvelut (www.toimelapalvelut.fi)
Verve Lahti (www.verve.fi/toimipaikat/verve-lahti.html)
ViiskytViisPlus Lahti (<https://viiskytviis.fi/lahti/>)
WilsonCoffee (www.wilsoncoffee.fi)



Jäseneksi ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Jäsenyyden voi ostaa myös lahjaksi. Jäsenyydestä on hyötyä, olit sitten:

- omaishoitaja ja hoidettava
- omaishoitotyötä tehnyt
- omaishoitajan läheinen
- omaishoitajien parissa työskentelevä
- tai ihan vaan kannatuksen vuoksi jäsenenä

Jäsenenä saat useita erilaisia etuja ja alennuksia matkoista, Lähellä-lehdet ja Virta-avaimen 4krt/v, sekä lomaoppaan ja palveluoppaan. Jäsenmaksamme on 25 €/vuosi, josta puolet tulee omalle paikallisyhdistyksellemme. Jäsenyys on henkilökohtainen.

Yhdistyksemme jäsenkortilla saa alennuksia viereisellä sivulla nimetyistä paikoista.

Jäsentietoja käytetään vain yhdistyksen omaan tiedottamiseen ja toimintaan liittyviin asioihin.

Tietoja säilytetään asetusten mukaisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Jäseniä ei ole toiminnassa vakuutettu erikseen.

Jäsenkortillamme alennuksia seuraavissa paikoissa:

Silmäasema, silmälasit -23 %, aurinkolasit -15 %, taittovirheleikkaukset -10 %

Hohtokeila, Vapaudenk.18, Lahti, puh.03-7515623, -20 %, -25 %

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

Osteopatiaklinikka Tapio Voutilainen, Mariank.19A, Lahti, p.044-5064001, -10 %

Kukka ja Hautauspalv. Henriikka, Niementie 2, Orimattila, puh 03-7775030 ja

Hämeenkatu 13, Lahti, puh 044-7545874, -5 % - 10 %

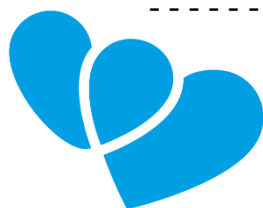
Hierontapiste Eeva, Vapaudenkatu 12 A, 3.krs, Lahti, puh. 0400-667201, -5 %

Valostudio, Vesijärvenk.26, Lahti, puh.03-7525606, -10 %

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

Kauneushoitola Arja Korkala, Mariank.19 b, Lahti, puh.03-7511221, -5 %

Hertsinic (Vesijärvenkatu 11 C 4. krs.) Omaishoitajat ja hoidettavat -25 %



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Leikkaa tästä irti katkoviivaa pitkin.

Liimaa
postimerkki

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

Sukunimi _____

Kaikki etunimet _____

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

Työntekijät:

Toiminnanjohtaja

Katri Ignatius

p. 050 469 4209

katri.ignatius@phomaishoitajat.fi

Assistentti

Jaana Moilanen

p. 0400 305 071

jaana.moilanen@phomaishoitajat.fi

Omaistoiminnan ohjaaja

Niina Kinnunen

p. 045 854 4085

niina.kinnunen@phomaishoitajat.fi

OmaisOiva



Kotiapu, Lahden kaupungin tuella lahtelaisille omaishoitoperheille

Sirpa Laakkonen/Emmi Hult p. 040 820 5420, kotiapu@phomaishoitajat.fi

Johtokunta 2022:

Martti Talja (Lahti), puheenjohtaja, martti.t@talja.net

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

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

Heli Kuitunen (Sysmä)

Katri Jaronen (Lahti)

Leena Väntsi (Lahti)

Maritta Kemppi (Hollola)

Matti Kangasmäki (Lahti)

Yhdistys toimii yleishyödyllisenä ja voittoa tavoittelemattomana.