



TOIMINTAKERTOMUS

2021

Vahva vierellä kulkiija
♡♡♡



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Sisällysluettelo

1 Johdanto

2 Yhdistyksen perustoiminta

3 Yhteistyöstä ja verkostoista voimaa

4 Omaishoito ja yhdistys näkyväksi

5 Omaishoitajuutta tukeva toiminta

6 Tukea erityislapsiperheille

7 Paikka auki -nuoret työelämään

8 Vuosi 2021 lukuina

9 Lopuksi





1 JOHDANTO

Vuosi 2021 vuosi oli yhdistyksemme 20-vuotisjuhlavuosi. Yhdistystä juhlistettiin monissa pienissä kohtaamisissa. Nostettiin maljaa vertaisryhmissä, jaettiin pieniä herkkupaketteja Ovet-valmennuksessa ja yksilökohtaamisissa sekä lähetettiin jäsenistölle "Olet kaiken hyvän arvoinen"-karkkirasioita ja herkuteltiin niiden antimilla myös yhteisessä elokuvahetkessä. Suuremmat juhlallisuudet siirtyivät koronan vuoksi vuodelle 2022.

Vuosi 2021 oli erityisen vahva yhteistyön, edunvalvonnan ja vaikuttamisen vuosi. Tulevan hyvinvointialueen valmistelutyö oli aktiivista. Aluevaaliehdokkaat olivat kiinnostuneita omaishoidosta ja yhdistyksemme roolista omaishoitoperheiden tukena.

Yhteistyö järjestökumppaneiden, erityisesti Muisti ry:n kanssa vahvistui entisestään, otimme vetovastuun Mikkelin Lapsiperheverkostosta sekä vaikutimme aktiivisesti kuuden sote-järjestön konsortion kanssa.

Yhdistyksen pitkäaikainen työntekijä ja toiminnanjohtaja Maarit Väisänen siirtyi toisiin tehtäviin ja yhdistykseen valittiin uusi toiminnanjohtaja Kati Partti. Kati työskenteli aiemmin yhdistyksessä Selviytyjät-hankkeen vastaavana. Maaritin läksiäisiä vietettiin kesäisenä päivänä Kenkäverossa.

Uusi tuleva hyvinvointialue, kuormittava korona-aika, muutokset järjestöjen rahoituksessa sekä pohdinnat järjestöjen roolista omaishoitoperheiden tukena johdattivat yhdistyksemme tarkistamaan omaa strategiaansa. Jäsenistöltä kerättiin palautetta, hallitus arvioi yhdistyksen toimintaa ja yhdessä henkilöstön kanssa syvennyttiin yhdistyksen arvojen merkitykseen sekä pohtimaan tulevaa.

Yhdistyksen toimialue, hallinto ja jäsenistö

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on läheistään hoitavien henkilöiden etu- ja tukijärjestö. Varhainen omaishoitotilanteiden tunnistaminen ja tukeminen sekä kaiken ikäisten omaishoitoperheiden palvelujen kehittäminen ovat punaisena lankana toiminnassamme.

Arvot:

Olemme lähellä

Onnistumme yhdessä

Ilahdutamme arjessa

Vaikutamme osaamisellamme



Hallitus

Puheenjohtaja: Mali Soininen (Mikkeli), Varapuheenjohtaja: Tuula Tarhonen (Puumala)

Jäsenet: Anitta Eteläpää (Mikkeli), Hanna-Liisa Koistinen-Purps (Otava), Jaana Koinsaari (Mikkeli), Pirkko Huotari (Mikkeli), Sari-Annika Pettinen (Ristiina), Jarmo Romo (Mikkeli), ja Johanna Hirvonen (Mikkeli), Arja Väänänen ja Virpi Uotinen (Mikkeli)

Hallitus kokoontui 9 kertaa.

Hallituksen tukena: Johdon tukiryhmä, juhlatoimikunta ja virkistysryhmä

Kevätkokous toteutettiin Teams -yhteyksin 14.4.2021. Osallistujia oli 14 hlöä.

Syyskokous toteutettiin 18.11.2021 Omatorin Kohtaamispisteellä keittoruoan ja kahvin äärellä.

Kokouksen sihteeri osallistui Teams-yhteydellä. Osallistujia oli 18 hlöä.

Jäsenistö

Jäsenille lähetettiin syksyllä 2021 yhdistyksen toiminnan arviointikysely. Kysely lähetettiin maapostitse karkkirasian kera 321 jäsenelle ja vastauksia palautui 97.

Jäsenkunta	Jäsenet 2018	Jäsenet 2019	Jäsenet 2020	Jäsenet 2021	Jäsenkunta	Jäsenet 2018	Jäsenet 2019	Jäsenet 2020	Jäsenet 2021
Hirvensalmi	10	12	10	9	Juva	14	18	15	12
Kangasniemi	26	26	18	12	Mikkeli	280	280	222	254
Mäntyharju	20	12	16	15	Pertunmaa	2	5	5	3
					Puumala	8	8	7	8
Henkilöjäsenet yht.	362	364	295	326	Muu paikkakunta	2	3	2	13
Kannattajajäseniä	15	14	15	15					
YHT.	377	378	310	341					

Talous

Yhdistyksen taloudellinen tukijalka on ollut STEAn myöntämissä avustuksissa. Muut tulot ovat koostuneet järjestöavustuksesta, Ragnar Ekberg säätiön avustuksesta, varainhankinnasta, lahjoituksista sekä jäsenmaksupalautuksista.

STEa avustukset

STEa-avusteisia toimintoja kuluneen vuonna oli neljä: Omaisoiva (AK-avusteinen toiminta), Paikka auki 4 ja 5 nuoret työelämään -ohjelman tuet ja Selviytyjät-hanke (CI). STEa-avustuksia oli käytettävissä yhteensä 380.311,40 €.

Muut avustukset

Yhdistys sai Essotelta avustusta 15.000 € sekä Ragnar Ekberg säätiön avustusta 2.500€.

Lahjoitukset

Mikalo lahjoitti joulukortti varat 500 € omaishoitoperheiden toiveiden mukaiseen toimintaan. Toiveena oli omaishoitajien kuntosalivuorot, joita lähdettiin järjestämään Mikkelin keskustaan ja Haukivuorelle. Jaana Pystysen taidenäyttelyn tuotosta 10 % (=104€) Pertunmaan omaishoitajien hyväksi. Lahjoituksella ostettiin jokaiselle pertunmaalaiselle omaishoitajalle (9 hlöä) lahjakortti (á 10 €) Pertunmaan torikahvioon. Jäljelle jäänyt raha jäi tulevia ryhmätarjoiluja varten. Kangasniemen omaishoitajat saivat 180 euron suuruisen lahjoituksen yksityishenkilöltä käytettäväksi virkistykseen. Varoilla järjestettiin yksityisnäytös Tunturin tarina -elokuvaan Kangasniemellä omaishoitoperheille. Paikalla oli 13 hlöä (á 8€). Jäljelle jäänyt raha jäi tulevia ryhmätarjoiluja varten.

Varainhankinta

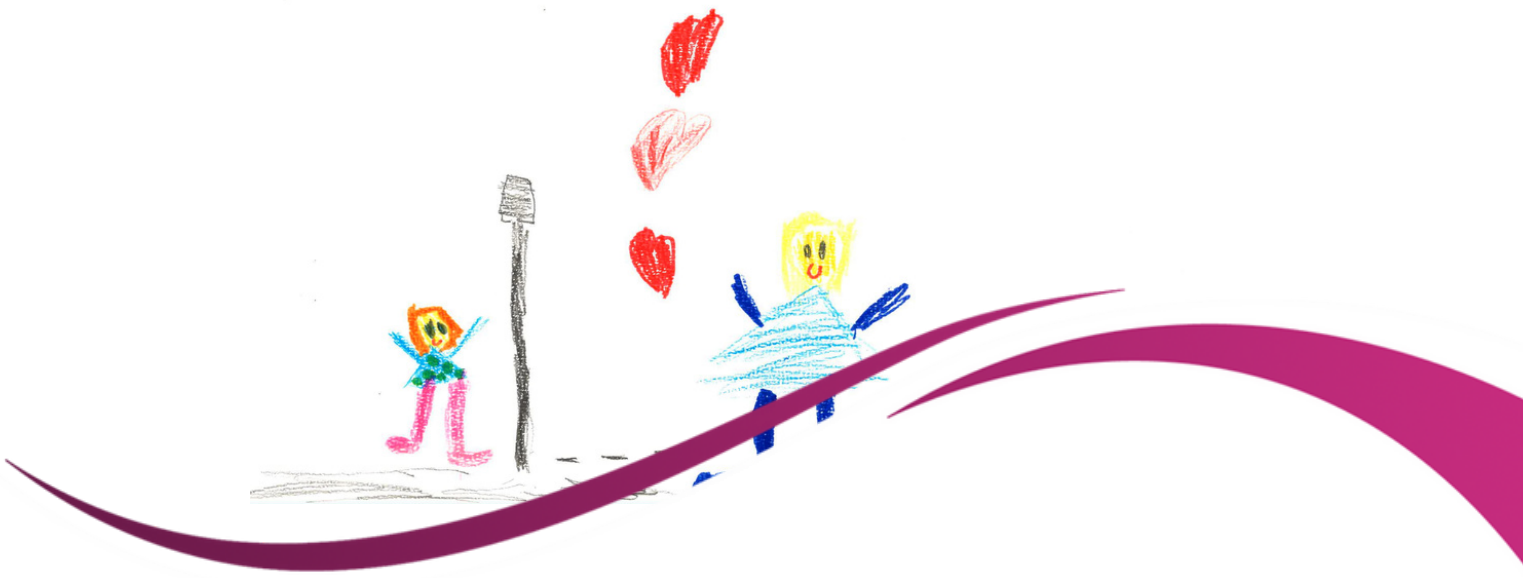
Varainhankintaa toteutettiin myymällä adresseja (2 kpl, á 13€)

Jäsenmaksut

Jäsenmaksusta (25€/hlö) ohjautui yhdistykselle puolet (12,50€/hlö). Kannatusjäsenmaksuista ohjautui niin ikään 12,50€/kannatusjäsen. Yhteensä jäsenmaksuja saimme vuonna 2021 4362,50€.

Yhdistyksen **kannatusjäsenet**: Graanin Apteekki, Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica, Jalkahoitopalvelu Anne Tuukkanen, Kyyhkylä Oy, MarskiData Oy, Hautaustoimisto Mielonen Oy, Mikkelin Toimistotarvike, Mikkelin Tuomiokirkkoseurakunta, Puistokukka Kati Rantalainen Ky, Savon Hautaustoimisto Ay/Savonkukka, Geriwell Oy, Mikkelin 8. apteekki Ristiina, Suur-Savon Osuuspankki. Kannatusjäseniä muistettiin itse tehdyillä joulukorteilla vuonna 2021

Yhdistyksen **jäsenetupaikat**: Apteekki Stella, Ristiinan apteekki, Mäntyharjun Apteekki, Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica, Jalkahoitopalvelu Anne, Kirkkopuiston jalkahoitopalvelut, Arkihoiva ja hieronta Salla, Lyhytterapiapalvelu Pohdinnanpaikka, Parturi-kampaamo Hair Shop, Kampaamo-parturi Salon Riley, Parturi-kampaamo Ahotie, Parturi-kampaamo Soile, Hirvensalmi, Ristiinan Parturikampaamo, Parturi-kampaamo In-diko, Kelloliike Pylvänäinen Oy, Neiti Neilikka, Puistokukka, Savonkukka, Savon Hautaustoimisto, Quick Shop kemiallinen Pesula, Mikkelin Toimistotarvike Oy, Miss Elena Ky, Nykynainen, Lady Lisa, Hautaustoimisto Mielonen, Ristiinan Kukka ja Hautauspalvelu, Mäntyharjun Hautauspalvelu, Lounaskahvila Puulanaita, Harjun Helmi, Kahvikulma, Kahvila-ravintola Saimaa, Kahvila Reissupannu, SuperCorner



2 YHDISTYKSEN PERUSTOIMINTA

Edunvalvonta ja vaikuttamistoiminta

Vaikuttamistyö on ollut yksi merkittävistä kivijaloistamme. Omaiset kantavat vuosi vuodelta yhä suuremman osan ikääntyneiden, pitkäaikaissairaiden sekä vaikeavammaisten hoivasta. Vain osa heistä saa omaishoidon tukea ja on lakisääteisten palvelujen piirissä. Toiminta-alueellamme omaishoidettavia oli vuonna 2021 881 henkilöä, omaishoitajia 807 ja alle 17-vuotiaita 226.

Tuleva hyvinvointialue aloitti rakennustyönsä ja omaishoitajien ääni nousi yhdistyksemme kautta kolmessa tapaamisessa valtuustoehdokkaiden kanssa. Erityisesti nostettiin perhehoidon tärkeyttä, yhdistyksen roolia kiireettömänä kohtaajana sekä yhteistyötä kunnallisen ja järjestötoiminnan välillä.

Yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien Meidän erityinen perhe-hankkeen, Oulun seudun Omaishoitajat ry:n ja Tampereen yliopiston kanssa kirjoitettiin kannanotto lyhytaikais- ja tilapäishoidon tärkeydestä erityislapsiperheissä.

Yhdistyksen edustus toimi asiantuntijajäsenenä maakunnallisessa omais- ja perhehoidon kehittämisryhmässä, omais- ja perhehoidon neuvottelukunnassa sekä alueen vanhus- ja vammaisneuvostoissa. Omais- ja perhehoidon neuvottelukunnan yhteistyö keskittyi omaishoidon sääntökirjan päivittämiseen. Yhdistyksemme puheenjohtaja Mali Soininen toimi Omaishoitajaliiton hallituksessa, työvaliokunnassa ja arviointiryhmässä.

Yhdistys toimi kumppanina Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun (Xamk) tutkimuksessa, jossa testattiin etälaitteita. Tutkimus oli osa Euroopan Unionin rahoittamaa In-4-AHA-hanketta, (Innovation Networks for Scaling Active and Healthy Ageing). Tutkimuksen tarkoituksena oli edistää digitaalisten innovaatioiden omaksumista aktiivisessa ja terveessä ikääntymisessä. Kumppanuuden myötä tarjoitui mahdollisuus yhdistystoimintaan ja ikäihmisten omaishoitoon liittyvien kokemusten vaihtoon espanjalaisen Alzheimer-järjestön kanssa Teamsin välityksellä.

Vuonna 2020 alkaneet Omaishoitajaliiton järjestämät yhdistysten keskusteluhetket "Teematurinat" jatkuivat vuonna 2021. Turinat antoivat tukea ja tietoa edunvalvontatyöhön.

Koulutus

Yhdistys mahdollisti vapaaehtoisten, vertaisohjaajien, luottamushenkilöiden sekä työntekijöiden osallistumisen liiton ja muiden yhteistyötahojen järjestämiin koulutuksiin. Koulutukset järjestettiin pääosin verkkoyhteyksin. Yhdistyksen työntekijät, yksi vertaisohjaaja sekä kaksi luottamushenkilöä suoritti SPR Ensiapukurssi EA 1®:n. Työntekijät suorittivat lisäksi Tunteet kohtaamistyön ytimessä -koulutuksen, jonka kouluttajina toimi Tunne & Taida - Suomen tunnetaitokoulutuksen kouluttajat. Toiminnanjohtaja aloitti johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinnon oppisopimuskoulutuksena Etelä-Savon Ammattiopistossa (Esedu)

Virkistys ja retket

Ragnar Ekberg säätiön avustuksella mahdollistettiin perheille kesäinen päivä Visulahdessa ja kulttuurituokio Mikkelin Kesäteatterissa Junnu Vainion elämäntarinan ja musiikin äärellä. Lippuja meni yhteensä 100 kpl. Edelliseltä vuodelta ylijääneen Ragnar Ekbergin avustuksen käytimme S-ryhmän lahjakortteihin (á 50€), joita jaioimme 11 omaishoitajalla.



3 YHTEISTYÖSTÄ JA VERKOSTOISTA VOIMAA

Järjestöt

Yhdistys on ollut jo usean vuoden ajan jäsenenä Estery:ssä, joka toimii alueen hyvinvointijärjestöjen tukena. Esteryn uutiskirjeen kautta yhdistyksen tiedotteet tavoittivat kaikkiaan 55 eri järjestöä. Toimintatiedotteemme frankeeraus hoidettiin Estery -talolla.

Teimme edelleen luontevaa ja tiivistä yhteistyötä Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (ESSOTE), Mikkelin seudun Muisti ry:n, Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry:n, Saimaan Syöpäyhdistyksen ja Mikkelin kriisikeskuksen kanssa. Lisäksi yhteistyösuhteita oli mm. Savon mielenterveysomaiset – Finfami ry:n, Viola ry:n, Mikkelin seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n, Virikkeen ja ADA:n kanssa. Muista omaishoitajajärjestöistä teimme yhteistyötä erityisesti Lakeuden omaishoitajien ja Pieksämäen Omaishoitajien kanssa.

Yhdistyksen toimiminen osana monitoimijakeskus Omatoria on tiivistänyt entisestään yhteistyötä Essoten vanhus- ja vammaispalvelujen, muistihoitajien, farmaseuttien, elintapaohjaajien, hyvinvointiteknologian, vapaaehtoiskoordinaattoreiden, etähoivan sekä yritysten kanssa.

Yhdistyksemme on mukana Omatorin johtoryhmässä. Johtoryhmä kokoontui 11 kertaa. Käsiteltävät asiat painottuivat korona-ajan toimintojen ajantasaistamiseen, muutoksiin, uusien toimintojen kehittämiseen sekä Omatorin tilajärjestelyihin.

Seurakunnat

Yhdistys toteutti Mikkelin Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa Omaishoitajien kirkkopäivän 24.11.2021 Mikkelin Tuomiokirkossa, johon sisältyi yhteinen lounas seurakuntakeskuksessa. Lisäksi seurakunnalla oli tarjota omaishoitajille vapaaehtoisvoimin tehtyjä helposti puettavia vaatteita. Vaatteet olivat esillä Omaishoitajien minimessuilla ja Omaishoitajien Ovet-valmennuksessa.

Hankeyhteistyö

Yhdistyksemme oli kumppanina Omaishoitajaliiton työikäisten omaishoitajien Rahkeet riittämään -hankkeessa sekä hyvinvoinnin tukemisen Miten jaksat omaishoitaja -hankkeessa. Lisäksi olimme Viola ry:n Taloudellinen väkivalta tutuksi -hankkeen kehittäjäryhmässä, Ikääntyvien teknologia hankkeen ohjausryhmässä sekä Xamkin in-4-AHA-hankkeessa.

Oppilaitokset

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijat tutustuivat yhdistyksen toimintaan sekä eri ikäisten omaishoitajien tukemiseen verkossa järjestettyjen luentojen sekä opinnäytteiden ja harjoitteluiden myötä. Ohjattavia opiskelijoita vuoden 2021 aikana oli yksi, geronomi-opiskelija.

Verkostot

Yhdistys kuuluu Mikkelin seudun vapaaehtoisverkostoon (vapaaehtoistyö.fi), jossa on kaikkiaan 18 eri toimijaa alueeltamme. Yhteistyössä järjestettiin vapaaehtoistoiminnan peruskoulutus Omatorilla ja yhdistyksen toiminnasta oli kuulemassa 13 tulevaa uutta vapaaehtoista. Omaishoidon työntekijät tekivät yhteistyötä Omatorilla työskentelevien Essoten ja seurakunnan vapaaehtoistyön koordinaattoreiden kanssa.

Yhdistys oli aktiivisesti mukana Mikkelin Lapsiperheverkostossa ja Selviytyjät hankkeen myötä myös Etelä-Savon perheneuvo- ja perhekeskusverkostossa, Varhaisen tuen kehittäjäryhmässä, Valterin yhteisöllisessä oppilashuoltotiimissä ja Avoin Kohtaamispaikka Kopan tiimissä.

Etelä-Savon Omaishoitoverkosto kokoontui yhden kerran 23.9.2021. Kokoontuminen tapahtui Teams-yhteydellä. Verkostolle jaettiin tuolloin Selviytyjät -hankkeen tuotoksia sekä Omaishoitajaliitosta Kuppi Nurin -hankkeen tietoa.

Vuoden 2021 alkuvuoden aikana on jatkettu sote-järjestöjen keskinäistä yhteistyötä konsortiona. Konsortion järjestöt ovat pitäneet kahden viikon välein aamutapaamiset, on osallistuttu järjestöjen ja julkisen välisiin yhteistyötapaamisiin SOTE-uudistukseen liittyen, käynnistetty palveluyhteistyö Essoten vanhus- ja vammaispalveluiden kotipalvelun arviointitiimin kanssa pitäen yhteistapaamisia ja järjestöesittelyjä. Konsortion rakenteelliselle yhteistyölle haettiin Kriisikeskuksen hallinnoimana STEA rahoitusta tammikuun ja toukokuun hankehaussa siinä onnistumatta. ESR-rahoituspohjan hakemiseksi järjestötoimijoiden arjen tukityöhön suunnittelu on käynnistetty yhteistyössä Mikkelin kaupungin kanssa. Hankesuunnittelua sekä vuoropuhelua rahoittajan, yhteistyökumppaneiden ja mahdollisten hankkeen omarahoitukseen osallistujien kesken on jatkettu koko syksyn. Konsortion valmistelun ja aluevaalivaikuttamisen osalta aamukahveilla on tavattu avainhenkilöitä: Valmistelun vastuuhenkilöitä, vaten jäsen, aluevaaliehdokkaita. Lisäksi on kutsuttu SOTE-järjestöjä yhteiseen tapaamiseen.



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



4 OMAISHOITO JA YHDISTYS NÄKYVÄKSI

Yhdistyksen tiedottaminen on monipuolista ja saavutettavaa. Viimeisten vuosien aikana on panostettu etenkin sosiaalisen median viestintään, kuitenkin siten, että perinteiset viestintävälineet ovat myös olleet käytössä.

Toimintatiedotteet jäsenistölle

Jäsenistö sai neljä toimintatiedotetta vuoden aikana. Pääasiallisesti tiedote toimitettiin painettuna versiona. Jäsenistöstä noin neljännekselle toimitettiin sähköinen tiedote. Lisäksi sähköinen tiedote lähetettiin eri yhteistyötahoille sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille toiminta-alueellamme.

Nettisivut

Sivustolla tiedotetaan yhdistyksen ja hankkeiden toiminnasta, ajankohtaisista tapahtumista, vertaisryhmistä, valmennuksista, koulutuksista sekä virkistystoiminnasta. www.tunnistaomaishoitaja.fi -sivustolla on ollut tietoa omaishoitajuudesta ja sen tunnistamisesta.

Sosiaalinen media

Yhdistyksessä käytettiin aktiivisesti Facebook- sekä Instagram -päivityksiä ryhmätoiminnoista, ajankohtaisista asioista, lehtiartikkeleista sekä tapahtumista tiedottamiseen. Twitterin käyttö jäi vähäisemmäksi. Tykkääjiä Facebookissa oli yhteensä 928 ja 905 seuraajaa (1.1.-31.12.2021). Instagramissa seuraajia 329. Erilaisia videoita tehtiin yhteensä 8 ja katselu- ja kuuntelukertoja oli 397.

Tarinan omaiset -blogi

Tarinan omaiset -blogissa <http://tarinanomaiset.blogspot.fi/> julkaistiin kirjoituksia erilaisista omaishoitotilanteista sekä uusien työntekijöiden/opiskelijoiden kokemuksia omaishoitoyhdistyksessä työskentelystä. Blogia luettiin yhteensä 295 kertaa.

Esite

Yhdistyksen esite päivitettiin.

Omaishoitajien viikko

Omatorilla järjestettiin omaishoitajien minimessut 23.11.2021. Messut kokosivat yhteen yhdistyksemme kanssa järjestötoimijoista Etelä-Savon Muistiluotsin ja Viola ry:n, palveluohjauksen, sosiaalityön, dikoniatyön ja vapaaehtoistoimijat sekä lääkehoidon asiantuntijat ja etähoivan. Tilaisuus tavoitti n. 100 osallistujaa ja yhdistyksen puheenvuoroa oli kuuntelemassa 10 henkilöä. Tilaisuudessa oli tarjolla yhdistyksemme juhlakakkua.

Paikallislehdet

Haukivuoren Seudun toimittaja vieraili Haukivuoren vertaistukiryhmässä loppukeväästä, ja julkaisi 9.6.2021 jutun otsikolla: "Velvollisuudentunto vie voimat omaishoitajalta". Jutussa kerrottiin omaishoitajuuden herättämistä monista tunteista sekä vertaistuen merkityksestä.

Yhdistyksemme oli esillä myös Länsi-Savossa 10.9.2021. Jutussa kerrottiin yhteistyön merkityksestä Omatorissa sekä yhdistyksemme roolista. Jutun otsikko oli "Täällä on paljon touhua ja ohjelmaa, kun taas kotona ei ole oikein mitään", sanoo Mikkelin Omatorin aktiivikävijä Raimo Kuitunen - Monitoimijakeskus juhlii kolmevuotista taivaltaan."

Hyvää mieltä omaishoitajille ja yhteistyökumppaneille

Juhlavuoden kunniaksi teetimme Avecor Oy:llä 600 kpl karkkirasioita, joissa oli teksti "Olet kaiken hyvän arvoinen". Lisäksi rasioissa oli yhdistyksemme juhlavuoden logo. Karkkirasioiden avulla halusimme piristää, antaa jotain hyvää ja muistuttaa jokaisen ihmisen, erityisesti omaishoitajan, arvokkuudesta.

Volat Oy:n kanssa yhteistyössä kokosimme omaishoidosta julkaisun, joka tarjosi kirjoitettua ja kuvitettua vertaistukea sekä toivoa ja lohtua erityisesti poikkeusajassa, kun kasvokkaiset tapaamiset olivat tauolla. Julkaisuja painettiin Savilahden kirjapainossa 600 kpl.



5 OMAISHOITAJUUTTA TUKEVA TOIMINTA

OmaisOivassa työskenneltiin omaishoitajien vertaistuen mahdollistamiseksi, fyysisen ja psyykkisen tuen tarjoamiseksi ja tiedon saamiseksi kaikissa toimialueen kunnissa. Henkilökohtainen tuki ja ohjaus olivat edelleen toimiva tapa omaishoitajien tukemiseksi, kun ryhmätoiminta oli edelleen koronan myötä supistunut tai niihin ei oltu vielä valmiita osallistumaan. Omaishoitajat kokivat saaneensa toiminnasta tietoa, hengähdyshetkiä ja tunteen siitä, että heistä välitetään.

Työntekijät

OmaisOivan työntekijöiden tehtäviä muutettiin siten, että omaistoiminnan kehittäjästä tehtiin omaistoiminnan vastaava ja aiemmin omaistoiminnan ohjaajana ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina toimineista tehtiin omaistoiminnan kehittäjiä. Lisäksi osa toiminnanjohtajan työpanoksesta ohjautui OmaisOivan tehtäviin.

OmaisOiva -ryhmät - *“Vertaistukea, jaksamista, voimaa, ystäväyyttä ja tietoa!”*

Omaishoitajille suunnatut ryhmät jakaantuivat kahdeksaan säännöllisesti kokoontuvaan vertaistukiryhmään ja teemoiteltuihin vertaisryhmiin, joista v. 2021 toteutui yhteensä 11 eri ryhmää. Vertaistukiryhmät toimivat toiminta-alueen eri paikkakunnilla lähialuetoimintana ja osassa ryhmiä toimi koulutettu vertaisohjaaja/ohjaajapari (kts. lisää Vapaaehtoiset -osiosta). Teemallisissa ryhmissä kokoontuivat omaishoitajat tietyn sairausryhmän (AVH, syöpä), erityisen tilanteen (entiset omaishoitajat, Katse huomiseen -ryhmä) tai tietyn yhteisen toiminnan/teeman äärellä (kuntosalivuoro, uintivuoro, kehonhuoltoryhmä, Lukupiiri, Hurmaavat sanat -ryhmä yhteistyössä Finfamin ja Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa, Tunne voimavarasi -ryhmä, joka oli saman nimisen hankkeen pilotointiryhmä sekä Tilaa tunteille -ryhmä).

Ryhmäpaikkakunnat: Kangasniemi, Ristiina, Mikkeli, Hirvensalmi, Puumala ja Haukivuori. Juvan, Pertunmaan ja Hirvensalmen vertaisryhmät järjestettiin yhdessä MuistiLuotsin kanssa. Anttolassa kokoontui kerran entisten omaishoitajien ryhmä, mutta osallistujia ei riittänyt vertaisryhmään. Ryhmät tavoittivat yhteensä 126 omaistaan hoitavaa henkilöä.

Vertaispäivät

Toteutettiin liikunnallinen vertaispäivä Kangasniemellä (9 osallistujaa) ja yhteinen elokuvahetki Isä -elokuvan parissa yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa (55 osallistujaa). Pikkujoulu-teemainen vertaispäivä peruttiin koronan vuoksi.

Ovet-valmennukset® - *"Ihana Ovet-valmennus. Suosittelen!"*

Ovet® -ryhmävalmennuksissa omaiset saivat runsaasti tietoa omaishoitajuuden tueksi, keinoja huolehtia itsestään ja läheisestään sekä vinkkejä arjen toimintaan. Ymmärrys perhettä koskettavasta muistisairaudesta lisääntyi, mikä antoi valmiuksia kohdata arjen haasteita. Valmennuksissa osallistujat kokivat saavansa sekä tietoa tuen ja avun mahdollisuuksista että rohkeutta hakea apua. Valmennuksilla myös koettiin olevan positiivinen vaikutus arjessa sujumisen kannalta.

Valmennuksia järjestettiin yhteensä 5 kpl, joista kaksi oli kohdennettu muistisairaiden omaishoitajille yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa ja loput kolme kaikille omaishoitajille. Ovet® mielenterveysomaisille siirtyi koronan ja vähäisen osallistujamäärän vuoksi vuoteen 2022. Ovet®-valmennusta järjestettiin Mikkeliissä ja Ristiinassa. Valmennuksiin osallistui yhteensä 42 hlöä.

Oivahetket - *"Puhelu pelasti päiväni!"*

Oivahetket ovat henkilökohtaisia ohjaus- ja tukikeskusteluja, joissa omaishoitajan kanssa keskustellaan yksilöllisesti häntä koskettavista asioista. Useimmiten yhteydenotto koski omaishoitajan jaksamista ja toiseksi eniten yhdistyksen toimintaa. Oivahetket olivatkin keskeinen linkki uuden henkilön löytäessä toimintaamme. Lisäksi henkilökohtaisessa ohjauksessa jaettiin tietoa ja autettiin etujen, lomien ja palveluiden hakemisessa.

Vuonna 2021 olimme edellisen vuoden tapaan yhteydessä kaikkiin jäseniimme kuulumisten vaihtamiseksi. Omaishoitajat olivat kiitollisia siitä, että heistä huolehdittiin ja moni keskustelu johti uuden keskusteluaian sopimiseen (27%).

Oivahetkiä toteutettiin sekä kasvokkaisina tapaamisina Omatorilla tai kotikäyntinä, puhelimitse sekä sähköposti- ja tekstiviestein. Oivahetkillä tavoitettiin yhteensä 304 hlöä, kokonaisyhteydenottojen määrän ollessa 548.

OmaisOiva -kahvilat *"Tällaiset tilaisuudet virkistää!"*

Avoimet kahvilat mahdollistivat omaishoitajien ja omaishoidosta kiinnostuneiden tapaamiset ja virkistyshetket sekä asiatietoa. OivaKahviloita järjestettiin 19 kpl, ja ne tavoittivat 256 osallistujaa. Kahviloita järjestettiin Hirvensalmella (2krt), Mäntyharjulla, Kangasniemellä, Mikkeliissä ja verkossa. Vierailimme Moisio sairaalamuseossa sekä Sodan ja Rauhan keskus Muistissa, kävimme elokuvissa Kangasniemellä ja Mikkeliissä (Tunturin tarina, Isä -elokuva) sekä Mikkelin teatterissa (Perinnönjakajat - näytös), järjestimme Savon Marttojen kanssa astetta paremmat nuotiohetket kolmella eri paikkakunnalla, vietimme perheiden päivää Saimaa Stadiumilla, jaoimme tietoa muistista ja muistisairauksista omaisille (Muistikemmakat, Omatori) ja edunvalvontavaltuutuksesta Hirvensalmella yhdessä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa sekä järjestimme Kiltteysaiheisen luennon Omatorilla ja Haastavat tunteet omaishoitosuhteessa -verkkotapaamisen. Lisäksi tarjosimme mahdollisuuksia harjoitella Teamsin käyttöä.

OmaisOiva -kioskit

Kioskitoiminta mahdollisti sekä omaistaan hoitavien että omaishoitajia työssään/opinnoissaan kohtaavien ammattilaisten kohtaamisen ja tiedon jakamisen. Valtaosa kioskitoiminnasta järjestettiin vuoden aikana verkossa, mutta tilaisuuksia oli myös Mäntyharjulla, Pieksämäellä, Omatorilla ja muualla Mikkeliissä ja yhteistyössä eri verkostotoimijoiden kanssa. Kioskikertoja oli yhteensä 14. Lisäksi verkostotoimintaan liittyviä tilaisuuksia oli 84 kpl. Kohtaamisia kioskitoiminnan kautta oli yhteensä 942 kertaa.

OmaisOiva -toiminnan tuloksellisuus

Toimintaa toteutettiin kaikissa toiminta-alueen kunnissa. Vertaisryhmien kohtaamisten supistuessa osin koronan vuoksi ja osin osallistujien ikääntymisen ja omaishoidontilanteiden päättyessä järjestimme aiottua enemmän matalan kynnyksen toimintaa (OivaKahvilat ja OivaKioskit). Toiminnalla tavoitettiin kaikkiaan noin 1238 eri henkilöä.

Toiminnalla saavutettiin positiivisia muutoksia omaistaan hoitavien hyvinvoinnissa. Kaikilla osa-alueilla (aikaa itselle, fyysinen kunto, sosiaalinen osallistuneisuus, henkiset voimavarat, arjen sujuminen, tieto avusta ja tuesta) mitattuna, asteikolla 0–5, toiminta saavutti seuraavat tulokset mitatun alkutason ja palautteen arvojen välillä: Ovet-valmennus: kohenemista kaikilla osa-alueilla ka 3,1-> 4,1. Eniten muutosta tiedon saannissa ka 2,7-> 4,7. Ryhmätoiminta aikaansai positiivista muutosta niin ikään kaikilla osa-alueilla mitattuna ka 3,2 -> 4,4. Eniten muutosta syntyi fyysisessä kunnossa ka 3 -> 4,5., sosiaalisessa osallistuneisuudessa ka 2,8 -> 4,3., henkisissä voimavaroissa ka 3,2 -> 4,3 ja arjen sujuvuuden helpottumisessa ka 3,3 -> 4,4.

OmaisOivaa tukeva toiminta

Vapaaehtoiset

Toiminnassa oli mukana 10 vertaisohjaajaa, 2 postitusapuna, 1 kahvitusapuna, 1 kuntosalivuorosta vastaava, 2 retkiopasta/ohjaajaa ja 1 muu vapaaehtoinen, joka tuotti mm. materiaalia yhdistyksen käyttöön. Vapaaehtoisia oli yht. 53 hlöä. Omaishoitoperheisiin suunnattua vapaaehtoistukea järjestettiin myös yhteistyössä vapaaehtoisverkoston ja Lions -klubien kanssa. Vapaaehtoisiin oltiin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse toimintakauden aikana. Vapaaehtoisverkoston kautta vapaaehtoisillamme oli mahdollisuus osallistua yhteisiin virkistäviin tapahtumiin, kuten liikunnallinen hetki Kalevankankaalla ja Kauneimmat joululaulut -tilaisuus. Loppuvuodesta vertaisohjaajille järjestettiin työnohjaus ja heitä muistettiin kiitoslahjalla ja yhteisellä ruokailulla.

Vapaaehtoistyön tehtävänä oli koronahaasteiden myötä vakauttaa toimintaa ja sitouttaa jo olemassa olevia vapaaehtoisia. Määrällisesti emme yltäneet rahoitushakemuksessa esitettyihin tavoitteisiin. 6 vapaaehtoista luopui tehtävästään tai menehtyi kauden aikana, mutta saimme rekrytoitua 7 uutta innostunutta toimijaa. Vapaaehtoiset olivat palautteen mukaan tyytyväisiä. Lisäksi perehdytystä, viestintää ja tehtävien selkiyttämistä kehitettiin.



6 LAPSIPERHETOIMINTA OSAKSI YHDISTYSTÄ

Selviytyjät -hanke kokosi kehittämisvuosiensa 2018-2020 tuotokset yhteen vuonna 2021. Tuloksena yhdistys sai uusia ryhmä- ja toimintamalleja, materiaalia, vahvoja verkostokumppanuuksia sekä yhdistyksen nettisivuille Lapsiperheille -osion. Vuonna 2021 hanke tavoitti 637 osallistujaa.

Hankkeen työntekijät

Kati ja Ilona jatkoivat hankkeen työntekijöinä uudella työnjaolla Ilonan toimiessa perhetoiminnan vastaavana ja Kati toiminnanjohtajana. Ilona vastasi hankkeen sisällöllisen kehittämistyön loppuunsaattamisesta ja Kati talousasioista. Ilona oli hanketyöntekijänä elokuun 2021 loppuun.

Hankkeen hallinnointi ja valvonta

Projektin toimintaa, tavoitteiden toteutumista ja rahoitusta on valvonut yhdistyksen hallitus.

Erityislapsiperheen jäsenten hyvinvoinnin lisääminen ja selviytymiskeinojen löytäminen

Vuonna 2021 perheet kohtasivat joko pienissä ryhmissä muiden perheiden kanssa tai sitten oman perheen kesken. SuperCorner -vuorot toteutuivat 2 kertaa, PuuhaMaailma-vuorot 4 kertaa ja Taidetuokioita perheille 3 kertaa. Lapset pääsivät harrastamaan yhteistyössä Mikkelin voimistelijoiden ja Lions club Mikkelin kanssa 12 kertaa tanssin ja temppuilun merkeissä. Ryhmätoiminnot antoivat tukea, voimavaroja ja virkistystä arkeen sekä yhdessä vietettyä mukavaa aikaa koronapandemian keskelle. Yksilöllinen tuki (yht. 80 kohtaamista) antoi luottamusta asioiden järjestymiseen, oivalluksia arjessa selviytymiseen sekä lapsen huomioimiseen uudessa perhetilanteessa.

Erityislapsiperheen vanhemmuuden ja parisuhteen tuki

Erityislasten vanhemmuus voi herättää monenlaisia tunteita sekä myös haastavia kasvatustilanteita. Tätä varten koottiin vanhempien ja isovanhempien kanssa yhteisenä kehittämistyönä korttisarja, jonka avulla voi ryhmissä ja yksilöllisissä kohtaamisissa puhua haastavista tilanteista ja pohtia omia keinoja niissä selviytymiseen. Korttipakkoja jaettiin 15 ammatilliselle yhteisölle vanhemmuuden tukemiseksi. Vanhemmuutta tuettiin ja eri toiminnoista tiedotettiin (yht. 127 viestiä) "Tietoa vanhemmille"-WhatsApp-ryhmässä.

Erityislapsiperheiden psykososiaalinen ja tiedollinen tuki

Hanke järjesti seitsemän koulutuksellista tilaisuutta, joiden aiheet vaihtelivat lapsinäkökulmasta erityislapsiperheiden palveluissa (Nuutin tarina), perheiden tukemisesta vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta oppilaitosyhteistyön vahvistamiseen järjestöissä.

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n nettisivuille koottiin ”Lapsiperheille”-osio. ”Lapsiperheille”-osio laajensi näkökulmaa lapsiperheomaishoitotilanteen tunnistamiseen sekä lapsiperheomaishoitajuuden ymmärtämiseen kooten yhteen hankkeen toimintavuosina (2018–2020) tehdyt opinnäyte- ja kehittämistyöt sekä yhteistyössä ammattilaisten ja perheenjäsenten kanssa tehdyt videot. Nettisivuosio antavat esim. ammattilaisille näkemystä siitä, että lapsen omaishoito vaikuttaa perheen muihin jäseniin ja tukiverkostoon eri tavoin (esim. isovanhemmat). Nettisivut auttavat vanhempaa tunnistamaan kuuluvansa ko. viiteryhmään. Videot ja materiaalit tuovat konkretiaa ja parhaimmillaan tarjoavat jo sellaisenaan pikaista apua lapsiperheomaishoidon haastaviin tilanteisiin.

Erityislapsiperheiden osallistaminen toiminnan kehittämiseen

Kokemustietoa hyödynnettiin korttipakan ja nettisivujen koonnin työstämisessä. Toiminnan suunnittelussa perheiden toiveet otettiin huomioon ja he pääsivät suunnittelemaan mielekäästä tekemistä, jonka avulla selviytyä erityisesti tässä poikkeusajassa.



7 PAIKKA AUKI - NUORET TYÖELÄMÄÄN

Yhdistyksemme sai edellisen vuoden tapaan STEAlta avustusta nuorten alle 30-vuotiaiden työllistämiseen. Avustukset olivat osa Paikka auki -avustusohjelmaa, joka edisti nuorten työllistymistä ja työelämävalmiuksia työllistämällä nuoria järjestöihin. Paikka auki IV -avustus oli käytettävissämme ajalla 1.8.2020-31.7.2021, jolloin järjestöassistenttina oli Idamaria Karppinen.

Saimme avustuksen myös Paikka auki V-ohjelmaan, jossa vuoden mittaisen järjestöavustajan paikassa aloitti 1.8.2021 Nora Kemppi.

Nuorten työntekijöiden panos työyhteisöissämme oli merkittävä. Heidän viestinnällinen ja tietotekninen sekä visuaalinen osaamisensa täydensi hienolla tavalla sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tekemää työtä. Nuoret saivat myös erittäin hyvän pohjan tulevaan. Heidän työelämätaitonsa, itsenäisyytensä, osaamisensa, ammatillisuutensa sekä varmuutensa kasvoivat hienosti vuoden aikana.

Nuorten mentoreina toimivat Selviytyjät -hankkeen Ilona Halmesmäki (kevät 2021) ja toiminnanjohtaja Kati Partti (syksy 2021).



8 VUOSI 2021 LUKUINA

Jäseniä
326

Rahoitusta yhteensä
n. 425 000 €

Ovet-
valmennuksia
5kpl

Sinä & Minä-
juhlavuoden
julkaisuja 600kpl

Vapaaehtoisia 53,
joista
vertaisohjaajia 10

Vertaisryhmiä 14 kpl

Tykkääjiä
Facebookissa
928

Henkilökohtaisia
tukihetkiä n. 600 kpl

Vertais- ja koko
perheen päiviä
4 kpl

Verkostotoiminnan
kohtaamisia
n. 1000 kpl

Tavoitettiin
n. 1900 henkilöä

Omaishoidon
tilaisuuksia 26kpl

Olet kaiken hyvän
arvoinen-
karkkirasioita
600kpl



9 LOPUKSI

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on yhdistys, johon liitytään, kun halutaan tietoa omaishoidosta tai tukea omaishoidon tilanteeseen. Toiminnat ja erityisesti yhdistyksen kautta saatava vertaistuki houkuttelevat mukaan. Yhdistys antaa jäsenilleen myös vaikuttamiskanavan omaishoidon asioihin alueellisesti. Omaishoito nähdään merkityksellisenä ja sen vuoksi halutaan olla kannatusjäsenenä tukemassa yhdistyksen toimintaa. (yhdistyskyselyn tuloksia)

Yhdistyksen toiminnan kautta omaishoitoperheet ovat kokeneet ymmärrystä ja saaneet sekä henkistä että liikunnan kautta fyysistä tukea arjessa jaksamiseen. Yhdessä on jaettu selviytymiskeinoja, tuettu toinen toisiaan ja luotu tunnetta kuulumisesta johonkin. Parhaimmillaan toiminta on antanut myös todellisia ystäviä. (yhdistyskyselyn tuloksia)

Poikkeusaika rajoituksineen ja nopeine muutoksineen on vaatinut kärsivällisyyttä ja uskoa parempaan aikaan. Yhdistys on ollut rinnalla kulkijana myös silloin, kun se ei ole ollut fyysisesti mahdollista. Puhelimet ovat olleet "kuumina", kun on yhdessä tehty arjesta himpun verran parempaa.

Vuosi 2021 käynnisti uuden aikakauden. Tuo aikakausi rakentuu uuden toiminnanjohtajan myötä yhdessä työntekijöiden, hallituksen, jäsenistön, toimintaan osallistuvien omaishoitoperheiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhdessä luodaan uudessa ajassa omaishoidon merkityksellisyyttä ja omaishoidon näkyvyyttä. Työtä, joka ei lopu koskaan. Se vaan muuttaa ajan myötä muotoaan. Omaishoitajat perheineen, heidän hyvinvointi ja arjen sujuminen ovat yhdistyksen perustehtävä oli maailmantilanne mikä hyvänsä.