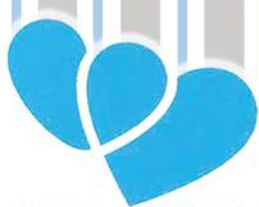




YHTEISTÄ  
YMMÄRRYSTÄ

Juhlajulkaisu



MIKKELIN SEUDUN OMAISHOITAJAT  
JA LÄHEISET RY 15 VUOTTA



VALOT II -Projekti  
(2014-2016)

**OmaisOiva**

Kuvitus: Mikkangelot,  
Johanna Lipsanen – Ideasta kuvaksi

Julkaisutyöryhmä: Sarianna Maaranen,  
Noora Lindroos, Marja Lehtonen, Johanna Lipsanen

Taitto- ja painopaikka: Teroprint Oy, Mikkeli



**Mikkelin seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**

Mikonkatu 5, 3. krs, 50100 Mikkeli  
Toiminnanjohtaja p. 044 308 4860  
Omaisohjaaja p. 045 806 1361  
www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi

Toimialueena Mikkeli, Juva, Hirvensalmi,  
Kangasniemi, Mäntyharju, Pertunmaa ja  
Puumala

## Sisällys

- 4 Kirje Sinulle omaishoitaja *Ritva Alanne*
- 6 Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry 15vuotta!  
*Elli Aaltonen, ylijohtaja Itä-Suomen aluehallintovirasto*
- 8 "Alussa oli hankaluuksia kaikenlaisia, piti vaan mennä hampaat irvessä,  
kun mie en tienny mitään." *Leena Herranen*
- 9 Tavoitteena omaishoitokäytäntöjen yhtenäistäminen  
*Leena Herranen, puheenjohtaja vuosina 2005–3/2006*
- 9 Vene -hanke (2006–2008) *Leena Herranen*
- 11 Ensimmäisestä työntekijästä toiminnan laajenemiseen  
*Annikki Pursiainen, puheenjohtaja vuosina 4/2006–2013*
- 13 Toimiva organisaatio – vaikuttava järjestö- ja kehittämistyö  
*Marja Lehtonen, puheenjohtaja vuosina 2014–2015*
- 14 "Olisinpa tiennyt jo aikaisemmin työelämän ja omaishoidon yhteensovittamisen  
mahdollisuuksista" *Kati Oinonen*
- 15 Omaishoito koskettaa yhä useampaa  
*Anneli Kiljunen, puheenjohtaja, Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.*
- 17 Tunnistatko omaishoitajan? *Henna Ikävalko ja Sarianna Maaranen*
- 18 OmaisOivasta pysyvyyttä omaisten vertaistukeen ja valmennukseen  
*Maarit Väisänen, toiminnanjohtaja, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry.*
- 20 Omaishoito tänään ja huomenna  
*Marja Tuomi, toiminnanjohtaja, Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.*
- 22 "Omaishoito on suurta rakkautta lähimmäistä kohtaan." *Leena Herranen*
- 24 Elämässä on asioita, joita ei oteta, vaan jotka ottavat meidät  
*Mali Soininen, puheenjohtaja vuonna 2016–*
- 26 Kiitollisena *Tuula Huotari, omaishoitaja*



## Kirje Sinulle omaishoitaja

Mikkelissä 20.10.2016

Hei,

Omassa elämässäni kuusitoista vuotta kestänyt omaishoitajuus on jo päätöksessä ja siksi nyt on mahdollista vähän katsella elämän taustapeiliin ja tehdä havaintoja. Sieltä näkyy rikas elämä monine haasteineen.

Mieheni yllättävä sairastuminen aivoverenvuotoon ja sen seurauksena liikuntakyvyn menetys, puheentuottamisen vaikeus ja myöhemmin Alzheimerin tuomat rajoitukset muuttivat perheemme elämän tyystin.

Alkuvuosina olin vielä työelämässä mukana. Mieheni henkilökohtaisen avustajan turvin selvisimme. Kuntoutussairaalaan kotouttaminen sujui hyvin, kiitos taitavan lääkärin antaman lausunnon. Sen pohjalta kotikuntamme velvoitteet tulivat selkeästi määriteltyä ja mahdollistivat kotona asumisen. Tarkka hoito- ja palvelusuunnitelma toi esille kaikille osapuolille oikeudet ja velvollisuudet - se oli kallisarvoinen paperi.

Vuodet vierivät suvannoissa ja karikoissa. Näiden vuosien aikana koin monta kertaa rajallisuuteni. Aluksi tuntui, että enhän minä väsy vaan jaksan ja jaksan. Uudessa elämäntilanteessa yhtäkkiä olinkin hoitaja, kuntouttaja, tulkki, anomustenlaatija, virikeohjaaja, kiinteistönhoitaja ja autoekspertti. Jaksamiselleni alkoi tulla rajat ja siksi oli

ensiarvoisen tärkeää, että palvelusuunnitelmassa oli määritelty vapaapäivieni toteutus.

Vaikka elimme kotoisesti kaksin, niin tunsin joskus ”sadan vuoden yksinäisyyttä”. Miten sitten jaksoin? Arjen iloja ja voimanylhteitä olivat omaishoitajien vertaistukiryhmän ihanat kassamatkaajat. Kohdatessamme he jo puolesta sanasta tai silmäkulman kyyneleestä ymmärsivät mistä oli kysymys. Yhdessä jaettiin iloja ja kannettiin suruja.

**Milloin sinä olet itkenyt viimeksi?**

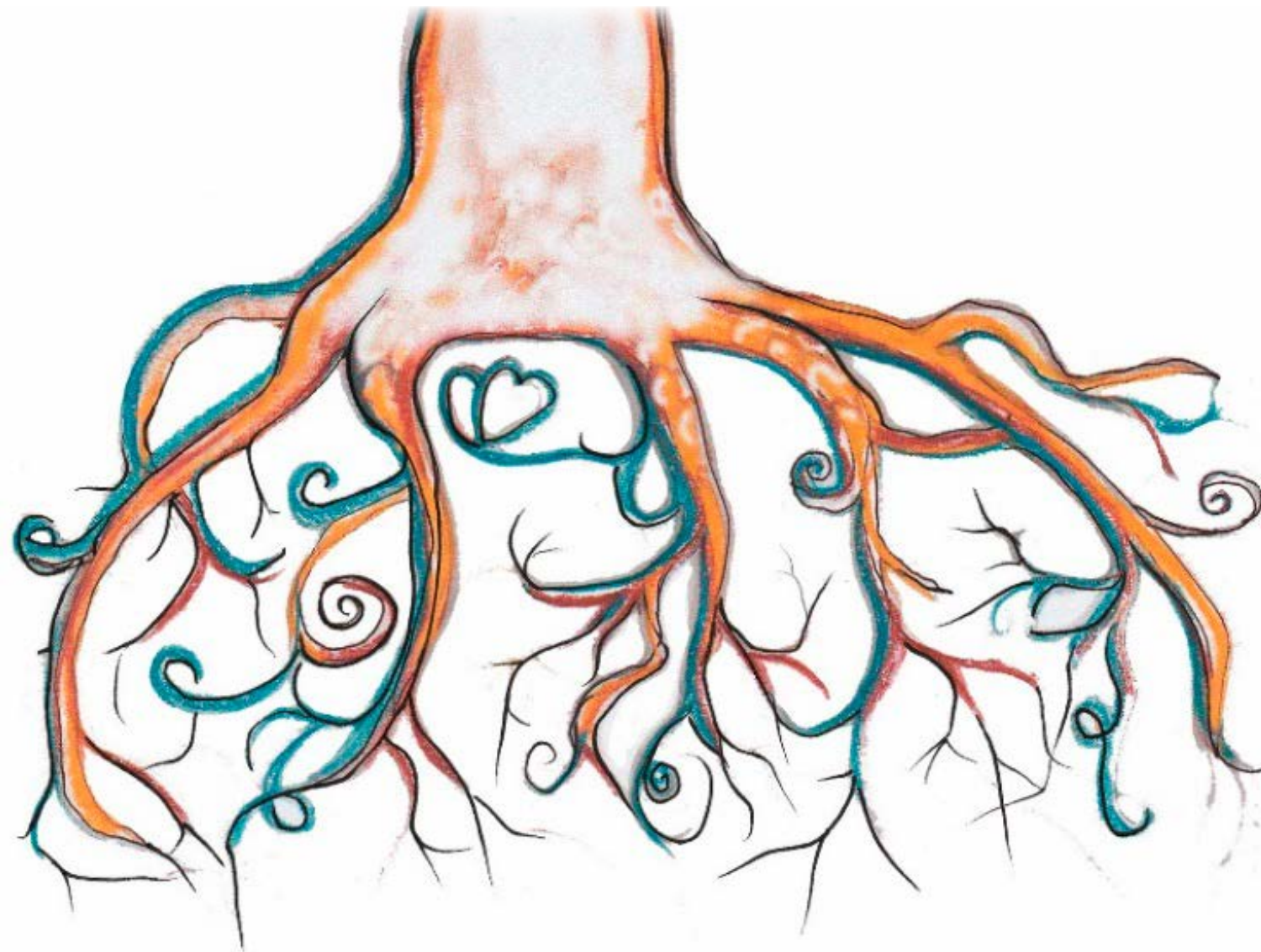
**Mitkä ovat ilonaiheesi...?**

Itselleni korvaamattomia olivat kahvihetket ystävän kanssa, jolloin sain luottamuksella kertoa kiukustumiseni, turhautumiseni ja voimattomuuteni. Ne olivat yllättäviä ja aluksi häkellyttäviä tunteita, mutta kun sain ne sanotuksi ääneen, sekin jo helpotti.

Vuosien varrella opin saamaan virkistystä myös katselemalla taivaan tähtiä, kedonkukkia ja kuuntelemaan tuulenhuminaa puunlatvoissa ja järvenaalloissa. Lyhytkin hetki pois neljän seinän sisältä auttoi löytämään uusia näkökulmia. Mäntykankaan juurevat hongat toivat viestiä menneiltä sukupolvilta, heidän taisteluistaan aivan samojen elämäntilanteiden kanssa. He selvisivät, niin myös meillä on mahdollista selvitä yhteisvoimin.

Toivotan Sinulle voimia ja terveyttä, rohkeutta pyytää apua ja saada tuntea, ettet ole yksin.

Ystävyydellä Ritva







## Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry 15vuotta!

Arvoisa juhлива yhdistys,

kun viisi vuotta sitten kirjoitin juhlaulkaisuunne yhdistyksenne täyttäessä kymmenen vuotta, totesin, että olemme edelleen omaishoidon kehittämisessä matkalla kohti tiedossa olevia tavoitteita. Monta selvitystä on tehty, monta esitystä on laadittu ja monia hankkeita on toteutettu omaishoidon osalta. Erityisesti järjestöjen työ omaishoidon kehittämiseksi on ollut merkityksellistä. Kiitos teille hyvät järjestötyöntekijät työstänne ja lämpimät onnittelet Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistykselle!

Edellisen juhlan jälkeen on laadittu kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma ja uusittu omaishoidosta annettua lakia. Tämän vuoden heinäkuun alussa sopimusomaishoitajien vapaapäiväoikeus laajeni kahteen (vähintään) vuorokauteen kalenterikuukaudessa. Oikeus kolmeen vapaavuorokauteen säilyi niillä omaishoitajilla, jotka ovat sidottuja hoitoon yhtäjaksoisesti ympäri vuorokauden tai jatkuvasti päivittäin. Jatkossa kunta voi järjestää vapaata myös ilman sopimusta olevalle omaishoitajalle, joka antaa sitovaa hoitoa ja huolenpitoa päivittäin. Kunnan täytyy myös järjestää sijaishoito hoitajan vapaan ajaksi.

Muita lakiin tulleita parannuksia ovat kunnan velvollisuus järjestää tarvittaessa omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta, joka tukee hoitotehtävää ja kunnan velvollisuus järjestää omaishoitajalle hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä sosiaali- ja terveyspalveluja. Toivottavasti nämä lakiin kirjatut omaishoitajan ja sitä kautta myös hoidettavan elämää ja hyvinvointia parantavat asiat toteutuvat. Usein silloin, kun laissa on sana "tarvittaessa", se ymmärretään kunnan ja hoitajan näkemyksistä eri lailla. Tarvittaessa on todella tarpeen mukaan, ei kunnan säästöjen mukaan.

Suomessa on käynnistymässä kotihoidon ja perhehoidon kehittäminen. Me kaikki tiedämme, että kotona asumisen toteuttaja usein on omaishoitaja. Avohoitoon ja kotihoitoon painottaminen ei voi onnistua ilman 350 000 omaishoitajaa. Molemmilla hankkeilla sekä kotihoidon että perhehoidon kehittämisellä, on mahdollista helpottaa

omaishoitajan arkea, vapaapäivien järjestelyjä ja vapaapäivien aikaista sijaishoitoa.

Omaishoitajat tarvitsevat palkkansa. Hoitopalkkion luokkien määrä ja palkkion suuruus eri palkkioluokissa eri puolilla Suomea vaihtelevat. Tämä aiheuttaa osaltaan eri kunnissa asuvien omaishoitajien eriarvoisuutta. Siksi omaishoidon palkkion yhdenmukainen määrittäminen ja maksatuksen siirto Kelalle olisi juuri tae yhdenmukaisuudesta.

Omaishoitaja ei ole yksi ja sama ihminen samanlaisine tarpeineen ja elämäntilanteineen. Iäkkäiden henkilöiden ohella huomiota on kiinnitettävä erityisesti vammaisten ja pitkäaikaissairaiden sekä mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Omaisiaan hoitavat paitsi eläkeläiset myös ansiotyössä käyvät, virka- tai muilla vapailla olevat sekä työttömät henkilöt. Tarvitaan omaishoidon ja ansiotyön joustavaa yhdistämistä. Sen mahdollistavat jo nykyiset virka- ja työehtosopimusten määräykset, kun tahtoa on. Toivottavasti paikalliset sopimukset laajentuessaan huomioivat myös naisten työmarkkina-aseman parantamisen. Useat omaishoitajat ovat edelleen äitejä, aviopaimoja tai siskoja. Viimeinen Kelan omaishoitajille tekemä kyselytutkimus (2014) totesi myös, että monessa kunnassa yksilöllinen palvelusuunnittelu puuttuu tai lapsiperheille sopivia palveluita ei yksinkertaisesti ole tarjolla.

Omaishoitajat ja läheiset -liiton 25-vuotisjuhlassa syyskuussa liiton puheenjohtaja, kansanedustaja Anneli Kiljunen korosti yhdistysten merkitystä omaishoitajien tukijana. Näin juuri on. Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n jäsenet olivat liiton 25-vuotisjuhlan yhteydessä järjestetyssä omaishoitoparlamentissa hyvin edustettuina ja aktiivisia. He laittoivat kysymyksillään päättäjät tiukoille niin verotuksesta, sijaishoidosta, kuntoutuksesta kuin maakuntauudistuksen järjestelyistä omaishoitoa koskien. Peruspalveluministeri Juha Rehula arvioi positiivisesti, että omaishoitajien asema paranee Sote-uudistuksen myötä. Tällä tavoitteella teemme työtä kukin omalla sarallamme omaishoidon parantamiseksi.





 Leena Herranen

## ”Alussa oli hankaluuksia kaikenlaisia, piti vaan mennä hampaat irvessä, kun mie en tienny mitään.”

Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten avustamiseen ja hyvään elämään liittyvät kysymykset ovat olleet läsnä yhteiskunnassamme kautta historian. Omaisen rooli hoidettavan avustajana ja oikeuksien ajajana on merkittävä. Vastuuta kantavien omaisten ja läheisten asemaa ja roolia on tuotu esille erityisesti Omaishoitajat ja läheiset -liiton ja sen paikallisyhdistysten työnä.

Mikkeliin perustettiin ensimmäinen kerho omaishoitajille vuonna 1994. Kerhon vetäjänä aloitti Irma Taskinen. Kerho toimi vertaistukiryhmänä, jossa omaishoitajilla oli mahdollisuus tavata toisiaan. Vuonna 1997 Mikkelin kaupunki perusti Sirpan Tuvan, joka toimi päivätoimintaryhmänä hoidettaville.

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n virallinen rekisteröitymispäivä oli 24.8.2001. Eeva Kiiskinen toimi puheenjohtajana vuosina 2001-2006.

 Leena Herranen, puheenjohtaja vuosina 2005–3/2006

## Tavoitteena omaishoitokäytäntöjen yhtenäistäminen

Lähdin mukaan hallitukseen 2004 syyskokouksen päätöksellä. Hallituksen jäsenet tekivät hienoa yhteistyötä; monet omaishoitajat tuottivat yhdistykselle käsitöitä, leivonnaisia ja osallistuivat toimintoihin. Omaishoidon määrärahojen vähentäminen kunnassa lisäsi ja tiivisti yhteistyötä monien erilaisten tahojen kanssa.

Tavoitteeksi tuli omaishoitokäytäntöjen yhtenäistäminen alueella. VENE -hanke (2006-2008) alkoi kasvattaa omaishoidon kokonaisuudesta asiantuntemusta. Hankkeessa käynnistettiin omaishoitajien vertaistukiryhmiä eri puolille yhdistyksen toiminta-alueita, ja perustettiin omaishoidon yhdyshenkilöiden verkosto, joka kokoontui säännöllisesti.

Ryhmistä alkoi kertyä tietoa omaishoitoperheiden tilanteista ja tarpeista eri kunnissa. Vertaistukiryhmistä ja yhdistyksen jäsenperheille tehdyistä kyselyistä välittyi tärkeää tietoa perheiden kokonaistarpeista. Hankkeen aikana koulutettiin vertaistukiohjaajia ja järjestettiin ohjaajien tapaamisia. VENE -hankkeen toteuttamista edesauttoivat myös useat muut järjestöt.

Olen seurannut omaishoidon, sairastuneiden ja vammautuneiden tilannetta niin kotimaassa kuin ulkomailla-

kin. Sitä myötä, kun kokemusasiantuntijuus erilaisten ja eri-ikäisten perheiden tarpeista, asemasta yhteiskunnassa, osaamisesta, jaksamisesta sekä oikeuksien ja palvelujen niukkuudesta on kasvanut, on myös tahto kehittää yhteiskunnallisia palveluja ja tukimuotoja kehitettyä perheiden tarpeita vastaaviksi lisääntynyt.



**VENE -hanke (2006 – 2008)** alkoi kasvattaa omaishoidon kokonaisuudesta asiantuntemusta. VENE -hankkeessa käynnistettiin omaishoitajien vertaistukiryhmiä kuntiin, joissa ryhmiä ei ollut. Ryhmistä alkoi kertyä tietoa omaishoitoperheiden tilanteista ja tarpeista eri kunnissa. Kuntien vertaistukiryhmistä ja yhdistyksen jäsenperheille tehdyistä kyselyistä välittyi tärkeää tietoa perheiden kokonaistarpeista. Hankkeen aikana koulutettiin vertaistukiohjaajia ja järjestettiin ohjaajien tapaamisia. VENE -hankkeen toteuttamista auttoivat myös useat muut järjestöt. Omaishoidon määrärahojen vähentäminen kunnassa lisäsi ja tiivisti yhteistyötä monien erilaisten tahojen kanssa. Hankkeessa perustettiin kuntiin omaishoidon yhdyshenkilöiden verkosto, joka kokoontui säännöllisesti. Tavoitteeksi tuli omaishoitokäytäntöjen yhtenäistäminen alueella. Tavoite ei toteutunut projektin aikana, mutta yhdistyksen toiminnasta tuli näkyvämpää. Omaishoitajille järjestettiin myös yksilöllisiä keskustelutilanteita ja erilaisia tapahtumia. Toiminnan lisääntyessä jäsenmäärä kasvamisen kolminkertaistui.





## Ensimmäisestä työntekijästä toiminnan laajenemiseen

*Tulin mukaan Omaishoitajien yhdistystoimintaan vuonna 2005, jolloin minut valittiin varapuheenjohtajaksi. Puheenjohtajakauteni alkoi maaliskuussa 2006.*

*Yhdistyksen saatua ensimmäisen työntekijän alkoi voimakas kasvun ja kehityksen aika. Työtä ja kehitettävää olikin paljon. VENE -hankkeen aikana perustettiin vertaistukiryhmät kaikkiin kuntiin ja saatiin koottua omaishoidontuen parissa työskentelevät ammattilaiset saman pöydän ääreen ja aloittamaan paikallisen ja alueellisen yhteistyön.*

*Yhdistyksemme oli aloitteellinen myös Mikkelin seudun ensimmäisen omaishoidon toimintaohjelman laatimisessa. Näkyvyyden ja toiminnan lisääntymisen myötä yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi ja yhdistystoiminta vilkastui. Vuotuiset tapahtumat kesäretkineen ja juhlineen vakiintuivat, osallistujia tuli alueen kaikista kunnista. Yhdistyksen hallitukseen saatiin sitoutuneita ja asiantuntevia jäseniä. Useimmilla oli omakohtaista kokemusta omaishoitajana toimimisesta, osalle omaishoitajuus oli tullut läheiseksi työn kautta.*

*Varainhankintaa tehtiin hankkimalla jäseniä ja kannattajajäseniä sekä myymällä omaishoitajien tekemiä käsitöitä ja pitämällä arpajaisia. Taloudellista tilannetta auttoivat merkittävästi myös eri yrityksiltä saatu tuki sekä Mikkelin*

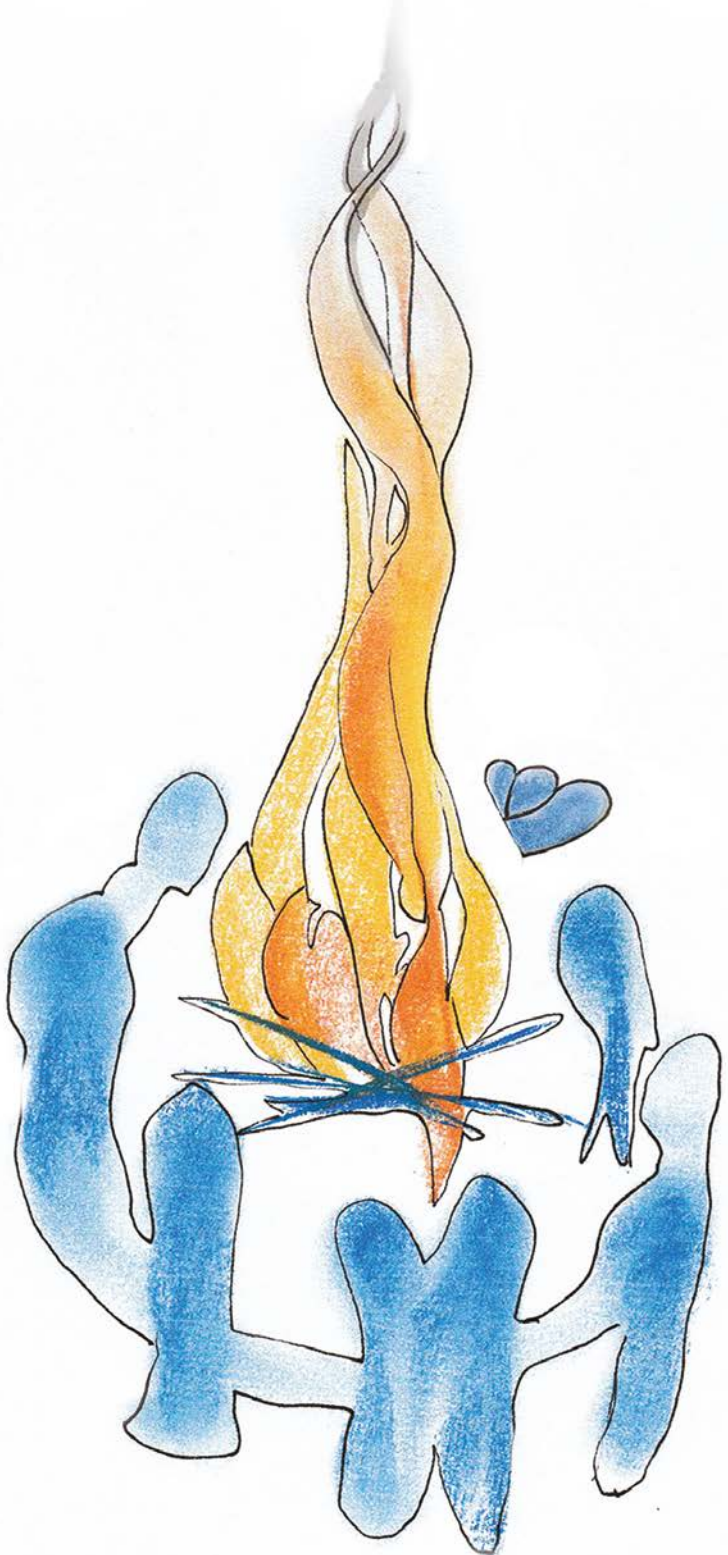
*kaupungin testamenttivaroista myöntämä avustus toimintilojen vuokraan.*

*Alueen kuntien viranhaltijoiden kanssa yhteistyö käynnistyi hyvin. Kuntien taloudellinen ahdinko uhkasi kuitenkin vakavasti myös omaishoitajien tilanteita ja yhdistyksen edunvalvontatehtävälle oli tarvetta.*

*Yhdistys oli mukana perustamassa Pro Mikkeli -kansanliikettä, jonka aktiivisen vaikuttamistoiminnan ansiosta estettiin muun muassa suunniteltu omaishoidon tukien massiivinen leikkaus. Lyhyessä ajassa kerättiin yli tuhat nimeä adressiin ja järjestettiin mielenosoitukset torilla sekä Kunnanmäellä. Johtavien viranhaltijoiden ja poliitistien päättäjien kanssa käytiin keskusteluja ja yhteinen ymmärrys omaishoidon yhteiskunnallisesta merkityksestä ja tukemisen tärkeydestä alkoi löytyä, päästiin kumppanuuden asteelle.*

*Yhdistyksen kaikissa kehittämishankkeissa on tehty erinomaista, tutkimustietoon pohjautuvaa ja valtakunnallistakin tunnustusta saanutta kehittämistyötä. Yhdistys on kiitollinen erinomaisista työntekijöistään. Ilman heidän innostustaan, innovatiivisuuttaan ja osaamistaan yhdistys ei olisi sitä mitä se on tänä päivänä: alueellisesti ja valtakunnallisesti arvostettu ja merkittävä omaishoidon asiantuntija ja omaishoitajien puolestapuhuja.*





## Toimiva organisaatio – vaikuttava järjestö- ja kehittämistyö

*Ihmisyteen kuuluu, että pidämme huolta läheisistämme. Rooli voi muuttua, kun läheinen sairastuu tai vammautuu. Olet äidin, isän tai läheisen roolin lisäksi omaishoitajan roolissa. Milloin olet omaishoitaja, millaista tukea ja apua sinulla on mahdollisuus saada ja miten yhdistää omaishoitajuus, työ ja oma aika?*

*Vaikuttavaan järjestötyöhön tarvitaan toimiva organisaatio. Sen vuoksi puheenjohtajuuskauteni alkupuolella 2014 nimettiin työryhmät valmistelemaan asioita hallitukselle. Käynnistetyt kehityskeskustelut, uudet toimenkuvat ja toimistokokoukset selkiyttivät tehtävien ja vastuiden jakoa. Osaamista vahvistettiin koulutuksella ja työnohjauksella. Neljä upeaa työntekijää ponnisteli omaishoidon tukemiseksi ja kehittämiseksi. Koko toimintaa luotsasi ja tuki sitoutunut, kokenut ja koulutettu hallitus. Monimuotoiselle yhdistystoiminnalle työstiin strategiaa.*

*Yhdistyksen toiminnan keskeisiä painoalueita olivat edunvalvonta, ohjaus, neuvonta, virkistystoiminta ja tiedotus. Kehittämishankkeiden ytimessä olivat omaishoitajuuden tunnistaminen sekä omaishoidon ja työn tasapainottaminen eri keinoin. Toiminnan rahoitus tuli Raha-automaattiyhdistykseltä, jäsenmaksuista ja pienistä avustuksista. Pankkisektorien avustuksilla saatiin palkattua osa-aikainen omaistyöntekijä ja tuettua omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista YHESSÄ HYVVEE- ja VOI HYVIN – toiminoilla yksilöinä ja ryhmissä. Kahvila Hengähdys käynnistyi, myös taide ja kulttuuri saivat jalansijaa. Värväyskampanjan tuloksena yli 20 yritystä alkoi tukea yhdistyksen toimintaa ja omaishoitajia.*

*Vaikuttamistoiminta alueellisella tasolla päättäjien ja toimijoiden suuntaan liittyi omaishoidon epäkohtiin ja ajankohtaisiin asioihin, kuten omaishoidon yhtäläiset kriteerit, lomitusten järjestäminen ja kuntien omaishoitoon tar-*

*koitettujen määrärahojen riittävyys. Neuvoteltiin, tehtiin esityksiä, annettiin lausuntoja ja järjestettiin tilaisuuksia. Oltiin mukana Mikkelin seudun omaishoidon toimintaohjelman työstämisessä. Vaikutettiin STM:n Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman valmisteluun. Samaan aikaan oli valtakunnassa meneillään Sote- ja kuntauudistuksen valmistelu. Tutkimusten mukaan kuntien vanhus- ja nuorisohuollon menot kaksinkertaistuisivat ilman omaishoitajien työpanosta. Vuonna 2014 hallitus myönsi kunnille 4,8 miljoonan euron lisämäärärahan omaishoitajien terveys- ja sijaishoidon järjestämiseen. Omaishoitajien terveystarkastukset lisääntyivät kunnissa.*

*Erilaisten vertaistukiryhmien tarve ja merkitys korostuvat yhdistyksen toiminta-alueella. Miesten ryhmä käynnistyi vastauksina tarpeisiin. Retkillä ja erilaisilla virkistystoiminnoilla tuettiin omaishoitajaperheiden jaksamista. Lionsien toteuttama pienimuotoinen apu omaishoidon perheisiin käynnistyi. Tämä kaikki mahdollistui taitavien vapaaehtoisten, kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden yhteistyöllä.*

*Verkostoituminen ja monitoimijainen yhteistyö antoivat voimavaroja ja mahdollisuuksia. Tiedottaminen eri kanavia käyttäen vahvistui. Yhdistyksen toimintaa ja omaishoittoa saatiin kiitettävästi esille ja päättäjien tietoisuuteen myös lukuisissa yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa.*

*Omaishoitajat tiedostavat yhä paremmin asemansa ja tarvitsemansa tuen. Omaishoitajien ääni ja tuen tarpeet on saatu vahvemmin kuulumaan yhdistyksemme kautta. Omaishoitoperheet tarvitsevat edunvalvontaan ja hyvinvointinsa tukemiseen omaa järjestöä, sen on osoittanut yhdistyksemme 15-vuotinen taival. Kiitokset kaikille toimijoille ja parhaat Onnitteluni!*



Kati Oinonen

## ”Olisinpa tiennyt jo aikaisemmin työelämän ja omaishoidon yhteensovittamisen mahdollisuuksista”

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Pieksämäen Omaishoitajat ry toteuttivat työn ja omaishoidon yhteensovittamishankkeen, LAMPPU -kumppanuushankkeen, Etelä-Savon alueella vuosina 2012–2015. Hankkeen päätarkoituksena oli kehittää keinoja ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamiseksi. Tavoitteena oli myös lisätä työssäkäyvien omaishoitajien hyvinvointia, edistää omaishoitomyönteisen työkuultuurin syntymistä sekä lisätä tietoisuutta ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamisesta.

**”Oma taloudellinen tilanne heikentyi rajusti, luovuin ansiotyöstä vuosiksi.”**

Tietoisuuden lisäämiseksi työstettiin monipuolisesti erilaisia materiaaleja. Hankkeessa myös verkostoiduttiin laajalti sekä paikallisesti että valtakunnallisesti ja työntekijät tekivät opintomatkan Englantiin.

**”Huomasin itsekin olevani omaishoitaja.”**

Hankeselvitys koostui kyselyistä työikäisille omaishoitajille, esimiehille ja työnantajille sekä kahdesta oppimiskahvilatilaisuudesta. Selvitysten pohjalta tehtiin lukuisia toimintakokeiluja, kuten erilaiset kurssit (Työikäisten Ovet-valmennus sekä Työuran Uurtaja-, Satuhieronta- ja Työhyvinvointikurssit), vertaistukiryhmien perustaminen sekä virkistyspäivien ja lomien suunnitteleminen ja toteuttaminen yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Toimintakokeiluista kerättiin palautteet ja suuri osa vastanneista koki erilaisten toimintamuotojen edistäneen heidän jaksamistaan.



Anneli Kiljunen, puheenjohtaja, Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

## Omaishoito koskettaa yhä useampaa

**Omaishoito koskettaa yhä useampaa – ehkä myös sinua?**

Meitä työssäkäyviä omaishoitajia ja läheisiä on eri arvioiden mukaan jopa 500–700 000. Siitä huolimatta yhteiskunta eikä työelämä tunnista meitä. Tyypillisesti kyseessä on vanhempiaan hoitava tytär tai miniä, lastaan hoitava vanhempi tai puolisoaan hoitava omainen. Omaishoito voi tulla yllättäen esim. vammaisen lapsen syntymän tai sairauden, tapaturman tai ikääntymisen myötä, kun terveydentila ja toimintakyky heikkenevät. Näissä tilanteissa vastuuta kohdistetaan omaisiin ja läheisiin, mutta liian usein heidät jätetään yksin hoidettavan kanssa ja omaishoitajan oma tilanne jää huomioimatta.

Näissä tilanteissa moni työssäkäyvä omaishoitaja joutuu aivan uuden eteen joutuen puntaroimaan niin omaa kuin perheenjäsenenkin tilannetta. Miten omaishoito vaikuttaa perheenjäseniin, miten heidän tarpeensa tulevat huomioituksi? Miten omaishoito onnistuu päivittäisessä arjessa, miten se vaikuttaa työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen, toimeentuloon, työuraan? Jäädäkö pois vai jatkaako työelämässä? Miten työyhteisö suhtautuu omaishoitajan erityistarpeisiin ja -tilanteisiin, joita usein tulee omaishoidossa?

Omaishoidon moninaisuuden takia olisi tärkeää, että työelämä tunnistaisi omaishoidon erityistarpeet nykyistä paremmin. Omaishoidosta pitäisi puhua enemmän työelämässä, se ei ole häpeä vaan kunnia-asia. Omaishoitajat kaipaavat työelämäjoustoja esim. sairaala- ja hoitotarpeen takia. Omaishoitajan työssäkäyntiä pitäisi tukea erilaisilla sijaishoitomahdollisuuksilla, perhevapaita tulisi kehittää myös omaishoitoperheille, vuorotteluvapaita tulisi antaa nykyistä paremmin omaishoitoperheille. Myös työterveydenhuollolla on erittäin tärkeä rooli omaishoitajan jaksamisen tukemisessa.

Moni työssäkäyvä omaishoitaja haluaa olla työelämässä, sillä se on myös ”henkireikä” arjessa. Hän haluaa kuulua työyhteisöön ja sitä kautta sosiaaliseen verkostoon. Työyhteisö voi parhaassa tapauksessa tukea omaishoitajan jaksamista. Työ antaa myös taloudellista turvaa, sillä pelkkä omaishoidontuki ajaisi esim. lapsiperheet todelliseen köyhyyteen, jolla on pitkäaikainen kielteinen vaikutus lasten hyvinvointiin ja elämään.

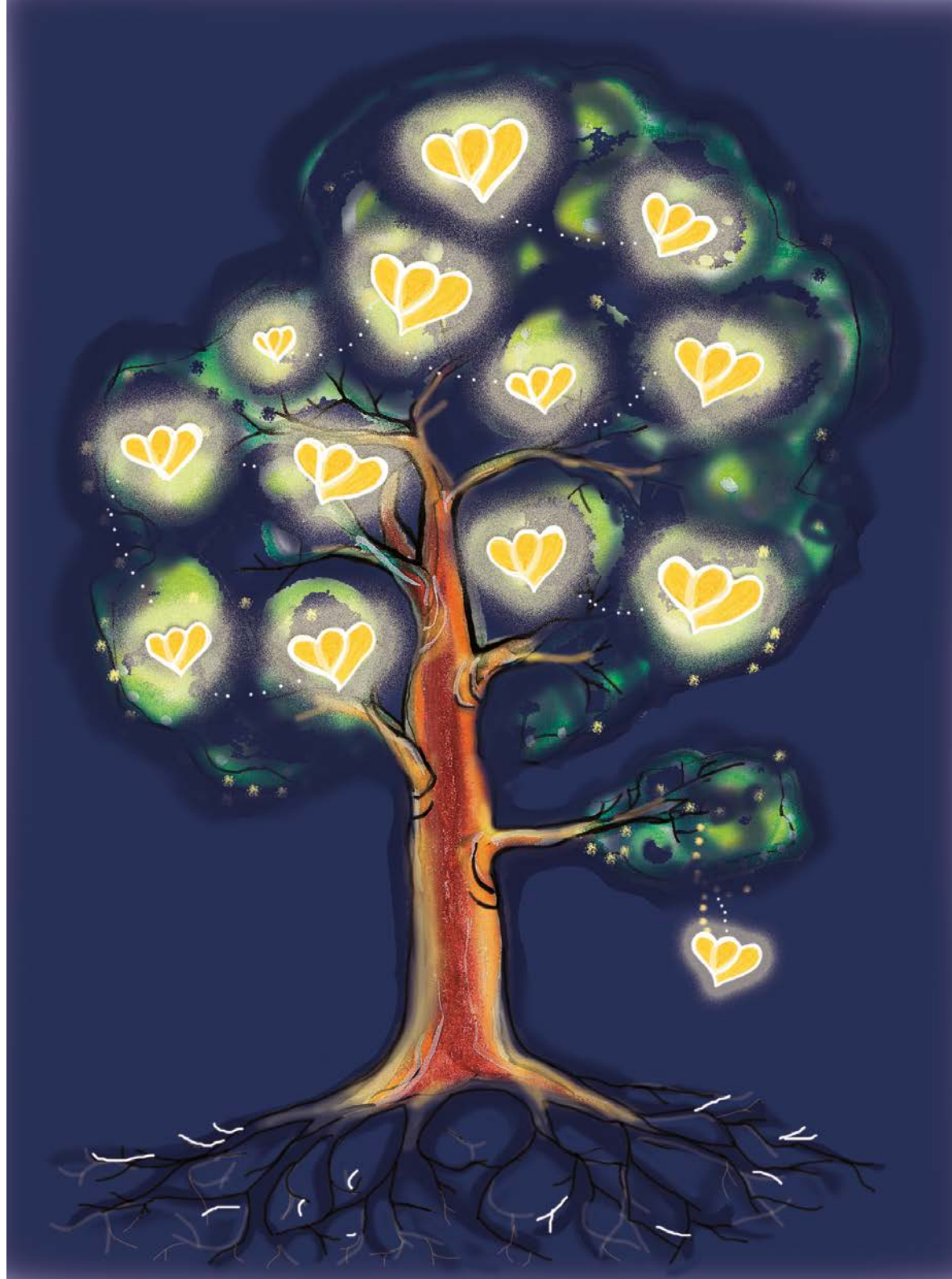
Omaishoitajien työssäkäyntiä tulisi tukea ja kehittää siten, että jokaisella olisi mahdollisuus hoitaa läheistään ja käydä työssä. Meidän on rakennettava Suomesta yhteiskunta, jossa omaishoito hyväksytään osana työelämää, sitä arvostetaan ja kunnioitetaan. Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on ollut ansiokkaasti kehittämässä työssäkäyvien omaishoitajien parempaa arkea mm. Lamppu -kumppanuushankkeen avulla. Tavoitteena on ollut parantaa ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamista, lisätä tietoutta, ohjausta ja neuvontaa omaishoidosta niin työelämälle, yrityskenttään kuin myös omaishoitajille itselleen. Tätä tietoutta tulisi levittää kaikkialle Suomeen.

Haluan antaa suuren kiitoksen ja kunnioitukseni Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:lle työstä, jota olette tehneet omaishoitajien hyväksi niin paikallisella kuin valtakunnallisella tasolla. Työnne on ennakkoluulotonta, uraauurtavaa, ajankohtaista, mutta samalla vahvasti tulleisuuteen tähtäävää.

Lämpimät onnittelut 15-vuotiaalle Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:lle!







## Tunnistatko omaishoitajan?

Terveydenhuollon palveluiden kautta monet löytävät omaishoitajuuden polun. Vai löytävätkö? Tämä ajatus nousi omaishoitajien ajatuksista ja mietteistä: kokemukset siitä, ettei tietoa saanut varhaisessa vaiheessa riittävästi ja tuen saaminen jäi usein puutteelliseksi. Tästä sai alkunsa kehittämishanke, VALOT (2009–2013).

Useat omaishoitotilanteet jäivät tunnistamatta terveydenhuollossa, tai ohjaus jäi vaillinaiseksi. Alkoi määrätietoinen kehittämistyö, joka perehdytti terveydenhuollon henkilöstöä omaishoitotilanteiden varhaiseen tunnistamiseen, kohtaamiseen ja ohjaamiseen. Samanaikaisesti omaishoitajille alettiin tarjota OVET -valmennusta, joka tarjosi omaisille laajasti tietoa omaishoitajuudesta. Yhteistyön lopputulos oli Valot- toimintamalli. Sitä käytetään terveydenhuollon yksiköissä työvälineenä yhteistyössä omaisten kanssa potilaan hoitopolulla. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos myönsi VALOT -toimintamallille TERVE-SOS -palkinnon 2014.

Valot II -projekti (2014–2016) jatkoi toimintamallin levittämistä ja kehittämistä etenkin koti- ja akuuttihoitoon yhdessä kuntien, erikoissairaanhoidon ja järjestöjen kanssa. Sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa tehdyn yhteistyön myötä on ollut ilo huomata, että muun muassa OVET -valmennuksiin osallistutaan jo omaishoitotilanteen varhaisessa vaiheessa.

*”Elämämme muutos alkoi yllättäen ja pyytämättä.”*

Omaishoitoperheitä on voitu tukea myös valmentavilla ohjauksen kynnillä kotiin, jolloin on käyty läpi perheen muuttunutta elämäntilannetta, voimavaroja sekä huolenaiheita. On tärkeää, että yhteistyö terveydenhuollon henkilöstön ja potilaan omaisten sekä läheisten kanssa on sujuvaa. Omaishoitaja tulee ottaa yhteistyökumppaniksi, joka on tasavertainen muiden ammattilaisten kanssa. Kohtaamisen merkitystä ei voi väheksyä. Se tuo sisältöä elämään, enemmän iloa arkeen ja pienempiä hoitokuluja.





OmaisOiva

## OmaisOivasta pysyvyyttä omaisten vertaistukeen ja valmennukseen

*”Omaishoitajuus on sopeutumiskysymys. Se on kaksoiselämän elämistä. Kahden elämän paino tuntuu välillä raskaalta. Vertaisryhmä auttaa”*

Menneiden vuosien aikana yhdistyksen toiminnassa on havaittu selkeät tarpeet perhelähtöiselle ja erityisesti omaislähtöiselle toiminnalle. Oivassa yhdistyvät VENE -hankkeesta mukaan tulleet vertaistukiryhmät, VALOT -hankkeesta kirkastamaan jääneet valmennukset ja sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön kanssa tehtävä yhteistyö sekä Lamppu -kumppanuushankkeen oivallukset työikäisten omaishoitajien tukemisesta ja toiminnat erityislasten vanhemmille.

Nyt on aika tehdä vertaistuen ja kokemuksellisuuden merkitys uudelleen näkyväksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rinnalla omaishoitajat tarvitsevat järjestön ja vertaisten tukea arkisissa tilanteissa, muutosvaiheissa sekä oman jaksamisen kanssa kamppaillessa. Tukea ihmiseltä ihmiselle, tunteiden peilausta ja yhdessä pohtimista - Siinä on meidän vahvuutemme.

Järjestön roolina on tarjota neuvontaa, koulutusta, valmennusta, vertaistukea ja virkistystä myös heille, jotka eivät ole ns. virallisia omaishoitajia.

### **OmaisOivan toimintamuotoina ovat:**

Omaisryhmät, joista osa on kohdennettuja tiettyssä omaishoitotilanteessa oleville. Esimerkiksi Leijonaemot -ryhmä on suunnattu erityislasten vanhemmille. Vertaistukiryhmät eivät ole keskitettyinä Mikkeliin, vaan niitä järjestetään myös lähikuntien alueella.

Ryhmämuotoinen Ovet-valmennus®, jonka myötä omainen saa tietoa omaishoidon tunnusmerkeistä, oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä, muutoksen kohtaamisesta, hoivatyön ja avustamisen perusteista sekä omaishoitoa tukevista palveluista ja etuuksista. Tärkeänä osana valmennuskursilla on toisilta saatu vertaistuki ja vinkit arkipäivän tilanteisiin.

OmaisPysäkit (Oivakioskit), eli kaikille avoimet omaishoidon infotilaisuudet paikoissa, joissa pistäytyminen on helppoa kuten toritapahtumissa, kahviloissa, kirjastoissa, kauppakeskuksissa tai sairaaloiden auloissa.

Avoimet OmaisKahvilat, jotka mahdollistavat omaistaan hoitavien/avustavien ja asiasta kiinnostuneiden tapaamisen. Kahvilassa jaetaan tietoa ja keskustellaan omaishoitoon sekä siihen liittyvistä tai sitä tukevista asioista.

OmaisOiva -toimintaan ovat tervetulleita kaikki he, joiden läheinen tarvitsee erityistä tukea. Esimerkiksi työikäisen omaishoitajan kysymykset liittyvät usein työn ja hoivatilanteen yhteensovittamiseen, jolloin vertaisen ja ammattilaisen tukea voi löytää Työuran uurtaja® -kurssilta. Omaishoitajuuden päätyttyä keskustelutukea on saatavissa Luopumisen kosketus -ryhmästä.

 Maarit Väisänen, toiminnanjohtaja,  
Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry.





## Omaishoito tänään ja huomenna

Omaishoitoa on alettu tukea Suomessa lisääntyvästi viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. Kuluvaan vuoteen heinäkuusta alkaen kaikilla sopimuksen tehneillä omaishoitajilla on oikeus vähintään kahteen vapaapäivään kalenterikuukautta kohti. Samanaikaisesti säädettiin kunnan velvollisuudesta järjestää hyvinvointi- ja terveystarkastuksia, valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten. Nämä muutokset ovat myönteisiä, mutta eivät takaa vielä riittävää turvaa omaishoitajille ja hoidettaville.

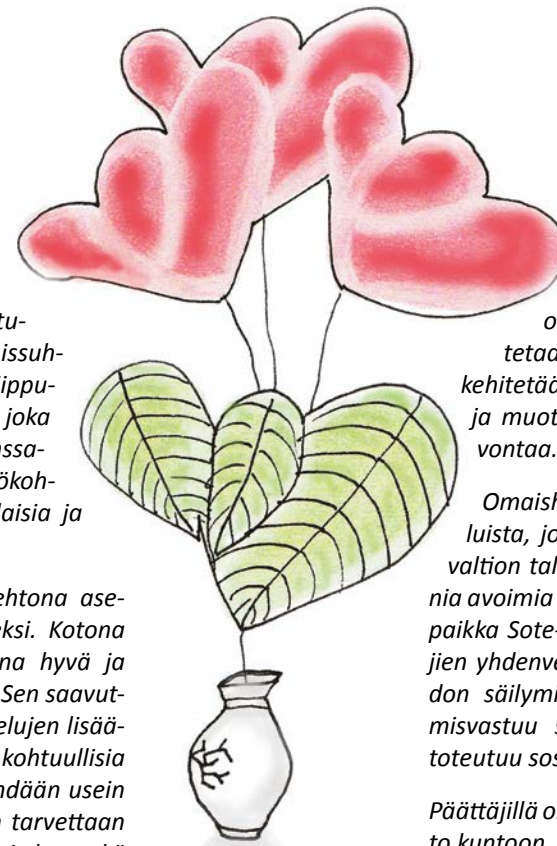
Omaishoidosta käytävä julkinen keskustelu on ollut vilkasta. Useimmiten näkökulma on vahvasti taloudellinen eli puhutaan omaishoidon avulla saavutettavista säästöistä. Omaishoitoa tuetaan usein julkisen talouden säästösyistä eikä siksi, että se on inhimillinen tapa hoitaa avun tarpeessa olevia läheisiä. Tutkimusten mukaan omaishoitoa tukemalla julkisella sektorilla tehdään vuosittain miljardien eurojen säästöjä.

Esiin ovat tulleet yhä enemmän omaishoidon ongelmatilanteet: toteutumattomat vapaapäivät, uupuneet omaishoitajat ja pienet hoitopalkkiot. Merkittävä epäkohota on se, että omaishoidon tukemiseen ei varata riittävästi taloudellisia resursseja ja omaishoitoperheet jäävät ilman tarvitsevaansa tukea. Tämä on selvässä ristiriidassa sen tosiasian kanssa, että omaishoitajien tekemän työn merkitys tunnustetaan laajasti.

Omaishoidossa on kysymys läheisen ihmisen tukemisesta arjessa. Omaishoito perustuu ihmissuhteeseen, joka on olemassa hoivasuhteesta riippumatta. Omaishoitoon liittyy elämänmuutos, joka koskettaa koko perhettä ja sen keskinäistä kanssakäymistä. Omaishoitotilanteet voivat olla lähtökohdiltaan, kestoiltaan ja sitovuudelta hyvin erilaisia ja siksi tarvitaan räätälöityjä ratkaisuja ja tukea.

Omaishoito nähdään yhtenä ratkaisuvaihtoehtona asetulle tavoitteelle laitoshoidon vähentämiseksi. Kotona tarjottavan hoivan lisääminen on tavoitteena hyvä ja kannatettava, mutta se ei toteudu ilmaiseksi. Sen saavuttaminen merkitsee mm. kotiin tuotavien palvelujen lisäämistä, palvelujen parempaa saatavuutta ja kohtuullisia hintoja. Tässä keskustelussa omaishoitaja nähdään usein vain hoivaresurssina, eikä heidän omaa tuen tarvettaan tunnusteta. Omaishoito toteutuu parhaiten silloin kun sekä hoidettava että hoitaja voivat hyvin ja saavat tarvitsemansa tuen ja palvelut. On hyvä muistaa, että vaikka vastuu etenkin iäkkäiden omaisten hoivasta on siirtynyt yhä enemmän omaisille ja läheisille, se ei vähennä kuntien ja valtion perustuslaillista vastuuta.

Olemme keskellä suuria muutoksia. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus näyttäisi olevan viimeinkin toteutumas- sa. Yksi pääministeri Sipilän hallituksen kärkihankkeista



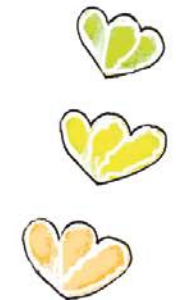
on 'Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa'. Sen puitteissa kehitetään mm. lyhytaikaisen sijaishoidon järjestelmää ja muotoja sekä keskitettyä palveluohjausta ja neuvontaa.

Omaishoito on yksi niistä harvenevista sosiaalipalveluista, joiden kehittämiseen on varattu lisäresursseja valtion talousarviossa. Siitä huolimatta ilmassa on monia avoimia kysymyksiä: mikä tulee olemaan omaishoidon paikka Sote-mallissa? Toteutuuko vihdoin omaishoitajien yhdenvertainen kohtelu? Miten turvataan omaishoidon säilyminen lähipalveluna, kun palvelujen järjestämisvastuu siirtyy maakunnille? Miten valinnanvapaus toteutuu sosiaalipalveluissa?

Päätäjillä on jälleen kerran mahdollisuus pistää omaishoito kuntoon.

Omaishoito mielletään yhä usein vain iäkkäitä ihmisiä koskeväksi asiaksi. Tämän mielikuvan muuttaminen on iso haaste meille omaishoidon kentällä toimiville. Omaishoito tulee laajenemaan tulevaisuudessa ja jossain vaiheessa elämää se koskettaa meitä kaikkia. Usein omaishoidon tukemisen merkitys ymmärretään vasta kun tilanne tu-

lee omalle kohdalle. Kuitenkin omaishoidon kehittäminen on yhteinen asiamme, sillä omaishoito koskettaa meistä useimpia jossain elämän vaiheessa. Kysymyksessä on ennen kaikkea arvovalinta.





## ”Omaishoito on suurta rakkautta lähimmäistä kohtaan.”

Valtakunnallisesta näkökulmasta vain pieni osa omaishoitajasta on saanut omaishoitospimuksen, johon kuuluvat hoito- ja palvelusuunnitelmat, palkkio, vakuutus ja vapaapäivät. Epävirallisen auttamisen määrä on Suomessa suurin koko EU:n alueella. Viidennes viisitoista vuotta täyttäneistä suomalaisista auttaa läheistään, joka ei selviäisi yksin arjessa. Suuri osa omaishoitovastuusta on naisilla, ja heidän asemansa ja oikeutensa vaativatkin erityistä huomiota.

Heikko ymmärrys ja vajavainen julkinen tieto omaishoidosta on aiheuttanut haasteita yhdistykselle. Omaishoito voidaan saada jatkumaan pidempään, perheiden elämänlaatua parannettua ja kunnille kerrytettyä säästöä, jos kunnat osaavat tukea omaishoitoa riittävästi ja oikealla tavalla. Ammattihenkilöstö tarvitsee koulutusta ja tietoa omaishoidon kokonaisuudesta.

Moni omaisen ei osaa tunnistaa itseään omaishoitajaksi varsinkaan, jos hoidolliset toimet ovat pienessä roolissa päivän työssä. Hoitotyö on vain osa omaishoidon laajaa kokonaisuutta ja esimerkiksi autisteilla ja aisti-, liikunta- tai aivovammaisilla on muunlaisia toimintakyvyn vajavuuksia korvaavia tarpeita. Omaishoitotilanteen varhainen tunnistaminen ohjaa parhaimmillaan omaishoitajan tuen ja avun pariin, mikä osaltaan ennalta ehkäisee uupumusta ja ylikuormittumista.

Oma haasteensa on omaishoitajuuden ja työuran yhdistäminen – erityisesti jos työnantajalta puuttuu tietoa, ymmärrystä ja huomiointia omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittamisesta.

Yhdistykselle on kertynyt paljon tietoa erilaisten ja eri-ikäisten omaishoitoperheiden tarpeista ja ammattihenkilöstön kokemuksista. Yhdistyksessä on työstetty erilaisia infomateriaaleja ja oppaita, järjestetty seminaareja ja luentoja, tiedotettu ja perehdytetty monella tavalla ja eri tahoja omaishoidosta, kehitetty omaishoidon tunnistamismenetelmä, järjestetty omaisille kursseja ja vertaistukiryhmiä, tapahtumia ja retkiä sekä tehty monien tahojen kanssa yhteistyötä. Yhdistys on kuunnellut aktiivisesti omaishoitoperheitä ja välittänyt kunnille tietoa, jotta palveluista saataisiin perheiden tarpeita ja asiantuntijuutta vastaavia ja riittäviä.

Päätäjille, palvelujen tuottajille ja medioille on yhä saatava lisää tietoa ja ymmärrystä erilaisista omaishoidon tilanteista sekä työn taloudellisesta merkityksestä yhteiskunnalle. Omaishoidon kehittäminen Suomessa on alkuvaiheessa, joten tarvitaan laajaa yhteistyötä eri tahojen välillä – päämääränä omaishoitoperheiden osaaminen, jaksaminen, hyvinvointi ja yhdenvertaisuus.







 Mali Soininen, puheenjohtaja vuonna 2016–

## Elämässä on asioita, joita ei oteta, vaan jotka ottavat meidät

Rouva Eeva Ahtisaari puhui vuosia sitten Kotilieden Kumikerholaisille. Hän antoi kirjoitukseni otsikolle sanat ja samalla moton juhlivan yhdistyksemme tulevaisuudelle.

Hän kertoi elokuvasta *Kaunis mieli*. Siitä tuli minunkin lempielokuvani. Se on todellisuuspohjainen elokuva skitsofreniaan sairastuneesta matemaatikosta John Nashista. Harha-aistimukset veivät Johnin tuhon partaalle, mutta viisaan vaimonsa tuella hän pystyi selviytymään ja jatka-

maan työtään yliopistossa. Nash sai Nobel-palkinnon.

Eeva Ahtisaari nosti esille kohtausten, jossa vaimo opettaa Johnin erottamaan toden harhasta. ”Ehkä ei ole tärkeää se, mitä näet täällä” (hän laittaa Johnin käden otsalle). ”Ehkä totta on se, mitä koet täällä” (hän laittaa käden Johnin sydämelle ja sitten omalle sydämelleen). Kun hän osoitti sydäntä, se ei liittynyt vain tunteisiin, vaan rakkauden kokonaisvaltaiseen voimaan. Elokuvan loppuosa on

myös sykähdyttävä. John Nash sanoi Nobel-juhlassa pitämässään puheessa osoittaen sanansa yleisön joukossa istuvalle vaimolleen: ”Elämäni merkittävin löytö, rakkauden salaperäinen yhtälö, on ainoa, missä on järkeä. Olen täällä vain Sinun vuoksesi. Sinä olet syy siihen, että olen täällä. Sinä olet kaiken selitys”.

Omaishoito on kansalaisten, järjestöjen historiaa, syntynyt niiden läheisten toimesta, jotka ovat tunnistaneet hoitamattoman ongelman kotona omaistaan hoitavien arjessa. Kansalaisjärjestöjen luovuttamaton tehtävä on toimia edustamiensa ihmisryhmien asioiden ajajina. Rakkauden salaperäinen yhtälö synnyttää kansalaistoimintaa ja yhdistyksiä. Samalla on lähtenyt liikkeelle kumppanuutta vaativa ponnistus yhdistää yksityiseen maailmaan sijoitettava palvelumuoto ja julkisen tahon sille antama arvostava ymmärrys ja täysi tuki.

Kumppanuus on kaunis ja komea sana. Sen juuret ovat latinan sanoissa *cum* ja *panis*, se merkitsee siis ”leivän kanssa”. Kumppani on se, jonka kanssa minä jaan leipäni. Luottamuksella on keskeinen rooli kumppanuudessa. Tästä syvästä kumppanuuden ymmärryksestä onnittelien yhdistystämme. Juhlimme yhdistyksemme menestystä ja inhimillistä onnistumista.

Katson omaishoidon tulevaisuuteen sellaisin luottavaisin silmin, joilla Sonia Choquetten mukaan näemme muutoksen, jonka haluamme tapahtuvan. Luottavaiset silmät katsovat sielun kautta ja heijastavat verkkokalvoillemme muutoksen kuvan. Näen yksityisen ja yhteiskunnallisen lyövästä kumppanuuden kättä. Näen arjen pienen onnen olevan yhteinen tavoitteemme kumppanuudessa. Näen, että kaavamaiset annetut ratkaisut väistyvät ja omat omaperäiset ainutlaatuiset valinnat ja yksilölliset elämäntarvikkeet tulevat tilalle. Arki on suurta, omannäköinen elämä oikeutemme.

Kirjailija Tuula-Liina Varis kirjoitti kolumnissaan pitkästä elämästä ja suositteli siinä yhteydessä John Baileyn teosta *Elegia Irikselle*. Luin kirjan saman tien ja vaikutin. Baileyn vaimo oli kuuluisa englantilainen kirjailija

Iris Murdoch. Pitkän avioliiton loppuvuodet Bailey hoiti Alzheimerin tautiin sairastunutta Iristä. Se oli vaikea mutta Baileyn todistuksen mukaan myös erittäin rikas aika. Iris oli ”purjehtinut pimeään” eikä edes tiennyt kirjoittaneensa loistavaa tuotantoaan. Mutta miehelleen hän ei ollut koskaan sairastapaus vaan yhä se lahjakas kiehtova Iris, johon hän nuorena oli rakastunut. John Bailey irrottautui kaikista niistä hoitovelvoitteista, joita hänelle tarjottiin, koska Iris vastusti niitä henkeen ja vereen. Mitä väliä ruoka-ajoilla, riisumisilla ja aamupukemisilla oli sen rinnalla, että Iriksellä oli hyvä mieli. Mies käytti hoitomuotoina huumoria, leikkiä, lapsellisuuttaan ja hulluttelua. He nauroivat paljon. Hyvinä tyyninä hetkinä John tunsu jakavansa vaimonsa muistinmenetyksen, elämä on samanlaista kuin se ennen oli. ”Me synnyimme elämään vain päivästä päivään”, hän miettii jouluaterian jälkeisellä päiväleivillä Iriksen vieressä.

Suomalainen mies kuvaili koruttomasti arkeaan dementoituneen vaimonsa omaishoitajana. Hän oli luopunut pakottamasta vaimoaan tiukkaan ruokarytmiin, liikuntaan tai tehokampaiden pitoon. Hän oli löytänyt Martti Paloheimon kirjoituksista oman elämänfilosofiansa. Hän kirjoitti: ”Myös kärsimyksessä on arvonsa, toisen palveleminen on elämää rikastuttava kokemus”.

Omaishoidossa toteutuu rakkauden kokonaisvaltainen voima, myös silloin, kun siitä luopuu. Luopuminen on aina rakkauden yksi ilmenemismuoto. Perustan ihmisen arvolle ja hyvälle elämälle antavat toiset ihmiset – ensin läheiset, sitten laajempi yhteisö ja loppuelämän vaiheissa taas läheisten läsnäolo. Ihmisen arvokkuus on parhaimmillaan hänen ainutlaatuisuudessaan, haavoittuvuudessaan ja herkkyydessään, omimmassa elämäntarinassaan. Omaishoidossa kohtaamme ihmisen elämänsä, joka on kuin vapisevalla kädellä vedetty kaari, rikas, moninainen, ainutlaatuinen, mysteeri.

Elämä tarjoaa asioita, joita ei oteta, vaan jotka ottavat meidät.



## Kiitollisena

15 vuotta  
se on pitkä aika  
siinä turtuu ja mieli murtuu,

Omaishoitajan vaikeat vuodet  
elämä antaa monet huolet.  
Yrittää sinnitellä - pysyä pinnalla.

Kova on aallokko ja vastaan tuulee  
minkäs teet - hymyä huuleen.

Arki pyörii samaa rataa  
pyhäpäivän yrittää rauhoittaa  
että jaksaa taas ensiviikon  
jo pirahda puhelin ja kutsun kuulen.

Miten rentoutua arjen keskellä  
saada voimaa hädän hetkellä.

Yhdistys tarjoaa tukea monenlaista  
henkilökunta on niin auttavaista.  
Siellä kuunnellaan  
tule Sinäkin mukaan toimintaan.

Yhdistyksellä teinivuodet alkaa  
aikuisuutta kohden kasvaa.

Onnea tuleviin vuosiin  
yhteisiin hetkiin

Paljosta kiitollisena: Tuula Huotari, omaishoitaja







Juhlavuoden hallituksen jäsenet: Vas. yläreunasta: Timo Korhonen, Leevi Piispa, Lea Liukkonen, Tapani Varjus, Päivi Liukkonen, Maarit Väisänen (esittelijä/sihteeri).  
Alarivi vas. Marja Lehtonen, Mali Soininen (pj.), Ritva Alanne ja Annikki Pursiainen (vara.pj)  
Kuvasta puuttuu Raija Loimas-Räty.



**MIKKELIN KIVIVEISTÄMÖ**



**HAUTAKIVET  
KAIVERUS- JA KUNNOSTUSTYÖT** myös talvella

Ratatie 4, Rantakylä, Mikkeli  
© 0500 608 268 • myynti@mikkelinkiviveistamo.fi  
[mikkelinkiviveistamo.fi](http://mikkelinkiviveistamo.fi)







## JOULULOMA KRUUNUPIUSTOSSA

Kruunupuistossa nautitaan kiireettömästä ja aidosta joulun tunnelmasta. Viihtyisä allasosasto ja lempeät löylyt rentouttavat, makeat unet kodikkaassa huoneessa ja herkulliset joulupöydän antimet maistuvat jokaiselle joulun viettäjälle.

Varaukset ja lisätiedot myyntipalvelustamme, puh. 020 763 9130 tai myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

### JOULULOMA

23.-26.12.2016  
alk. 410 €/2hh/vrk

Joulu apua tarvitseville  
(3 vrk) alk. 539 €/hlö/2hh

Joulu Hoitokoti Finlandiassa  
(3 vrk) alk. 374 €/hlö

 **KRUUNUPIUSTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

**Marski Data on paikallinen,  
kokonaisvaltaisia  
ICT-palveluja sekä  
ergonomiaratkaisuja tarjoava  
luotettava kumppani**



# MARSKIDATA

## TEHOKAS työrauhanturvaaja



Yhdessä  
**omaishoidon**  
puolesta



10/2016

**ORION**

Hyvinvointia rakentamassa

## Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä

- heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia
- heitä, jotka ovat omaishoitajia
- heitä, joista tulee omaishoitajia
- heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.

- Rosalyn Carter -



