



# TOIMINTAKERTOMUS 2022

*Vahva vierellä kulkija*  
♡♡♡



Mikkelin seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry

# Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Yhdistyksen toimialue, hallinto ja jäsenistö
3. Talous
4. Yhdistyksen perustoiminta
5. Yhteistyöstä ja verkostoista voimaa
6. Omaishoito ja yhdistys näkyväksi
7. Omaishoitajuutta tukeva toiminta
8. Paikka auki - nuoret työelämään
9. Vuosi 2022 lukuina
10. Lopuksi





## 1. JOHDANTO

Mikkelin seudun Omaishoitaja ja Läheiset ry:n perustehtävä on tukea erilaisissa elämäntilanteissa olevia omaistaan tai läheistään hoitavia tarjoamalla tietoa, tukea, virkistystä ja vertaistukea Etelä-Savossa Mikkelin, Juvan, Hirvensalmen, Kangasniemen, Mäntyharjun, Pertunmaan ja Puumalan alueella. Tästä toimintakertomuksesta löydät vuoden 2022 toimintamme ja arvion perustehtävän toteutuksesta ja kehityksestä kootusti.

Vuosi 2022 oli yhdistyksemme 21. toimintavuosi ja vahvan perustoiminnan vuosi. Koronan jälkeen pääsimme jälleen palaamaan tuttuun toimintaan ja saimme kohdata toisiamme niin OivaHetkissä kuin OmaisOiva-vertaistukiryhmissä ja lukuisissa tapahtumissa. Toimimme edelleen Mikkelissä monitoimijakeskus Omatorilla vahvassa yhteistyössä Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa valmistautuen vuonna 2023 alkavaan hyvinvointialueeseen. Yhteistyö järjestökumppaneiden, erityisesti Mikkelin seudun Muisti ry:n ja Viola - väkivallasta vapaaksi ry:n kanssa oli säännöllistä. Lisäksi teimme aktiivista vaikuttamistyötä yhdeksän ammatillisen sosiaali- ja terveysalan järjestön konsortion kanssa.

Yhdistyksemme toiminnan pääasiallinen rahoittaja oli STEA ja henkilöstöressurssimme toiminnan toteutukseen olivat 4,3 henkilötyövuotta. Yhdistyksen toiminnanjohtaja Kati Partti jäi työvapaalle ja siirtyi Essotelle kehittämään lapsiperheiden omaishoidon toimintamallia. Täksi ajaksi hänen sijaisekseen valittiin Jenni Uusitaival. Työntekijöiden lisäksi yhdistyksemme toiminnassa on ollut mukana lähes 50 sydämellistä vapaaehtoista. Hallituksen puheenjohtajuutta vuonna 2022 hoiti Mali Soininen.

## 2. YHDISTYKSEN TOIMIALUE, HALLINTO JA JÄSENISTÖ

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on läheistään hoitavien henkilöiden etu- ja tukijärjestö Etelä-Savossa 7 kunnan alueella. 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 2022

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

Jäsenet: Anitta Eteläpää (Mikkeli), Hanna-Liisa Koistinen-Purps (Otava), Jaana Koinsaari (Mikkeli), Pirkko Huotari (Mikkeli), Outi Markkanen (Mikkeli), Päivi Ahonen (Mikkeli), Jarmo Romo (Mikkeli), Arja Väänänen (Mikkeli) ja Virpi Uotinen (Mikkeli)

Hallitus kokoontui vuoden 2022 aikana 8 kertaa.

Kevätkokoukseen kokoontui 28.4.2022 Omatorin Kohtaamispisteelle 14 osallistujaa.

Syyskokous pidettiin 16.11.2022 Omatorin Kohtaamispisteellä keittoruoan ja kahvin äärellä.

Osallistujia oli 16 hlöä.

### Jäsenistö

Jäsenistön määrä kasvoi hieman vuonna 2022. Uusia jäseniä vuoden aikana liittyi 50 ja eronneita oli 43. Jäsenrekisterissä oli vuoden lopussa 348 jäsentä.

## Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n jäsenkehitys

*Vahva vierellä kulkija*



Mikkelin seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry

Jäsenkunta	Jäsenet 2020	Jäsenet 2021	Jäsenet 2022
Mikkeli	222	254	260
Juva	15	12	11
Hirvensalmi	10	9	7
Mäntyharju	16	15	17
Kangasniemi	18	12	16
Puumala	7	8	7
Pertunmaa	5	3	4
Muu paikkakunta	2	13	10
Henkilöjäsenet yht.	295	326	332
Kannattajajäsenet	15	15	16
Kaikki jäsenet yht.	310	341	348



### 3. TALOUS

Yhdistyksen taloudellinen tukijalka on ollut STEAn myöntämässä avustuksissa. Muut tulot ovat koostuneet Kyyhkylä säätiön avustuksesta, Essoten järjestöavustuksesta, Ragnar Ekberg säätiön avustuksesta, varainhankinnasta, lahjoituksista sekä jäsenmaksuista.

#### STEA avustukset

STEA-avusteisia toimintoja kuluneena vuonna oli OmaisOiva (AK-avusteinen toiminta) 178.990 € ja Paikka auki - nuoret työelämään -ohjelma 13.689 €. STEA-avustuksia oli käytettävissä yhteensä 192.679 €

#### Muut avustukset

Vuonna 2022 yhdistys sai Kyyhkylä säätiöltä avustusta 13 000 €, Essotelta 16.000 € ja Ragnar Ekberg säätiöltä 2.500€.

#### Varainhankinta

Varainhankintaa toteutettiin myymällä adresseja sekä yhdistyksen itse suunnittelemlia postikortteja. Lisäksi järjestettiin varainhankintakahviloita kirjastolla Huomaa miut -tapahtumassa 6.10.2022 ja Pop up -kulttuurikahvilassa 10.11.2022 sekä Omatorilla Omaishoitajien viikon minimessuilla 22.11.2022.

#### Jäsenmaksut

Jäsenmaksuista (25€/hlö) ohjautui yhdistykselle puolet (12,50€/hlö). Kannatusjäsenmaksuista ohjautui niin ikään 12,50€/kannatusjäsen. Yhteensä jäsenmaksuja vuonna 2022 saimme 4087,50€.

**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, Attendo Mikkelin Palvelukoti Oy ja Geriwell Oy. Kannatusjäseniä muistettiin yhdistyksen omilla joulukorteilla.

**Yhdistyksen jäsenetupaikat:** Apteekki Stella, 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, Ristiinan Parturikampaamo, Parturi-kampaamo In-diko, Kelloliike Pylvänäinen Oy, Neiti Neilikka, Puistokukka, Savonkukka, Savon Hautaustoimisto, Quick Shop kemiallinen Pesula, Mikkelin Toimistotarvike Oy, Nykynainen, Lady Lisa, Hautaustoimisto Mielonen, Ristiinan Kukka ja Hautauspalvelu, Mäntyharjun Hautauspalvelu, Lounaskahvila Puulanaitta, Harjun Helmi, Kahvikulma, Kahvila-ravintola Saimaa, Kahvila Reissupannu ja SuperCorner.

Suuret kiitokset kaikille toimintaamme tukeneille!



## 4. 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 oli virallisia sopimusomaishoitajia 860 ja omaishoidettavia 958 henkilöä vuonna 2022.

Tuleva hyvinvointialue jatkoi valmistelutyötään, ja omaishoitajien ääni nousi yhdistyksemme kautta valmistelutyöpajojen ja -ryhmien lisäksi asiakasohjauksen ja omaishoidon sääntökirjan valmisteluissa. Erityisen työpanoksen yhdistys antoi lapsiperheiden omaishoidon toimintamallin kehittämiseen, jota toiminnanjohtaja Kati Partti lähti kokopäivätyönään tekemään Essotelle. Monitoimijakeskus Omatorilla yhdistyksen yhteistyöroolia tuotiin esille kiireettömänä kohtaajana ja omaishoitajien jaksamisen tukijana. Yhtenä tavoitteenamme oli saada julkiseen palvelujärjestelmään viesti siitä, että yhdistys toimii myös sopimuksettomia omaishoitajia varten ja heidän jaksamistaan tukien.

Yhdistys toimi asiantuntijajäsenenä ja edusti omaishoitajia maakunnallisessa omais- ja perhehoidon kehittämistyöryhmässä, omais- ja perhehoidon neuvottelukunnassa sekä alueen vanhus- ja vammaisneuvostoissa. Yhdistyksemme puheenjohtaja Mali Soininen toimi Omaishoitajaliiton hallituksessa, työvaliokunnassa ja strategiatyöryhmässä. Vuonna 2020 alkaneet Omaishoitajaliiton järjestämät yhdistysten keskusteluhetket "Teematurinat" jatkuivat vuonna 2022. Turinat antoivat tukea ja tietoa edunvalvonta- ja vaikuttamistyöhön.

Omaishoitajien osallisuuden vahvistamiseksi aloitimme Etelä-Savossa OKA® omaishoitajien kokemusasiantuntijakoulutuksen yhteistyössä Etelä-Savon OmaisOivan kanssa Pääkaupunkiseudun Omaishoitajien kehittämän mallin mukaisesti. Tavoitteena on saada tätä kautta omaishoitajia tiiviimmin mukaan heidän palvelujensa kehittämiseen.

## **Koulutus**

Yhdistys mahdollisti vapaaehtoisten, vertaisohjaajien, luottamushenkilöiden sekä työntekijöiden osallistumisen liiton ja muiden yhteistyötahojen järjestämiin koulutuksiin. Koulutukset järjestettiin pääosin verkkoyhteyksin. Päijät-Hämeen Omaishoitajien vierailu Omatorilla ja yhdistyksessämme mahdollisti hyvien käytäntöjen vaihtamisen puolin ja toisin. Koko työyhteisö ja yksi vapaaehtoinen kävivät ensiapukoulutuksen (EA1). Lisäksi kaksi yhdistyksemme työntekijää suorittivat Mielenterveyden ensiapu 1 -ohjaajakoulutuksen, kaksi kokemusasiantuntija kouluttajakoulutuksen ja kaksi perehtyi Oulun seudun omaishoitajien kehittämisiin Elämänvaloa - ja TunneTunteesi -kurssimalleihin. Yksi työntekijä suoritti kriisi -ja traumatyön erikoistumisopinnot. Toiminnanjohtaja valmistui johtamisen ja yritysjohtamisen erikoisammattitutkinnosta Etelä-Savon Ammattiopistosta (Esedu).

## **Virkistys ja retket**

Ragnar Ekberg säätiön avustuksella mahdollistettiin erityislapsiperheille kesäinen päivä Tykkimäellä ja ikääntyneille omaishoitajille risteily Puumalassa. Tykkimäen päivässä osallistujia oli 57 henkilöä 13 perheestä ja Puumalassa yli 63-vuotiaita osallistujia oli 35 henkilöä. Etelä-Savon Omaisoivan kanssa yhteistyössä järjestettiin retki Leppävirralle, johon Mikkelin seudulta osallistui 16 henkilöä kaksi työntekijää mukaan lukien.



## 5. YHTEISTYÖSTÄ JA VERKOSTOISTA VOIMAA

Yhdistys tekee yhteistyötä alueen omais- ja läheistoimijoiden kanssa. Yhteistyön avulla vaikutetaan omaishoitajien asioiden tunnistamiseen, huomioimiseen ja kehittämiseen. Omaishoitajien asema hoitojärjestelmän osana tulee huomioida paremmin, ja omaisen tulee saada itselleen tukea kriisissä ja vastuunkantamisessa.

### Järjestöt ja julkinen sektori

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 terveystalouden kuntayhtymän (ESSOTE), Mikkelin seudun Muisti ry:n, Viola - väkivallasta vapaaksi ry:n, Mikkelin seudun AVH-yhdistys ry:n, Saimaan Syöpäyhdistyksen ja Mikkelin kriisikeskuksen kanssa. Lisäksi yhteistyösuhteita oli mm. Savon mielenterveysomaiset – Finfami ry:n, Mikkelin seudun Kehitysvammaisten tuki ry:n, Virikkeen ja ADA:n kanssa. Muista omaishoitajajärjestöistä teimme yhteistyötä erityisesti Omaishoitajaliiton, Pääkaupunkiseudun Omaishoitajien ja Pieksämäen Omaishoitajien kanssa.

Yhdistyksen toimiminen osana monitoimijakeskus Omatoria on tiivistänyt entisestään yhteistyötä Essoten vanhus- ja vammaispalvelujen, muistihoitajien, farmaseuttien, elintapaohjaajien, hyvinvointitekniikan, vapaaehtoiskoordinaattoreiden, etähoivan sekä yritysten kanssa. Yhdistyksemme on mukana Omatorin johtoryhmässä, joka kokoontui 11 kertaa vuonna 2022. Käsiteltävät asiat painottuivat uusien toimintojen kehittämiseen sekä Omatorin kiinteistöasioihin.

### Seurakunnat

Yhdistys toteutti Mikkelin Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa Omaishoitajien kirkkopäivän 23.11.2022 Mikkelin Tuomiokirkossa, johon sisältyi yhteinen lounas seurakuntakeskuksessa. Lisäksi seurakunta tarjosi kauneimmat joululaulut -vihkot yhdistyksen joulujuhlaan.



## **Oppilaitokset**

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijat tutustuivat yhdistyksen toimintaan sekä eri ikäisten omaishoitajien tukemiseen vieraillemalla Omaishoitajien viikon minimessuilla Omatorilla sekä verkossa järjestetyillä luennoilla. Lisäksi yhdistys kävi luennoimassa sosionomi- ja yhteisöpedagogiopiskelijoille eri kursseilla, antoi haastatteluja opintotehtäviin sekä otti vastaan tutustujia ja Omatorilla olevia harjoittelijoita. Opinnäytetyössä ohjattavia opiskelijoita vuoden 2022 aikana oli yksi sosionomiopiskelija liittyen omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseen luontolähtöisellä toiminnalla.

## **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 ja Ikääntyvien teknologia -hankkeen ohjausryhmässä.

## **Verkostot**

Yhdistys kuuluu Mikkelin seudun vapaaehtoisverkostoon (vapaaehtoistyö.fi), jossa on kaikkiaan 19 eri toimijaa alueeltamme. Yhteistyössä järjestettiin virkistysiltapäivä ryhmänohjaajille Kaihun kodalla, vapaaehtoisten kauneimmat joululaulut ja vapaaehtoisten kiitostapahtuma kirjastolla. OmaisOivan työntekijät tekivät yhteistyötä Omatorilla työskentelevien Essoten ja seurakunnan vapaaehtoistyön koordinaattoreiden kanssa.

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

Vuoden 2022 aikana on jatkettu ammatillisten sote-järjestöjen keskinäistä yhteistyötä yhdeksän järjestön konsortiona. Konsortion järjestöt ovat tavanneet säännöllisesti kahden viikon välein. Tapaamisissa on toteutettu yhteistä vaikuttamistyötä tapaamalla sote-valmistelun ja järjestöavustusmallin vastuuhenkilöitä sekä kokoamalla laajennettu vaikuttamisesite. Lisäksi on sovittu järjestöedustuksista alueellisissa, monialaisissa verkostotyöryhmissä ja lisätty asiakastyössä yhteistyötä vertaisryhmien toteutuksessa. ESR-rahoitus pohjaa haettiin kumppanijärjestönä Voimaa ja valoa elämään -hankkeelle Viola ry:n hallinnoimana.



## 6. 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 viisi 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 toiminnasta, ajankohtaisista tapahtumista, vertaisryhmistä, valmennuksista, koulutuksista sekä virkistystoiminnasta. [www.tunnistaomaishoitaja.fi](http://www.tunnistaomaishoitaja.fi) -sivustolla on ollut tietoa omaishoitajuudesta ja sen tunnistamisesta.

### **Sosiaalinen media**

Yhdistyksessä julkaistiin aktiivisesti Facebook- sekä Instagram -päivityksiä ryhmätoiminnoista, ajankohtaisista asioista, lehtiartikkeleista ja tapahtumista. Twitterin käyttö jäi vähäisemmäksi. Seuraajia Facebookissa oli yhteensä tuhat ja Instagramissa 353.

### **Tarinan omaiset -blogi**

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

### **Esite**

Yhdistyksen esitettä jaettiin tilaisuuksissa sekä sähköisesti.

## **Omaishoitajien viikko**

Omatorilla järjestettiin omaishoitajien minimessut 22.11.2022. Messut kokosivat yhteen yhdistyksemme kanssa Mikkelin seudun Muistin, Mikkelin seudun Kuulon, Etelä-Savon Näkövammaiset, Savon mielenterveysomaiset - FinFamin, Violan Miesten aseman, Buffo-asut, PolarPrintin apuvälineet, digiopastuksen ja Essoten kotihoidon etäpalvelut, farmaseutin palvelut, elintapahohjauksen ja ravitsemusterapian sekä Hektorin hyvinvointi- ja arkiteknologian. Tilaisuudessa oli vohvelikahvila, jonka tuotot kerättiin omaishoitajien virkistystoimintaan. Minimessut tavoittivat noin 160 osallistujaa.

## **Paikallislehdet**

Yhdistyksemme oli esillä 25.9.2022 Länsi-Savossa mielipidekirjoituksella "Hyvinvointialueet eivät pärjää ilman omaishoitajia". Lisäksi OKA® -kokemusasiantuntijakoulutuksestamme haastateltiin Jarkko Kuolimoa 10.10. 2022 Länsi-Savon juttuun "Omaishoitajaksi motivoi rakkaus ja kiitollisuus läheisiä kohtaan". Jarkko pohti omaa kokemustaan, miksi hän päätti ryhtyä vanhempiansa omaishoitajaksi, mitkä tekijät kuormittavat omaishoitajaa ja toisaalta minkälaisia voimavaroja he ovat omaishoitoperheenä tilanteeseen löytäneet. Jutun kautta saivat näkyvyyttä niin erilaiset omaishoitoperheet kuin kokemusasiantuntijakoulutuksemme.

## **Esittelyt ja luennot**

Omaishoitajuutta ja yhdistyksen toimintaa on käyty esittelemässä niin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille kuin ammattilaisille, muun muassa Essoten lastensuojelun perheteriimille sekä ikääntyneiden ja vammaisten palveluohjaajille.



## 7. OMAISHOITAJUUTTA TUKEVA TOIMINTA

OmaisOivassa työskenneltiin omaishoitajien vertaistuen mahdollistamiseksi, fyysisen ja psyykkisen tuen tarjoamiseksi ja tiedon saamiseksi kaikissa toimialueen kunnissa. OivaHetkien henkilökohtainen tuki ja ohjaus oli edelleen toimiva tapa omaishoitajien yksilöllisessä huomioimisessa. Useammalle omaishoitajalle kerrallaan sopivat OmaisOiva-ryhmätoiminnot, tapahtumat ja retket mahdollistivat tiedon, vertaistuen ja virkistykseen saamisen. Omaishoitajat kokivat saaneensa toiminnasta tietoa, hengähdyshetkiä ja tunteen siitä, että heistä välitetään.

### Työntekijät

OmaisOivan työntekijöinä jatkoivat omaistoiminnan vastaava Emmi Sorjonen sekä omaistoiminnan kehittäjät Kati Oinonen ja Emmi Löppönen. Lisäksi osa toiminnanjohtajan työpanoksesta ohjautui OmaisOivan tehtäviin. Toiminnanjohtaja Kati Partti jäi työvapaalle heinäkuussa siirtyessään Essotelle kehittämään lapsiperheiden omaishoidon toimintamallia. Hänen sijaisenaan aloitti elokuussa Jenni Uusitaival. Lisäksi ohjaajana toimi Tiina Saukkoinen-Ruskela ajalla 1.3.-31.8.2022 ja toimistotehtävissä toimi järjestöassistentti Nora Kemppi, jonka tilalla elokuussa aloitti Leena Purhonen.

### **OmaisOiva -ryhmät - *“Saa olla aina hetken irti kotikuvioista ja purkaa, kysyä, itkeäkin, sain rohkeutta.”***

Omaishoitajille suunnatut ryhmät jakaantuivat seitsemään säännöllisesti kokoontuvaan alueelliseen vertaistukiryhmään ja teemoiteltuihin vertaisryhmiin, joista vuonna 2022 toteutui yhteensä 12 eri ryhmää. Vertaistukiryhmät toimivat toiminta-alueen eri paikkakunnilla lähialuetoimintana ja osassa ryhmiä toimi koulutettu vertaisohjaaja/ohjaajapari (kts. lisää Vapaaehtoiset -osiosta). Teemallisissa ryhmissä omaishoitajat kokoontuivat tietyn sairausryhmän (muisti), erityisen tilanteen (entisten omaishoitajien Katse huomiseen -ryhmä, isovanhempien ryhmä) tai tietyn yhteisen toiminnan/teeman äärellä (kuntosalivuoro, uintivuoro, lukupiiri, runopiiri, Voimasointu-ryhmä). Ryhmät tavoittivat yhteensä 199 omaistaan hoitavaa henkilöä.

Ryhmäpaikkakunnat: Juva, Mäntyharju, Kangasniemi, Ristiina, Mikkeli, Puumala ja Haukivuori. Juvan, Mäntyharjun ja Haukivuoren vertaisryhmät järjestettiin yhdessä MuistiLuotsin kanssa. Hirvensalmella ja Pertunmaalla ei tavoitettu riittävästi osallistujia vertaisryhmiin. Sen sijaan näillä paikkakunnilla järjestettiin yksittäisiä tilaisuuksia.

## **Ovet-valmennukset® - *“Enemmän kuin osasin odottaa: tukea, tietoa, työkaluja!”***

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 6 kpl, joista kaksi oli kohdennettu muistisairaiden omaishoitajille yhteistyössä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa ja yksi mielenterveysomaisille yhteistyössä Pieksämäen ja Varkauden omaishoitajayhdistysten sekä Savon mielenterveysomaiset - FinFamin kanssa. Loput kaksi valmennusta olivat kaikille omaishoitajille. Ovet®-valmennuksia järjestettiin Mikkelissä, Haukivuorella ja Varkaudessa. Ristiinan ryhmä peruuntui vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Valmennuksiin osallistui yhteensä 44 hlöä.

## **Oivahetket - *“Tekee hyvää, kun saa keskustella ja purkaa tilannetta. Kotona kun se ei enää onnistu.”***

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

Oivahetkiä toteutettiin sekä kasvokkaisina tapaamisina Omatorilla tai kotikäyntinä, puhelimitse sekä sähköposti-, WhatsApp- ja tekstiviestein. Oivahetkillä tavoitettiin yhteensä 190 henkilöä, kokonaisyhteydenottojen määrän ollessa 297.

## **OmaisOiva -kahvilat *“Sain vertaistukea ja iloa sekä kokemuksen siitä, kun elämä antaa!”***

Avoimet kahvilat mahdollistivat omaishoitajien ja omaishoidosta kiinnostuneiden tapaamiset ja virkistyshetket sekä asiantietoa. OivaKahviloita järjestettiin 23 kpl, ja ne tavoittivat 473 osallistujaa. Kahviloita järjestettiin Hirvensalmella, Mäntyharjulla, Kangasniemellä, Puumalassa, Mikkelissä, Haukivuorella, Anttolassa, Ristiinassa ja verkossa. Vierailimme Mikkelin teatterissa (Kultainen vasikka -näytös), vietimme perheiden toimintapäivää Saimaa Stadiumilla yhteistyössä Keliakiayhdistyksen kanssa, vierailimme AVH -yhdistyksen kerhossa vieden tietoutta omaishoidosta, jaoimme tietoa muistista ja muistisairauksista omaisille (Muistikemmakat, Omatori) ja edunvalvontavaltuutuksesta Hirvensalmella yhdessä Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa.

## **OmaisOiva -kioskit**

Kioskitoiminta mahdollisti sekä omaistaan hoitavien että omaishoitajia työssään/opinnoissaan kohtaavien ammattilaisten kohtaamisen ja tiedon jakamisen. Tilaisuuksia oli Mikkelissä, Hirvensalmella, Mäntyharjulla ja Pertunmaalla, usein yhteistyössä eri verkostotoimijoiden kanssa. Kioskikertoja oli yhteensä 15. Lisäksi verkostotoimintaan liittyviä tilaisuuksia oli 89 kpl. Kohtaamisia kioskitoiminnan kautta oli yhteensä 1176 kertaa ja verkostotoiminnan kautta 992 kertaa.

## **OmaisOiva -toiminnan tuloksellisuus**

Toimintaa toteutettiin kaikissa toiminta-alueen kunnissa. Koronan jälkeen ihmiset uskalsivat taas kokoontua ja liikkua. Ryhmätoimintojen lisäksi erilaisten tilaisuuksien järjestäminen oli mahdollista ja meitä kutsuttiin usein mukaan tapahtumiin. Toiminnalla tavoitettiin kaikkiaan noin 2080 eri henkilöä.

OmaisOiva toiminnalla on pystytty tukemaan omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia arjessa seuraavasti. Omaishoitajien henkistä kuormittuneisuutta on pystytty vähentämään kiireettömällä kohtaamisella ja matalan kynnyksen monipuolisilla toiminnoilla. Olemme tavoittaneet omaishoitajia hyvin ja tulosten mukaan he ovat löytäneet Oivahetkissä, -kahviloissa ja -ryhmissä keinoja ja intoa hyvinvoinnin tueksi. Avoimissa palautteissa korostuu, miten yhdistyksemme toiminta, kuten liikuntavuorot ja virkistysretket, sekä työntekijät ja vertaiset havahduttavat ja muistuttavat omaishoitajia oman hyvinvoinnin tärkeydestä, jolloin on helpompi antaa lupa itselle merkityksellisten asioiden toteuttamiseen ja omaan aikaan. Lisäksi tulosten mukaan OivaHetkissä yli puolet on saanut henkistä tukea jaksamiseen.

Omaishoitajien yksinäisyyttä on tulosten mukaan selkeästi pystytty vähentämään kaikissa toiminnoissamme. Hieman yllättäen myös liikuntaryhmissä nousi erityisesti esiin osallistujien vertaisuuden kokemuksen tärkeys hyvinvoinnin ohella. Myös kuntoilu voi olla yhteisöllistä ja sosiaalisia voimavaroja kasvattavaa!

Omaishoitajien tietotaidollisten tavoitteiden osalta onnistuimme tavoittamaan heitä, joilla omaishoitotilanne on kestänyt vasta vähän aikaa (87%) ja osallistujat kokivat saaneensa enemmän tietoa omaishoitajille suunnatun avun ja tuen mahdollisuuksista. Ovet-valmennuksiin osallistuneiden määrä jäi tavoiteltua pienemmäksi ja Ristiinan Ovet peruuntui vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kuitenkin OivaKioskeilla onnistuimme tavoittamaan jopa odotettua suuremman joukon ihmisiä ja OivaHetkistäkin puolet koskivat nimenomaan ohjausta tuen ja palveluiden löytämiseen.

## **Vapaaehtoiset omaishoitajien tukena**

Toiminnassa oli mukana yhteensä 50 vapaaehtoista. He toimivat vertaistukiryhmien, kohdennettujen ryhmien, valmennusten ja retkien ohjaajina. Lisäksi he olivat apuna tapahtumissa ja postituksissa, messuesittelijöinä, kahvittajina ja leipureina sekä muissa satunnaisissa tehtävissä. Myöskään ei tule unohtaa vapaaehtoisten aktiivista hallitustyöskentelyä yhdistyksemme hallituksessa.

Omaishoitoperheisiin suunnattua vapaaehtoisuutta järjestettiin yhteistyössä vapaaehtoisverkoston ja Lions -klubien kanssa. Vapaaehtoisuuteen oltiin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse toimintakauden aikana. Kesällä järjestettiin vapaaehtoisten työnohjaus ja loppuvuodesta vertaisohjaajien työnohjaus. Lisäksi vapaaehtoisia muistettiin kiitoslahjalla ja yhteisellä ruokailulla. Vapaaehtoisverkoston kautta vapaaehtoisillamme oli mahdollisuus osallistua yhteisiin virkistäviin tapahtumiin, kuten Hyvän mielen iltaan, virkistysiltapäivään Kaihun kodalla, kiitostapahtumaan kirjastolla ja Kauneimpiin joululauluihin kirkolla.


Vapaaehtoistyön tehtävänä oli vahvistaa ja vakauttaa toimintaa omaishoitoperheiden ja vertaistoiminnan tukena. Vapaaehtoiset olivat palautteen mukaan tyytyväisiä. Lisäksi perehdytys, viestintä ja tehtävien selkiyttäminen kehittivät, kun yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan käsikirja valmistui.



## 8. PAIKKA AUKI - NUORET TYÖELÄMÄÄN

Yhdistyksemme sai edellisen vuoden tapaan STEAlta avustusta nuoren alle 30-vuotiaan tai osatyökykyisen työllistämiseen. Avustus oli osa Paikka auki -avustusohjelmaa, joka edistää nuorten ja osatyökykyisten työllistymistä ja työelämävalmiuksia työllistämällä nuoria järjestöihin. Saimme avustuksen Paikka auki V-ohjelmaan, jossa vuoden mittaisessa järjestöavustajan tehtävässä aloitti 1.8.2021 Nora Kemppi, mentorinaan toiminnanjohtaja Kati Partti.

Nuorten työntekijöiden panos työyhteisöissämme on ollut vuosien aikana merkittävä. Heidän viestinnällinen, tietotekninen ja visuaalinen osaamisensa ovat täydentäneet hienolla tavalla sosiaali- ja terveysalan ammattilaistemme tekemää työtä. Nuoret ovat saaneet myös erittäin hyvän pohjan tulevaan. Heidän työelämätaitonsa, itsenäisyytensä, osaamisensa, ammatillisuutensa sekä varmuutensa ovat kasvaneet hienosti tehtävien aikana.



## 9. VUOSI 2022 LUKUINA

Rahoitusta yhteensä  
n. 230 000 €

Jäseniä  
348

Ovet-  
valmennuksia  
6kpl

Vapaaehtoisia 50

Vertaisryhmiä 21 kpl

Seuraajia  
Facebookissa  
1000

Henkilökohtaisia  
tukihetkiä n. 300 kpl

OivaKahviloita  
23kpl

Verkostotoiminnan  
kohtaamisia  
n. 1000 kpl

Tavoitettiin  
n. 2100 henkilöä

OivaKioskeja  
15pl

Omaishoidon  
kokemusasiantuntija  
-koulutettavia  
5 hlöä





## 10. LOPUKSI

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on yhdistys, johon liitytään, kun halutaan tietoa omaishoidosta tai tukea omaishoidon tilanteeseen. Monipuoliset toiminnot ja erityisesti yhdistyksen kautta löytyvä omaishoitoyhteisö ja vertaistuen mahdollisuus houkuttelevat mukaan. Yhdistys antaa jäsenilleen myös vaikuttamiskanavan omaishoidon asioihin alueellisesti. Lisäksi omaishoito nähdään merkityksellisenä ja sen vuoksi halutaan olla kannatusjäsenenä tai jäsenetupaikkana tukemassa yhdistyksen toimintaa.

Yhdistyksen toiminnan kautta omaishoitoperheet ovat saaneet kiireettömän kohtaamisen ja kokeneet ymmärrystä. Yhdistys painottaa omaishoitajan jaksamista, jota on voitu tukea tiedolla, toiminnalla ja toiveikkuudella. OivaHetket ja tiedottavat tilaisuudet niin omaishoitajille kuin ammattilaisille ja opiskelijoille auttavat tunnistamaan omaishoitotilanteen ja lisäävät tietoa omaishoidon palvelujärjestelmästä. Toiminnalla on voitu tukea omaishoitajien henkistä jaksamista vertaisryhmissä sekä virkistystapahtumissa ja liikuntaryhmien kautta he ovat voineet saada fyysistä tukea arjessa jaksamiseen. Yhdessä on tuettu toinen toisiaan, jaettu selviytymiskeinoja, saatu hengähdyshetkiä arkeen ja opittu uutta. Parhaimmillaan toiminnasta on löytynyt myös todellisia ystäviä.

Vuonna 2022 on viimein voitu alkaa toimia korona-ajan jäljiltä normaaliin tapaan. Ihmiset ovat saaneet kokoontua fyysisesti samaan paikkaan, mikä on lisännyt oleellisesti yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Kuitenkin etäajan opit on otettu hyötykäyttöön ja yhteisiä hetkiä on ollut mahdollista järjestää myös etävälitteisesti. Webinaarit sekä etäohjaus ja -ryhmät tulevat varmasti jäämään tulevaisuudenkin toimintaan. Olemme jälleen paljon valmiimpia uusiin muutoksiin, joita varmasti on luvassa hyvinvointialueiden ja uuden hallituksen aloittamisen sekä Veikkauksen rahoitusmuutosten myötä. Yhdistyksen on jatkossa yhä enemmän tehtävä töitä, jotta omaishoitajien ja heidän perheidensä hyvinvointi ja arjen sujuminen voitaisiin taata.