

**Arvoisat yhdistyksen jäsenet!**



**Hyvää alkanutta vuotta 2023!**

**Omaishoitajien työ on tärkeää, haluamme antaa tukea siinä jatkossakin.**

**Tuleva vuosi tuo tullessaan mukavia retkiä, tapahtumia ja voimaannuttavia webinaareja.**

**Älä jää yksin, vaan tule meidän mukaan!**

**Terveisin yhdistyksen puheenjohtaja Janna Osipova-Karhunen**

### **OmaisOiva-toiminnan kuulumisia**

OmaisOiva toiminta tukee omaishoitajien jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea omaishoitajille. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä tai omaishoidontuen saamista. Tämän tiedotteen mukana on tietoa tuetuista lomista, Kelan järjestämistä kuntoutuksista sekä koonti Pieksämäellä kokoontuvista ryhmistä ja muista toiminnoistamme.

Me OmaisOivan työntekijät - Taina, Mari ja Tanja, haluamme olla apuna ja tukena omaishoitoperheiden arjessa. Ota rohkeasti yhteyttä jos sinulla on jotain kysyttävää tai tule poikkeamaan morjestamassa meitä toimistolla.

Toimistomme on avoinna ma-ke klo 9-15.

### **Hyödynnä jäsenalennukset!**

- Parturi-Kampaamo Jaanuska, Kauppatie 4, Jäppilä, puh. 040 082 7360, -10%
- Kukkakauppa Marjan Kukka, Seunalantie 2, Naarajärvi, puh. 015 611 888, -10% normaalihintaisista kukista, ei sidonta- eikä välityspalvelut
- Hius- ja kauneuskeskus Marika, Häyrisentie 48-50 A 1, puh. 044 048 2015, -10%
- Fysioterapeutti Jarkko Lappalainen, Keskuskatu 17-19, puh. 041 505 4712. Nikama-, nivel- ja lihaskäsittelyt -10%
- T:mi Janna Osipova-Karhunen p. 040 550 1782 , kotisiivoukset ja muut kotipalvelut (esim. asiointiapu, ruoanlaitto) -10%

### **Yhteystiedot:**

Pieksämäen Omaishoitajat ry, Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki

Taina Turtio, toiminnanjohtaja p. 050 597 8836 taina.turtio@gmail.com

Mari Nykänen, omaistoiminnan ohjaaja p. 050 320 7771 mari.nykanen1@gmail.com

Tanja Loppi, järjestöassistentti p. 040 152 6938 pieksamaenomaishoitajat@gmail.com

Janna Osipova-Karhunen, puheenjohtaja p. 040 550 1782 janna.karhunen1@gmail.com

## Tuetut lomat



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry Mtlh järjestää tuettuja lomiam niille, joilla ei muuten olisi taloudellisten, sosiaalisten tai terveydellisten syiden vuoksi mahdollisuutta lomaan. Tuetut lomat ovat taloudellisesti tuettuja viiden vuorokauden täysihoidtolomia sisältäen majoituksen, ruokailut ja kohderyhmälle sopivan lomaohjelman.

Mtlh:n kautta voi hakea myös Omaishoitajaliitto ry:n lomille. Lomia järjestetään omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä sekä omaishoitajille ilman hoidettavaa omaista. Lisäksi tarjolla on yksi vertaisloma lapsiperheille, joissa on omaishoitotilanne.

Toimistoltamme on saatavilla vuoden 2023 lomaopas ja tarvittaessa avustamme hakemuksen tekemisessä. Lisätietoja lomista ja niille hakemisesta löytyy osoitteesta [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi).

## Kelan omaishoitajan kuntoutuskurssit



Kela järjestää omaishoitajille kuntoutuskursseja. Kuntoutus on moniammatillista ja ryhmämuotoista. Kurssit on tarkoitettu yli 18-vuotiaille omaishoitajille, jotka hoitavat päivittäin aikuista läheistään, erityislastaan tai -nuortaan. Omaishoitajuudesta aiheutuvan kuormituksen vuoksi asiakkaan arjen toiminnoista suoriutuminen tai niihin osallistuminen on alentunut tai vaarassa alentua. Omaishoitajalla on uupumisoireita tai uupumista, jotka uhkaavat omaishoitajana jatkamista. Kurssien tavoitteena on antaa omaishoitajalle tukea ja keinoja elämäntilanteensa hallintaan ja omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen.

Omaishoitajille on kaksi eri kurssia:

-omaishoitajan parikurssi, jolle omaishoitaja osallistuu yhdessä aikuisen omaishoidettavan läheisen kanssa

-omaishoitajan kuntoutuskurssi, jolle omaishoitaja osallistuu yksin.

Kuntoutus on maksutonta ja sille voi hakea ympäri vuoden. Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia. Lisätietoja kurssista: [www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku). Käytä hakusanaa "omaishoitajat".



Pieksämäen  
Omaishoitajat ry

**Etelä-Savon**  
**OmaisOiva**

