Toimintaesite syksy 2019

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närstående-vårdare och Vänner rf

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

OmaisOiva

SISÄLLYS

Puheenjohtajan terveiset……2

Toiminnanjohtajan palsta..3

Kuinka omaishoitoa kehitetään Espoossa……4

Kuntouttavat lomat tukevat omaishoitajien jaksamista...5

Omaishoitajaliiton opintomatka Tukholmaan…… 8

Omaishoitajan palsta……..9

Omaishoitajat mukaan kehittämään seniorihotellin palveluja…...11

Syksyn toimintakalenteri….12

OSOITTEENMUUTOKSET

Muistattehan ilmoittaa uuden osoitteenne
toimistollemme tai suoraan Omaishoitajaliittoon, puhelin 020 7806 500 tai
www.omaishoitajat.fi.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kauppamiehentie 602100 Espoo
puh. 050528 4224
s-posti: eska.auttaa@hotmail.fi

Internet: www.eska.auttaa.fi

Facebook:
www.eska.auttaa.fihttps://www.facebook.com/eska.auttaa/

YHDISTYKSEN HALLITUS 2019

Ritva Särkkä, puheenjohtaja
puh. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström, toiminnanjohtaja, kaupunginvaltuutettu
puh. 045 650 3820

Eeva Kenttä, omaishoitaja, sairaanhoitaja
puh.040 5353 668

Svanhild Lindberg, omaishoitaja
puh. 050 364 7564/045 275 7499

Pirjo Luoma, diakonissa
puh.050 301 7028

Jyrki Myllärniemi, kehittämis-päällikkö
puh. 045 277 1551

Tiina Thure-Toivanen, koulutuspäällikkö,
puh. 050 34304034

Martti Turpeinen, omaishoitaja
puh. 0400 507 566

Kristiina Mustakallio, hallituksen sihteeri

****

YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÄT

Kristiina Mustakallio, toiminnanjohtaja, Ovet-ohjaaja
puh. 040 5310990

Suvi Mansukoski-Mustonen, omaistoiminnan koordinaattori, Ovet-ohjaaja
puh. 040 5709780

Puheenjohtajan terveiset

Kesäpäivänseisaus on takana. Suuntaamme katseen kohti syyskautta. Yhdistyksellämme on monia mielenkiintoisia ryhmiä, tapahtumia ja tilaisuuksia syksyn aikana.

Eduskuntavaalit olivat keväällä ja uusi hallitus saatiin muodostettua alkukesästä. Omaishoidon kehittäminen koko Suomessa olisi saatava osaksi hallituksen ohjelmaa. Omaishoitajien jaksamiseen tulee kiinnittää tulevaisuudessakin huomiota ja kehittää erilaisia palveluja valtakunnallisella tasolla.

Omaishoitajien työ on arvokasta ja yhteiskunnan kannalta edullista verrattuna vaihtoehtokustannuksiin. Tulevaisuudessa yhä useampi eläköitynyt hoitaa omia vanhempiaan. Oma vanheneminen ja jaksaminen ovat keskeinen kysymys arjessa. Työikäisillä korostuvat puolestaan työssäkäynnin ja hoivan yhteensovittaminen. Työelämän käytäntö ei riittävästi tue edellä mainittua tilannetta.

Ruotsi ja Tanska käyttävät Suomeen verrattuna 1,7-kertaisesti ja Norja peräti 2,6 kertaisesti resursseja vanhuspalveluihin/henkilö (65+). Samanaikaisesti kuitenkin Suomen väestö on muita Pohjoismaita ikääntyneempi ja muita Pohjoismaita sairaampi.
Suuret kysymykset liittyvät hoivaan. Saadaanko aikaan YK:n ikääntyneen väestön ihmisoikeussopimus ja /tai subjektiivinen oikeus vanhuspalveluihin? Ilman oikeuksia ei ole takuita. Suomessa ei ole hoivavapaita edes omaisen terminaalivaiheessa kuten Ruotsissa on.

Omaishoitoyhteisön eli Omaishoitajaliiton ja paikallisyhdistysten strategia hyväksyttiin tämän vuoden kevätkokouksessa. Arvomme ovat vastuullisuus, herkkyys, avoimuus ja kumppanuus.

Arvot tulee määritellä ja arvojen kautta halutaan asettaa päämääriä. Arvot määrittävät suuntaviivoja elämäämme. Ne ohjaavat meitä sitä kohti, mikä on hyvää ja oikeaa. Arvot ovat sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä. Omaksumme niitä vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnan välityksellä. Kukin meistä kuitenkin valitsee omat arvonsa itse. Ne ovat yhteisöllisiä myös sen vuoksi, että samat arvot yhdistävät samanhenkisiä ihmisiä keskenään. Arvot tulevat konkreettisesti esille vasta toiminnassamme.

Arvoista puhumisessa on kyse ihmisenä olemisen ja yhteisönä elämisen perusteista. Arvojen avulla voidaan kuvata sitä, millaiseen elämään omaishoidon tulee pyrkiä.

Arvot ovat tärkeä lähtökohta toiminnallemme.

Hyvää syksyä teille kaikille!

Ritva

Toiminnanjohtajan palsta

Ajankohtaista omaishoidosta

Omaishoitoa kehitetään Espoossa. On tärkeää, että Espoon kaupunki arvostaa omaishoitajia ja heidän tekemäänsä työtä sekä kehittää omaishoitajille tukea ja palveluita. Jäsenkirjeessämme vanhustenpalvelujen johtaja Matti Lyytikäinen tuo esille keskeisiä kehittämisen kohteita, osa lakimuutosten tuomia, osa palvelukokonaisuuden parantamista. Tavoitteeksi on mm. asetettu, että omaishoitajat saavat omaishoidon tuen päätökset viiveettä 15 arkipäivässä. Tavoite on mitä parhain ja jo sinällään yksi merkittävä parannus toteutuessaan.

Espoossa kuten muuallakin tarvitaan omaishoitajia, koska hoivajärjestelmämme ei toimi ilman heitä. Siksi omaishoidon pitää olla houkutteleva vaihtoehto hoivan ja hoidon järjestämisessä läheiselle kotona. Tämän mahdollistaa vain ja ainoastaan se, että omaishoitajat saavat riittävää ja oikea-aikaista tukea, jotta uskaltavat ryhtyä omaishoitotyöhön. Se, että Espoossa omaishoitajien määrä kasvaa, kertoo ainakin osaltaan, että omaishoitajien tukemisessa on onnistuttu, vaikka kehitettävää on edelleenkin.

Arjen sujuvuuden ja jaksamisen tukeminen ovat kaksi keskeisintä tekijää omaishoitajan palvelukokonaisuudessa, kuten Matti Lyytikäinen toteaa. Jaksamisen osalta omaishoitajan tulee voida pitää vapaata vähintään hänelle lakisääteisesti kuuluvat 2-3vrk kuukaudessa. Tällä hetkellä vain n. 45% espoolaisista omaishoitajista pitää vapaansa.

Ensi vuodelle valmistellaan omaishoidettaville valinnanvapauden lisäämistä lyhytaikaisen hoitopaikan valinnassa. Tämä on tervetullut ja toivottu muutos ja palvelee asiakaslähtöisesti eri sairauksia sairastavia ja yksilöllistä hoitoa tarvitsevia henkilöitä. Olisikin tärkeää, että valinnanvapaus-kumppaneiksi eli vapaan ajan hoidon järjestäjiksi hyväksyttäisiin palvelutuottajia koko metropoli-alueelta. Tämä lisäisi mahdollisuutta löytää tiettyyn sairauteen tai vammaan keskittynyt hoitopaikka. Ei mikään ole niin toivottavaa kuin se, että hoidettava viihtyisi ja kuntoutuisi lyhytaikais-hoidossa. Omaishoitajien valmennus on yksi lakimuutosten tuoma uusi tukimuoto. Ovet-valmennukset ovat osa Espoossa tapahtuvaa omaishoitajien valmennusta. Ne täydentävät kaupungin lakisääteistä velvollisuutta valmennuksen järjestämisessä. Kiitämme Espoon vanhustenpalveluja hyvästä yhteistyöstä. Ovet-valmennukset ja muu OmaisOiva –toiminta jatkuu jäljempänä olevan aikataulun mukaisesti. Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Otattehan yhteyttä – olemme täällä teitä varten!

Hyvää syksyä ja jaksamista toivottaen, Kristiina

Kuinka omaishoitoa kehitetään Espoossa?

Kysyimme vanhusten palvelujen johtajalta Matti Lyytikäiseltä omaishoidon tulevaisuudesta Espoossa.

1. **Omaishoitoa ja sen palveluja kehitetään Espoossa, mikä muuttuu?**

Viime vuosina omaishoitoon on tullut muutoksia lainsäädännön muuttumisen myötä: omaishoitajan vapaiden määrä on lisääntynyt, omaishoitajille järjestetään hyvinvointi ja terveystarkastuksia sekä viimeisimpänä uudistuksena omaishoitajien valmennukset ja koulutukset. Lisäksi olemme kehittäneet toimintatapoja, jotta omaishoidon tuen päätökset saataisiin tehdyksi viiveettä.

Tavoitteemme on päätöksen tekeminen 15 arkipäivän kuluessa hakemuksen saapumisesta. Ihan tähän emme ole vielä päässeet.

Edelleen olemme kehittäneet omatyöntekijämallia, jolloin omatyöntekijä on se henkilö, joka koordinoi hoidon kokonaisuutta, ja johon voi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tukea tai apua.

Viestintää meidän pitää myös kehittää. Omaishoitajan opas ilmestyy lähiaikoina.

2. **Millaiset ovat omaishoidon näkymät Espoossa tulevaisuudessa?**

Minun käsityksen mukaan näkymät ovat oikein hyvät. Omaishoidon piirissä olevien henkilöiden määrä on tasaisessa kasvussa. Omaishoitoa on kehitetty ja sitä tehdään edelleen. Tulevaisuudessa meidän pitää tukimuotoja ja palveluja kehittäessämme nykyistä paremmin osata kysyä omaishoito-perheiltä mikä heille on tärkeää.

3. **Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä omaishoitajien tuki- ja palvelumuotoja ja mitä muutoksia/uudistuksia niihin tulee?**

Tärkeimpiä tuki- ja palvelumuotoja ovat ne, jotka tukevat parhaiten omaishoitoperheen arjen sujuvuutta ja auttavat omaishoitajia jaksamaan. Se, mikä auttaa parhaiten saattaa vaihdella omaishoitajasta toiseen. Jollekin se voi olla hyvin järjestetyt vapaat, toiselle vertaistuki. Uutena tukimuotona annettava koulutus ja valmennus on varmasti tärkeää. Edelleen uskon, että tärkeänä pidetään sitä, että omaishoitoperhe saa helposti ja viiveettä apua pulmatilanteissa.

4. **Kuinka taataan omaishoitajien vapaiden aikainen hoito hoidettaville?**

Vapaan aikaisen hoidon on voinut saada hoivakodissa tai sitten niin, että omaishoitoperhe on järjestänyt sijaisomaishoitajan. Jälkimmäistä

hoitomuotoa meidän tulee pystyä edelleen kehittämään.

Yli 65 vuotiailla omaishoidettavilla on ollut niin halutessaan mahdollisuus olla vapaan aikana päivätoiminnassa.

Ensi vuodelle olemme valmistelemassa valinnanvapauden lisäämistä lyhytaikaisen hoitopaikan valinnassa eli käytännössä palvelusetelin hyödyntämistä.

5. **Mitä terveisiä haluaisit lähettää omaishoitajille?**

Omaishoitajat tekevät tärkeää ja arvokasta työtä. Lämpimät kiitokset teille kaikille!

Kuntouttavat lomat tukevat omaishoitajien jaksamista

Vapaan pitäminen ja tutuista ympyröistä irrottautuminen on omaishoitajalle elintärkeää jaksamisen kannalta.

Irrallisten vapaapäivien pitämisen lisäksi kannattaa omaishoitajan hakea joko Kelan järjestämille tai Omaishoitajaliiton ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) toteuttamille kuntoutuslomille.

Lomilla on ohjattua toimintaa, jonka tarkoituksena on paneutua omaishoitajille tärkeisiin aiheisiin ja asioihin vertaistuen ja asiantuntijoiden avulla. Kuntouttamisen avulla tavoitellaan omaishoitajan toimintakyvyn ylläpitämistä ja tasapainoista elämää. Kursseilla pyritään löytämään työkaluja ja välineitä omaishoitajan jaksamisen tukemiseen sekä henkisen hyvinvoinnin että fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon.

Asiasisällön lisäksi tärkeää on myös vapaa-aika ja rentoutuminen muiden laittaman ruoan ääressä poissa kotiympyröistä.

Omaishoitajaliitossa selvitettiin mielipiteitä lomista

Sekä Omaishoitajaliitto ja Kela ovat tutkineet ja kehittäneet lomiaan palautteen perusteella.

Omaishoitajaliiton tuoreimmassa kyselyssä (syksy 2018), joka koski vuonna 2017 lomalla olleita, vastauksia saatiin 185 kpl ja vastausprosentti oli 61.

Seurantakysely koski siis pelkästään MTLH:n ja Omaishoitajaliiton yhteistyölomia, joita oli 27. Kyselyyn vastanneista 23 % oli miehiä ja 77 % naisia. Vastanneista 66 % toimi omaishoitajan roolissa puolisolle, 11 % vanhemmalle, 13 % lapselle ja loput muulle läheiselleen. Lähes kaikkien (97 %) vastanneiden omaishoitajalomasta oli kulunut yli kuusi kuukautta.

Yli 90% vastaajista oli erittäin tai melko tyytyväinen lomaansa. Loma oli vaikuttanut eniten vastaajien henkiseen hyvinvointiin. Omaishoitajalomilla olleista 85 % koki loman mahdollistaneen vertaistuen saamisen tai antamisen. Vertaistuki koettiin myös erittäin tärkeäksi. Myös uusia ystävyyssuhteita oli solmittu.

Kyselyssä kysyttiin palautetta loma-ohjelmasta. Vastausten perusteella omaishoitajat pitivät pääsääntöisesti järjestettyä ohjelmaa hyvänä. Mikään ohjelmamuoto ei noussut vertailussa selkeästi tärkeimmäksi.

Tärkeäksi koettiin esim. liiton lomaohjaajan ohjaus, jonka 50% koki erittäin tärkeäksi. Vastanneista puolet kokivat saaneensa lomalta lisää voimavaroja ja jaksavansa paremmin muutaman kuukauden ajan tai pidempään. 28% vastaajista koki jaksamisen lisääntyneen muutaman viikon, 7% muutaman päivän.

Kyselyn avoimissa vastauksissa annettiin kehuja:

”Kaikki oli hyvin järjestetty, ohjelma monipuolista, lomaohjaaja kokenut, huomioonottava ja luova, ruoka tosi hyvää; ei tule mieleen mitään ehdotuksia.”

”Tällaista lomaa omaishoitajat tarvitsivat kerran vuodessa, koska loman hyvät vaikutukset eivät valitettavasti kestä kahta vuotta. Se on kuitenkin tietysti rahakysymys.”

”Kiitos ihanasta lomasta! Olisiko mahdollista, että voisi lomaa olla 7 päivän jaksoja, koska muitten ihmisten kahdenkeskiset keskustelut jäivät liian lyhyeksi eikä kerkeä jutella kaikkien kanssa ja vaihdella ajatuksia.”

”KIITOS. Kiitos mahdollisuudesta katkaista tämä puuduttava arki.”

”Minusta loma on mennyt parempaan suuntaan. On tärkeää, jos olet väsynyt voit jäädä lepäämään. Monet tarvitsevat pari ensimmäistä päivää päästäkseen väsymyksestä.”

Kelan kuntoutuskurssit

Kelan kuntoutuskurssit alkoivat 2000-luvulla ja niitä alettiin kehittää 2010-luvulla, jolloin ohjelmaan tuli mukaan ns. parikurssit, jotka ovat osoittautuneet omaishoitaja-perheiden keskuudessa suosituiksi.

Kelassa on kohdennettu enemmän resursseja omaishoitajille tarkoitettuun kuntoutukseen, mutta alueelliset erot osallistumisessa ovat säilyneet suurina. Ahkerimpia kävijöitä löytyy Uudeltamaalta ja Pohjois-Pohjanmaalta ja vähiten osallistutaan Kymenlaaksosta sekä Kanta-Hämeen ja Keski-Pohjanmaan alueelta. Syytä tähän ei ole tutkittu.

Kela on myös kokeillut omaishoitajille etäkuntoutusmallia verkkoympäristössä v. 2016-2018. Osoittautui, että etäkuntoutuskin toimi omaishoitajien psyykkisen hyvinvoinnin lisääjänä.

Myös säännöllisen tulihenkilön kontakti oli tärkeä. Se tulisi toteuttaa esim. ryhmämuotoisena lähikuntoutuksena, puhelintukena tai kirjallisena palautteena tms.

Kelassa on myös tarjolla muita kuntoutuskursseja, joille omaishoitaja voi osallistua. Näitä ovat esim. erilaisten sairauksien perusteella tarjottavat kurssit, joista kuntoutuminen edistää myös omaishoitajana toimimista.

Jos hoitaja on täyttänyt 68 vuotta, hän voi osallistua ikääntyneiden monisairaiden IKKU-kurssille. Lisätietoa saa Kelasta ja omalta lääkäriltä.

Kuinka haen kuntoutuslomalle?

Omaishoitajan täytyy pitää taukoa hoitamisesta ja hoivaamisesta.

Aika itselle on panostus molempiin, sekä hoitajaan että hoidettavaan. Kun omaishoitaja saa levätä ja joku huolehtiikin välillä hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan, jaksaa omaishoitaja taas uudistunein voimin hoitaa läheistään.

Kannattaa ottaa vapaat ja loma-asiat puheeksi oman omaishoidon ohjaajan kanssa ajoissa, jotta tarvittaessa jaksohoitopaikka löytyy kuntoutusloman ajaksi. Tai sitten lähteä hoidettavan kanssa yhdessä parikurssille.

Omaishoitajaliiton lomille on oma hakemuslomakkeensa, joka toimii myös sähköisenä. Kelan lomille haetaan omalla hakemuksella (myös sähköisesti), johon tarvitaan liitteeksi lääkärinlausunto ja omaishoidon ohjaajan tms. lausunto omaishoidon tilanteesta.

Lisätietoa lomista saat yhdistyksestämme ja autamme myös hakuasioissa ja paperien täyttämisessä.

Omaishoitajaliiton sivulla https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/lomat-ja-kuntoutus/ on myös kattavasti tietoa sekä liiton että Kelan lomista ja hakumenettelystä.

Teksti: Suvi Mansukoski-Mustonen

Omaishoitajaliiton opintomatka Tukholmaan 10.–13.6.2019

Minulla oli mahdollisuus osallistua Omaishoitajaliiton hallituksen ja henkilökunnan opintomatkalle Tukholmaan. Matkan tarkoituksena oli myös hallituksen jäsenten ja liiton työntekijöiden vuorovaikutus ja yhteisen ymmärryksen luominen omaishoitajayhteisön strategian toimeenpanon pohjalle.

Menomatkalla professori Teppo Kröger, Jyväskylän yliopistosta avasi meille Hoiva-2020 -esityksessään omaishoidon, kotihoidon ja laitoshoidon kysymyksiä. TtT, hallituksen jäsen Tarja Välimäki alusti aiheenaan ”Käsityksistä omaishoidosta” ja tutustutti uusimpiin kotimaisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin omaishoidosta.

Asiantuntija Anne Eriksson valotti ruotsalaista sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmää ja omaishoitoa sen osana. Ruotsissa on noin 800 000 suomalaistaustaista asukasta. Toimintaympäristön rakenteellisia eroja ovat maakäräjät/alueet (21), jotka ovat vastuullisia terveydenhuollonjärjestämisestä ja heillä on veronkanto-oikeus. Kunnat (290) puolestaan vastaavat sosiaalipalveluista. Rakenteellisena erona on esim. sosiaali- ja terveydenhuollon rahoitus verovaroin eikä nk. Kela-korvauksia ole. Ruotsin mallissa on 21 erilaista valinnanvapausjärjestelmää.

Toiminnanjohtaja, tutkija Lennart Magnusson Ruotsin kansallisesta omaishoidon osaamiskeskuksesta kertoi tuesta, jota heillä on mahdollisuus antaa niin omaishoitajille kuin hoivattaville (https://www.anhoriga.se/).

Toiminnanjohtaja Lina Brustad kertoi ”Mitkä ovat Ruotsin Omaishoitajaliiton tavoitteista ja toiminnasta. Ruotsin omaishoitajaliitto on perustettu vuonna 1996. Liittoon kuuluu 60 paikallisyhdistystä, joissa n. 6000 jäsentä (www.anhorigasriksforbund.se). Liitto on pieni verrattuna Suomenomaishoitajaliittoon.

Opintokäynti suuntautui myös Suomikotiin. Suomikoti-yhdistys perustettiin vuonna 1989. Aloitteen tekijänä oli mm. Hilja Jensen, joka jo 1960-luvulla ymmärsi, että Tukholmassa tultaisiin tarvitsemaan suomalainen vanhainkoti, kun suuret siirtolaisjoukot vanhenevat. Suomikoti aloitti toimintansa vuonna 1995 ja nykyisiin tiloihin päästiin muuttamaan vuonna 2006.

Suomikoti on tarkoitettu suomenkielisille vanhuksille. Kodissa käytetään suomen kieltä ja siellä noudatetaan suomalaisia perinteitä. Vt. yksikköpäällikkö Taina Andreev esitteli meille kodin toimintaa. Toiminnan tärkeimmät arvot ovat turvallisuus, asukkaiden itsemääräämis-oikeuden ja omien tapojen kunnioittaminen.

Toimintaa ovat mm. juhlapyhien vietot, kahvilatoiminta, sauna jne. Käynti Suomikodissa muistutti siitä, kuinka tärkeää on saada palvelut omalla äidinkielellä.

Yhteisenä päämääränä kaikilla yllä mainituilla oli mahdollistaa omaishoitajille ja hoidettaville hyvää palvelua, jotta he saisivat arkeen voimavaroja.

Teksti: Ritva Särkkä

Omaishoitajan palsta

Akvatinta, etsaus, mezzotinto… edellä mainitut ovat syväpainomenetelmiä, joita taidegraafikko käyttää tehdäkseen kuvia painamalla eli vedostamalla. Grafiikka on syntynyt Kiinassa ja Japanissa. Vasta keskiajalla syntyi länsimainen taidegrafiikka, ensin uskonnollisten tekstien kuvittajaksi.

Vierailin taidegraafikko, kuvataiteilija Heikki Kukkosen ateljeessa Hangossa, jossa pääsin näkemään, kuinka mezzotinto -tekniikalla tehdään kuparilevylle kuva, josta se vedostetaan paperille.

Ihmeellistä on, että tekniikka on pysynyt samana vuosisatoja, välineetkin ovat pitkälti samanlaisia. Perinteikästä taidetta ja käsityötä parhaimmillaan.

Heikki Kukkonen toimii taidegraafikon työnsä lisäksi myös omaishoitajana. Hän osallistui viime vuonna Ovet-valmennukseemme Hangossa ja liittyi myös valmennuksen jälkeen kokoontuneeseen vertaisryhmään.

Pääsimme ryhmän kanssa vierailemaan ateljeessa ja tutustumaan töihin ja taiteen tekemiseen.

Uran alku

Heikki kertoo, että lapsena Ilomantsissa perheen sisarukset piirsivät alituiseen. Vanhemmat kannustivat lapsiaan taiteen pariin ja niinpä sisarukset löysivätkin tulevan uransa luovalta alalta, sisko valokuvaajana, toinen sisko malliompelijana ja Heikki taidegraafikkona. Veli puolestaan keskittyi musiikkiin. Heikin mukaan vanhempien tuki ja kannustus oli tärkeää. Hän pyrki Helsinkiin Suomen Taideakatemian kouluun ja pääsi toisella yrittämällä vuonna 1977 sisään. Opinnot Ateneumin talossa sijainneessa oppilaitoksessa kestivät neljä vuotta, mistä lähtien hän on toiminut taiteilijana.

Työhön on kuulunut yksityis- ja yhteisnäyttelyitä, näyttelyjä ulkomailla, julkisia teoksia tilaustyönä sekä ulkomaille että kotimaahan sekä kuvataidekurssien järjestämistä. Heikki kuvailee taiteen tekemistä sitkeyttä vaativaksi. Toimeentulon hankkiminen on joskus epävarmaa, toisinaan hieman turvatumpaa, ja vaatii luovuuden lisäksi rankkaa työtä.

Espanjan auringossa

Heikki asui 17 vuotta puolisoineen Malagassa vuodesta 1989 lähtien. Aluksi heillä oli asunto myös Suomessa, koska töitä ja projekteja oli edelleen myös kotimaassa, mutta jonkin ajan kuluttua Espanjan kodista tuli ainoa.
Kielen oppiminen oli alussa haaste, mutta siitä selvittiin ajan kanssa. Nyt espanjan kieli on toinen ”oma”

kieli, jota hän pitää yllä mm. seuraamalla televisio-ohjelmia ja kuuntelemalla radiota.

Heikki kertoo, että taiteen tekeminen ei alussa sujunutkaan uudessa kotimaassa helposti. Mieli vaati aikaa asettua ja kotoutua uuteen ympäristöön ja kulttuuriin. Ajan kuluessa, kun oppi olemaan uudessa maassa, alkoi työntekokin sujua.
Espanjassa taide myös muuttui: värejä tuli enemmän mukaan. Espanja muutti myös omaa temperamenttia. Vaikka hän oli karjalaista sukua ja sen mukaisesti valmiiksi vilkkaampi ja sosiaalisempi suomalainen, uudessa kotimaassa Heikistä kehittyi omien sanojensa mukaan ”pulisija”, iloa ja elämää tuli paljon lisää.

Malagassa vietettyjen vuosien jälkeen tuli kuitenkin aika palata takaisin Suomeen. Hankoon ei kummallakaan ollut sen kummempia siteitä tai yhteyksiä, se valikoitui lähes sattumalta, mutta on osoittautunut hyväksi paikaksi elää ja tehdä töitä.

Omaishoitajuus

Kun puoliso sairastui, oli Heikin mielestä luontevaa ottaa vastuu hoivasta. Vielä toistaiseksi puoliso pystyy hyvin asumaan kotona.

Työn tekeminen omaishoidon ohessa sujuu siten, että pihan poikki matkalla samassa pihapiirissä sijaitsevaan ateljeeseen pitää unohtaa huolet ja keskittyä tekemiseen. Kärsivällisyyttä toki vaatii niin hoivatyö kuin sen ohessa työn tekeminenkin.

Tulevaisuudesta Heikki ei ole huolissaan, elämä tuo eteen erilaisia asioita, jotka pitää vaan kyetä ratkaisemaan tilanteen mukaan.

Myönteisesti asioihin suhtautuvana Heikki kertoo mottonsa olevan positiivisuus: ”Sano itsellesi, että olet hyvä! Vaikka peilin edessä joka aamu.”

Heikki painottaa löytävänsä voimaa kävelylenkeiltä. Mieli tulee hänen mukaansa pitää kirkkaana niin omaishoitajana kuin taiteilijanakin, joten raittiissa ilmassa liikkuminen on osoittautunut parhaaksi keinoksi selkeyttää päätä. Liikuntaa ja ulkoilua hän suosittelee muillekin.

Tutustu Heikki Kukkosen töihin ja uraan:

http://www.kukkonen.info/

Teksti ja kuvat: Suvi Mansukoski-Mustonen

Omaishoitajat mukaan kehittämään seniorihotellin palveluja

Espooseen on avautumassa elokuussa Suomen ensimmäinen seniorihotelli.

Dementiakoti Villa Tapiola Oy alkaa pyörittää seniorihotelli Ainolaa, joka on tarkoitettu lyhytaikaista ympäri- ja osavuorokautista hoivaa tarvitseville senioreille ja painottuu muistisairaisiin. Hotellista voi varata omaiselleen hoivaa muutamasta tunnista pitempiaikaiseen oleskeluun. Omaishoitajille hotelli tarjoaa hengähdystaukoa ja aikaa omaan virkistäytymiseen tai asioiden hoitoon sekä hoidon vapaapäivien tai loman ajaksi.

Saimme kutsun lähteä kehittämään palveluja Ainolaan yhdessä alan opiskelijoiden kanssa. Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opintoihin kuuluu Uudistuva hoitotyö -niminen opintojakso, joka sisältää yhteiskehittämisen projektin. Se alkaa elokuussa 2019 ja tarkoituksena on tuottaa hyvinvointipalveluideoita avautuvaan Seniorihotelli Ainolaan. Projektissa on mukana myös Vantaalta Myyrmäen palvelutalo. Omaishoitajat voivat olla aktiivisesti vaikuttamassa hotellin tuleviin palveluihin ja toimintaan.

”Jotta pääsemme oikeasti ja aidosti yhteiskehittämään, tarvitsemme järjestöjen jäseniä saattaaksemme opiskelijat heidän luo kartoittamaan nykytilannetta ja keräämään tietoa palvelutarpeista sekä -toiveista.” kertoo lehtori Hannamari Talasma Laurea-ammattikorkeakoulusta.

Projektissa opiskelijat keräävät tietoa ikääntyvien hyvinvoinnin taustatekijöistä ja nykyisistä palvelutarpeista. Kerätystä tiedosta opiskelijoista muodostetut tiimit tekevät käyttäjäprofiilin ja palvelupolun, joita palvelujen käyttäjät pääsevät kommentoimaan. Materiaalista ideoidaan ikääntyneiden hyvinvointia tukevia uusia palveluja tai tuotteita yhteistyökumppaneiden asiakkaille.

Marraskuun loppuseminaarissa ruoditaan kehitettyjä uusia palveluja tai tuotteita ja kerätään palautetta niiden toimivuudesta ja kiinnostavuudesta. Seminaariin kutsutaan mukaan yhteistyökumppaneita ja mahdollisia palvelunkäyttäjiä. Myös mukana olleet omaishoitajat ovat tervetulleita mukaan kommentoimaan tuotoksia.

Omaishoitajien osallistuminen palvelujen kehittämiseen tapahtuu olemassa olevissa vertaisryh-missämme, joihin opiskelijat jalkautuvat syyskuun aikana. Toivomme runsasta osanottoa ja keskustelua, koska kokeneilta omaishoitajilta opiskelijat saavat varmasti parhaat ideat! Yhdessä kehittämällä saamme tulevaan hotelliin asiakkaiden itsensä haluamia ja tarvitsemia palveluja.

Tule mukaan kehittämään! Lisätietoa asiasta ja ryhmien tapaamisista Suvilta p. 0405709780.

Teksti: Suvi Mansukoski-Mustonen

Syksyn 2019 OmaisOiva -toiminta

Alla on paikkakunnittain tiedot vertaisryhmistä, valmennuksista, kahviloista ja muista tapahtumista. Tietoa toiminnastamme löydät http://eska.auttaa.fi/34909 ja Facebookista https://www.facebook.com/eska.auttaa/ , jossa ilmoitamme tapahtumista.

Lisätietoa saat s-postilla eska.auttaa@hotmail.fi tai Suvilta p. 040570 9780 tai Kristiinalta p. 0405310990.

OmaisOiva ryhmä

Vertaisryhmät tarjoavat kaikille omaishoitajille (ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja) paikan keskustella ja jakaa kokemuksia. Kahvitarjoilu.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: eska.auttaa@hotmail.fi tai p. 040 5709780/Suvi, 040 531 0990/Kristiina.

Espoo

Espoonlahti, Soukan palvelukeskus, Soukankaari 7, takkakabinetti

Omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin klo 12.00-13.30 20.8., 10.9., 8.10., 5.11., 10.12.

Hagalund

Den svenska samtalsgruppen samlas under hösten i Hagalund, Köpmansvägen 6, följande onsdagar kl. 14.00-15.30
28.8., 25.9., 23.10., 20.11.

Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806, ilse.vaenerberg@gmail.com

Leppävaara, Elä ja Asu -keskus, Säterinkatu 3.

Omaishoitajien vertaisryhmä perjantaisin klo 13.00-14.30 16.8., 6.9., 27.9., 11.10., 8.11., 22.11., 20.12.

Entisten omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo13.00-14.30 15.8., 26.9., 24.10., 21.11., 19.12.

Matinkylä, Ison Omenan kirjasto, kokoontuminen aluksi torilla, koska kokoustila vaihtelee.

Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 12.30-14.00
12.8., 9.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Entisten omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 12.30-14.00
26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. kokoonnumme joulujuhlan merkeissä.

Tapiola, Kauppamiehentie 6, 2. krs

Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo 14.00-15.30
19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.

Hanko

Palvelutalo Astrean päivätoiminnan tilat, Vuorikatu 4, Hanko.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 14.15.-15.45
21.8., 18.9., 16.10., 20.11., 18.12.

Inkoo

Vaahteramäen palvelutalo, Kotipolku 7, Inkoo.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.00-14.30
28.8., 25.9., 30.10., 27.11.

Kauniainen

Kauniaisissa järjestämme avoimia teemakahviloita Villa Bredassa. Katso kohta OivaKahvilat, tervetuloa myös muualta!

Kirkkonummi

Palvelukeskus, Rajakuja 3, Kirkkonummi.

1. omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin klo 13.30-15.00
13.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.

2. omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 13.00-14.30.
4.9, 2.10, 30.10 ja 27.11
Huom! 1. kerta on torstaina 8.8.klo 13.00-14.30.

Erityislasten vanhemmille järjestämme avoimia teemakahviloita. Katso kohta OivaKahvilat.

Raasepori

Karjaan terveyskeskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 12.30-14.00
14.8., 11.9., 2.10., 13.11. ja 11.12

Siuntio

Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönnqvistintie 3 B, Siuntio.

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo 16.30-18.00
29.8., 26.9., 17.10., 21.11., 12.12.

OmaisOiva
Ovet-valmennus®

Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana. Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville. Lisätietoja valmennuksesta tässä lehdessä ja voit myös kysyä lisätietoa Suvilta p.0405709780 tai Kristiinalta p. 0405310990 tai s-postilla eska.auttaa@hotmail.fi.

Espoo

MuistiOvet

Valmennus muistisairaiden omaishoitajille yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa.
Paikka: Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3.

Klo 9.00-.12.00
torstaisin 5.9, 12.9, 3.10, 17.10, 31.10.

Ovet-valmennus omaishoitajille
Paikka: Espoon työväenopisto, Kuunkehrä 2

ti 17.09.2019	13.00 - 16.00
ti 01.10.2019	13.00 - 16.00
ti 29.10.2019	13.00 - 16.00
ti 12.11.2019	13.00 - 16.00
ti 26.11.2019	13.00 - 16.00

Ilmoittaudu osoitteessa https://ilmonet.fi/#fi/code=E192090
tai puhelimella 0206 924 44

Ovet-valmennus omaishoitajille
Mukaan voi ottaa myös hoidettavan, heille on järjestetty omaa ohjelmaa.
Paikka: Kauklahden elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4.

Klo 9.00-12.00
keskiviikkoisin 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 11.12.

Inkoo

Ovet-valmennus
Paikka: Vaahteramäen palvelutalo, Kotipolku 7.

Klo 13.00-16.00
perjantaisin 4.10., 11.10., 18.10., 25.10. ja 1.11.

Hanko

Ovet-valmennus
Paikka: ilmoitetaan myöhemmin
Klo 12.30-15.30
tiistaisin 22.10., 29.10., 5.11., 19.11.
ja 3.12.

Raasepori

Ovet-valmennus
Paikka: Karjaan terveyskeskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

Klo 13.00-16.00
torstaisin 7.11., 14.11., 28.11., 5.12. ja 12.12.

OmaisOiva kahvila

OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten tai muiden kiinnostavien teemojen ääreen. Kahviloihin on vapaa pääsy kaikille, tervetuloa. Kahvitarjoilu.

Espoo

Haluatko tietoa omaishoitajana toimimisesta tai keskustelukumppania, ohjausta tai neuvoja tilanteessasi?

Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimeen aamukahvilaamme seuraavina päivinä klo 9.00-12.00 6.8., 3.9., 15.10., 12.11. ja 17.12.
Paikka: Kauppamiehentie 6, 2.kerros.

OmaisOiva-työntekijöittemme antama neuvonta ja ohjaus on luottamuksellista ja maksutonta.

Muutamilla kahvilakerroilla paikalla on myös asiantuntija kertomassa kiinnostavasta aiheesta:

3.9. Aamukahvilassamme
Mirka Keski-Rekilä Essity Finlandista kertomassa ja opastamassa Tena-tuotteista klo 10.30 alkaen.

15.10. Aamukahvilassamme

Hanna Kantell: Omaishoitajien näkemykset ja odotukset hoivarobotiikasta arjen tukena.
Hanna kertoo opinnäytetyöstään, johon hän haastatteli vertaisryhmiemme jäseniä.

31.8. Espoo-päivän lounaskahvila

Tule viettämään aikaa yhdessä lounaan ja hyvinvoinnin teemojen merkeissä. Juhlitaan kotikaupunkiamme ja maistellaan kahveja ja keskustellaan hyvinvoinnin keinoista. Paikalla kahviasiantuntija Hanna Heikelä ja fytonomi, kotitalousteknikko Sinikka Kauppi aiheella "Ravitsemus ja ravintolisät jaksamisen tukena".
Paikka: Kauppamiehentie 6, 2.kerros.

Ilmoittautumiset ruokatarjoilun vuoksi 22.8.mennessä Suville, Kristiinalle tai s-postiin.

Kauniainen

OmaisOiva-kahvila kokoontuu Villa Bredassa, Bredantie 16, keskiviikkoisin klo 12.30-14.30. Tule kahville ja mielenkiintoisten teemojen pariin kauempaakin! Ilmoittautuminen viikkoa ennen ko. päivää Suville p.040 570 9780.

4.9. Unentaidot

Uniterapeutti Susan Pihl luennoi unesta, unitutkimuksista ja varsinkin unihäiriöiden itsehoidosta.

23.10. Kuinka ylläpidän hyvinvointiani arjen keskellä.

Hyvän olon vinkkejä ja hemmottelua omaishoitajille. Lisätietoa lähempänä ajankohtaa.

4.12. Mindfulness

Mitä mindfulness on ja mitä työkaluja se voi tarjota omaishoitajalle stressin hallintaan, kiireen tunteen lievittämiseen ja rentoutumiseen? Harjoituksia ja keskustelua.
Asiantuntijana sairaalapastori, työnohjaaja Henrik Honkanen

Kirkkonummi

OmaisOiva-kahvila erityislasten vanhemmille kokoontuu Kirkkonummella torstai-iltaisin klo 17.15.-18.45 5.9. ja 7.11. Paikka: Sosiaali- ja terveyskeskuksen ryhmätila, Virkatie 1, B-ovi, 1. kerros.

5.9. Vieraana suunnittelija Arja Haapio kehitysvammaisten palvelusäätiöstä.

Keskustelemme ajankohtaisista ja erityislasten vanhempia askarruttavista asioista.

7.11. Erityislasten oikeudet

Tarkempi sisältö ja vierailija varmistuvat myöhemmin.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry

Sääntömääräinen syyskokous

24.10.2019 klo 17.00-18.30

Paikka: EJY:n kansalaistoiminnan keskus
Kauppamiehentie 6, 2.kerros

Osallistu ja vaikuta, iltapalatarjoilu
Tervetuloa!

Joululounas

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

Bodomin kartanossa ma 16.12. 2019 klo 13.00-15.30

Ohjelma: klo 11.50 bussi lähtee Omenatarhan palvelutalolta (Piispansilta 16 A)
klo 12.05 bussi lähtee Tapiolasta, Hotelli Gardenin edestä
klo 12.25 bussi lähtee Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskukselta (Säterinkatu 3)
klo 13.00 pieni hartaushetki
klo 13.20 lounas ja sen ohessa musiikkia ja päätteeksi yhteislaulua
klo 15.30 bussi lähtee paluumatkalle Leppävaaran ja Tapiolan kautta kohti Matinkylää

TERVETULOA!

Päivä on tarkoitettu sekä omaishoitajille että hoidettaville. Omakustannushinta on 10e/hlö.
Ilmoittaudu mahdollisimman pian ja muista kertoa ruokavaliotoiveesi.
Muutokset ilmoittautumisiin viimeistään 9.12.2019.
Ilmoittautumiset ja tiedustelut Kristiina/040 531 0990 tai Suvi/040 570 9780 tai s-postilla eska.auttaa@hotmail.fi

♥

Valtakunnallisen omaishoitajaviikon tapahtumat Espoossa

su 24.11. klo 10 **Omaishoitajien messu ja kirkkopyhä Tapiolan kirkossa**
Saarnaa kirkkoherra, etäomaishoitaja Päivi Linnoinen, musiikista vastaa kanttori Liisa Malkamäki ja lauluyhtye Laetificus. Kirkkokahveilla puhuu yhdistyksemme hallituksen puh.johtaja Ritva Särkkä .

ma 25.11.klo 10.30-14.30 OMAISHOITAJIEN PÄIVÄ ESPOOSSA

Päivän tapahtumat järjestetään Tapiolan kirkolla (Kirkkopolku 6) ja Kulttuurikeskuksen Louhisalissa (Kulttuuriaukio 2) maanantaina 25.11. klo 10.30-14.30. Tapahtumat ovat avoimia kaikille omaishoidosta kiinnostuneille ja osallistua voi myös osaan päivästä. Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua, ilmoittautuminen on vain lounaalle (ks.alla).

Ohjelma Tapiolan kirkolla

Klo 10.30 Tervetulosanat diakoniatyöntekijä Minna Martiskainen, Olarin srk

Klo 10.40-11.25 Musiikkiliikunnan opettaja Hannele Ollilan ohjaama musiikki- ja liikuntatuokio

Klo 11.30 – 12.30 Lounas ja kahvit 5€/hlö. Ilmoittautuminen (+tieto allergioista) ruokailuun 8.11. mennessä Katja Karviselle p. 040 593 7386 katja.karvinen@evl.fi tai Minna Martiskaiselle p. 050 3307129 minna.martiskainen@evl.fi.

Klo 12.30 > Siirtyminen Louhisalin tilaisuuteen

Ohjelma Louhisalissa klo 13.00-14.30

Omaishoidon arki – tutkimustiedosta tanssielokuvaksi

- Tervetuloa. Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n hallituksen puh.joht. Ritva Särkkä
- Rakkauden voima, arjen sidokset, luopumisen tuska. Ensin se järjestyi tutkimustiedoksi ja väitöskirjaksi. Sitten väitöskirja muuntui elokuvaksi tanssiteatterin keinoin. Miten se tapahtui? Voiko tieteestä tehdä taidetta? Tieteellistaiteellisessa kokonaisuudessa kuullaan omaishoidon arkea tutkineen VTT Ulla Tikkasen luento ja nähdään väitöskirjaan perustuva Tiina Lindforsin tanssielokuva Omasi, rakkaani.
- Paneelikeskustelussa mukana perusturvajohtaja Juha Metso, Omaishoitajaliiton toiminnanjohtaja Sari Tervonen, omaishoitaja Eeva Lindroos ja tanssija, koreografi Tiina Lindfors.
- Keskustelua

Tilaisuuden Louhisalissa juontaa Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja Kristiina Mustakallio. Tule katsomaan, kuuntelemaan ja keskustelemaan!

ke 27.11. klo 13 **Tapiolan kirkossa Kaiken kansan adventtikirkko**. Kirkkokahvit.

to 28.11. klo 13 **Olarin kirkossa Muistimessu**. Kirkkokahvit.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA VIIKON TILAISUUKSIIN!