



**Pohjois-Savon  
Omaishoitajat ry**

# JÄSENKIRJE & TOIMINTAKALENTERI

3/2020

## KOKOUSKUTSU

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n

**SYYSKOKOUS Ti 10.11.2020 klo 16.30**

Yhdistyksen OmaisOiva- toimitila, Vuorikatu 40, 70100, Kuopio.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

-Hallitus

Kokoukseen voi osallistua etäyhteydellä.

Osallistumiseen tarvitet tietokoneen tmv. laitteen verkkoyhteydellä, sekä toimivan sähköpostiosoitteen.

Etäyhteydellä osallistumisesta on ilmoitettava

etukäteen 4.11. mennessä sähköpostilla yhdistys@psomaishoitajat.fi  
Ilmoittautumisen jälkeen saat lisäohjeita osallistumiseen.

**TÄNÄ SYKSYNÄ LISÄSIMME UUTTA SISÄLTÖÄ  
LEHTISEEN. NOSTAMME ESILLE OMAISHOIDON ARKEA JA  
KERÄÄMME TARINOITA MATKAN VARRELTA.  
ALOITAMME MIESOMAISHOITAJIEN MATKALLA.  
JOS SINÄ HALUAT TULLA KERTOMAAN OMAN TARINASI,  
OLE YHTEYDESSÄ!**

## HYVÄT OMAISHOITAJAT

Kaunis syysruska ja uusi arki on alkanut erikoisen koronakesän jälkeen. Onneksi saimme nauttia lämpimästä ja aurinkoisesta kesästä. Vastuullisuus riskiryhmäläisille annettujen ohjeiden noudattamisun suojasi meitä vakavilta sairastumisilta ja taudin leviämiseltä. Tavallinen arki, koti, omaiset ja lähiyhteisön tuki ovat turvanneet elämää päivästä toiseen. Ulkomahdollisuudet helpottivat omaisten ja ystävien tapaamisia ja iloksemme olemme saaneet käydä omaistemme luona hoitopaikoissa. Nyt syksyille ennakoitu koronan "toinen aalto" herättää pelkoa, huolta ja epätietoisuutta tulevaisuudesta. Helposti omaishoitaja jää kotiin yksin hoidettavansa kanssa. Pitkittyvä koronatilanne, jatkuva huoli sitovassa hoitovastuussa uuvuttaa omaishoitajan ja tuo yksinäisyyden. Jaksamisella on rajansa. Tärkeää on käyttää hengähdystaukoja, vapaapäivien vuoroa ja päivätoiminnan ja ulkopuolisen avun mahdollisuuksia. Myönteinen asenne itseä kohtaan vähentää masentuneisuutta ja tukee omia voimavaroja.

Huomio hyviin asioihin luo tyytyväisyyttä. Yhteisissä kokoontumisissa vertais-tuki, tunteista puhuminen ja kokemusten jakaminen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja auttaa jaksamaan paremmin. "Onni ei tule etsien, se tulee eläen." - Sylvi Kekkonen

Yhdistyksessä olemme aloittamassa syyskauden toimintoja. Pyrimme toimimaan kulloinkin annettuja ohjeita noudattaen. Tehtävämme on erilaisissa tilanteissa olevien omaishoitoperheiden kohtaaminen ja tukeminen. Kuu-lisimme mielellämme Teidän kokemuksia arjen keskeltä jaksamisen, hyvinvoinnin ja palveluiden tilanteista. Soitelkaa!

Toiveikkain mielin, iloa ja voimia syksyn keskelle,  
lämpimin terveisin

Pirkko Kuukkanen, puheenjohtaja

# VOIMAA KOHTAAMISISTA HYVÄ OMAISHOITAJA

Totut tavat ja käytännöt ovat olleet tänä vuonna uuden edessä. Korona tuli ja laittoi meidät katsomaan toisin asioita, jotka vielä hetki sitten olivat itsestäänselvyyksiä. Lämmin kädenojennus, halaus tai tarjottimelle asetettu tuore pulla voivatkin olla riski terveydelle. Samaan aikaan kasvokkaisia kohtaamisia toivotaan ja tarvitaan.

Vertaistukea sekä omaishoidon tietotaitoa on syyskaudella tarjolla tapaamisissa sekä ryhmissä. Arjen ajatuksia ja kysymyksiä voimme pohtia kahdenkeskisissä tapaamisissa. Nämä hetket tarjoavat mahdollisuuden juuri Sinua askarruttavien kysymysten tarkempaan huomiointiin.

Tapaamisissa toimimme turvallisuus edellä ja opimme koko ajan uutta. Tässä jäsenlehtisessä saat yhdistyksemme tarkemmat ohjeet kokoontumisiin. Ohjeet on laadittu valtakunnallisia linjauksia noudattaen sinun ja perheesi sekä toimintamme toteuttajien, eli vapaaehtoistoimijoiden sekä työntekijöiden terveys ja turvallisuus mielessä. Seuraamme jatkuvasti tilanteen etenemistä ja varaudumme muutoksiin.

Halaukset tai ei - Kaikkiin toimintoihin otamme Sinut lämpimästi vastaan!

## **Johanna Nikonen, toiminnanjohtaja**

## **MATKA TAITTUU YHDESSÄ MUKAVAMMIN**

Teksti: Teri Kari

Elettiin vuotta 2015, kun omaishoitaja Kari Hiltusen tie risteytyi Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n kanssa ensi kertaa. Hiltunen toivoi yhdistykseltä miesomaishoitajille omaa vertaistoimintaa ja pian miehille järjestettiin ruoanlaittokurssi. Tapaamisille toivottiin jatkoa ja näin OmaisOiva-toiminnan miesomaishoitajien Villet-ryhmä hyrätettiin käyntiin!

61-vuotias Hiltunen toimi vuodesta 2014 lähtien avovaimonsa Riitan omaishoitajana. Joustava työaika on mahdollistanut omaishoitajuiden. Kaikki palaset loksahivat arjessa kohdilleen. "Olen jaksanut tehdä omaishoitotyötä, kun minulla on ollut päivätyö ja kaupungin järjestämä päivähoito Riitalle", Hiltunen kertoo. Viikonloppuisin oltiin koko päivät yhdessä ja mies piti huolen Riitasta ja kodista. Hän valmisti kolme ruokaa päivässä - eri ruoat avovaimolleen, kun "hirvenpaistia on hankala soseuttaa", Hiltunen nauraa.

Kevään koronatilanne teki Riitalle kotona olemisen mahdottomaksi, edestakaiset siirtymät kodin ja päivähoiton välillä eivät olleet mahdollisia. "Omaishoitotilanne on nyt melko päättynyt, kun Riitta on sijoitettuna pitkäaikaisosastolle. Neljä kuukautta laitoshoidoa teki tehtävänsä, eikä hän enää pysty palaamaan kotiin. Jos ei tätä koronatilannetta olisi tullut, niin Riitta olisi varmaan vielä kotona ja omaishoitotilanne jatkuisi", Hiltunen sanoo.

"Itself on hirmu raskasta käydä siellä tapaamassa Riittaa, kun ei pääse lähelle. Hän kuulee ääneni ja paljon olisi asiaa, mutta hän ei pysty puhumaan sitä. Ainut yhteys olisi fyysinen kontakti ja sitä ei nyt pystytä toteuttamaan", Hiltunen kertoo.

Villet-ryhmässä syntyy kontakteja ja ystävyysuhteita

Villet-miesomaishoitajien ryhmä parkkeeraa yhteen kerran kuukaudessa. Tapaamiset toteutuvat kunkin osallistujan toiveiden mukaan: yhdessä tehden, kokeillen, tietoa saaden ja rupatellen. Villet ovat kurvailleet yhdessä moniin toiminnallisiin hetkiin - on käyty mm. keilaamassa, lentonäytöksissä, vesijumpassa ja saunomassa.

Kun Villet-ryhmässä saatiin tietoa omaishoitajien tuetuista lomista, innostuivat oivat kaimat Kari Hiltunen ja Kari Ärmänen hakemaan yhdessä reissuun. "Ei me missään Imatralla olla!", vitsailevat Karit kauniissa syysauringon paisteessa kaisloista tehdyn aurinkovarjon alla. Lomalta laitetaan tietenkin kuvia ja kuulumisia yhdistykseen OmaisOivan työntekijöille!

49-vuotias Kari Ärmänen on myös ollut useita vuosia tiiviisti miesten ryh-

män toiminnassa mukana. Ärmänen on ollut ensin isänsä - ja nyt äitinsä omaishoitajana. "Omaishoitotyö on ollut haasteellista ja sitovaa, mutta myös palkitsevaa. Harmittava tosiasia on, ettei omaishoitajan työtä arvosteta vielä tarpeeksi. Monet luulevat omaishoitotyön olevan vain kotonaoloa, mutta se on paljon muutakin", Ärmänen sanoo.

"Villet-ryhmä on arjen henkireikä keskellä kuukautta ja se katkaisee mukavasti omaishoitotyötä. Yhdistyksen toiminta on auttanut paljon omaishoitotyössäni - olen saanut tietoa, tukea ja omaishoitajaystäviä sekä tietenkin vertaistukea. Ryhmässä huomaa, ettei ole yksin vaan on muitakin, jotka painivat samojen haasteiden parissa", Ärmänen kuvailee.

"Miehillä on aina miesten jutut ja oma näkökulma tähän asiaan. Kun sinulla on semmoiset kaverit, jotka tietävät näistä omaishoitotilanteista, niin on helpompi kertoa ja puhua. Ryhmässä kuulee samoja juttuja keskustelussa, mitä itselle on tapahtunut. Tämä on toiminut helkkarin hyvästi", Hiltunen tiivistää Villet-ryhmän toimintaa.

### Mustang GT Cabrio, teiden komistus isolla koneella



Omaishoidon tiellä kohtaamiset ovat tärkeitä ja vertaistoiminnasta voi löytää väkärin paikalle hyviä ystäviä. Eräs toinen Villet-ryhmän kohtaamisista johti lopulta yhteiseen avoautoiluun vertaisen kanssa.

"Meillä molemmilla oli samanlainen omaishoitotilanne. Jossain keskustelussa lähti auto puheeksi. Kumpikin syyttiin siihen, että tämä on molempien haaveena ja hirveän vaikea itsestään toteuttaa. Omaishoitajuuteen on niin sidottu, eikä ole niin aikaa harrastaa. Kun otettiin porukassa auto, saatiin kaikki puolitettua: kulut ja auton käyttö. Kalenteriin me merkittiin, milloin

on kummankin vuoro pitää autoa. Kesälomiakin sumplittiin sen mukaan ja tämä toimi hyvästi", Hiltunen kertoo.

"Auton piti olla avoauto, nimenomaan Mustang ja isolla koneella. Auto löytyi Kaliforniasta, netin ihmeellisestä maailmasta. Yks suomalainen kaveri hommasi sen auton merikontissa meille Suomeen ja me hoidettiin täällä tyyppikatsastus ja verot. Lähempää ei löytynyt", Hiltunen nauraa.

"Vaikka omaishoitotilanteemme olivat sitovia, niin yhdessä mahdollistettiin toisillemme unelman toteutuminen, ei luovutettu", Hiltunen sanoo.

Avoautoiluystävysten tiet kuljettavat nyt eri suuntiin ja Mustang päättyi kesän lopulla kokonaan Hiltusen huomaan. Hiltunen on tämän vuoden alusta ollut yhdistyksen hallitustoimijana ja tavoitteena on nousta ratin takaa käynnistämään jalkautuvaa vapaaehtoistoimintaa.

"Hirmu tärkeänä koen nyt myös yhdistyksen hallitustoiminnan, joka alkoi osaltani tämän vuoden alusta. Pystyy ja pääsee seuraamaan vielä sisemältä tämän yhdistyksen toimintaa ja saa vielä paremman kuvan siitä, miten tämä yhdistys toimii", Hiltunen kertoo.

"Sitten tietenkin jalkautuva vapaaehtoistoiminta on se, mihin aion lähteä mukaan. Se on yksi tämän vuoden tavoitteita, että siihen saadaan lisää vapaaehtoisia ja aion seuraavassa Villet-ryhmän kokouksessa esittää, että lähtisikö tähän joku mukaan", Hiltunen tuumaa.



Kari Ärmänen (vas.) ja Kari Hiltunen (oik.) työikäisten omaishoitajien tuetulla lomalla syyskuussa Imatran kylpylässä.



### Hyppää Villet-ryhmän kyytiin

Villet-ryhmässä puhutaan luontevan rehellisesti asioista, mies miehelle. Ryhmässä arvostetaan toisten tarinaa, kunnioittaen kuunnellaan sekä viisaudella jaetaan omia kokemuksia. Savolaisesta huumorista ja yhteisistä aidoista hetkistä saa voimaa arkeen. "Kannustan miehiä lähtemään rohkeasti mukaan tähän toimintaan. Tämä vie kuitenkin hirmu vähän aikaa, kun kokoonnutaan kerran kuussa, mutta antaa paljon! Ryhmästä saa vertaistukea, mukavaa yhdessäoloa, mukavien eri-ikäisten miesten kanssa!" -Hiltunen summaa toimintaa.

Tervetuloa koeajamaan miesomaishoitajien Villet-ryhmä!

Lisätietoja Teriltä, omaistoinnanohjaaja



## TOIMINTA SYYSKAUDELLE 2020

KORONA-AIKA ON TUONUT UUSIA OHJEITA TAPAAMISIIN. TURVALLISUUS ON MEILLE TÄRKEÄÄ. LUE HUOLELLA ALLA OLEVAT OHJEET JA MUISTA ILMOITTAUTUMINEN. ILMOITTAUTUA VOI VAIKKA SAMAN PÄIVÄN AAMUNA, YMMÄRRÄMME YLLÄTTÄVÄT PERUUTUKSET. POIKKEUKSELLISISTA OLOSUHTEISTA HUOLIMATTA TOIVOTAMME SINUT LÄMPIMÄSTI TERVETULLEEKSI!

## OSALLISTUJAN OHJEISTUS

- Kokoon-tuminen on tarkoitettu omaistaan hoitaville henkilöille riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea
- Kokoon-tumiseen ei saa tulla, jos on sairastumiseen viittaavia oireita
- Kokoon-tumiseen ilmoit-taudutaan etukäteen. Jos osallistuja saapuu ilmoit-tautumatta, osallistuminen mahdollistetaan tilarajoitusten salliessa
- Kokoon-tumisen toteutumisen voi varmistaa puh. 050 494 1575 tai 050 308 0875, muutokset ovat vallitsevissa olosuhteissa mahdollisia
- Osallistujia ei kätellä tai halata, vaan otetaan muutoin lämpimästi vastaan
- Kokoon-tumistilassa on tarjolla käsihuuhdetta, nenäliinoja sekä kasvomaskeja osallistujille kokoon-tumisen ajaksi. Kasvomaskin käyttö on suositeltavaa siihen liittyvät ohjeet huomioiden
- Sisätilaan tai rajattuun ulkotilaan tultaessa käytetään käsihuuhdetta tai kädet pestään saippualla ja vedellä
- Noudatetaan 1-2 metrin turvaväliä. Turvavälit huomioidaan tilan pöytien ja tuolien sijoittelussa
- Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttö-nenäliina, joka heitetään heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kyynärtaipeella. Kädet pestään tämän jälkeen. Jos pesumahdollisuutta ei ole, käytetään käsihuuhdetta
- Kokoon-tumisesta kerätään osallistujalista. Osallistujat antavat samalla luvan yhteystietojensa jakamiseen terveydenhuoltoon ja viranomaisille mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämistä varten.

### Osallistujien huomioitavaksi:

Riskiryhmään kuuluvien suositellaan epidemian aikana välttämään lähikontakteja, eikä yleisötilaisuuksiin, yleisiin kokoon-tumisiin tai julkisissa tiloissa järjestettävään toimintaan osallistumista voida siten myöskään suositella.

# TAPAAMISIA OMAISTAAN HOITAVILLE:

## Omaishoitajien tapaamiset joka maanantai klo 12-14, 7.9.-14.12.2020.

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio. Tapaamiset ovat tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville henkilöille, Koronatilanteen vuoksi emme järjestä kaikille avoimia tapaamisia.

## Oivaltajien tapaamiset- erityisen tuen tarpeessa olevien lasten vanhemmille

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio.

Maanantait 19.10. ja 2.11. klo 17.30-19 ja pikkujoulut ke 2.12., suunnitellaan sisältö ja tapahtumapaikka myöhemmin.

## Kuukausikokoon-tumiset

Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.

Torstait 15.10., 12.11., 10.12. klo 15.

# VERTAISRYHMÄT OMAISTAAN HOITAVILLE

Omaishoitajien vertaisryhmät kokoontuvat toiminta-alueellamme ammatti-laisten ja vapaaehtoisten ohjaamina. Ryhmät on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville riippumatta siitä, saako omaishoidon tukea. Ryhmien tavoitteena on tuoda tietoa ja tukea lähelle omaishoitajia. Ryhmissä mahdollistuu vertaiskeskustelu ja toiminta toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmät ovat omaishoitajan omaa aikaa.

## Karttulan omaishoitajien ryhmä

Karttulatalo, kokoushuone 2. Kissakuusentie 6.

Keskiviikot 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 13-14.30.

## Vehmersalmen omaishoitajien ryhmä

Vehmertupa, Satamarannantie 1.

To 29.10. ja Ke 9.12. klo 13-14.30. Huom. vaihtuvat päivät.

### **Pielaveden omaishoitajien ryhmä**

Seurakuntasali, Pappilantie 11.  
Torstait 15.10., 19.11. ja 10.12. klo 10-11.30. Omaishoitajien on mahdollista osallistua srk:n hartauteen ennen ryhmäkokoontumista klo 9.45 samassa tilassa.

### **Nilsin omaishoitajien ryhmä**

Leivontupa, Nilsiantie 78.  
Torstait 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 14-15.30.

### **Siilinjärven omaishoitajien ryhmä**

Kunnantalo, kokoushuone 2. Kasurilantie 1.  
Keskiviikot 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 11-12.30.

### **Suonenjoen omaishoitajien ryhmä**

Päiväkeskus, Sairaapolku 5.  
Torstait 29.10., 26.11. ja 10.12. klo 13-14.30.  
Suonenjoella on samanaikaisesti tarjolla päiväkeskustoimintaa hoidettaville läheisille, joilla ei ole muuta sijaishoitomahdollisuutta omaishoitajan ryhmään osallistumisen ajalle. Hoidettavien läheisten ryhmään on ilmoittauduttava mukaan viikkoa ennen omaishoitajien ryhmää Suvi Kahilaiselle puh. 044 758 1488.

### **Tervon omaishoitajien ryhmä**

Parkkimäen kerhuhuone, Tervontie 12.  
Tiistait 3.11. ja 15.12. klo 13-14.30.

### **Kaavin omaishoitajien ryhmä**

Nuorisotalo, Kunnantie 4.  
Keskiviikot 7.10. ja 4.11. klo 10-11.30.  
Pohjois-Savon Muisti ry järjestää muistisairaille läheisille omaa toimintaa yhtä-aikaisesti omaishoitajien ryhmän ajan. Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla. Lisätiedot Muistitreeni-ryhmästä puh. 044 779 0606.

### **Juankosken omaishoitajien ryhmä**

Virastotalon kokoushuone, 3. krs. Juankoskentie 13.  
Tiistait 6.10., 3.11. ja 1.12. klo 13-14.30.

### **Kiuruveden omaishoitajien ryhmä**

Seurakuntatalo, monitoimisali. Kirkkokatu 8.  
Tiistait 27.10. klo 13-14.30, mukana palveluohjaaja Mari Koistinen ja 24.11. klo 13-14.30, mukana omaistoiminnanohjaaja Teri Kari.  
Kiuruveden omaishoitajien vertaisryhmää ohjataan yhteistyössä Kiuruveden seurakunnan, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän kanssa. Joulukuun tapaamisesta ilmoitetaan myöhemmin Kiuruvesi-lehden kirkollisissa ilmoituksissa.

### **Vieremän omaishoitajien ryhmä**

Kunnanvirasto, Myllyjärventie 1, Valtuustosali.  
Torstait 22.10. ja 3.12. klo 13-14.30.

### **Työikäisten omaishoitajien ryhmä**

Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio.  
Maanantait 28.9., 26.10. klo 17.30-19 ja pikkujoulut ke 2.12., suunnitellaan sisältö ja tapahtumapaikka myöhemmin.  
Työikäinen omaishoitaja voi huolehtia esimerkiksi ikääntyneistä vanhemmistaan, käydä toisella paikkakunnalla auttamassa tukea tarvitsevia sukulaisiaan tai hoitaa sairastunutta puolisoaan.

### **Villet – miesomaishoitajien ryhmä**

Tapaamispaikka vaihtelee.  
Ke 21.10. klo 17-19 Frisbeegolfia Kunnonpaikassa,  
Ke 25.11. klo 17-18.30 aiheena Muuttunut parisuhde omaishoitajamiehen näkökulmasta, Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio.  
Villet-ryhmä on tarkoitettu aktiivisesti omaishoitajina toimiville miehille. Lisätietoja ryhmän tapaamisista puh. 050 308 0875.

### **Joulupaja**

Ryhmä on avoin kaikille omaistaan hoitaville. Joulupajassa virittäydytään joulun tunnelmaan yhdessä tehden.  
Yhdistyksen toimitila, Vuorikatu 40, Kuopio. Klo 10-11.30.  
pe 27.11. Joulukorttien askartelua & pe 4.12. Jouluasarteluja.

## OVET-VALMENNUS®

Omaishoitajien valmennus Omaishoitajaliiton 16 tunnin mittainen kokonaisuus, jossa paneudutaan omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin ja hoitotyöhön. Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja tukea omaishoitajalle. Valmennus sopii erityisesti omaishoidon varhaisvaiheeseen. Ovet-valmennus® täydentää kuntien tarjoamaa valmennusta, joten myös omaishoidon tuen saajat voivat osallistua.

Lisätietoja valmennuksesta: Johanna puh. 050 494 1575 tai johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi.

## OMAISHOIDON PÄÄTTYTYÄ

Oma ryhmä omaishoitajille, joiden hoitotehtävä on päättynyt ti 27.10, klo 15-16.30, Vuorikatu 40, Kuopio. Vaihdetaan kuulumisia ja suunnitellaan ryhmän omatoimista jatkoa. Ilmoittaudu mukaan: Johanna puh. 050 494 1575.

## TUETUT LOMAT

Omaishoitajaliiton lomaoppaasta ja kotisivuilta löytyy lomiamerikkeitä erilaisiin omaishoitotilanteisiin ympäri Suomea. Lomatarjontaa kattaa koko vuoden. Hakulomakkeita ja lisätietoja saa yhdistykseltä. Lomia voi hakea myös sähköisesti [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Muistathan, että Kela järjestää kuntoutuskursseja omaishoitajille ja parikurssina yhdessä hoidettavan läheisen kanssa.

## OIVA KALPA-HAASTE

Olemme vuosittain järjestäneet KalPan kanssa elämänpäivän erityislapsiperheille ja saaneet mm. ilmaisia pelilippuja omaishoitoperheille. Koronatilanteesta johtuen joudumme tänä vuonna jättämään erityisten perheiden KalPa-päivän väliin, mutta omaishoito ei ole KalPassa unohtunut.

KalPa lahjoittaa yhdistyksellemme paketteja kotiin jaettavaksi - Tilaa yllätyksellinen paketti yhdistykseltä. Muun sisällön lisäksi yhdestä paketista löytyy arvottu pelipaita.

Koska omaishoidon arjessa oman kunnon ylläpitäminen voi unohtua, perheet saavat paketissa myös kotikuntoiluvinkit, joita haastamme kaikki toteuttamaan! Samalla haastamme perheet ottamaan kuvan KalPa-paketin kanssa. Voit ikuistaa paketin avaamishetken, oman kuntoilukerran tai jonkin yhteisen elämyksen. Lähetä kuva yhdistyksellemme [johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi](mailto:johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi) tai [teri.kari@psomaishoitajat.fi](mailto:teri.kari@psomaishoitajat.fi), niin saatte kuvan esille yhdistyksen ja KalPan markkinointiin. 30 ensimmäistä perhettä mahtuu mukaan, ota pian yhteyttä Johannaan tai Teriin!

Ikimuistoista syksyä, nostetaan yhdessä asiaamme esille!



## TOIMINTAA JA TUKEA KOTIIN

Omaishoidon arjessa osallistuminen toimintaan voi olla haasteellista ja oma aika vähissä. Toimintaa ja tukea voi saada myös kotiin.

### Sijaispalvelu

Yhdistyksen sijaishoitaja Tiina Kainulainen tekee lyhytaikaista sijaistoimintaa perheissä. Sijaispalvelua voi käyttää omaishoitajan levon, asioinnin tai harrastustoiminnan mahdollistamiseksi Kuopion alueella.

Ota yhteyttä: Tiina puh. 050 431 2775.

### OivaHetki

Yksilöllistä ja luottamuksellista keskustelutukea, kuuntelua, yhdessä olemista ja hetki omaishoitajan omaa aikaa. OivaHetki mahdollistuu kotona tilanteissa, joissa tapaamista ei ole mahdollista järjestää kodin ulkopuolella.

Varaa OivaHetki: Johanna puh. 050 494 1575 tai Teri puh. 050 308 0875.





Vapaaehtoinen Sirkka Omaishoitajaliiton vertaischat-koulutuksessa.

## VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoiset ovat ihan tavallisia ihmisiä, jotka auttavat ja tukevat omaishoitajia omilla taidoillaan. Tehtäviin saa opastuksen ja apua tarvittaessa.

*"Saun tilaisuuden käyttää omaa osaamistani ja kokemustani myös kanssaihminen hyvinvoinnin edistämiseen. Saan virikkeitä oman hyvinvoinnin edistämiseen."*

**-vapaaehtoinen**

**Ota yhteyttä ja tule sinäkin mukaan oivaan toimintaan!**

## TUKIHENKILÖTOIMINTA

Kuinka Sinun oma arkesi sujuu? Haluatko jakaa ajatuksiasi tai tunteitasi luottamuksella? Sinulla on mahdollisuus keskustella kokeneen vapaaehtoiskoulu-  
lutetun omaishoitajan kanssa joko sovitussa paikassa tai puhelimitse. Tuki-  
henkilötoimintaa on tarjolla Kuopion, Pielaveden ja Rautalammin alueella. Yhteystietoja voit tiedustella Johannalta puh. 050 494 1575.

## JÄSENYYS

Yhdistyksen jäseneksi voivat liittyä kaikki omaistaan tai läheistään hoitavat tai muuten asiasta kiinnostuneet henkilöt

Jäsenmaksu on 25 €/vuosi.

- Lähellä-lehti 4krt/vuosi
- Jäsentapaamiset ja -kirjeet
- Tieto lomista ja kuntoutuskursseista
- Etujen valvonta

Paikallisyhdistyksemme jäseneksi pääsee liittymällä Omaishoitajaliittoon. Yksi liittyminen riittää. Sen voi tehdä ottamalla yhteyttä yhdistykseemme tai liiton nettisivuilla [www.omaishoitajat.fi/jasenasiat](http://www.omaishoitajat.fi/jasenasiat). Omaishoitajaliitto laskuttaa jäsenmaksut ja tilittää niistä puolet yhdistyksen toiminnan käyttöön. Jäsenrekisteriotteeseen voi tutustua osoitteessa [www.omaishoitajat.fi/jasenasiat/](http://www.omaishoitajat.fi/jasenasiat/). Jäsenen tiedot jäävät ainoastaan liiton ja paikallisyhdistyksen käyttöön.

## KANNATAJAJÄSENYYS

Omaishoitajayhdistyksen kannattajajäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt, yritykset ja yhteisöt. Omaishoitajaliitto laskuttaa kannattajajäsenmaksut, mutta tilittää ne lyhentämättöminä yhdistykselle. Kannattajajäsen maksaa jäsenmaksua oman valintansa mukaan 50 €, 70 €, 100 € tai enemmän. Kannattajajäsenmaksujen avulla yhdistys järjestää omaishoitajille virkistystä ja vertaistuki-toimintaa.

# KIITOS KANNATAJAJÄSENILLEMME:

Henkilöliikenne James - hoitaa kaiken  
Henkilöliikennepalvelut: inva- ja paarikuljetukset. Puh.  
0447 022 007.

KotiKunto – Kotona asumisen tueksi. Fysioterapiaa –  
toimintaterapiaa ja kotipalvelua Kuopion, Niilsän ja  
Siilinjärven alueella. Mia Heiskanen Puh. 044 977 9825,  
www.kotikunto.fi

Kuopion Ensimmäinen apteekki – Avaimia terveyden  
ja sairauden hoitoon sekä terveyden edistämiseen.  
Vuorikatu 22, Kuopio, puh. 044 744 2501

Vetrea – hyvän elämän mahdollistaja. Tukea ja hoivaa  
kaikille niitä tarvitseville. www.vetrea.fi

FysioSenior Palveluja mm.: fysioterapia, Fascia-käsit-  
tely, lymfaterapia, lantiopohjan fysioterapia, kunto-  
salipalvelut, Mediteam-hoitosukkien ja apuvälineiden  
jälleenmyynti. Toimipisteitä Kuopiossa, Juankoskella  
& Siilinjärvellä. Puh. 044 224 0031 tai info@fysiosenior.  
fi FysioSeniorin fysioterapia-palveluista 10 % alennus  
Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n jäsenille.

T:mi Matti Laiho – tervetuloa hoitaviin käsiin. Perinteistä  
jäsenkorjausta ja hierontaa. Myös koti- ja työpaikka-  
käyntejä. puh. 040 823 3625.



# POHJOIS-SAVON OMAISHOITAJAT RY

**Toimisto:** Vuorikatu 40, 70100 Kuopio, avoinna ma klo 10-14. Muina aikoina on mahdollista varata OivaHetki – kahdenkeskinen keskustelu-aika, ole yhteydessä!

**Puhelin:** 050 494 1575, 050 308 0875

**Sähköposti:** yhdistys@psomaishoitajat.fi

**Kotisivut:** www.psomaishoitajat.fi

KÄY TUTUSTUMASSA UUDISTETTUUN SAAVUTETTAVAAN SIVUSTOOMME.

**Facebook:** www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat

## Hallitus



Puheenjohtaja: Pirkko Kuukkanen

puh. 044 035 3520

sähköposti:

pirkko.kuukkanen@psomaishoitajat.fi

Varapuheenjohtajat: Tarja Välimäki puh. 040 355 2267 ja

Reino Niiranen puh. 050 057 6436

Jäsenet: Riitta Lyra puh. 050 367 0913, Anna-Liisa Koistinen puh. 050 496 0280

Marjut Paakkonen puh. 040 552 9846 ja Kari Hiltunen puh. 050 0275 913

## Sijaispalvelu Kuopion alueella



Varaukset

Tiina Kainulainen, sijaishoitaja

puh. 050 431 2775

## OmaisOiva –toiminta



Johanna Nikonen,

toiminnanjohtaja

puh. 050 494 1575

sähköposti:

johanna.nikonen@psomaishoitajat.fi



Teri Kari,

omaistoiminnanohjaaja

puh. 050 308 0875.

sähköposti:

teri.kari@psomaishoitajat.fi

## KYSY OMAISHOIDOSTA-CHAT

Keskustele luottamuksellisesti ja nimettömästi netissä. Omaishoitajaliiton ja yhdistysten neuvojat vastaavat chatissa kysymyksiin. Chat palvelee ma, ti, to ja pe klo 9-12 sekä keskiviikkoisin klo 15-18 osoitteessa psomaishoitajat.fi. Pian käynnistymässä myös Vertaischat, missä itse omaishoidon kokenut vapaaehtoistoimija toimii keskustelutukena.

## OMAISHOITAJALIITON NEUVONTAPUHELIN

puh. 020 780 6599 ma-to klo 9-15, Palvelun hinta on kiinteästä puhelinverkon liittymästä soitettaessa 8,28 snt/puhelu + 5,52 snt/min ja matkaviestinverkosta soitettaessa 8,28 snt/puhelu + 22,14 snt/min. [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

**Ilmoitamme lähitapahtumista** kotisivuillamme [www.psomaishoitajat.fi](http://www.psomaishoitajat.fi) ja Facebookissa [www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat](https://www.facebook.com/PohjoisSavonOmaishoitajat) sekä ajoittain paikallislehdissä. Aina voit myös kysyä ajankohtaisista asioista puh. 050 494 1575 tai 050 308 0875.



Pohjois-Savon  
Omaishoitajat ry

**OmaisOiva**

Osoite:  
Vuorikatu 40, 70100 Kuopio

050 494 1575 | 050 308 0875

[yhdistys@psomaishoitajat.fi](mailto:yhdistys@psomaishoitajat.fi)

[www.psomaishoitajat.fi](http://www.psomaishoitajat.fi)

