

Omaishoidon verkoston tiedote

Suomen omaishoidon verkoston ensimmäinen tiedote 2022. Verkoston jäsenjärjestöt ja alueelliset verkostot voivat lähettää ajankohtaisia asioita pilvi.nummelin@omaishoitajat.fi. Myös verkoston Facebook-sivuilla ja verkkosivuilla löytyy ajankohtaista päivitystä ja verkostotiedotteet.

Hyödyllistä materiaalia omaishoitajille

Tietoa saattohoidosta omaisille

Saattajana – Ennakoiva saattohoitovalmennus ja -opas omaishoitajalle on julkaistu [Saattajana - sivuilla](#), josta se on vapaasti ladattavissa ja siltä löytyy myös aiheeseen liittyviä videoita. Saattajana-opas on syntynyt omaishoitajien tarpeesta saada tietoa, valmiuksia ja tukea läheisensä kotona tapahtuvaan saattohoitoon. Oppaan on tehnyt Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry.

Koulutusta oppaan soveltamisesta yhdistysten toimintaan järjestetään Zoomilla 17.2. klo 9.00–10.30. Ilmoittaudu mukaan 25.1. mennessä [jaana.schirmer\(at\)tukeajataito.com](mailto:jaana.schirmer(at)tukeajataito.com)

Video omaishoidon tuesta

Ovet-valmennuksen tueksi tehty video, jossa kerrotaan perustietoa omaishoidon tuesta. Video on tehty verkossa järjestettävien Ovet-valmennusten tueksi, mutta sitä voi toki käyttää muutenkin. Video löytyy [Youtubesta](#).

Omaishoitajien Tiedä ja toimi -kortit

THL ja Fimean ovat tehneet omaishoitajille suunnatun Tiedä ja toimi -kortin lääkitysturvallisuudesta sekä kaatumisen ennaltaehkäisystä. [Iäkkään turvallinen lääkehoito – omaishoitajat kortit](#) ja [Kaatumisen ehkäisy – omaishoitajat kortit](#).

Mielen hyvinvoinnin tietopankki

Omaishoitajaliiton nettisivuille on tehty mielen hyvinvoinnin tietopankki. Sivuille on koottu mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia ja erilaisia tekstejä. Tietopankkia kehitetään edelleen ja sivuille tulee myös mm. kuunneltavia podcasteja. Voitte kertoa sivuista eteenpäin omaishoitajille tai käyttää niitä esimerkiksi ryhmätoiminnan tukena. Mielen hyvinvoinnin tietopankki on osa omaishoidon tietopakettia ja löytyy osoitteesta:

omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mielen-hyvinvointia/



Tulevia tapahtumia

VerkostoAvain – Hyvinvointialueilla vaikuttaminen

Keskiviikkona 16.2.2022 klo 12–15 etänä (Teams)

Päivässä jaetaan vaikuttamisen hyviä käytäntöjä hyvinvointialueilla vaikuttamisesta ja järjestöyhteistyöstä. Tapaamisessa jaetaan työkaluja omaishoidon edistämiseksi ja kuullaan hyvinvointialueiden suunnittelijoilta, miten omaishoidon tukemista järjestetään. Tilaisuus on tarkoitettu verkostojärjestöjen yhdistystoimijoille ja työntekijöille sekä alueellisten verkostojen edustajille.

Tarkempi ohjelma löytyy [omaishoidon verkoston nettisivuilta](#) **Ilmoittautuminen** [tämän linkin kautta](#) viimeistään 14.2.

Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tuki asiakasohjaajan työssä

Kuinka puhua mielen hyvinvoinnista omaishoidon asiakasohjauksessa? Mitä ovat asiakasohjaajan keinot ja roolit omaishoitajan hyvinvoinnin tukemisessa?

Tervetuloa kuulemaan aiheesta Miten jaksat omaishoitaja? -hankkeen koulutukseen **ti 15.2.2022 klo 9-11**. Kouluttajana on työterveyspsykologi, PsM Taina Kinnari Työterveyslaitokselta.

Maksuton koulutus on tarkoitettu kuntien omaishoidon asiakasohjaajille ja omaishoitajia kohtaaville, muualla omaishoitajien kanssa työskenteleville, omaishoitajille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

[Lisätietoa Omaishoitajaliiton sivuilta](#)

Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaarit

Webinaarit on suunniteltu omaishoitajien tueksi. Voit myös esimerkiksi koota ryhmäläisiä yhteen kuuntelemaan webinaareja. Webinaarien aiheet ja ajankohdat:

17.2. klo 17–18 Parisuhde ja seksuaalisuus omaishoitotilanteissa

17.3. klo 17–18 Omaishoitaja muutosten äärellä – hoitovastuusta luopumiseen liittyvät tunteet ja voimavarat

Lisätietoja ja ensimmäisten webinaarien ilmoittautumislinkit <https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/>



Suomen Punainen Ristin webinaarit ja hyvinvointiryhmä verkossa

Hoito ja huolenpito kotona -webinaarisarja

Webinaarisarja on suunnattu omaistaan tai läheistään hoitaville sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Alla alkuvuoden webinaarit, lisätietoa ja loppukevään aiheet [webinaarisarjan esitteestä](#) ja sisko.aalto@redcross.fi.

Tästä linkistä pääset liittymään jokaiseen kevään webinaarikertaan: [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Helmikuu:

- ti 1.2. klo 14-15 Mielen hyvinvointi
- ti 15.2. klo 14-15 Tapaturmat ja kodin turvallisuus
- ti 22.2. klo 14-15 Ajankohtaista apuvälineistä, arjen ja kotona asumisen tukena

Maaliskuu:

- ti 1.3. klo 14-15 Ajoturvallisuus
- ti 8.3. klo 14-15 Univaje vaikuttaa terveyteesi – mitä voit tehdä kotikonstein
- ti 15.3. klo 14-15 Haastava omaishoito – milloin ulkopuolista apua tarvitaan
- ti 22.3. klo 14-15 ”Nyt on kohta” – kuinka yhdistää lapsen omaishoito, kokopäivätyö ja oma jaksaminen?
- ti 29.3. klo 14-15 Muistisairaahan kohtaaminen

OMAISHOITAJANAISTEN HYVINVOINTIRYHMÄ VERKOSSA

Tule vaihtamaan ajatuksia toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien omaishoitajanaisten kanssa. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden pohtia omaa elämäntilannetta. Vertaisryhmä toteutetaan yhteistyössä Väestöliiton kanssa.

Mukaan mahtuu 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta omaishoitajanaista.

Ilmoittautuminen on sitova, jotta kaikille halukkaille voidaan järjestää paikka ryhmässä.

Ryhmän tapaamiskerrat ovat keskiviikkoisin seuraavasti:

23.2. klo 14-15:30 Teemana minä itse -oma hyvinvointini

2.3. klo 14-15:30 Teemana kodin ulkopuolinen elämä

9.3. klo 14-15:30 Teemana parisuhde

[Ilmoittaudu tämän linkin kautta!](#)

Lisätietoa [Hyvinvointiryhmän esitteestä](#)

Verkostojärjestöjen toimintaa läheisille

Verkoston lukuisat potilas-, vammais- ja vanhustyön järjestöt tarjoavat läheisille suunnattua toimintaa. Alla esimerkkejä kevään toiminnasta.

FinFamin verkkoluennot

Kaikki verkkoluennot löytyvät osoitteesta finfami.fi/verkkoluennot, aiheina mm.

10.3. Terve erillisyys parisuhteen voimavarana, kun puoliso sairastaa psyykkisesti

29.3. Läkätynyt läheinen. Tilaisuudessa perehdytään keskeisiin mielenterveystaitoihin ja keinoihin vahvistaa arjen hyvinvointia.

Kehitysvammaisten palvelusäätiön Yhdessä kohti tulevaa -valmennus

Miten meidän perhe pohtii tulevaisuutta, mikä on meidän perheelle hyvä? Valmennus on suunnattu kaikille täysi-ikäisille tukea tarvitseville vanhempineen. Valmennuksessa ryhmät kohtaavat Tulppaanitalolla yhtäaikaan, mutta omissa ryhmissään. Valmennukset ovat tiistaisin, kello 17.30-19.00 helmi-maalikuussa <https://kvps.fi/tapahtuma/yhdessa-kohti-tulevaa-valmennus-3-kertaa/>

Läheisten tuki asioiden hoitamisessa -verkkokoulutus Teams-alustalla 16.3. kello 17.30 - 19.

Illan aikana käydään läpi läheisten mahdollisuuksia tukea yli 18-vuotiasta kehitysvammaista ihmistä hänen omien asioidensa hoitamisessa. Käsitellään mm. yhteistyötä kehitysvammaisen ihmisen lähi-ihmisten sekä erilaisten virallisten tahojen kanssa. Lisätietoa [Tukiliiton sivuilta](#)

Lisää tietoa yhdistysten läheisille suunnatusta toiminnasta jaetaan myös mm. Suomen omaishoidon verkoston [Facebook-sivulla](#).

Suomen omaishoidon verkosto on omaishoidon kehittämisestä kiinnostuneiden valtakunnallisten järjestöjen, säätiöiden ja tutkimuslaitosten avoin verkosto. Verkoston tavoitteena on omaishoitoperheiden aseman parantaminen, omaishoidon kehittäminen sekä verkoston jäsenten välisen yhteistyön parantaminen. Saat tämän uutiskirjeen, koska olet verkoston postituslistalla. Jos haluat poistua laita sähköpostia pilvi.nummelin(a)omaishoitajat.fi