



## Hyvä omaishoitajien parissa toimiva!

[Omaishoitotiedote 1/2024](#)

29.2.2024

### Lähellä-lehti 1/2024 on ilmestynyt

Lehden teemoina ovat omainen hoitajana ja palautuminen.

Omaishoitajat tekevät tärkeää hoivatyötä, jota ilman terveydenhuoltomme ei pystyisi toimimaan. Teeman artikkeleissa tarkastelemme omaishoitajan sekä terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisten yhteistyötä ja miten se sujuu ja voisiko sitä vielä parantaa.

Omaishoito on usein raskasta ja omaishoitajan olisikin pidettävä huolta omasta jaksamisestaan. Jollekin palautuminen on puuhastelua mieluisan harrastuksen parissa. Toiselle se on hetki omaa aikaa poissa arjen rutiineista. Joku taas menee meditoimaan hyiseen avantoon.

Lisäksi lehdessä on kattava tietopaketti omaishoidon tuesta ja siitä, miksi sitä kannattaa hakea.

Lehdessä on myös journalistin ja omaishoitajan **Kristiina Hanhiron**



nauruhermoja kutitteleva kolumni median ohjeista parempaan yöneen – mitenköhän omaishoitaja näitä voisi noudattaa?

[Lue Lähellä-lehti 1/2024](#)

Vinkkaa myös kollegoillesi.

## Uusia säveliä omaishoitoperheiden tukena



Uunituore Uusia säveliä etsimässä – luovan toiminnan mahdollisuuksia omaishoitoperheiden tueksi -artikkelikokoelma nostaa esiin näkökulmia, joita voi huomioida omaishoitoperheiden hyvinvointia edistävässä toiminnassa ja sen kehittämisessä.

Asiantuntijat valottavat artikkeleissa, kuinka luovuus ja monitaiteellinen toiminta lisäävät osallisuuden kokemuksia ja edistävät hyvinvointia.

Julkaisu kannustaa pohtimaan aineksia, joita tarvitaan ammatillisessa työssä, joka tähtää asiakkaan hyvinvointiin ja myös parempiin palveluihin.

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu toteutettiin Uusia säveliä etsimässä -hankkeessa, jossa Omaishoitajaliitto oli mukana.

Lamppu, Mikkola, Niemi & Ala-Nikkola (toim.) 2024. Uusia säveliä etsimässä – luovan toiminnan mahdollisuuksia omaishoitoperheiden tueksi

Julkaisu on avoimesti saatavilla [täältä](#).

**Lisätietoja:**

Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksen ja koulutuksen osaamiskeskittymä CuWeRE

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

[kulttuurihyvinvointi\(at\)metropolia.fi](mailto:kulttuurihyvinvointi(at)metropolia.fi)

---

**Terveyden edistämisen määrärahoja omaishoitajien tukemiseen**

STM:n terveyden edistämisen määrärahan käyttösunnitelmassa vuodelle 2025 on mukana ikäihmisten toimintakyky, kotona pärjääminen ja omaishoitajien tukeminen. Hankehaku avautuu toukokuussa 2024.

THL järjestää etätilaisuuden haun painopisteistä 11.3.2024 klo 10–12 [Lisätietoa THL:n sivuilta](#).

Terveyden edistämisen määräraha on harkinnanvarainen, vuosittain haettavaksi julkaistava rahallinen tuki. Määrärahasta myönnetään valtionavustuksia 1–3 vuotta kestäviin terveyden edistämisen kokeilu- ja kehittämishankkeisiin sekä terveyden edistämistä tukeviin tutkimushankkeisiin ja ohjelmiin.

**Lisätietoja määrarahasta:**

[Terveyden edistämisen määrärahat – Sosiaali- ja terveysministeriö \(STM\)](#)

[Terveyden edistämisen määräraha – THL](#)

---

**Omaishoitoperheen itsepuolustusopas pykäläviidakkoon**



"Pidä puolesi – varaudu kirjallisella näytöllä, ota yhteyttä, muistuta, kantele", neuvoo Omaishoitajaliiton oikeudellinen asiantuntija **Elias Vartio** omaishoitajia pykäläviidakossa.

[Lue hänen kolumninsa uusimmasta Lähellä-lehdestä.](#)

---

## Koulutuksia ja tapahtumia

### Hyvinvointiwebinaarit

Hyvinvointiwebinaarit ovat omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville tarkoitettuja verkkotilaisuuksia.

#### **Torstaina 7.3. klo 17–18 Parisuhde ja omaishoito**

Puhujina suunnittelija Maija Repola Omaishoitajaliitosta, omaishoitaja Katja Niskanen sekä omaishoitopariskunta Mirjami Sirén-Pikkuaho ja Paavo Pikkuaho

**Ilmoittaudu 5.3. mennessä.**

#### **Tiistaina 9.4. klo 17–18 Mielen hyvinvointia luonnosta**

Puhujana psykologi Nina Lyytinen

**Ilmoittaudu 8.4. mennessä.**

#### **Torstaina 16.5. klo 17–18 Toivo tuo valoa elämään**

Puhujana psykologian tohtori Esa Nordling

**Ilmoittaudu 14.5. mennessä.**

Vinkkaa webinaareista omaishoitajille ja osallistu myös itse!

Lisätietoa ja ilmoittautumislinkit: [omaishoitajat.fi/tapahtumat](https://omaishoitajat.fi/tapahtumat)

---

## Vertaisryhmän ohjaajakoulutus

### **Keskiviikkona 13.3. klo 8.30–15.30 verkossa**

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksessa osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen. Koulutus sisältää luento-osuuksia, ryhmätöitä ja keskustelua. Koulutus on maksuton.

Koulutukseen valitaan henkilöitä, joilla on mahdollisuus toimia ryhmän ohjaajana taustayhteisönsä järjestämissä vertaisryhmissä. Taustataho voi olla esimerkiksi Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys, muu järjestö tai hyvinvointialue.

Ryhmän ohjaajana pääset tukemaan omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistuki lisää omaishoitajien voimavaroja ja tuo uusia näkökulmia omaishoitajuuteen.

### **Ilmoittaudu koulutukseen 8.3. mennessä.**

Lisätietoa, ohjelma ja ilmoittautumislinkki [verkkosivuillemme](#).

---

## Kuinka lakia luetaan -webinaari

**Keskiviikkona 13.3. klo 16–18** järjestetään suuren suosion saavuttanut Kuinka lakia luetaan -webinaari, johon ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat ja omaishoidon parissa työskentelevät.

Webinaarissa aiheina ovat verotus sekä Kelan etuudet ja palvelut. Aiheista ovat puhumassa Omaishoitajaliiton asiantuntijat Matti Mäkelä, Elias Vartio ja Liisa Riekkinen.

**Ilmoittaudu mukaan 10.3. mennessä.**

[Lisätietoa webinaarista ja ilmoittautuminen.](#)

---

**Ohjaajakoulutus: Mielen taidot ja palautumisen vahvistaminen erityislapsiperheissä**

**Keskiviikkona 20.3. klo 12.30–14.30 verkossa**

Kohtaatko työssäsi erityislasten vanhempia ja haluat olla edistämässä heidän hyvinvointiaan joskus hyvin kuormittavassakin elämäntilanteessa?

Tässä koulutuksessa esittelemme hankkeessa kehitettyä ryhmämallia, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. Ryhmämallin näkökulmaa ja työkaluja voit soveltaa sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä.

Koulutus on suunnattu erityislasten vanhempia/omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Koulutus on maksuton.

Kouluttajina toimivat Inka Pakkala, hankevastaava, TtT, sairaanhoitaja (AMK) ja Merja Lappi, hanketyöntekijä, KM, PsM, psykologi

**Ilmoittaudu 19.3. mennessä.**

Lisätietoa ja ilmoittautumislinkki [verkkosivuillamme](#).

---

## Ovet-ohjaajakurssi

**Tiistaina 14.5. klo 9.00–15.30 verkossa**

Kurssi on suunnattu kaikille Ovet-valmennuksen järjestämisestä kiinnostuneille.

Kurssille valitaan ensisijaisesti sellaisia osallistujia, joilla on mahdollisuus toimia Ovet-ohjaajina taustayhteisönsä järjestämissä tai yhteistyössä toteuttamissa Ovet-valmennuksissa. Taustayhteisö voi olla esimerkiksi Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys, muu järjestö, hyvinvointialue, seurakunta tai oppilaitos.

Ovet-ohjaajakurssilla perehdytään Ovet-valmennuksen® sisältöihin ja työskentelymenetelmiin. Kurssilla käydään myös läpi Ovet-valmennuksen® eri sovelluksia.

Ovet-ohjaajakurssi antaa valmiudet järjestää omaishoitajavalmennuksia yhteistyössä oman yhdistyksen, hyvinvointialueiden, seurakuntien ja muiden järjestöjen kanssa.

Kurssin hinta on Omaishoitajaliiton jäsenyhdistysten osallistujille 30 € ja muille 50 €. Hinta sisältää kirjallisen koulutusmateriaalin.

**Hae koulutukseen 6.5. mennessä**

Lisätietoa ja ilmoittautumislinkki [verkkosivuillamme](#).

---

Kohtaatko työssäsi työkäisiä läheishoivaajia? Tervetuloa ilmaiseen teemakoulukseen!

Omaishoitajaliiton Rahkeet riittämään -hanke järjestää koulutuksen työkäisen läheishoivaajan tai omaishoitajan toimeentulosta ja taloudellisesta tuesta.

**Tiistaina 28.5. klo 10–12 ja keskiviikkona 29.5. klo 16.30–18.30**

Voit osallistua kumpana tahansa ajankohtana, koulutuksissa on sama sisältö.

Läheishoivatilanne voi olla työkäiselle taloudellinen riski. Teemakoulutuksessa käsitellään sosiaaliturvan epäkohtia, kuten työttömyysturvan pulmia, ja ratkaisuja toimeentulon turvaamiseksi eri tilanteissa.

Teemakoulutuksessa tarkastellaan myös työelämän hyviä käytäntöjä, joiden avulla työssäkäynti läheishoivatilanteissa on helpompaa.

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille, joita työkäisten hoiva-asiat kiinnostavat.

Päivän puhujina toimivat hankkeen työntekijät Meeri Virtamo ja Matti Mäkelä.

Voit ilmoittautumisen yhteydessä esittää ennakkokysymyksiä, jotka välitetään luennoitsijoille ennen tilaisuutta. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautumisajan umpeuduttua.

**Ilmoittaudu mukaan pe 24.5.2024 [mennessä](#).**

Lisätietoja: Meeri Virtamo, [meeri.virtamo\(at\)omaishoitajat.fi](mailto:meeri.virtamo(at)omaishoitajat.fi), 020 7806 508



## Omaishoidon neuvonta

Maksuton omaishoidon neuvonta ti-to klo 10–14

p. **0800 390 229**

Kysymyksiin vastaavat Omaishoitajaliiton asiantuntijat

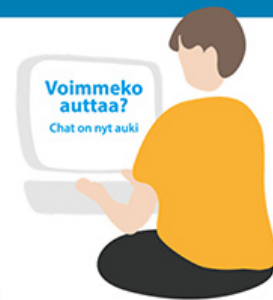


## Kysy omaishoidosta -chat

Avoimna ti-to klo 9–12

**www.omaishoitajat.fi**

Kysymyksiin vastaavat Omaishoitajaliiton ja sen jäsenyhdistysten asiantuntijat



**Omaishoitajaliitto**

**#omaishoitoyhteisö**

### Vinkkaa tiedotteesta työkaverillesi

Vinkkaa Omaishoitotiedotteesta työkaverillesi. Niin hänkin pysyy ajan tasalla omaishoitoasioista.

Maksuttoman omaishoitotiedotteen voi tilata ja perua osoitteessa [Tilaa omaishoitotiedote.](#)

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvässä tiedotteessa on aina linkki uusimpaan Lähellä-lehteen.



Pysy ajan tasalla, seuraa Omaishoitajaliiton viestintää

Omaishoidon ajankohtaiset asiat ja omaishoitajien tarinat löytyvät Omaishoitajaliiton verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavista. Omaishoitotiedotteita löydät aihetunnisteilla #omaishoito, #OmaishoitoKoskettaaJokaista ja #Omaishoitoyhteisö

### Ystävällisin terveisin

Omaishoitajaliitto ry  
Hämeentie 105 A 18  
00550 Helsinki  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



Omaishoitajaliiton kanssa omaishoitajien tukena



[Siirry lukemaan kaikki Omaishoitotiedotteet tästä](#)

2024 Omaishoitajaliitto ry

Saat tämän tiedotteen, koska olet Omaishoitotiedotteen postituslistalla. Tiedotteen tilaaminen ja peruminen onnistuvat osoitteessa <https://omaishoitajat.fi/omaishoitotiedote/>

Tietosuojaseloste <https://omaishoitajat.fi/rekisteriselosteet/>

Osoitelähde: Organisaationne nettisivut, sähköpostitse tehdyt tilaukset ja Omaishoitajaliiton tilaisuuksista  
tehdyt tilaukset.

---

This email was sent to [ismo.laukkarinen@omaishoitajat.fi](mailto:ismo.laukkarinen@omaishoitajat.fi)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Omaishoitajaliitto ry · Hämeentie 105 A 18 · Helsinki 00550 · Finland