



## Hyvä omaishoitajien parissa toimiva!

[Omaishoitotiedote 1/2025](#)

27.2.2025



## Alue- ja kuntavaalit 2025

### Jotta omaishoito onnistuu ja omaishoitajat pärjäävät

Omaishoitajaliiton tavoitteena on, että omaishoito nähdään hyvinvointialueilla tärkeänä osana hoivapalveluiden kokonaisuutta ja sitä kehitetään.

Omaishoitajayhdistykset ovat keskeisiä kumppaneita omaishoidon palveluiden kehittämisessä hyvinvointialueilla.

Omaishoito näkyväksi! - Omaishoitajaliiton vaalitavoitteet

1) Omaishoidon merkitys tunnustetaan ja sitä kehitetään suunnitelmallisesti

- Omaishoito ansaitsee paikkansa palvelustrategiassa – Satsaus näkyy pitkällä aikavälillä.
- Omaishoito on tunnustettava keskeiseksi osaksi hoivan kokonaisuutta.

- Kustannukset muille hoitovaihtoehdoille ovat yleensä moninkertaiset.
- Strategisen suunnittelun pohjaksi on tunnettava alueen omaishoidon nykytila.
- Kehittämistyön pohjalle on arvioitava määrällinen ja sisällöllinen tavoite, missä otetaan huomioon eri ikäisten omaishoitajien tarpeet.
- Vain osalla sitovassa hoivavastuussa olevista henkilöistä on sopimus omaishoidon tuesta.

## 2) Omaishoidon kehittäminen vaatii konkretiaa – Hyvinvoivat omaishoitajat jaksavat

- Omaishoidon toimintaohjeisiin tarvitaan linjaukset neuvontapalveluiden, valmennusten ja hyvinvointitarkastusten toteutukselle.
- Omaishoitajat tarvitsevat hengähdystaukoja ja vapaapäiviä. Tarjolla on oltava erilaisia vapaan järjestämisen vaihtoehtoja.
- Omaishoitajien hyvinvointia on edistettävä monipuolisesti. Omaishoidon toimintaohjeita on tarkennettava.
- Hoidettavan läheisen asianmukainen terveydenhoito ja riittävät muut palvelut on turvattava.

## 3) Yhdistysten tuki auttaa omaishoitajia

- Omaishoitajayhdistys tuo lisäarvoa hyvinvointialueelle. Yhdessä autamme enemmän.
- Omaishoitajayhdistykset tarvitsevat toiminta-avustuksia ja tiloja.
- Omaishoitajayhdistykset on otettava mukaan kehittämistyöryhmiin.
- Yhteisön tuki vähentää julkisen palvelun tarvetta. Vertainen auttaa pärjäämisessä

Omaishoitajien hyvinvointia luodaan myös kunnissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Lue lisää: [Omaishoito näkyväksi – Alue- ja kuntavaalit 2025 - Omaishoitajat ry](#)

## Jotta omaishoito onnistuu -opas hyvinvointialuepäättäjille

Omaishoitajaliiton opas on tarkoitettu hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin päättäjille sekä johtaville ja käytännön omaishoitotyötä tekeville viranhaltijoille. Opas antaa työvälineitä omaishoidon strategian laatimiseen hyvinvointialueella.

[Jotta omaishoito onnistuu -opas \(PDF\)](#)

## Lähellä-lehti 1/2025 on ilmestynyt

Lehden teemoina *Työ ja omaishoito* sekä *Iloa ja ystävyyttä*.

Tasapainottelu työn ja hoivan välissä uhkaa sekä toimeentuloa että jaksamista, paljastaa Omaishoitajakysely 2024. Yritykset kuitenkin suhtautuvat aiempaa myönteisemmin työn ja hoivan yhdistämiseen, selviää Omaishoitajaliiton Taloustutkimuksella teettämästä kyselystä.

Lehdessä on lisäksi tietoa ihmissuhteiden merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä kattava tietopaketti omaishoidon sopimuksesta ja sen hakemisesta. Laita talteen!

[Lue Lähellä-lehti 1/2025](#)



## Vinkkaa omaishoitajille tuetuista lomista

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää tuettuja lomiam omaishoitajille ja hoidettaville yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa. Viiden vuorokauden tuetut täysihoitolomat tarjoavat pienituloisille omaishoitajille ja hoidettaville virkistystä, vertaistukea ja kaivatun tauon arjesta.



Vinkkaa lomista eteenpäin! Hakijan ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja eikä Omaishoitajaliiton jäsenyhdistyksen jäsen.

[Tulostettava esite omaishoitajien ja hoidettavien lomista 2025](#)

[Lisätietoa lomista ja niiden hakemisesta MTLH:n sivuilta](#)

## Omaishoito-infon tallenne hyödynnettäväksi

Omaishoitajaliiton asiantuntijat pitivät tammikuussa 2025 infon läheis- ja omaishoidosta:

Lähellä & Tukena -infon tallenne katsottavissa: <https://youtu.be/GlpWjELM3Go>

Info antaa tietoa läheis- ja omaishoitajuuteen varautumiseen, elämänmuutokseen ja uuteen rooliin sopeutumiseen liittyen. Tieto on suunnattu erityisesti henkilöille, joille läheisen auttamisen tilanne on uusi.

## Koulutuksia ja tapahtumia



## **Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukeminen -verkkokurssi**

Omaishoitajaliitto on julkaissut nettisivuillaan verkkokurssin läheis- ja omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille.

Verkkokurssi tarjoaa tietoa ja työkaluja omaishoitajien mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kurssilla käsitellään esimerkiksi omaishoitajan hyvinvointia vahvistavia tekijöitä omaishoitopolun eri vaiheissa, arvostavaa kohtaamista ja vertaistuen merkitystä.

Itseopiskeltava verkkokurssi on maksuton. Sen voi käydä läpi oman aikataulun mukaan Omaishoitajaliiton nettisivuilla, joko yksin tai yhdessä kollegoiden kanssa.

[Avaa verkkokurssi tästä](#)

Lisätietoja: Elina Koponen

## **Omaishoitajien hyvinvointiwebinaarit**

Torstai 6.3. klo 17–18 Kielletyt vai sallitut tunteet?

Puhujana lasten kouluttajapsykoterapeutti Pauliina Manninen

Tiistai 8.4. klo 17–18 Myönteisyyden voima

Puhujana sosiaalipsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija Krisse Lipponen

Tiistai 13.5. klo 17–18 Ergonomia avustamistilanteissa

Puhujana fysioterapeutti Hanna Tupamäki

Vinkkaa webinaareista omaishoitajille ja osallistu myös itse!

Lisätietoa ja ilmoittautumislankit [Omaishoitajaliiton verkkosivuilla](#).

Hyvinvointiwebinaarit ovat omaishoitajille ja kaikille läheisestään huolehtiville tarkoitettuja maksuttomia verkkotilaisuuksia.

Lisätietoja: Elina Koponen

### **Vertaisryhmän ohjaajakoulutus**

Tiistaina 11.3. klo 8.30–15.30

Vertaisryhmän ohjaajakoulutuksessa (peruskurssi) osallistujat saavat tietoa ryhmän ohjaamisesta ja omaishoidosta sekä työvälineitä omaisten ryhmien ohjaamiseen.

Koulutus toteutetaan verkossa, sisältäen luento-osuuksia, ryhmätöitä ja keskustelua.

[Koulutuksen ohjelma](#)

Ilmoittaudu 7.3. mennessä: [Ilmoittautumislankki](#)

Lisätietoja: Juha Timoskainen

### **Ovet-ohjaajakurssi**

Torstaina 15.5.2025 klo 9.00-15.30

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 omaishoitajille. 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. Koulutus toteutetaan verkossa.

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

Lisätietoja Kaisa Parviainen

### **Kuinka lakia luetaan- webinaari**

Torstaina 13.3.2025 klo 16-18

Webinaarimme rakentuu aiheeseen: Omaishoitoperheen taloushuolet ja – mahdollisuudet. Tilaisuudessa kuullaan talousneuvolatoiminnasta sekä käydään lävitse aiheita: asiakasmaksut, maksukatot sekä asiakasmaksujen huojentamisen käytännöt ja omavastuut.

Aiheista ovat puhumassa Talousneuvolasta Johanna Papinaho sekä Anu Kontio sekä Amnesty Internationalista Mariko Sato sekä Omaishoitajaliitosta Elias Vartio.

Tarkemman ohjelman löydät [täältä](#).

Ilmoittaudu tilaisuuteen mukaan 10.3. mennessä: [Ilmoittautuminen](#)

Lisätietoja Liisa Riekkinen

### **Tutkimusta iäkkäiden omaishoitajien terveydestä**

Suomen Akatemia on myöntänyt rahoituksen hankekokonaisuudelle, jossa tutkitaan iäkkäiden omaishoitajien terveyttä, toimintakykyä ja liikuntatottumuksia sekä hoitotilanteen vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa.

Hankkeen toteuttavat Tampereen yliopisto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Itä-Suomen yliopisto yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa, joka osallistuu erityisesti viestintään.

Tutkimukseen liittyvä aineistonkeruu on käynnistynyt. Tutkimuksessa halutaan selvittää, miten yli 65-vuotiaat omaishoitajat voivat, jotta heidän terveyttään ja hyvinvointiaan on mahdollista jatkossa tukea entistä paremmin.

Vinkkaa tutkimuksesta eteenpäin omaishoitajille ja muille aiheesta kiinnostuneille <https://projects.tuni.fi/carefit/uutiset/oletko-yli-65-vuotias-omaishoitaja-osallistu-tutkimukseen/>

Lisätietoja Kaisa Parviainen

## Omaishoidon neuvonta

ti-to klo 9–12  
puh. 0800 390 229

Omaishoitajaliiton  
asiantuntijat vastaavat.

## Kysy omaishoidosta -chat

ti-to klo 9–12  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

Chatissa vastaavat  
Omaishoitajaliiton ja sen  
jäsenyhdistysten työntekijät.

 Omaishoitajaliitto



### Juristin kolumni vapaiden järjestämisestä hoidettavan kotona

“Lähipiiri on voimavara, jota on viisasta hyödyntää, vaan ei hyväksikäyttää” tiivistä oikeudellinen asiantuntija Elias Vartio.

[Lue Juristin kolumni- Lähellä-lehdestä 1/2025.](#)



## 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. Omaishoitoaiheisia päivityksiä 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

*2025 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.

---