



Kuva: Pastuskeri, Eeva-Liisa Koskinen

## Uutiskirje Omaishoitajien tukitoiminta 2/2018

## Tervehdys kaikille!

Syksy on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin!

Vuoden toisessa Uutiskirjeessä kerromme kuulumisia mm. omaishoitajien leiriltä Pastuskeristä ja hyvinvointipäiviltä Päiväkummusta. Toissa viikolla vietimme myös vapaaehtoisten kutsuseminaaria Siilinjärvellä ja tässä Uutiskirjeessä onkin kattavasti kuulumisia kyseisestä seminaarista. Seminaari sai paljon positiivista palautetta ja oli erittäin hienoa viettää päivät yhdessä teidän aktiivisten vapaaehtoisten kanssa 😊

Teette tärkeää työtä ja pyrimme jatkossa nostamaan yhä enemmän esille teidän ääntänne. Tässä Uutiskirjeessä jaammekin hiljattain julkaistun haastattelun Sinikka Markkulusta, hän toimii aktiivisena vapaaehtoisena Laviassa. Toivottavasti saamme juttuja teiltä jatkossakin.

Tänä syksynä toiminta käynnistyy uutena Oulun piirissä. Uutiskirjeen lopussa onkin katsaus tämän hetkiseen toimintaympäristöön ja ajankohtaisiin tapahtumiin. Olemme saaneet myös kuvitettua toimintaamme, saatte vapaasti hyödyntää näitä piirroskuvia omissa kutsuisanne yms. Kysykää lisätietoja oman alueenne aluetyöntekijältä 😊

Ensi vuoden suunnittelutyö on myös kovaa vauhtia jo käynnissä. Vuonna 2019 panostamme erityisesti ensiaputaitojen kouluttamisesta omaishoitoperheille. Lisäksi tavoitteena on saada mukaan uusia vapaaehtoisia ja kehittää etsivää työtä mm. vahvistamalla terveysteistyötä.

Oikein mukavaa syksyn jatkoa ja olkaa tarvittaessa rohkeasti meihin yhteydessä!

Ystävällisin terveisin

Elisa Vesterinen ja Sisko Aalto  
Keskustoimisto



## Omaishoitajien virkistysleiri Pastuskerissa Meri-Porissa 9.-13.7.2018

*Kuvat ja teksti: Eeva-Liisa Koskinen*

Omaishoitaja tarvitsee hetken hengähdystaukoja omasta arjestaan, ja Punaisen Ristin Satakunnan piirin virkistysleiri kesäisin on antanut siihen oivan mahdollisuuden jo monien vuosien ajan. Leirin vapaaehtoiset ovat varsinaisia "aarteita" ja ilman heitä emme pystyisi leiriä järjestämään. Osastot maksavat leiriläisten osallistumismaksun, joten kustannukset eivät ole esteenä leirille lähdölle.

Leiriläisten palautteissa ylistävät sanat hyvästä huolenpidosta, maukkaasta ruuasta ja läsnäolosta ovat niin totta 😊

*"Sydämellinen kiitos vapaaehtoisille ja vetäjille.*

*Meitä on hemmoteltu runsaasti täällä. Olette kaikki mahtavia ihmisiä."*

Leiri alkoi maanantaina tietysti tulolounaalla ja ruokaa sitten riittikin koko viikoksi niin, että kukaan ei kyllä laihtunut leirin aikana. Kokkimme Tarja loihti meille mitä herkullisimpia aterioita ja aina oli myös jälkiruokaa. Omaishoitajat olivat tyytyväisiä paitsi maittavaan ruokaan niin vinkkeihin ateriovaihtoehtoista, joita he saivat kotiin viemisiksi.

Ohjelma oli monipuolista ja virkistävää niin kuin leirillä kuuluukin olla. Esimerkkeinä:

- maanantaina tutustuttiin toisiimme leikkimielisellä harjoituksella ja leirin johtajamme Seppo kertoi paikan historiasta. Illalla saunottiin ja uitiin ja saunominen olikin vakio-ohjelmalla jokaisena iltana.
- tiistaina Satakunnan piirin entinen toiminnanjohtaja Heimo Nurminen kertoi Punaisesta Rististä ja omista monipuolisista kokemuksistaan järjestössä sekä myös omaishoitajana toimimisesta.  
Kädentaitoja sai harjoittaa omien mieltymysten mukaan ja kaikki tekivätkin itselleen pitsiruukkuja betonista. Miehet olivat kyllä aluksi epäileväisiä, mutta niin he vaan pitsejä liottivat lopuksi betonissa.
- keskiviikkona järjestimme Auttajakurssin ja sitä pidettiin hyödyllisenä. Iltapäivällä alkoivat Olympialaiset ja kilpailut olivat kovia, mutta hyvässä hengessä tietenkin kisailtiin. Yllätysohjelmaakin saatiin mukaan, sillä kahdella vapaaehtoisella oli syntymäpäivät ja lettukestein ja täytekakkukahvein niitä sitten juhlistettiin.
- torstaina aamusella vierailijoiksi saapui Satakunnan Pelastuslaitos ja he järjestivät meille alkusammutusharjoitukset. Kaikki olivat jälleen innolla mukana!  
Iltapäivä kului musiikin parissa ja vierailijana oli piirin entinen puheenjohtaja Juhani Merikallio. Hän on ollut myös yhtenä vapaaehtoisena perustamassa omaishoitajien tukitoimintaa Satakuntaan.
- perjantai alkoi tiukalla Satakunta-visailulla ja iltapäivällä sitten olikin kotiinlähdon aika. Siinä oli itkua ja naurua ilmassa, sillä uusia ystäviä, kohtalotovereita oli löytynyt ja nyt oli alkamassa jälleen arki omassa vaativassa omaishoitajan tehtävässä.

Palautteista:

*"Lähden kotiin haikealla mielellä, hyviä kavereita jäi iäksi"*

*“Lähden kotiin hyvällä kokemuksella leiristä ja kohtalotovereiden, vertaistuen saannista sain voimaa. En ole yksin ja nyt tulen jaksamaan – elämä kantaa”*

Mukana leirillä oli 23 omaishoitajaa, yhdeksän vapaaehtoista ja allekirjoittanut. Ensi kesänä jälleen nautitaan monista ikimuistoisista hetkistä omaishoitajien virkistysleirillä.

**Eeva-Liisa Koskinen**

SPR Satakunnan piirin omaishoidon suunnittelija



**HYVÄ SEURA VIRKISTÄÄ!**

## Hyvinvointipäivillä "Hyvä seura virkistää"


Teksti ja kuvat: Jaana Paasonen ja Sari Oittinen

Jokainen tarvitsee joskus aikaa virkistäytymiseen ja itsensä hemmotteluun. Punaisen Ristin Varsinais-Suomen ja Helsinki-Uusimaan piirit järjestivät omaishoitajien hyvinvointipäivät hotelli Päiväkummussa Karjalohjalla 30.-31.8. Päivien tavoitteena oli tarjota virkistäytymisen lisäksi mahdollisuuden tavata muita omaishoitajia ja saada vinkkejä omaan jaksamiseen omaishoitajana asiantuntijakouluttajien johdolla.

Ensimmäisenä päivänä haettiin virtaa liikunnasta ja rentoutumisesta fysioterapeutti, kuntoutuksen ohjaaja Elina Torron ohjauksella. Päivä piti sisällään käytännönläheistä liikuntaa sekä rentoutumisharjoituksia jumppasalissa. Päivän päätteeksi muistuteltiin alla olevan ristikon muodossa, mikä omaishoitajan elämässä tulisi olla ainakin hyvinvointipäivien ajan tärkeintä - Minä!

### Mitä on jäänyt mieleen?

Lepo ja uni auttaa ettei tämä ala pätkimään...				M	U	I	S	T	I		
H	E	N	G	I	T	Y	S	Auttaa rentoutumisessa ja on elintärkeää... Keuhkot tekee työtä			
Kun osaat rentoutua tämä tulee helpommin...				U	N	I					
Rentoutumisen vastakohta jonka tunnistaminen on tärkeää!				J	Ä	N	N	I	T	Y	S

 TÄRKEINTÄ ON ETTÄ HUOLEHDIT TÄSTÄ!

Kuva: Elina Torro

Illallista nautittiin yhdessä. Nauru raikui ja vaihdettiin kokemuksia kaikista hauskoista tapahtumista, joita itse kukin oli kohdannut.

Toinen päivä jolloin oli tavoitteena päästä irti arkihuolista ja ammentaa voimaa tulevaan syksyyn. Päivän ohjelmasta vastasi Green Care ohjaaja Virpi Tuominen. Koska erityisesti omaishoitajat joutuvat olemaan suuren osan päivästänsä sisällä tai hoitamassa omaisensa asioita muualla kuin luonnossa, päivä käynnistettiin yhteisellä aamulenkillä.

Tarkoituksena oli kävellä hitaasti ja samalla avata aistit kauniille syksyiselle säälle, aurinko paistoi sumuverhon takaa, linnut lauloivat ja omenat tuoksuivat ja mikä parasta kaikki ryhmäläiset tiesivät mitä on olla omaishoitaja. Mieltä painavista asioista päästettiin irti keskittymällä siirtämään puupiirroksia paperille.

Tekniikka oli monelle tuttua lapsuudesta, jolloin paperin alla olevaa kolikkorahaa väritettiin lyijykynällä ja näin tehtiin uusia kolikoita. Samalla tekniikalla tehtiin paperille omaa maisemaa ja ajatuksen virtaa.

Työskentely vaati keskittymistä ja saikin unohtamaan huolet ja kotiasiat edes hetkeksi. Valkosavea muotoiltiin silmät kiinni ja iloittiin "taideteoksista". Green Care -menetelmiin kuuluu tuoda luonto sisälle, jos jostain syystä ei itse voi lähteä luontoon. Kokoustilaan oli koottu luontopöytä, jossa voi tunnustella eri luonnon materiaaleja. Rentoutumista harjoiteltiin luontoon liittyvän runomeditaation muodossa.

Päivien päätteeksi omaishoitajat antoivat palautetta ohjelman sisällöstä kirjoittamalla ja toiset halusivat sanoa palautteen videolle. Eräs omaishoitajista kertoi palautteensa hyvinvointipäivistä ajatuksenvirta muodossa "Tulin tänne hakemaan omaa rauhaa ja uusia ajatuksia arkeen. Halusin irtautua arjesta ja nollata ajatuksen. Täältä on saanut uusia ajatuksia, uusia näkemyksiä. Nyt kun on kohta kotiin lähdön aika, itselleni on tullut yllätyksellistä kyllä paljon uusia ajatuksia, mutta päällimmäisenä on rauhallisuus"

Jos kiinnostuit ja haluat lisätietoja ota yhteyttä aluetyöntekijöihin Jaana Paasoseen Varsinais-Suomen piiriin tai Sari Oittiseen Helsingin ja Uudenmaan piiriin.

### ***Voimaa, iloa ja hyvinvointia luonnosta!***



*Kaikki aistit käytössä! Muisti ja muistikuvat aktivoituvat. Yhdessä tekeminen lisää osallisuutta, hyväksyntää ja yhteyden tunnetta.*



**HYVÄ SEURA VIRKISTÄÄ!**

## **KUTSUSEMINAARI 6.-7.9.2018, Siilinjärvi**

Valtakunnallinen omaishoidon tukitoiminnan vapaaehtoisille tarkoitettu kutsuseminaari järjestettiin tänä vuonna Savo-Karjalassa Kylpylähotelli Kunnanpaikassa. Osallistujia oli noin 70.

Ohjelmassa oli virkistäytymisen lisäksi henkisen tuen kouluttajan Leena Koivistoisen luento vapaaehtoisen jaksamisesta ja voimavaroista sekä muutosagentti Irma Ahokas-Kettusen luento Sotesta. Lisäksi meillä oli ilo saada paikalle Takuusäätiöstä Hanna Pieviläinen ja Taina Rajanen kertomaan rahahuolten puheeksi ottamisesta. Työpajoissa käsitelimme tämän aiheen lisäksi vuorovaikutustaitoja ja vaihdoimme vinkkejä vapaaehtoistoiminnasta. Lisäksi saimme Green caresta Katri Sinkkosen johdattelemaan meidät luonnon äärelle. Kutsuseminaari sai osallistujilta paljon hyvää palautetta, toki kehitettävää löytyy aina ja palautteet tullaan huomioimaan tulevaisuuden järjestelyissä.

Alla Kuopion vapaaehtoisilta saamamme pieni juttu seminaarista, lisäksi Takuusäätiön Taina ja Hanna kertovat oman kokemuksensa seminaarista ja Varsinais-Suomen piirin aluetyöntekijä Jaana Paasonen kertoo Green caresta. Iloisia lukuhetkiä!

### **Kiitos, kun saimme kutsun tulla mukaan!**

*Teksti: Vapaaehtoiset Anna-Maija, Leena ja Maija-Liisa Kuopiosta*

*Kuva: Elisa Vesterinen*

Kun torstaina aamusta tulimme sisään Siilinjärven Kunnanpaikan isoon aulaan, oli vastassa joukko Punaisen Ristin vapaaehtoisia ja työntekijöitä toivottamassa meidät tervetulleiksi.

Päivän aikana saimme kuulla voimaannuttavan ja jaksamista lisäävän Leena Koivistoisen luennon. Mieleen jäävä oli myös hetki, jolloin kuulimme luonnon tarjoamasta tuesta jaksamiseen. Ehkäpä saimme ainakin yhdeksi omaishoitajien kokoontumiskerraksi hyvän aiheen, kivet ym. luonnon tarjoamat ilmaiset tuotteet.



Toisen päivän päällimmäiseksi aiheeksi muodostui niinkin arkinen aihe kuin rahahuolet. Saimme Takuusäätiön työntekijöiden laatimien esimerkkitapausten pohjalta ryhmissä pohdiskella poispääsyä esimerkkien rahaongelmista. Ryhmätöiden toisetkin aiheet oli valittu kaikkia koskettaviksi ja ajankohtaisiksi.

Päivien virkistäytymisosoitukset olivat kotakahveineen ja kylpylöineen onnistuneita. Ja tietenkin kaiken kruunasi torstai-iltana ollut Heinäahon näytelmäpiiriin esitys. Ihana Savon murteen "lotina" tunnin ajan, oli ainakin savolaisille ymmärrettävää ja eri puolelta Suomeakin tulleet kertoivat pysyneensä juonessa mukana. Äänessä olivatkin Savon murteen palkitut taitajat. *Mitenkä se minuva niin makkeesti nukutti, vaekken muistanna ottoo ies unjliäkkeetä?! (lainaus murremestareilta)*

Joten kiitos kaikille järjestäjille mukavista päivistä!

## Rahahuolet puheeksi!

*Teksti ja kuvat: Hanna Pieviläinen ja Taina Rajanen*

Syyskuun alussa kokoontui iloinen joukko Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoisia Siilinjärven Kunnanpaikassa pidettyyn seminaariin. Pääsimme puhumaan vapaaehtoisten kanssa rahasta ja erityisesti rahahuolten puheeksi otosta. Aihe herätti vilkasta keskustelua. Keskustelimme siitä, miten vapaaehtoinen voi omassa tehtävässään kannustaa kohtaamiaan ihmisiä puhumaan huolista ja hakemaan apua.



Usein talousvaikeuksien puheeksi ottaminen koetaan vaikeaksi ja niihin liittyy häpeää. Kuitenkin noin joka kymmenennellä suomalaisella on vaikeuksia oman talouden kanssa jossain elämänvaiheessa. Vapaaehtoiset kohtaavat paljon erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, myös niitä, joilla on talousvaikeuksia. Vapaaehtoiset voivatkin olla tärkeässä roolissa rohkaisemassa ihmisiä puhumaan talousvaikeuksista ja hakemaan niihin apua. Parhaassa tapauksessa raha-asioiden puheeksi ottaminen ehkäisee isompiin ongelmiin joutumista. Aina talousongelmiin ei löydy nopeaa ratkaisua, mutta puhuminen ja kokemusten jakaminen voivat silloinkin helpottaa oloa.

Takuusäätiö tarjoaa vapaaehtoisille maksutonta TalousTsemppari -koulutusta. Koulutuksesta vapaaehtoinen saa valmiuksia keskustella raha-asioista ja tietoa, miten tai minne voi ohjata talousvaikeuksissa olevia ihmisiä. TalousTsemppari-koulutus ei velvoita vapaaehtoista mihinkään, vaan hän saa hyödyntää oppimaansa parhaaksi katsomallaan tavalla.

### ***Miten TalousTsemppari-koulutus toteutetaan?***

- Takuusäätiö tuottaa koulutussisällön ja aluekoordinaattori toimii kouluttajana. Koulutuksen kesto on sovittavissa, yleisimmin kesto on 2 tuntia ja se voidaan toteuttaa myös ilta-aikaan.
- Koulutus on maksuton ja Takuusäätiö huolehtii mahdollisista kouluttajan matkakustannuksista.
- Koulutus toteutetaan yhteistyössä paikallisen kumppanin kanssa
- Paikallinen kumppani järjestää koulutustilan ja hoitaa käytännön järjestelyt koulutuspaikalla (esim. kahvitus).
- Paikallinen kumppani vastaa koulutuksen tiedottamisesta ja ilmoittautumisten vastaanottamisesta. Takuusäätiöstä saa halutessaan koulutusmainospohjan käyttöön ja tiedottamista voidaan muutenkin suunnitella yhdessä.



- Koulutuksen toteutuminen edellyttää riittävää osallistujamäärää, joka sovitaan kumppanin kanssa etukäteen.

### ***Jos kiinnostuit, ota yhteyttä, niin jutellaan lisää!***

Aluekoordinaattori (Etelä-Suomi) Hanna Pieviläinen, puh. 046 922 2902, hanna.pievilainen(at)takuusaatio.fi

Aluekoordinaattori (Pohjois-Suomi) Taina Rajanen, puh. 046 851 4529, taina.rajanen(at)takuusaatio.fi

**Lue lisää:** <https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/taloustsemppari-koulutus>



### **Voimaa luonnosta (Green Care)**

*Teksti ja kuva: Jaana Paasonen*

Lehtori Katri Sinkkonen Savon ammatti- ja aikuisopistosta johdatti kutsuseminaarin kuulijat luonnon äärelle. Kertomalla että, tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Useat asiat vaikuttavat siihen, millaisessa ympäristössä viihdymme ja millaisesta ympäristöstä saamme hyvinvointia. Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään.



Perinteisesti luonto on merkinnyt suomalaisille paljon. Viime vuosikymmeninä yhteiskunnan muutokset ovat pikku hiljaa heikentäneet luontosuhdettamme. Kaupunkien tiivistyminen ja kasvaminen asettaa haasteita viheralueiden rakentamiselle, ja luonnontilaiset alueet vetäytyvät yhä kauemmas. Kuitenkin kaikkien kaupunkien keskustojen läheisyydestä löytyy puistoja tai luonnontilaisia viheralueita, eikä lähimpään luonnonpuistoonkaan ole useimmiten pitkä matka.

Yhteys luontoon koetaan kaupungistumisesta huolimatta tärkeäksi, ja se näkyy suomalaisten vapaa-ajan käytössä. Iso osa vapaa-ajan toiminnoistamme liittyy ulkoiluun ja luontoon. Yksilöllistä vaihtelua tietenkin on. Vähemmistö suomalaisista on aitoja urbaaneja ihmisiä, joille luonto ei merkitse kovinkaan paljoa. Suuri osa suomalaisista pitää edelleen luontoa erittäin tärkeänä, ja enimmäkseen suomalaiset ovat jotain urbaanin ja luontoihmisen väliltä.

Ihminen viettää keskimäärin suuren osan ajasta sisätiloissa. Moni myös työskentelee sisätiloissa. Omaishoitajan työ tapahtuu suurelta osalta sisällä olosuhteiden pakosta. Suuri osa vapaa-ajasta kuluu kotona. Kosketus luontoon ja ulkopuolisiin ihmisiin jää helposti vähäiseksi.

Saamamme vinkin mukaan ulkona liikkuessasi voit kerää luontoa mukaan kotiin. Valitse rannalta kiviä mukaasi tai nappaa polulta käpyjä, varpuja ja sammalta. Tee keräämistäsi luontoelementeistä asetelmia pöydille tai hyllyille. Asettele esimerkiksi hiekkaa lasiseen kulhoon ja siihen kynttilöitä tai kauniita kiviä. Jopa lunta ja jäätakin voi tuoda tupaan, kunhan huolehtii sulamisvesistä. Luonnon voi tuoda sisätiloihin, jos ei ole mahdollisuutta mennä ulos.

Lyhytkin vierailu metsässä tai muualla laadukkaalla luontoalueella palauttaa stressistä. Ulkoilu luonnossa parantaa mielialaa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta. Jo noin 15–20 minuutin luonnossa oleskelu auttaa laskemaan verenpainetta. (Verenpainetta alentava vaikutus tulee esimerkiksi istumalla luonnossa tai rauhallisessa puistoympäristössä.)

Tutkimuksissa on havaittu myös syketaajuuden vaihtelun olevan suurempi ja sykkeen hitaampi viheralueilla mikä tukee käsitystä, että luontoympäristössä rentoudutaan tehokkaammin kuin rakennetussa ympäristössä. Luonto koetaan eri aistien kautta, merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta.

Luonnon seesteisyys vaikuttaa myönteisesti kiireiseen elämään ja tietotulvaan joutuneeseen ihmiseen. Luontoliikunta voi vaikuttaa positiivisesti myös stressin heikentämään vastustuskykyyn.

Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutukseen. Luonnon avulla suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi, myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. Luonnon tutut piirteet auttavat myös sopeutumaan uuteen ympäristöön.

Jo luonnon näkeminen ja kuuleminen saa aikaan positiivisia vaikutuksia. Luontokuvat ja -äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. Luonto houkuttelee liikkumaan myös uudestaan. Liikunta luonnossa koetaan kevyemmäksi kuin sisätiloissa. Luonto piristää mieltä. Se auttaa unohtamaan arjen huolet ja murheet.

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseen. Ympäristöpsykologia on tieteenala, jolla tutkitaan ihmisen ja ympäristön välisiä vuorovaikutussuhteita. Ihminen nähdään toiminnallisena ja yhteisöllisenä olentona, joka kasvaa ja kehittyy saamiensa kokemusten mukaisesti. Ympäristön luomien tarjoamien varassa määräytyy, mitkä yksilön ominaispiirteistä vahvistuvat, ja mitkä heikkenevät.

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen ja luonnon välisen kokonaisvaltaisen suhteen tutkimiseen. Ihminen nähdään osana luontoa. Muutokset luontosuhteessa heijastuvat myös psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle Green Care-toiminnalle. Green Care menetelmistä voi löytyä omaishoitajien tukitoimintaan uusia vinkkejä ja ideoita. Jos kiinnostuit asiasta niin Googlettamalla Green Care:stä löytyy lisätietoa ja tutkimuksia aiheesta.

## **Viikon henkilö: Sinikka Markkula**

*Teksti: Elisa Vesterinen, Kuva: Sinikka Markkula*

### **Sinikka Markkula hurautti Punaiseen Ristiin – Ystäväkurssista se lähti**



#### **Mukaan toimintaan**

Vuonna 2010 SPR:n Satakunnan piirin silloinen omaishoidon aluetyöntekijä Riitta Sattilainen ja Kokemäen osaston aktiivivapaaehtoinen Juhani Merikallio houkuttelivat Sinikka Markkulan järjestämälleen ystävätoiminnan peruskurssille.

Kurssin jälkeen Riitta ehdotti Sinikalle, että eiköhän perusteta Laviaan oma omaishoitajaryhmä, siitä se sitten lähti, muistelee Sinikka hurauttamistaan Punaiseen Ristiin nyt kahdeksan vuotta myöhemmin.

Tällä hetkellä Sinikka toimii Lavian osaston puheenjohtajana ja omaishoitajaryhmän vastuhenkilönä, lisäksi hän on mukana Pohjois-Satakunnan henkisen tuen ryhmässä.

#### **Kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta**

Sinikka on kokenut vapaaehtoistyön mielenkiintoisena ja maailmaa avartavana. Lisäksi hän on saanut uusia ystäviä, paljon uutta tietoa ja kokemuksia. Omaishoitajaryhmän ja muiden vapaaehtoisten kanssa Sinikka on tehnyt retkiä eri kohteisiin. Yhdessä he ovat käyneet mm. kesäteatterissa ja viettäneet joulujuhlaa. Lisäksi omaishoitajille on järjestetty SPR:n Auttajakurssi.

Sinikka on omien sanojensa mukaan hurautanut Punaiseen Ristiin, hän nauttii saadessaan viedä järjestön viestiä eteenpäin. Sinikan pukeutuminenkin viestittää sitoutumisesta järjestöön. Punaisen Ristin periaatteet ja sloganit vaatteissa toimivatkin hyvänä jutun lähteenä, kertoo Sinikka.

#### **Osaston vapaaehtoiset lähellä omaishoitoperhettä**

Lavia on pieni, Suomen entinen kunta Satakunnan maakunnassa, joka liitettiin Porin kaupunkiin vuoden 2015 alussa. Laviassa omaishoidon tuen piirissä on noin 15 omaishoitajaa. Omaishoitajien saaminen ryhmään on haastavaa, hoidettavaa ei välttämättä voi jättää hetkeksikään yksin, eikä kunnasta saa lomittajaa. Tämä on myös valtakunnallisesti iso ongelma. Osa omaishoitajista on työssäkäyviä ihmisiä, eikä heillä ole mahdollisuutta osallistua toimintaan. Jotain pitäisi siis keksiä, jotta erilaisissa omaishoitotilanteissa olevat ihmiset pääsisivät osallistumaan Punaisen Ristin tarjoamaan toimintaan.

Omaishoitajia pitää myös herätellä ja rohkaista lähtemään mukaan toimintaan. Sinikka laittaakin itse henkilökohtaisesti tekstiviestillä omaishoitajille muistutuksen ryhmän tapaamisajoista, ja tämä kannattaa.

Ryhmissä ja retkillä on joskus ollut mukana vain muutama omaishoitaja, mutta tapaamisten laatu kuitenkin korvaa määrän, toteaa Sinikka.

Sinikka haluaakin vielä lähettää terveiset mm. päättäjille: Intervallipaikkoja tarvitaan lisää ja pienten paikkakuntien tarpeita ei saa unohtaa. Omaisille on ensisijaisen tärkeää, että laitoshoidon ollessa kyseessä heillä olisi mahdollisimman lyhyt matka vierailta läheistensä luona.

### **Tule mukaan vapaaehtoiseksi**

Sinikka toivoisi mukaan enemmän vapaaehtoisia. Ystäväkursseja voidaan järjestää pienilläkin paikkakunnilla, vaikka yhteistyössä SPR:n naapuriosaston kanssa. Kurssin käyneille pyritään tarjoamaan heti toiminnan paikkoja, jotta he kiinnittyisivät osaksi Punaisen Ristin toimintaa. Sinikka ennakoi ja kantaa huolta siitä, että löytyykö joku jatkamaan hänen työtään, sitten kun hän ei enää jaksaa.

Vielä tällaista ei kuitenkaan ole näköpiirissä! Päinvastoin Sinikasta olisi mukavaa, jos olisi kaveri, jonka kanssa järjestää yhdessä esimerkiksi Auttajakursseja eläkeläisille.

Iso kiitos Sinikalle, joka tekee Punaisen Ristin vapaaehtoistyötä suurella sydämellä ja inhimillisyyden arvoja puolustaen.

## **AJANKOHTAISTA**

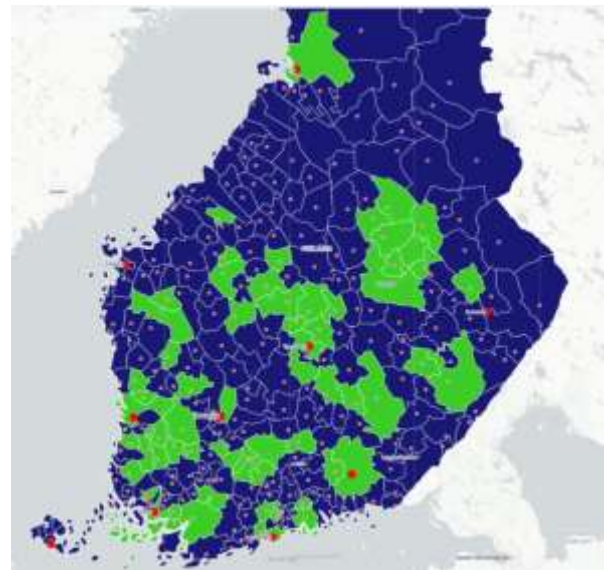
### **Toimialueet tällä hetkellä**

Omaishoitajien tukitoimintaa toteutetaan lähes 70 paikkakunnalla (vihreät alueet).

Oulu uusimpana piirinä, aloitti toimintansa syksyllä 2018.

Lisätietoja ja alueelliset yhteystiedot löytyvät: [www.omaishoito.fi](http://www.omaishoito.fi)

Seuraa ilmoitteluamme myös Facebookissa: <https://www.facebook.com/suomenpunainenristiomaishoitoperheidentukena/>



## **Toiminta käynnistyy Oulun piirissä**

*Työntekijäksi valittu Suvi Kervinen, omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä*

Työnkuvanani on kehittää ja koordinoida omaishoitajaperheiden elämänlaadun ja itsenäisen selviytymisen vahvistamista. Toiminnan muotoina ovat muun muassa vertaistuki, vapaaehtois- ja virkistystoiminta, hyvinvointipäivät ja koulutukset. Tärkeässä roolissa ovat vapaaehtoiset, joiden avulla toimintaa monimuotoisesti pystytään toteuttamaan.

Toimintamme on avointa ja tarkoitettu kaikille läheistään tai omaistaan hoitaville riippumatta siitä, kuuluuko omaishoitaja kunnallisen omaishoidon tuen piiriin.

Omaishoidosta kokemusta on itselle kertynyt aiemman työn kautta noin kahdeksan vuoden ajalta ja sen pariin on todella hienoa jälleen päästä. Punaisessa Ristissä olen toiminut vapaaehtoisena nuorisoryhmätoiminnan ohjaajana sekä tehnyt opiskeluaikana harjoittelun ja opinnäytetyön. Osin tuttujen asioiden äärellä siten pyöritään.

Vapaa-aikana minut löytää liikkumisen ja ulkoilemisen merkeissä. Monenmoinen puuhaaminen käsillä on lähellä sydäntä, vaikka suurin osa siitä ajasta opettelemiseen ja oppimiseen meneekin eikä välttämättä toivottuun lopputulokseen päästä.

Tätä työtä yhdessä tehdään, joten yhteydenotot toivottuja ovat.

Yhteystiedot:

Suvi Kervinen

Omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä

Suomen Punainen Risti, Oulun piiri

[suvi.kervinen@redcross.fi](mailto:suvi.kervinen@redcross.fi)

040 147 9350

Uusikatu 22, 90100 Oulu

## **Hoito ja huolenpito kotona -kouluttajakoulutus 27.10. ja kodin Turvakoutsit -valmennus 28.10 Jyväskylässä**

Hoito ja huolenpito kotona -kouluttajakoulutus ja Turvakoutsit -valmennus järjestetään Jyväskylässä Länsi-Suomen aluetoimistossa 27.-28.10. Jos olet kiinnostunut tai tiedät henkilöitä, jotka toimivat osastosi tai alueesi kouluttajina, niin välittäisikö tietoa näistä koulutus/valmennusmahdollisuuksista. Toivottavasti saamme osastoihin lisää Turvakoutsit -valmentajia!

Lisätietoa löytyy Rednetistä:

Hoito ja huolenpito kotona -kouluttajakoulutus:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/52547>

Sinustako kodin Turvakoutsit?

<https://rednet.punainenristi.fi/node/52548>

## Tukea ja terveyttä omaishoitoperheille ensiapu -ja turvallisuustaidot -kurssin avulla 26.9.2018, Vantaa



Kuvat: SPR, Katri Sirén.

Omaishoitajien tukitoiminta järjestää perehdytyspäivän kaikille ensiapu -ja turvallisuustaitojen parissa toimiville SPR:n vapaaehtoisille ja työntekijöille, joilla on perustiedot ja -taidot kyseisestä aiheesta. Päivässä osallistuja saa tiedot, taidot ja valmiudet toteuttaa kyseistä kurssia, se on osallistujalle maksuton sisältäen lounaan sekä kahvit. Matka- ja majoituskuluista osallistuja vastaa itse.

Perehdytyspäivän sisältö:

- Omaishoitoperheille kohdennetun ensiapu -ja turvallisuustaitoja-kurssin sisältö
- Ensiavun perustaitojen ohjaaminen
- Kodin turvallisuus
- Kurssin toteuttaminen käytännössä - harjoittelua

**Aika:** Keskiviikko 26.9.2018 kello 10.00- 16.00

**Paikka:** Laurea ammattikorkeakoulu, Laurean kampus, Ratatie 22, Tikkurila, 01300 Vantaa

Perehdytyspäivässä kouluttajina toimivat Kaakkois-Suomen piiristä terveydenhuollon suunnittelija Sanna Pelkonen (p. 0400 156 828) ja sosiaalipalvelusuunnittelija Johanna Vihervaara (p. 040 860 1396)  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@redcross.fi

Ilmoittautuminen viimeistään 22.9.2018 mennessä Lyyti-linkin kautta [tästä](#).  
Ilmoitathan myös mahdollisen erityisruokavalion.

## **Omaishoitajien hyvinvointipäivät, syksy 2018**

- 11.-12.10.2018 Ikaalinen

**Lisätietoja:** piirien omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijät ja [www.omaishoito.fi](http://www.omaishoito.fi)

## **25.11.-2.12.2018 Valtakunnallinen omaishoitajien viikko**

Tänä vuonna valtakunnallista omaishoitajien viikkoa vietetään teemalla Näe, huomaa, kuule - omaishoidon monimuotoisuus. Seuraa ilmoitteluumme [www.omaishoito.fi](http://www.omaishoito.fi)