

# JÄSENTIEDOTE

2 / 2011



**Loimaan Seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset Ry**

**OLE HYVÄ JA SÄILYTÄ**

## **Puheenjohtajan palsta**

*Vertaistuki tarjoaa omaishoitajille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan toisten samanlaisessa elämäntilanteessa elävien kanssa. Yhteiset kokemukset auttavat omaishoitajia ymmärtämään, etteivät he ole yksin tilanteensa kanssa.*

*Vertaisryhmiin ja yleensä ryhmiin hakeudutaan siksi, että halutaan tavata toisia ja kokea yhteisöllisyyttä muihin. Vertaisryhmässä on mahdollista antaa ja saada tukea sekä vahvistusta elämään. Päätös lähteä vertaistukiryhmään tai muutoin tapaamaan muita omaishoitajia on merkittävä askel ja pitää usein sisällään ajatuksen siitä, että täytyy saada elämään ja omaan tilanteeseen jotakin tukea.*

*Parhaimmillaan vertaistuki todella lisää omaishoitajien jaksamista ja hyvää oloa!*

*Vertaistukiryhmässä omaishoitaja saa tietoa, tukea ja ystävyyttä. Ryhmä antaa jäsenelleen myös myönteisessä mielessä sosiaalista painetta muuttaa omaa terveyskäyttäytymistään toimivampaan ja edullisempaan suuntaan.*

*Omaishoitajien vertaistukiryhmien kokoontumisissa noudatetaan neljää kultaista sääntöä; vaitiolovelvollisuutta, kunnioitetaan muiden osallistujien mielipiteitä, arvoja ja elämänkatsomusta, annetaan kaikille tilaisuus puhua ja osallistua, ja käytetään puheenvuoroja niin, että kaikille jää aikaa tulla kuulluksi.*

*Verkostossa, esimerkiksi erilaisissa tuki- tai itsehoitoryhmissä, on yleensä runsaasti voimavaroja, jotka vaikuttavat siihen, että ihminen huolehtii paremmin terveydestään ja hakeutuu riittävän varhaisessa vaiheessa hakemaan apua ehkäisten siten sairauden kehittymistä.*

*Verkostoissa huolehditaan jäsenten tarpeista ja niissä on saatavilla sekä emotionaalista tukea, käytännön apua ja erilaisia voimavaroja. Ne ovat itsessään jo eduksi terveydelle. Verkostoa tai vertaisryhmää käytetään erilaisten itsehoitoryhmien muodostamisessa lisäämään terveyttä ylläpitäviä toimintatapoja. Tällaisiin sopivat hyvin muun muassa monet liikunnalliset ja ruokailutottumuksia parantavat ryhmät.*

*Tukihenkilö on vertainen eli hän itse tai joku hänen läheisistään sairastaa samaa sairautta. Tukihenkilötoiminta on myös luottamuksellinen ihmissuhde, jonka varassa voi jakaa ja pohtia omaa tilannettaan ja saada ymmärtävän kuuntelijan rinnalleen.*

*Vertaistoimija on omaishoitajan ”rinnalla kulkija, ihminen ihmiselle”. Häneltä ei vaadita ammatillisia valmiuksia vaan tärkeintä on oma omaishoitokokemuksen tuoma vertaisuus. Hänellä on kokemusta ja tietoa siitä, mitä on olla omaishoitaja tai mitä omaishoitajan arkipäivään sisältyy.*

*Lähde rohkeasti mukaan oman yhdistyksesi toimintaan, sillä juuri Sinä voit löytää joltakin toiselta iloa arkeen ja juuri Sinä voit antaa jollekin iloa arkeen!*

***Oili Saarikko***

## **HYVÄ JÄSEN!**

**Nautimme vielä täysillä upeasta suvestamme, mutta yhdistyksellä on tärkeää tiedotettavaa alkusyksyn tapahtumista.**

**Tässä tiedotteessa välitämme Sinulle tietoa:**

- **Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n Länsi-Suomen 20v-juhlaseminaarista Tampereella 20.9.**
- **Loimaalaisten kuntosalivuorojen jatkumisesta Tuulensuun palvelukeskuksessa**
- **Sinua varten –messuista Loimaalla Hirvihovissa 9.-10.9.**
- **Vertaisryhmien kokoontumisista syyskaudella**

**KUNTOSALIVUOROT** Tuulensuun Palvelukeskuksessa tiistaisin klo 19.30-20.30 ja torstaisin klo 14.00-15.00 **JATKUVAT NORMAALISTI VUODEN 2011 LOPPUUN.** Nyt kuitenkin tarkkaillaan kävijämääriä ja Palvelukeskus saattaa muuttaa käytäntöä vuonna 2012. Mahdollisista muutoksista tiedotetaan!  
 Tied. Jaana Boström p. 040 577 1394 tai jaana.bostrom@gmail.com

**SINUA**  
 v a r t e n

**Osallistumme Sinua varten –messutapahtumaan Loimaan Hirvihovissa 9.-10.9. Tilaisuudessa on mukana yli 60 näytteilleasettajaa.**

**Olisitko kiinnostunut auttamaan osastollamme päivystyksessä? Tarvitsisimme apureita jakamaan esitteitä ym. Tied. Jaana**



**Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry**

Närståendevårdare och Vänner -Förbundet rf

**Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n Länsi-Suomen 20 v.-juhlaseminaari järjestetään Tampereella 20.9. klo 13.00-16.15 ja illalla on vielä Tampereen kaupungin järjestämä iltajuhla klo 18.00 alkaen.**

**Yhdistys ei järjestä tapahtumaan ns. retkeä, mutta sekä seminaarista että iltajuhlasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Jaanaan 23.8. mennessä. Liitto tarvitsee sitovat tiedot osallistujista elokuun loppuun mennessä. Suunnitellaan kuljetusta kiinnostuksen mukaan.**



Näin se orvokki tulee esiin odottamatta, mutta jos itse yrität siemeniä ripotella haluamaasi paikkaan, ei onnistu ainakaan kuvaajalta ☺ Kuva: Jaana Boström



Hienoa, kun nykyajan lapset keksivät vielä tällaisia kivoja leikkejä hiekkalaatikolla. Kuva: Tara Boström

## VERTAISRYHMIEN KOKOONTUMISIA SYYSKAUDELLE

### YHDISTYKSEN RYHMÄT:

- Alastaron Haituvat kuukauden 1. perjantai klo 13-14.30 Tuttujen Tuvalla 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., yht.hlö Jaana Boström
- Hirvikosken Apurit kuukauden 2. tiistai klo 13.-14.30 Kitkonpuistossa 9.8., 13.9., 11.10., 8.11., yht.hlö Liisa Lehtonen puh. 0400 871 830
- Loimaan Silmuset kuukauden 2. keskiviikko klo 14.-15.30 srk:n kerhotilassa 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., yht.hlö Liisa Lehtonen
- Elämänlanka Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten ja nuorten vanhempien ryhmä kuukauden 3. tiistai klo 18.-19.30 srk:n kerhotilassa 16.8., 20.9., 18.10., 15.11., yht.hlö Jaana Boström

**MARTTILAN JA KOSKEN TI** ”Omaistaan hoitavien virkistyshetki” yleensä srk-talolla kk:n 1. tiistai klo 13-14.30, 6.9. Kosken TI, 4.11. Marttila, 1.11. Kosken TI. Kyydit Koskelle, tied. diakoni Railimaria Lehto puh. 044 744 3212

**PÖYTYÄN VERTAISRYHMIEN** yht. hlö Tuula Kullamäki puh. 040 822 7814

- Kyrön ryhmä torstaisin klo 13.-14.30 Kotikarpalossa 22.9., 20.10, 24.11.
- Riihikosken ryhmä tiistaisin klo 13.-14.30 peruspalvelujen keskuksessa (ent. kunnantalo) 20.9., 18.10., 22.11.

---

### ENNAKKOTIETOA ja näistä lisää lokakuussa ilmestyvässä tiedotteessa:

- **Sääntömääräinen syyskokous 3.11. , jossa Lamminniemen Hyvinvointikeskuksen esittely**
- **Vko:lla 47 valtakunnallinen omaishoitajien viikko**
- **OVET-Omaishoitajavalmennus 26.1.-16.2.2012. Seuraavassa tiedotteessa ohjelma ja hakuohjeet.**
- **Jäsenten yhteinen joulujuhla Loimaalla Heimolinnassa lauantaina 3.12.**

