

JÄSENTIEDOTE

3 / 2010



**Loimaan Seudun
Omaishoitajat ja Läheiset Ry**

OLE HYVÄ JA SÄILYÄ

Puheenjohtajan palsta

Kun perheenjäsen sairastuu tai vammautuu, tilanne on kaikille uusi, tuen tarve on ilmeinen. Millaista tukea tarvitaan ja millaista tukea on tarjolla? Mikä auttaa omaishoitajia jaksamaan?

Lukuisien omaishoitajien koskettavat kertomukset paljastavat, miten elämä voi muuttua hetkessä, kun omainen vammautuu tai sairastuu pitkäaikaisesti. Tilanne tulee hyvin usein täydellisenä yllätyksenä ja vaatii sopeutumista koko perheeltä, arki on silloin opeteltava uudelleen ja elämä rakennettava alusta. Tarvitaan aikaa ja monipuolinen tukiverkosto sopeuduttaessa muutokseen. Myös arjen tuomista haasteista on jotenkin selviydyttävä.

Tuen tulee olla hyvää ja laadukasta omaishoitajaperheen selviämiseksi arjesta, sen tulisi koostua monenlaisesta eri tuen muodosta: aineellisesta, tiedollisesta, henkisestä ja hengellisestä tuesta sekä vertaistuesta että käytännön avusta. Arjessa selviämisen kannalta on tärkeää tietää ja varmistaa, että omaishoitajaperhe saa aina tarvitsemansa tuen ja avun oikeaan aikaan ja että sitä on riittävästi. Ulkopuolisen avun tulisi olla saatavilla jo silloin, kun omaishoitajalla on vielä jäljellä omia voimia, ei vasta sitten, kun voimavarat ovat äärimmilleen käytössä.

Millaista tukea omaishoitoperheet kaipaavat?

He kaipaavat apua ja erilaisia palveluita arjessa selviämisen tueksi. He toivovat ihmisiä ja ystäviä lähelleen. He haluavat ymmärtämistä, arvostusta ja huomioon ottamista. Molemmat, sairastunut itse ja hänen läheisensä, tarvitsevat tietoa sairaudesta, vammasta ja tulevaisuudesta samalla tavalla. Sairaus on yhteinen asia. Riittävä tieto hoidettavan sairaudesta ja sen vaikutuksista hänen toimintakykynsä ja selviytymiseensä, antavat molemmille osapuolille valmiuksia kohdata muuttunut elämäntilanne, vahvistaa elämän hallinnan tunnetta ja selviytymisen edellytyksiä. Tunnetuki on tärkein tuen muoto ja se ilmenee välittämisenä, empatiana, kiintymyksenä, huolehtimisena ja luottamuksen osoittamisena. Me kaikki tarvitsemme henkistä tukea - kukin omalla tavallamme - läpi koko elämän. Elämässä ei juuri osaa varautua ennakolta tulevaan, ja silloin tutun ja turvallisen tilanteen muuttumiseen.

Toisten ihmisten tuki on useimpien hyvinvoinnille kuin vesi puutarhalle. Ihmisellä on tarve löytää elämälle tarkoitus, kokea elämä merkittäväksi ja mielekkääksi. Arjen keskellä toisille hengellisyyden merkitys on suuri. Usko voi antaa tukea, turvaa ja voimia keskellä päivittäisiä haasteita. Se voi myös olla yksinäisyyden lievittäjä ja tuoda toivoa elämään.

Meille jokaiselle oma perhe, sukulaiset, ystävät ja naapurit muodostavat tärkeimmän sosiaalisen verkoston. Tapaamalla toisia omaishoitajia syntyy yhteinen kokemus eli vertaistuki. Vertaistuki on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä ja yhdenvertaista tukea sekä vuorovaikutusta. Vertaistuki auttaa selviytymään arjesta silloin, kun omat voimat eivät riitä. Omaishoitajan tulee löytää tapoja pitää huolta itsestään, ellei hän niin tee, hän kuluttaa pian loppuun omat henkiset ja fyysiset voimansa.

Omaishoitajien kertomaa: ”Rakkaus on kaikkein suurin voima. Jaksaminen kertyy pienistä arjen palasista. Vertaistuki on mainio akkujen lataamisessa.”

Oili Saarikko

20.8.2010

HYVÄ JÄSEN!

Olemme saaneet nauttia aurinkoisesta kesästä ja nyt kovasti odotetut sateet ovat piristäneet meitä niin, että jaksamme hienosti ottaa vastaan syksyn tulevat tapahtumat alueemme omaishoitajille.

Tässä tiedotteessa välitämme Sinulle tietoa alkusyksyn tapahtumista, joita on **TARVASJOELLA, PÖYTYÄLLÄ KYRÖSSÄ JA LOIMAALLA.**

Lisäksi saat tietoa Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen (ent. Turun Seudun Alzheimer-yhdistys) järjestämästä koulutuksesta Loimaalla.

Yhdistys on mukana Loimaan vammaisneuvoston ja 13 muun yhdistyksen järjestämässä **"JAKSETAAN JA VOIDAAN HYVIN" -teemapäivässä.**

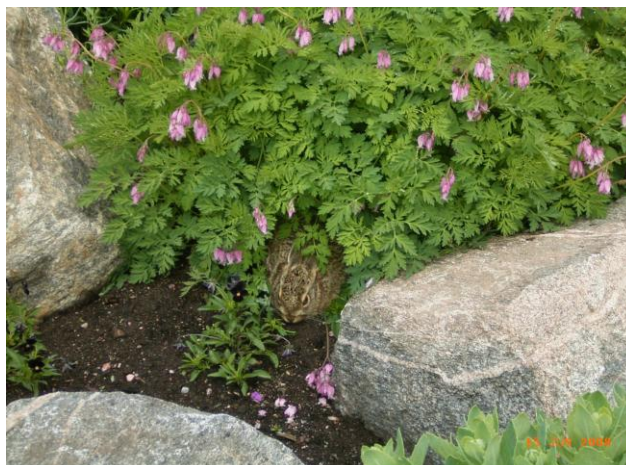
VERTAISTUKIRYHMÄT ovat myös aloittaneet kuukausittaiset kokoontumisensa ja tiedoksi Auran omaishoitajille, että olette tervetulleita Tarvasjoen ryhmän kokoontumisiin, koska Auran ryhmä on toistaiseksi lopetettu.

MUISTATHAN,

- ilmoittaa Jaana-sihteerille, **JOS ET HALUA JATKOSSA JÄSENTIEDOTTEITA POSTITSE**, sillä tiedotteet siirtyvät välittömästi heti kotisivuille osoitteeseen www.loimaanseudunomaishoitajat.fi, voit lähettää viestin kotisivuilla olevalla **PALAUTE -LOMAKKEELLA**, soittamalla p. 040 577 1394 tai s-postilla [jaana.bostrom\(at\)gmail.com](mailto:jaana.bostrom(at)gmail.com)

TIEDUSTELU:

Onko ATK-kurssille kiinnostuneita osallistujia? Loimaalla järjestettiin viimeksi talvella 2009 omaishoitajille kurssi, mutta nyt saattaisi olla taas innostusta. Kartoitamme tarpeen ja ystävälliset yht.otot kiinnostuksesta 22.10. mennessä Sanna Kaunisto p. 044 218 9168 .



Kukahen siellä

puskassa luuraa?

**TÄLLÄ AUKEAMALLA ON TAPAHTUMIA, JOITA
JÄRJESTÄMME OMAISHOITAJILLE
YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN TAHOJEN KANSSA**

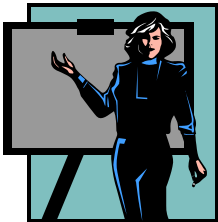
TIISTAINA 28.9. KLO 11.00-15.00 TARVASJOEN SRK-TALOLLA, osoitteessa Kyröntie 1, Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen sairaanhoitaja-opiskelijat suorittavat erilaisia **TERVEDELLE TÄRKEITÄ MITTAUKSIA TIETOISKUJEN KERA**. Opiskelijat järjestävät myös kevyempää toimintaa mm. tuolijumppaa. **Päivän alussa klo 11.00 on ensimmäinen tietoisku ja tämän jälkeen he suorittavat mittauksia. Toinen tietoisku on klo 13.00 ja mittaukset jälleen heti sen jälkeen.**

Mittauksista veloitetaan pieni omakustannushinta seuraavasti:

Kolesteroli	5 €
Maksa-arvo	5 €
Hemoglobiini	4 €
Verenpaine	1 €
Rasvaprosentti	2 €

Päivän aikana on kahvipannu kuumana ja tarjolla on pientä suolaista purtavaa.

Kahvittelun ja mittausten välissä voi myös tutustua **ORIFLAME-tuotteisiin, joita esittelee myyntikonsulentti Sanna Kaunisto.**



**TORSTAINA 14.10. KLO 11.00 -15.00 KYRÖSSÄ PÖYTYÄLLÄ
PALVELUKESKUS KOTIKARPALOSSA**, osoitteessa Talvitie 1, Loimaan ammatti- ja aikuisopiston lähihoitaja-opiskelijat hemmottelivat omaishoitajia tekemällä käsi- ja jalkahoitoja sekä suorittamalla erilaisia mittauksia esim. verenpaine ja hemoglobiini. Opiskelijoille on annettu vapaus mieltä päivään muutakin ohjelmaa ja se on tiedotetta tehdessä vielä suuri salaisuus.

Kotikarपालossa on lounas klo 11-13 välisenä aikana ja vierailijahinta on 7 €. Keittiö toivoo arviota päivän ruokailijoista, joten olisitko ystävällinen ja ilmoittaisit joko Tuula Kullanmäelle p. 040 822 7814 tai Jaana Boströmille p. 040 577 1394 osallistumisestasi ruokailuun!

Päivän aikana myös kahvitellaan ja vaihdetaan kuulumisia!



KESKIVIKKONA 27.10. KLO 13.00-19.00 YHDISTYS OSALLISTUU

**LOIMAAN VAMMAISNEUVOSTON JA 13 paikallisen YHDISTYKSEN
sekä LOIMAAN AMMATTI- JA AIKUISOPISTON
LÄHIHOITAJA-OPISKELIJOIDEN
YHDESSÄ TOTEUTTAMAAN**

”JAKSETAAN JA VOIDAAN HYVIN” –TEEMAPÄIVÄÄN

Loimaan Työväentalolla, osoitteessa Satakunnantie 57.

Päivä alkaa sos.- ja terv.johtaja Jaakko Kauniston ja perusturvalautakunnan puh.joht. Joni Heikkilän tervehdyksillä ja jatkuu Helvi Klemetin luennolla.

Klo 14.00 alkaen voi tutustua mukana olevien yhdistysten toimintaan ja päivän aikana suoritetaan erilaisia mittauksia ja testejä mm. verenpaine, diabeteksen riskitesti, muisti riskitesti, PEF-mittaus, tasapainorata. Mukana päivässä on lisäksi kuulolähipalvelu, kuuloväline-esittely, jalkine-esittely, apuväline-esittelyä sekä SPR:n osasto.

Klo 16.00 on ylilääkäri Maire Toivosen luento ja tämän jälkeen taas jatkuvat esittelyt, mittaukset ja testit.

Klo 18.00 alkaen päivän päätteeksi on psykiatrian erikoissairaanhoitaja Hanna-Maria Suonpään luento.

Päivän juontajana toimii Eija Talvitie ja Loimaan Marttayhdistys pitää tilaisuudessa kahviota!

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys
(ent. Turun Seudun Alzheimer-yhdistys)
järjestää Loimaalla

**ENSITIETOKURSSIN OMAISILLE,
joilla on muistisairauden varhaisvaihetta
sairastava läheinen**

Loimaan pääterveysasemalla,
Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.

Ti 2.11.2010 klo: 17.00 - 19.00

MUISTISAIRAUDET JA NIIDEN LÄÄKETIETEELLINEN
HOITO

Geriatri Lari Janatuinen

Ti 9.11.2010 klo: 17.00 - 19.00

KOTIHOITOA TUKEVAT PALVELUT JA TALOUDELLISET
TUKIMUODOT / Kehittämispäällikkö Sanna Kytölä

Ti 16.11.2010 klo: 17.00 - 19.00

MUISTISAIRAUDEN KOHTAAMINEN LÄHEISESSÄ
Neuropsykologi Henna Ahonen

Ti 23.11.2010 klo: 17.00 - 19.00

OMAT VOIMAVARANI

TtM, kouluttaja Helena Ahonen

Ti 30.11.2010 klo: 17.00 - 19.00

ARKI MUISTISAIRAAN IHMISEN RINNALLA
Muistiohjaaja Heidi Huuskonen

Osallistujien omavastuu on **30 € / kurssisarja**
(sis. 5 luentokertaa, luentomateriaalin ja kahvitarjoilun)
Kurssille otetaan max. 15 henkilöä.



**ENSITIETOKURSSIN MUISTISAIRAUDEN
VARHAISVAIHETTA SAIRASTAVILLE
HENKILÖILLE**

Ti 2.11.2010 klo: 14–15.30

SAIRAUS TUO UUSIA HAASTEITA / Muistiohjaaja Heidi
Huuskonen

Ti 9.11.2010 klo: 14–15.30

MILLAISTA SAIRAUTTA SAIRASTAN?
Geriatric Lari Janatuinen

Ti 16.11.2010 klo: 14–15.30

MITÄ MUISTISAIRAUS AIHEUTTAA HENKISSÄ
TOIMINNOISSANI?
– Muistin tukemisen keinot
Neuropsykologi Henna Ahonen

Ti 23.11.2010 klo: 14–15.30

MITEN ELÄN SAIRAUDEN KANSSA? – Elämän käytännön
järjestelyt
Muistiohjaaja Heidi Huuskonen

Ti 30.11.2010 klo: 14–15.30

RUOKAVALION MERKITYS MUISTISAIRAUKSISSA
Ravitsemusasiantuntija Anne Merta

Ti 7.12.2010 klo: 14–15.30

VOIMAVARAA LIIKUNNASTA / Muistiohjaaja Heidi
Huuskonen

Ti 14.12.2010 klo: 14–16.00

OMAT VOIMAVARANI / Muistiohjaaja Heidi Huuskonen

Kurssipaikka: Loimaan pääterveysasema,
Vareliuksenkatu 1, Loimaa

Osallistujan omavastuu on **35 € / kurssisarja**
(sis. 7 luentokertaa, luentomateriaalin ja kahvitarjoilun)
Kurssille otetaan max. 8 henkilöä.



JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA!!!!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ed. aukeaman kursseille: Muistiohjaaja Heidi Huuskonen p. 040 – 531 6464

*Ensitieto ja tuki muistisairauden varhaisvaiheessa –hanke (2009-2011)
yhteistyössä Varsinais-Suomen ja Salon Muistiyhdistykset*

ENNAKKOTIETOA ja näistä lisää seuraavassa tiedotteessa:

- **Tiistaina 16.11. Loimaalla Ammatti- ja aikuisopiston hiustiimin opiskelijat järjestävät omaishoitajille taas mukavia hoitoja pienellä omakustannushinnalla ja ajanvarauksella edellisvuoden tapaan**
- **Torstaina 18.11. klo 18.00 alkaen on yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous Loimaalla**
- **Vko:lla 47 valtakunnallinen omaishoitajien viikko tapahtumineen**
 - 21.11. Omaishoitajien Kirkkopyhä**
 - 22.11. Pääjuhla Salossa**
 - 24.11. Yleisöluentopäivä Loimaalla Työväentalolla**
 - 27.11. Jäsenten yhteinen Joulujuhla Alastarolla Ryötin tilalla**

TAVATAAN TULEVISSA TILAISUUKSISSA!

