

Hyvä omaishoitoperhe

Vuosi 2020 on ollut koronatilanteen vuoksi meidän kaikkien elämässä hyvin erilainen ajanjakso kuin normaalisti. Tällaista emme olisi osanneet aavistaa. Omaishoidon toimintakeskukset ovat olleet kiinni maaliskuusta alkaen ja sulku jatkuu todennäköisesti ainakin helmikuulle 2021. Syksyllä aloitimme useampia omaishoitajille suunnattuja etävälitteisiä ryhmiä, joiden osanottajilta olemme saaneet positiivista ja innostunutta palautetta.



Suunnittelimme omaishoidon toimintakeskusten kevätkauden 2021 ryhmät myös toteutettaviksi etävälitteisesti. Pääsääntöisesti ryhmien toteuttamisessa käytämme Teams –sovellusta. Perusvarusteina etävälittävään ryhmään osallistumiseen tarvitaan älylaite (tietokone, tabletilaite, puhelin), jossa on mikrofoni (kamera saa myös olla, mutta se ei ole pakollinen) sekä sähköpostiosoite. Voimme tarvittaessa toteuttaa ryhmätöitä etävälitteisesti myös Helsingin kaupungilta lainattavilla etätablettilaitteilla. Neuvomme ja autamme kaikkia ryhmiin ilmoittautuvia etälaitteiden käyttämisessä. Tämän asiakaspostituksen mukana lähetämme ohjeet Teams -kokoukseen liittymiseen.

Tarvitsemme ilmoittautumiset ryhmiin viimeistään viikkoa ennen kunkin ryhmän alkamispäivämäärää. Voitte tiedustella ja ilmoittautua ryhmiin toimintakeskusten sosiaaliohjaajille:

Kirsi Rantanen, puhelin 09 310 46818, kirsi.m.rantanen@hel.fi

Emilia Simola, puhelin 09 310 73995, emilia.simola@hel.fi

RYHMÄT:

Uusien omaishoitajien valmennuskurssi

Valmennus on kuuden kerran kokonaisuus, jossa käsitellään vertaistuellisesti omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Kurssilta saa tietoa erilaisista omaishoitoperheiden tuen muodoista ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi kurssilla tutustuu uusiin ihmisiin, joiden kanssa voi vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia. Kurssi järjestetään Teams -etäyhteydellä. Osallistujille toimitetaan kurssin aikana käsiteltäviin aiheisiin liittyvä kirjallinen materiaali postitse kotiin.

Torstai 11.02.2021– 11.03.2021 ja perjantai 9.4.2021 klo 13.00-14.30 Teams

Omaishoitajien avoimia keskusteluryhmiä

Omaishoitajien avoin keskusteluryhmä toimii matalan kynnyksen periaatteella. Tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus vertaistuelliseen keskusteluun samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Keskusteluhetkien sisältö suunnitellaan yhdessä, osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmässä voi jakaa kokemuksia, saada tukea ja tietoa sekä vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Maanantai 08.02.-14.06.2021 Omaishoitajien avoin keskusteluryhmä klo 11.00-12.00 Teams

Tiistai 09.02.-15.06.2021 Omaishoitajien avoin keskusteluryhmä klo 13.00-14.00 Teams

Keskiviikko 10.02.-16.06.2021 Miesten avoin keskusteluryhmä klo 10.00-11.30 kaupungilta lainaksi saatavilla tablettilaitteilla

Viikkokahvila

Viikkokahvila on avoin viikoittainen etätapahtuma omaishoitajille ja heidän läheisilleen. Tavoitteena on tarjota osallistujille tietoa arkea tukevista palveluista, joista käyvät kertomassa kahvilassa vierailevat asiantuntijat.

Keskiviikkoisin 10.02.-26.05.2021 klo 13.00-14.00 Teams

Tarkemmat tiedot viikkokahvilan ohjelmasta saatte omaishoidon toimintakeskuksista, ja ne löytyvät myös omaishoidon toimintakeskusten internetsivujen etusivulta esim. Google hakua apuna käyttäen sanoilla: omaishoidon toimintakeskus.

Omaishoitajasta omaiseksi ryhmä

Ryhmä on viiden tapaamiskerran kokonaisuus. Se on tarkoitettu omaishoitajille, joiden läheinen on siirtymässä / siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaiseen hoitoon. Tavoitteena on tukea omaishoitajaa uudessa elämäntilanteessa. Ryhmässä keskustellaan ja käsitellään osallistujille tärkeitä asioita, kuten tunteita, hyvinvointia, jaksamista, hoitovastuusta luopumista ym. Ryhmässä on mahdollisuus saada uusia näkökulmia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Tapaamisten sisältö muokataan osallistujien toiveiden mukaisesti.

Torstai 18.03.2021– 15.04.2021 klo 13.00-14.15 Teams

Ruokakurssi

Helsingin työväenopisto järjestää kokkikurssin omaishoitajajärjestöille keskiviikkoisin 3.-17.3. klo 12.00-15.00 sekä omaishoitajamiehille torstaisin 4.-18.3. klo 12.00-15.00 maaliskuussa 2021. Kurssi koostuu kolmesta opetuskerrasta (yht. 9 tuntia) ja toteutuu Työväenopiston tiloissa, Helsinginkatu 26. Kurssin hinta on 36€. Ota mukaan omat sisäkengät ja rasiat mahdollista ylimääräistä ruokaa varten. **Ilmoittautumiset käänöpuolella oleviin numeroihin tai sähköpostiosoitteisiin kaksi viikkoa ennen kurssin alkua.**

Omaishoitajille on suunnitteilla sähköinen tapahtuma (Live Event) helmi-maaliskuussa, kestoaltaan 1,5-2 tuntia. Tapahtumassa kerrotaan omaishoidon ajankohtaisista asioista ja käsitellään omaishoitajien etukäteen lähettämiä kysymyksiä yleisellä tasolla. Lisätietoa tapahtumasta saa ajankohdan varmistuttua omaishoidon toimintakeskuksista. Etukäteiskysymykset voi lähettää Merja Jäntille merja.jantti@hel.fi.

Toivomme, että löytäisitte edellä kuvatuista ryhmistä jotain teitä kiinnostavaa ja rohkenisitte mukaan etävälitteisiin tapaamisiin. Muistattehan, että omaishoidon toimintakeskuksen sosiaaliohjaajalta saatte aina tarvittavaa tietoa, ohjausta ja neuvoja ikääntyneen henkilön kotona asumisen tukemiseen ja omaishoitoon liittyvissä kysymyksissä. Palvelemme teitä puhelimitse, sähköpostitse ja etäyhteydellä. Voimme sopia myös henkilökohtaisen tapaamisen koronatilanteen sen salliessa ja asianmukaista terveysturvallisuutta noudattaen.

Hyvää alkanutta vuotta 2021 toivottaen

Kirsi Rantanen ja Emilia Simola