

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry

JÄSENLEHTI 1/2026

35
vertaisryhmää
Pirkanmaalla
- löydä omasi

Työikäisten
VOIMAVARAILLAT

Myteristä
myötätuuleen

Finfamista tukea
päihde- ja
mielenterveys-
omaisille

Mikä ihmeen omaishoitajien työnohjaus?



Tampereen Seudun
Omaishoitajat ry

OmaisOiva

**Omaishoidon vapaat palvelusetelillä,
ympäri vuorokautista palveluasumista
ja yhteisöllistä asumista.**

Meille on mahdollisuus
päästä asumaan
myös pariskuntana.

Esittelemme mielellämme
vapaita asuntoja ja kerromme
lisää toiminnastamme.
Oathan yhteyttä.

Sastamalakoti

Hossantie 3, 38210 Sastamala • 050 527 6726

www.sastamalakoti.fi



Suomen
Seniorihoiva

**Arjen sujuvuutta
omaishoitajalle**



Kiireetön kotihoito



Henkilökohtainen apu



Siivouspalvelut senioreille



Varaa maksuton
tutustumiskäynti

010 324 9000

**TAMPERE
MISSIO**



tamperemissio.fi

Uutta tulossa!

**Upouusi koti
ikäntyneille
Nokian
keskustassa**

**Rinnekodit
Leimu**



www.rinnekodit.fi

Rinnekodit Leimu on hoivakoti, joka tarjoaa ympärivuorokautista asumista ikääntyneille asiakkaille Nokian keskustassa.

**Osoite: Tanhuankatu 6, Nokia
Avaamme kesällä 2026**

Rinnekodit Leimu sijaitsee yksikerroksisessa uudisrakennuksessa. Viihtyisät, esteettömät ja turvalliset tilat on suunniteltu siten, että ne palvelevat ikääntyneiden asukkaidemme tarpeita.

Asukaspaikkoja on yhteensä 44. Asiakkaaksemme hakeudutaan ensisijaisesti hyvinvointialueen kautta ostopalveluna ja palvelusetelillä.



Kerromme mielellämme lisää Rinnekodit Leimusta!

Ota yhteyttä: ikaantyneidenpalvelut@rinnekodit.fi, 050 461 7821

Rinnekodit tarjoaa vaikuttavia sote-palveluja ikääntyneille, kehitysvammaisille, eri tavoin vammautuneille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja asunnottomille henkilöille, lapsille ja nuorille sekä muille erityistä tukea tarvitseville ihmisille valtakunnallisesti. Rinnekodit on myös merkityksellinen työpaikka noin 3 200:lle sote-alan ammattilaiselle, jotka tekevät työtä ammattitaidolla ja sydän mukana. Rinnekodit on yhteiskunnallinen yritys ja osa Diakonissalaitoksen yleishyödyllistä säätiökonsernia.



Rinnekodit



YHTEYSTIEDOT

Toimisto

Kirkkokatu 8 E 37, 33100 Tampere
Järjestösihteeri Katri Helander
040 5958 313 (ma-to klo 9-13)
toimisto@treomaishoitajat.fi

facebook: tampereenseudunomaishoitajat
instagram: tsohry

Hallituksen puheenjohtaja

Tuija Seppänen
050 5012627
tuija.a.seppanen@kolumbus.fi

Varapuheenjohtaja

Johanna Kurkikangas

Hallituksen jäsenet

Maria Joutsen
Päivi Lappalainen
Eero Skyttä
Taru Nieminen
Kari Jaakkola

Varajäsenet

Merja Saartila
Ritva Järvensivu

Toiminnanjohtaja

Taina Alanen 040 7533017

OmaisOiva Omaistoinnin ohjaajat

Kati Salmijärvi 050 4665719
Päivi Hietanen 040 3546176
Eija Mäkipää 044 773248

PIRKKO-hanke, suunnittelija

Erja Rätty 044 7300019

Työntekijöiden sähköposti
etunimi.sukunimi@treomaishoitajat.fi

Jäsenlehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa
ISSN 2954-1107

JULKAISIJA

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry

TOIMITUS JA ULKOASU

Taina Alanen
Kannenkuva Omaishoitajaliitto

PAINO

Pk-Paino Oy, Tampere

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry on perustettu vuonna 2000. Yhdistys on valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyhdistys.

YHDISTYKSEN tarkoituksena on tukea ja edistää omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa hyvinvointia, jaksamista ja osallisuutta sekä valvoa omaishoitajien asemaa ja oikeuksia yhteiskunnassa. Yhdistys tekee omaishoitajuutta näkyväksi ja kehittää omaishoitajien mahdollisuuksia vertaistukeen ja yhteiseen toimintaan.

TOIMINTAAMME ohjaavat arvot ovat omaishoitajuus, välittäminen, suvaitsevaisuus ja luottamus.

YHDISTYS tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, ryhmätoimintaa, virkistystä, koulutuksia ja neuvontaa omaishoitajuuteen liittyvissä kysymyksissä. Toiminta tukee omaishoitajien arkea, jaksamista ja hyvinvointia eri elämäntilanteissa.

YHDISTYS toimii koko Pirkanmaan 23:n kunnan alueella.

KÄSISSÄSI oleva neljä kertaa vuodessa ilmestynyt jäsenlehti sekä yhdistyksen kotisivut toimivat yhdistyksen tiedotuskanavana jäsenistölle ja muille omaishoitajuudesta kiinnostuneille.

YHDISTYKSEN varsinaiseksi jäseneksi hyväksytään omaishoitaja, omaishoitoperheeseen kuuluva henkilö tai muu henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja säännöt.

KANNATAJAJÄSENEKSI hyväksytään henkilö, yhdistys, yritys tai muu yhteisö, joka haluaa tukea ja edistää yhdistyksen toimintaa.

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2026 on varsinaisilta jäseniltä 30 € ja kannattajajäseniltä 50, 70, 100 € tai muu summa.

Lisätietoja yhdistyksen toiminnasta ja jäseneksi liittymisestä saa yhdistyksen toimistosta ja kotisivuilta **www.treomaishoitajat.fi**

OmaisOiva-toimintaan osallistuminen ei edellytä sopimusomaishoittoa Pirhan kanssa tai yhdistyksen jäsenyyttä.





TAMMENLEHVÄKESKUS
Kuntoutumisen paras kumppani



**Asuntojen tyhjennykset
edullisesti ja nopeasti!**

Soita 045 882 4066



pirkanmaankierratys.fi/tyhjennys

**Erikoishammasteknikko
KATARIINA
RUISVAARA**

Hammaslaboratorion ja
erikoishammasteknikon
palveluja ammattitaidolla.
Myös koti- sekä kotihoito-
käyntejä Pirkanmaan alueella.



**Aleksanterinkatu 29 B 11, 33100 Tampere
040 541 4186 · www.hamlabruisvaara.fi**

Apua omaishoitajan arkeen Apukolmiosta!

Tarjoamme palvelua omaishoidon palvelusetelillä. Palvelemme ihmisläheisesti, aina asiakkaan toiveita kunnioittaen. Meiltä saat oman nimetyn avustajan, joka huolehtii yksilöllisesti ja kiireettömästi läheisesi hyvinvoinnista.

Meiltä myös monipuoliset kodinhoidon työt, avustajapalvelut
sekä mm. nousu- ja tukikahvojen asennukset.

Kysy lisää ja tilaa maksuton arviointikäynti heti!

Apukolmio Oy

050 328 8512 / apukolmio.fi



esperi

Hoivakodeissamme voit hyödyntää palveluseteliä

Etsitkö hoivakotia läheisellesi? Tarjoamme lämminhenkistä asumispalvelua ikäihmisten hoivakodeissa Pirkanmaalla niin vakituiseen kuin tilapäiseen tarpeeseen. Meille voi tulla asumaan hyvinvointialueen myöntämällä palvelusetelillä.

Meillä on vielä vapaita asukaspaikkoja ja olet lämpimästi tervetullut tutustumaan. Otathan yhteyttä hoivakodin esihenkilöön sopiaksesi esittelyajan: **www.esperi.fi**.
Olisi ilo kohdata sinut!



HOIVAKOTEJA PAIKKAKUNNILLA:

**TAMPERE • KANGASALA • LEMPÄÄLÄ • NOKIA • URJALA
PUNKALAIKUN • SASTAMALA • MOUHIJÄRVI • YLÖJÄRVI**

Seuraa meitä somessa: [@espericare](https://twitter.com/espericare) #töissäesperillä



OLEMME PALVELUSETELITUOTTAJA

Pirkanmaan hyvinvointialue:
ympäri vuorokautinen palveluasuminen

Pääkirjoitus

TOIMELIASTA KEVÄTTALVEA!

Kun vuoden 2024 viimeiseen lehteen kirjoitin vastaavaa kirjoitusta, en uskonut näin pian palaavani tähän puheenjohtajan pestiin. Mutta toukokuun vuosikokouksessa näin kävi. Nyt ovat työt jo alkaneet todenteolla. Toki muutoksia on tapahtunut. Erityisesti toiminnanjohtajan nimittäminen tuo ison helpotuksen operatiiviseen toimintaan. Puheenjohtajan rooli on selkiytynyt ja viikoittaisia rutiineja on vähemmän kuin ennen. Kiitos tästä kuuluu viime vuoden hallitukselle - viisaita päätöksiä on tehty!



Teksti ja kuva Tuija Seppänen

Yhdistyksen vuosittaista toimintaa ohjaa vuosikokouksessa hyväksytty toimintasuunnitelma. Sen tekeminen jo keväällä seuraavaksi vuodeksi on haastava tehtävä. Toimintaympäristö ehtii muuttua yli puolessa vuodessa eikä kaikkia muutoksia osaa ennustaa. Mutta näin nyt tällä hetkellä säännöt sanovat. Itse olen sitä mieltä että niitä voisi kyllä muuttaakin. Marraskuussa voisi paremmin jo paneutua seuraavaan vuoteen. Katsotaan miten jäsenistö suhtautuisi ajatukseen.

Toiminta kuitenkin on niin hyvää, monipuolista ja vankalla osaamisella tehtyä, että eipä tässä huolta. STEA:kin (Sosiaali- ja terveysministerön avustusosasto) oli ennusteista huolimatta hyvin myönteellinen ja saimme avustusta juuri sen verran kuin haimme eli 286.000 euroa. Osaavat Taina, Päivi, Kati ja Eija luotsaavat Omaisoivaa ja Erja Pirkko-hanketta. Järjestösihteerinä Katri jatkaa. Siihen palkkakuluun toivomme Pirhan suopeutta. Tämän kirjoittamiseen mennessä päätöstä ei olla vielä saatu.

Uusia tuulia kyllä puhaltaa ainakin tämän lehden tiimoilta. Kuten huomasitte, nimi on muuttunut. Toivomme että nimi paremmin ja selkeämmin kuvaa, kenelle lehti on tarkoitettu ja mistä sen sisältö kertoo. Lehti ilmestyy entiseen malliin neljä kertaa.

Tärkeintä on kuitenkin toiminta. Vertaisryhmät jatkavat ja uusiakin on viime vuonna saatu. Tapaaminen ja kuulumisten vaihto muiden samassa tilanteessa olevien kanssa antaa voimia, virkistystä ja lisää jaksamista. Tämä on toimintamme tärkein tehtävä.

Henkilökohtaisesti elämä jatkuu edelleen Lempäälässä aviomiehen kanssa. Kolmen lapsen perheet ovat lähistöllä ja lastenlasten kanssa ollaan tekemisissä lähes päivittäin. Ikääkin on tullut taas vuosi lisää. Vielä on virtaa, mutta tiedostan hyvin erilaiset ilmestyneet krempat. Yhdistystoiminta pitää kuitenkin aivot virkeinä. Oma omaishoitajan roolini päättyi juuri joulun alla, kun 91 -vuotias äitini nukkui pois omassa vuoteessaan hoivakodissa. Lähes 20 vuotta kestänyt vanhemmista huolehtiminen ja asioiden hoitaminen päättyi. Sain pitää äitini 72 vuotta. Hoiva oli niin iso osa minua että nyt tuntuu aika tyhjältä, ja surullekin on nyt annettava aikaa!

TAPAAMISIIN!

Tuija, puheenjohtaja

Uusi hallituksen jäsen esittäytyy



Teksti ja kuva Kari Jaakkola

Hei olen **Kari Jaakkola**. Jäin pois työelämästä viime vuoden kesäkuun viimeisenä päivänä. Muutin takaisin entiseen kotikaupunkiini Tampereelle ja asumaan äitini (87 vuotta) kanssa. Vietin 28 vuotta Turussa, ensin opiskeluissa ja viimeiset 25 vuotta Raision seudun koulutuskuntayhtymän palveluksessa; opettajana, koulutuspäällikkönä ja lopuksi koulutuskuntayhtymän ruokapalvelupäällikkönä.

Olen koulutukseltani Restonomi YAMK, pitkän linjan sellainen eli opiskeluhistoriani on ylioppilas, laskentamerkonomi, kokki, restonomi ja ammatillinen opettaja sekä viimeisenä ylempi ammattikorkeakoulututkinto.

Työurani on ollut kohtalaisen monipuolinen, sisältäen kolme jaksoa ulkomailla (Libanon, Kroatia ja Unkari), eli reilut kuusi ja puoli vuotta. Työurani viimeiset 21 vuotta toimin esihenkilötehtävissä ja työni sisälsi keskeisesti henkilöstöhallinnon, talouden suunnittelun ja seurannan sekä hankintojen asioita.

Vuosikokouskutsu



Tampereen Seudun
Omaishoitajat ry

Tervetuloa yhdistyksen vuosikokoukseen
yhdistyksen toimistolle **torstaina 7.5. kello 18**
osoitteeseen Kirkkokatu 8 E 37, Tampere

Kokouksessa käsitellään
yhdistyksen sääntömääräiset asiat
sekä sääntömuutokset.

Kahvitarjoilun järjestämiseksi
ilmoittautuminen 30.4. mennessä
040 5958 313, toimisto@treomaishoitajat.fi

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry
Hallitus



Tervetuloa!

Toiminnanjohtajan katsaus



Uusi vuosi ja muuttuva yhteiskunta

Vuosi 2026 on alkanut. Taloudellinen epävarmuus, palvelujärjestelmän muutokset ja hyvinvointialueiden paineet näkyvät omaishoitajien arjessa hyvin konkreettisesti. Kun julkisia palveluja kiristetään, kasvaa omaishoitajien vastuu entisestään – usein ilman, että jaksamiseen ja hyvinvointiin on riittävästi tukea tarjolla. Juuri tässä tilanteessa yhdistyksen rooli omaishoitajien rinnalla on tärkeämpi kuin koskaan.



Teksti ja kuva Taina Alanen

Yhdistys omaishoitajien tukena

Yhdistyksemme tehtävä on tukea omaishoitajia arjessa, tarjota vertaistukea ja tuoda omaishoitajien ääni kuuluviin. Olemme iloisia ja kiitollisia siitä, että rahoittajamme tunnistaa tämän työn merkityksen. Olemme saaneet STEAlta hakemamme avustuksen myös tälle vuodelle. Se mahdollistaa sen, että voimme jatkaa omaishoitajille suunnattua toimintaa, ryhmiä, tapahtumia ja neuvontaa – asioita, joilla on todellinen vaikutus jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Jäsenkysely ohjaa kehittämistä

Haluamme kehittää toimintaamme yhdessä jäsenten kanssa. Loppuvuodesta toteutettuun jäsenkyselyyn vastasi 128 jäsentä. Vastausprosentti koko jäsenmäärästä oli 22,94 % ja sähköpostin omistavista jäsenistä peräti 34,22 %. Lämmin kiitos jokaiselle vastaajalle – palautteellanne on suuri merkitys, ja se ohjaa suoraan toiminnan suunnittelua ja kehittämistä.

Jos et jostain syystä ehtinyt tai pystynyt vastaamaan jäsenkyselyyn, muistathan, että palautetta, ideoita ja kehittämis ehdotuksia otamme aina vastaan matalalla kynnyksellä. Yhteydenotto ei vaadi valmista ajatusta tai pitkää viestiä, jo pieni huomio tai toive auttaa meitä kehittämään toimintaa omaishoitajien tarpeita vastaavaksi.

Kyselystä nousseita teemoja

Kyselystä nousi esiin monia tärkeitä huomioita. Osa vastaajista kertoi, että yhdistyksen ja hyvinvointialueen roolit menevät joskus sekaisin. Haluamme muistuttaa, että omaishoitajilla on lakisääteinen oikeus terveystarkastukseen, jota voi kysyä omalta asiakasohjaajalta hyvinvointialueelta. Yhdistys toimii julkisten palveluiden rinnalla ja täydentäjänä – me emme päätä palveluista, mutta tarjoamme tukea, tietoa ja vertaistukea silloin, kun arki kuormittaa.

Kyselyssä nousi vahvasti esiin myös työikäisten omaishoitajien tarve omalle toiminnalle. Olemme järjestäneet työikäisten vertaistukiryhmiä sekä kasvotusten

että etänä Teamsin kautta sekä iltakahviloita muun muassa Tampereella, Hämeenkyrössä ja Orivedellä. Valitettavasti osallistujia ei ole vielä löytynyt. Tämä herättää meissä tärkeän kysymyksen: miten tavoitamme työikäiset omaishoitajat ja millainen toiminta todella vastaisi heidän arkeensa ja aikatauluihinsa? Toivomme, että tässä lehdessä esitellyt työikäisten voimavarailat tavoittaa osallistujia ja tarjoaa kaivattua tukea arjen keskelle.

Useissa vastauksissa korostuivat myös vertaistuen merkitys, toiminnan saavutettavuus eri puolilla Pirkanmaata sekä tarve ryhmille, joissa elämäntilanteet ovat samankaltaisia. Nämä ovat asioita, joita haluamme ottaa yhä vahvemmin huomioon toiminnan suunnittelussa.

Kiitos ja katse eteenpäin

Samalla saimme paljon kiitosta työntekijöiden osaamisesta, kohtaamisesta ja turvallisesta ilmapiiristä. Tämä palaute koskettaa ja kannustaa meitä jatkamaan työtämme entistä vahvemmin.

Uuden vuoden alussa on hyvä pysähtyä myös toivon äärelle. Vaikka ympärillä on epävarmuutta, meillä on yhteisö, joka kantaa. Yhdistys on olemassa omaishoitajia varten, kuuntelemassa, tukemassa ja kulkemassa rinnalla. Kiitos teille kaikille, jotka olette mukana toiminnassa, vastaatte kyselyihin, annatte palautetta ja pidätte omaishoitajien asiaa esillä.

Toivotan teille kaikille voimia ja hyvää uutta vuotta. Tehdään tästä vuodesta yhdessä mahdollisimman hyvä – askel kerrallaan.

Huom! Jos sinulla on sähköpostiosoite, muttet vielä saa yhdistyksen sähköisiä viestejä, ilmoita sähköpostiosoitteesi toimisto@treomaishoitajat.fi

Taina Alanen



OmaisOiva



Kuva Pixabay

Omaistoiminnan ohjaajat

Kati Salmijärvi 050 4665719

Päivi Hietanen 040 3546176

Eija Mäkipää 044 7732484

Toiminnanjohtaja

Taina Alanen 040 7533017

etunimi.sukunimi@treomaishoitajat.fi

Et ole yksin – omaisneuvonta tukena arjessa

Oivahetkillä tuemme omaisten jaksamista ja hyvinvointia. Tarjoamme ajankohtaista tietoa palveluista ja tuen mahdollisuuksista sekä apua uupumisen ennaltaehkäisyyn.

Omaisneuvonnassa voit keskustella luottamuksellisesti yhdistyksen työntekijän kanssa omaan tilanteeseesi liittyvistä kysymyksistä. Saat henkilökohtaista ohjausta ja konkreettisia vinkkejä, jotka helpottavat omaishoitotarjen haasteita.

Omaisneuvonta on maksutonta ja luottamuksellista. Neuvontaa on mahdollista saada puhelimitse, sähköpostitse tai sovitusti kasvokkain.



**Ajanvaraus onnistuu ottamalla
yhteyttä yhdistyksen työntekijöihin.**

Mistä neuvoja? Ota numerot talteen

Kysy omaishoidosta Chat

Omaishoitajaliiton ja sen jäsenyhdistysten neuvojat vastaavat chatin kautta omaishoitoon liittyviin kysymyksiin. Chat palvelee ti-to klo 9–12 osoitteessa: **www.treomaishoitajat.fi** ja **www.omaishoitajat.fi**. Kirjoita kysymyksesi chatin keskusteluikkunaan.

Neuvontapuhelin

Tarvitsetko tukea ja neuvontaa huolehtiessasi läheisestä? Omaishoitajaliiton neuvontapuhelin on tarkoitettu kaikille läheistään tukeville ja omaishoitajia työssään kohtaaville. Omaishoidon neuvontapuhelin on avoinna ti-to klo 10–14, **0800 390 229**.

Hätätilanteessa

Soita hätätilanteessa Hätänumeroon **112**. Hätätilanne on sellainen, jossa jonkun henki tai terveys on vaarassa. Jos olet epävarma, pitäisikö hakeutua kiireelliseen hoitoon vai ei, saat ohjeita Päivystysavusta numerosta **116 117**.

Omaishoitajan sairastuessa

omaishoitajan sairastuessa yöllä tai viikonloppuna, neuvoja ja apua sijaispaikan saamiseksi saa **sosiaali- ja kriisipäivystyksestä 050 062 5990**

Omaishoitajaliiton aluetyöntekijä

Pia Järnstedt **020 780 6581**
pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi

Palveluneuvonta ja Lähitorit

Kun et ole virallinen omaishoitaja ja tarvitset tietoa kotiin saatavista palveluista, asumisesta tai apuvälineistä, ota yhteyttä Pirkanmaan palveluneuvontaan **040 733 3949**. Ensivaiheen neuvontaa saa myös kaikilta Pirkanmaan Lähitorilta.

Pirkanmaan omais- ja perhehoidon sekä henkilökohtaisen avun keskus

Sopimuksen tehnyt omaishoitaja saa apua Pirkanmaan omais- ja perhehoidon sekä henkilökohtaisen avun keskuksesta **040 504 5134** arkisin klo 9–12, paitsi tiistaisin klo 14–17 tai sähköpostitse **pirkanmaanomaishoito@pirha.fi** tai omalta asiakasohjaajalta.

Pirkanmaan hyvinvointialueen numero hukassa?

Jos et löydä etsimääsi palvelun numeroa, vaihde auttaa. **03 311 611**, joka päivä klo 7–23

Kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia, joissa on mahdollisuus saada tietoa omaishoitajuudesta ja tutustua toisiin omaishoitajiin. Kahvilaan voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Vierailijoita, alustuksia ja keskustelua mielenkiintoisista asioista kahvin ja teen äärellä.



Kuva Tampereen kahvilasta

Tampere OmaisOiva-kahvila

yhdistyksen toimisto, Kirkkokatu 8E 37
Keskiviikkoisin klo 12–14
4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6.
Kati Salmijärvi, 0504665719

Kuhmoinen OmaisOiva-kahvila

Kuhmola, Toritie 57
maanantai 4.5. klo 14 – 15.30
Päivi Hietanen 040 3546 176

Kiikoinen Sastamala OmaisOiva-kahvila

Kiikoisten seurakuntatalo, Kiikostentie 292
torstai 12.3. klo 13–15
Diakoni Marja Ritanen on läheisten kanssa
Taina Alanen 0407533017
Yhteistyössä Sastamalan seurakunta

Ilmoittaudu Omaishoitajaliiton Hyvinvointiwebinaareihin <https://omaishoitajat.fi/>

- Miten rauhoittaa itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä? To 5.2.2026 kello 17.00–18.00.
- Omaishoitajan luontohyvinvointi to 12.3.2026 kello 17.00–18.00.
- Omaishoitajan kokema häpeä – miten sitä voi hoitaa? To 9.4.2026 kello 17.00–18.00.
- Merkityksellisyiden äärellä – mielen taitoja omaishoitajien hyvinvointiin to 7.5.2026 kello 17.00–18.00.

Voimavaraillat työikäisille omaishoitajille

**Arjen keskellä on lupa pysähtyä.
Tervetuloa lempeisiin voimavara-iltoihin,
joissa tunnistamme ja vahvistamme omia voimavarojamme yhdessä.**

Maanantaina 2.3.26 klo 17.30–19

Tunnista voimavarasi

Illan aikana pohditaan voimavaroja karttatyöskentelyn avulla.

Tiistaina 14.4.26 klo 17.30–19

Vahvista voimavarojasi

Illan aikana käydään läpi erilaisia kehollisia harjoitteita ja rentoutusmenetelmiä.

Tarjolla kevyttä iltapalaa

Paikka:

Toimisto, Kirkkokatu 8 E 37, Tampere
Voit osallistua yhteen iltaan tai molempiin.

Ilmoittautuminen

viikkoa ennen tapahtumaa:

Eija 044 7732 48 tai Kati 050 466 5719

**Tervetuloa viettämään
rentoa iltaa
yhdessä voimaantuen!**



“Hengähdäppäs hetki” -tuokiot

erikseen omaishoitajille sekä hoidettavan kanssa yhdessä



perjantaisin klo 13 - 17
Kansalaistalolla Veisussa
os. Jokipohjantie 63, Tampere

Kaikille läheistään hoitaville tarkoitettu hengähdys- tuokio.

Tuokioiden sisältö suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa hyödyntäen Kansalaistalon tarjoamia mahdollisuuksia. Kansalaistalo on kokonaisuudessaan omaishoitajien käytössä ja talossa on erilaisia tiloja jumpata, maalailla tai vaikka leipoa. Talosta löytyy myös grillauspaikka sekä sauna. Mahdollista myös ennalta sovitusti ostaa mm. hierontaa sekä kampaajan ja jalkahoitajan palveluita.

Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

AIKATAULU / OHJELMA 2026

- **pe 6.2.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen iltapäivä
- **pe 13.2.** Omaishoitajien iltapäivä
- **pe 20.2.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen iltapäivä
- **pe 27.2.** Omaishoitajien iltapäivä
- **pe 6.3.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen iltapäivä
- **pe 13.3.** Omaishoitajien iltapäivä
- **pe 20.3.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen iltapäivä
- **pe 27.3.** Omaishoitajien iltapäivä
- **pe 10.4.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen päivä
- **pe 17.4.** Omaishoitajien iltapäivä
- **pe 24.4.** Omaishoitajien ja läheisten yhteinen päivä



Kuva Eija Mäkipää

Käytännön ohjeita:

Mikäli haluat saunaan ota omat saunakampppeet myös pefletti.

Talo ei ole täysin esteetön. Tilat ovat kahdessa kerroksessa, alakerran tiloihin pääsee myös ulkokautta.

Talossa jokainen toimii ja saunoo omalla vastuulla.

Talolla on muutama parkkipaikka, mutta kadun varteen saa myös parkkeerata.

Muista ilmoittautua Eijalle 044 7732484

viimeistään edeltävänä päivänä tarjottavien /saunan lämmityksen vuoksi, kiitos!

Jaksamista ja hyvinvointia jokaiselle!

TAMPERE
MISSIO

Infopisteissä saat tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista sekä yhdistyksen toiminnasta. OivaKioskit on tarkoitettu kaikille omaishoidosta kiinnostuneille. Oiva tilaisuus tulla juttelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja ottaa materiaalia kotiin vietäväksi.

Tampere

Tays Hatanpään Olkapiste
to 16.4. klo 10–12
Kati Salmijärvi 050 466 5719

Tampere

Tays Tampere, Elämänaukio Olkapiste
ti 3.3. ja ke 1.4. klo 10–12
Eija Mäkipää 044 7732484

Tampere

Tesoman yhteisökahvila
Tesomankatu 4
pe 27.3. klo 12–14
Kati Salmijärvi 050 466 5719

Tampere

Kämmenniemi seurakuntatila
Aunes Aunessalmenkatu 23
Ke 22.4. klo 10.30–11.30
Kati Salmijärvi 050 466 5719

Sahalahti, Kangasala

Sahalahden seurakuntatalo
Kurviksenkuja 5
to 16.4. klo 14
(muistikahvilan vieraana)
Eija Mäkipää 044 7732484

Valkeakoski

Tays Valkeakoski Olka-piste
Salonkatu 24
ti 17.2., pe 20.3., ma 20.4. ja ti 19.5.
klo 12–14
Päivi Hietanen 040 3546 176

Sastamala

Karkun Lähtötori,
Passinmäentie 14
ma 23.3. klo 12–14
Taina Alanen 040 7533 017

Sastamala

Tays Sastamala Olka-piste
Itsenäisyydentie 2
to 9.4. klo 12–14
Taina Alanen 040 7533 017

Sastamala

SPR Sastamala
Puistokatu 10
to 19.3. klo 13–15
Taina Alanen 040 7533 017

Ylöjärvi

Karhen seurakuntakeskus,
Kyrönlahdentie 853
Pe 20.2. klo 13–14.30
Taina Alanen 040 7533 017

Kuhmoinen

Kuhmola, Toritie 57, ma 23.3. klo 14 – 15.30 (muistikahvilan vieraana)
Päivi Hietanen 040 3546176



Kuva JS-Suomi

Kuntosaliryhmä Sastamalassa

Paikka: Hopun palvelukeskus,
Lemmenpolku 8

Aika: Kuntosali on käytössä joka perjantai
klo 13–15.

**Omaistoiminnan ohjaaja paikalla
parittomilla viikoilla.**

Ryhmä on omatoiminen ja maksuton.

Lisätietoja: Omaistoiminnan ohjaaja Kati Salmijärvi
0504665719 tai kati.salmijarvi@treomaishoitajat.fi



TULE MUKAAN Tanssiryhmään

Ryhmässä tanssitaan helppoja tansseja ilman paria. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Ota mukaan tanssiin soveltuvat kengät, esimerkiksi tanssilenkkarit ja vesipullo.

Paikka: Tesoman Hyvinvointikeskus,
Lysti-Sali, Tesomankatu 4, Tampere

Aika: Tiistaisin parillisina viikkoina
klo 13–14

kevätkausi 20.1.–26.5.26

Kysy lisää:

Kati Salmijärvi 050 466 5719



Vertaistukiryhmät ovat avoimia kaikille omaisestaan tai läheisestään huolehtiville. Ryhmissä on mahdollisuus tavata toisiaan ymmärtävässä ilmapiirissä sekä saada tukea omaan jaksamiseen ja läheisen sairauteen liittyvissä asioissa. Voit tulla mukaan ensikertalaisena ja kertaluontoisesti. Ohjaajana toimivat joko yhdistyksen työntekijät tai vertaisohjaajat. Ryhmään osallistuminen ei edellytä omaishoidon sopimusta tai yhdistyksen jäsenyyttä. Kahvitarjoilu. (ilmoita ruokarajoite ohjaajalle, kun tulet ensimmäistä kertaa).

Kuvat OmaisOivan arkisto ja Pixabay

Vertaistukiryhmät Tampereella

Puoliso-omaishoitajien työnohjauksellinen keskusteluryhmä

Keskustellaan luottamuksellisesti omaishoitajuuden iloista ja arjen haasteista vertaisten kesken ja pohditaan yhdessä omaishoitajuutta työn näkökulmasta. Mahdollisuus myös maksuttomaan yksilöohjaukseen
Paikka: Kirkkokatu 8 E 37, Tampere
Aika: perjantai klo 12.30–14.30
 13.2., 13.3., 10.4., 8.5. ja 12.6
Ohjaaja: Työnohjaaja Päivi Hietanen (STOry) 040 3546176

Entiset omaishoitajat

Onko omaishoitajuutesi päättynyt? Tule jakamaan kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.
Paikka: Kirkkokatu 8 E 37, Tampere
Aika: keskiviikko klo 13.00–14.30
 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi 050 466 5719

Ennen Wanhaan muisteluryhmä

Muistellaan entisiä hyviä aikoja, ja keskustellaan maailmanmenosta.
Paikka: Kirkkokatu 8E 37
Aika: Perjantai klo 10–13
 20.2., 20.3., 17.4., 15.5. ja 26.6.
Vertaisohjaaja:
 Pirjo Pietilä 03 3177 864
 Ritva Järvensivu 0400 567254

Lietsu-Lentsu-alueen omaishoitajien vertaisryhmä

Paikka: Lielahden kirjasto, neuvotteluhuone Sarastus, Antti Possin Kuja 1, 2 krs.
Aika: Keskiviikko klo 13.30–15
 11.2., 11.3., 8.4., 13.5. ja 10.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546176

Miesten toimintaryhmä

Ryhmässä rakennellaan pienoismalleja jne
Paikka: Kirkkokatu 8E 37
Aika: Maanantai klo 14–16
 9.2., 9.3. muut ajat saa ohjaajalta (Omavastuu materiaaleista)
Vertaisohjaaja: Eero-Veikko Niemi
 040 0337060



Tanssiryhmä

Ryhmässä tanssitaan helppoja tansseja ilman paria. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Ota mukaan tanssiin soveltuvat kengät, esimerkiksi tanssilenkkarit ja vesipullo.
Paikka: Tesoman Hyvinvointikeskus, Lysti-sali, Tesomankatu 4
Aika: Tiistai parillisina viikkoina klo 13–14
 kevätkausi 20.1.26 alkaen
Ohjaaja: Kati Salmijärvi 050 466 5719

Vertaistukiryhmät Pirkanmaalla

Hämeenkyrö

Paikka: Hämeenkyrön Lähitori Torikatu 8, kyröskoski
Aika: Maanantai klo 15–16.30
 9.2., 9.3., 13.4., 4.5. ja 8.6.
Ohjaaja: Eija Mäkipää 0447732484
Vertaisohjaaja: Aatos

Ikaalinen, yhteistyössä srk

Paikka: Abrahaminkatu 4
Aika: Keskiviikko 11.30–13.30
 25.2., 25.3. ja 29.4.
 Srk tarjoaa ruuan. Ilmoittautuminen Eijalle.
Ohjaajat: Diakoni Tiina Juvonen
 044 7440044 ja Eija Mäkipää
 0447732484

Kangasala

Paikka: Kangasalan Lähitori, Kuohunharjuntie 26
Aika: Tiistai klo 15.30–17
 10.2., 10.3., 7.4., 5.5. ja 2.6.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi
 050 466 5719

Lempäälä, Keskusta

Ryhmässä entisten omaishoitajien kanssa TampereMission Senioripysäkki-toiminta
Paikka: Lempoisten srk-talo Kirkkopolku 1
Aika: Keskiviikko klo 15–16.30
 4.3., 1.4., 6.5., 3.6.
Ohjaajat: Taina Alanen 040 7533017
 Tuula Pesonen 041 732 3916

Lempäälä, Sääksjärvi

Paikka: Toimelantalo, Asuntotie 10
Aika: Maanantai klo 13–14.30
 26.1., 23.2., 23.3., 27.4., 25.5., 22.6.
Ohjaaja: Taina Alanen 040 7533017
 ja vertaisohjaaja Tuija

Mänttä-Vilppula

Paikka: Vilppulan kunnantalo, neuvottelutila Keskuskatu 2,
Aika: keskiviikko klo 14–15.30
 4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546176

Nokia

Paikka: Pirkkalaistori 1, 2krs/Spr:n kokoustila
Aika: Keskiviikko klo 13–14.30
 25.2., 25.3., 22.4., 27.5.
Ohjaajat: Taina Alanen 040 7533017
 ja vertaisohjaaja Raija

Orivesi-Juupajoki

Paikka: Järjestöjen talo, Latokartanontie 2
Aika: torstai klo 13 – 14.30
 19.2., 19.3., 16.4., 21.5. ja 18.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546 176

Pirkkala

Paikka: Veskan lähitori, Saapastie 2, Pirkkala
Aika: torstai klo 13 – 14.30
 26.2., 26.3., 23.4., 28.5. 25.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546 176

Päikkä, yhteistyössä srk

Paikka: Pirtti, Keskustie 1
Aika: Maanantai klo 12.30–14.30
 2.3., 4.5., 1.6.
Ohjaajat: Diakonissa Virpi Kangasniemi 040 7120567, Taina Alanen 040 7533 017

Sastamala, Keskusta

Paikka: Kauppalaantalo, Puistok.10
Aika: Tiistai klo 13–15
 17.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.
Ohjaaja: Taina Alanen
 040 7533017

Sastamala, Mouhijärvi

Paikka: Järjestötupa, Tohtorinp.2
Aika: Keskiviikko klo 13–14.30
 18.2., 18.3., 15.4., 20.5., 17.6.
Ohjaaja: Taina Alanen
 040 7533017

Sastamala Kuntosaliryhmä

Paikka: Hopun palvelukeskus, Lemmenpolku 8
Aika: perjantaisin klo 13–15
 kuntosali on käytössä joka perjantai. Kati paikalla parittomilla viikoilla. Ryhmä on omatoiminen ja maksuton.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi
 050 466 5719

Ujala

Paikka: Iltala, Vanhainkodintie 7
Aika: Maanantai klo 14–15.30
 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.
Vertaisohjaaja: Maija-Leena Kraft
 040 5715033

Valkeakoski

Paikka: Valkeakosken kirjasto, opetusluokka, Hakalantie 1
Aika: Keskiviikko klo 14–15.30
 25.2., 25.3., 22.4., 27.5., 24.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546 176

Vesilahti, yhteistyössä srk

Paikka: Seurakuntakeskus, Rautialantie 213
Aika: Keskiviikko klo 11.30–14
 11.2., 11.3., 8.4.
Ohjaajat: Diakoni Minna Alajoki
 040 804 9109, Taina Alanen
 040 753 3017

Ylöjärvi, keskusta

Paikka: Ylöjärven terveyskeskus, Lähitori, Mikkolantie 10, 2Krs
Aika: Maanantai klo 15.30–17
 16.2., 16.3., 20.4., 18.5. ja 15.6.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi 050 466 5719

Ylöjärvi, Kuru

Paikka: Kurun srk-talon alakerrassa Kirkkotie 1
Aika: Maanantai klo 12–14
 16.2., 16.3. ja 20.4.
Vertaisohjaaja: Ritva Jauhiainen
 043 2110555

Verkkovertaisryhmät



Omaishoitajan voi olla vaikea osallistua vertaistoimintaan. Verkossa toimivat vertaiskeskusteluryhmät voivat silloin olla avuksi. Ryhmät ovat suljettuja ja niihin pääsee mukaan kutsuttuna. Kutsun voi pyytää Facebookin välityksellä tai taina.alanen@treomaishoitajat.fi

Kangasala erityislasten vanhemmat verkkovertaisryhmä

Paikka: Facebook
<https://www.facebook.com/groups/3997254316952054>
 Ylläpitäjä: Taina Alanen
 040 7533017

Vesilahden omaishoitajakerho Facebookissa:

<https://www.facebook.com/groups/374970785911310>

Verkkovertaisryhmä omaishoitajille Pirkanmaa

Erilaisissa omaishoitotilanteissa oleville kaikenikäisille omaishoitajille
Paikka: Facebook
<https://www.facebook.com/groups/2536380363242618>
 Ylläpitäjä: Taina Alanen



Omaishoitajien vertaistuellinen lukupiiri Teamsillä

Keskustellaan kirjallisuudesta ja valituista kirjoista
Aika: Kuukauden toinen perjantai klo 13–14
 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.
Paikka: Teams-sovellus ja WhatsApp
 Pyydä osallistumislinkki taina.alanen@treomaishoitajat.fi
Vertaisohjaajat: Anne Joutsimäki ja Kaarin Ruuhilehto



Erityislasten vanhempien WhatsApp vertaistukiryhmät

Liity mukaan WhatsApp vertaistukiryhmiin. Ilmoittautumiset ohjaajille

Erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien vertaisryhmät

Ryhmiin voi osallistua kaikki, jotka huolehtivat erityisestään, virallista omaishoidon sopimusta tai lapsen diagnoosia ei tarvita. Kahvitarjoilu.

Tampere

Paikka: Kirkkokatu 8 E 37
Aika: Tiistai klo 18–19.30
 24.2., 31.3., 28.4. ja 26.5.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi 050 466 5719

Ylöjärvi, yhteistyössä Leijonaemot

Paikka: Ylöjärven terveyskeskus, Lähitori, Mikkolantie 10, 2Krs
Aika: Maanantai klo 17.30–19
 16.2., 16.3., 20.4., 18.5. ja 15.6.
Ohjaaja: Kati Salmijärvi 050 466 5719

Pirkkala, yhteistyössä Leijonaemot

Paikka: Kirkkoveräjän srk-talo, Kouluportinkuja 1
Aika: Keskiviikko klo 17.30–19
 18.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546176, Noora Hakala 045 3225570 Leijonaemot ry

Ujala

Paikka: Vapaaseurakunnan tila, Huhdintie 12
Aika: Torstai klo 17–19
 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.
Vertaisohjaaja: Lisa Wesin
 044 3078934

Valkeakoski

Paikka: Päivätoimintakeskus Säde, Kerhomajankatu 2
Aika: Maanantai klo 17–18.30
 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6.
Ohjaaja: Päivi Hietanen
 040 3546176

Lempäälä, yhteistyössä Kulttuurikeskus Piipoo

lapsille omaa ohjelmaa yhteistyössä Kulttuurikeskus Piipoo
Paikka: Ideapark, PiiPoo, Ideaparkinkatu 4
Aika: 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.
Vertaisohjaaja: Micu Mäkitalo
juhlakirsikka@juhlakirsikka.fi
Ohjaaja: Taina Alanen 0407533017

Toiminnallinen vertaisryhmä vanhemmille

Maanantait 9.3., 13.4. ja 18.5. klo 17.30 – 19 (Toteutus yhteistyössä Tampereen Lastenklinikan Tuki ry:n ja Tampereen Kehitysvammaisten tuki ry:n kanssa).
Lisätiedot: Päivi Hietanen
 040 3546176

Kuva Omaishoitajaliitto

Valmennus on tarkoitettu Sinulle, jonka läheinen on sairastunut tai vammautunut, ja toivot saavasi lisää tietoa ja osaamista omaishoitoon liittyvissä asioissa.

Ovet-valmennus® tukee omaishoitajuutta ja helpottaa etenemistä omaishoidon polulla. Ovet-valmennuksiin ovat tervetulleita kaikki, jotka auttavat apua tarvitsevaa läheistään.

Osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi sopimusomaishoitajuutta. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan. Voit ilmoittautua mukaan, vaikka et olisi virallisesti omaishoitaja! Ryhmään mahtuu 12 henkilöä.

Omaishoitotosopimuksen tehneiden omaishoitajien valmennus on hyvinvointialueen järjestämisvastuulla. Yhdistyksen järjestämä Ovet-valmennus® täydentää lakisääteistä valmennusta. **Ovet-valmennus® ei korvaa Pirhan lakisääteistä valmennusta.**



MielenterveysOvet® Tampere

Psyykkisesti oireilevan/sairastuneen läheisille sekä omaishoitajille.

Yhteistyössä Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – Finfami ry:n kanssa

Paikka: Kirkkokatu 8 E 37

Aika: torstaisin 5.3., 12.3., 19.3. ja 26.3.26

Ilmoittautuminen 26.2.26 mennessä

kati.salmijarvi@treomaishoitajat.fi
0504665719



Ovet-valmennus® Orivesi

Paikka: Oriveden kirkon Sali, Keskustie 17

Aika: tiistaisin 10.3., 17.3., 24.3. ja 31.3.

klo 12 – 15.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Päivi Hietanen
040 3546 176

Vapaaehtoisten koulutusiltapäivä

kaikille toiminnasta kiinnostuneille
niin vanhoille kuin uusille

tiistaina 10.2. klo 13–15
yhdistyksen toimisto
Kirkkokatu 8 E 37, Tampere.

Keskustellaan vuorovaikutuksesta, haasteellisista tilanteista ja jaetaan hyviä käytäntöjä.
Ilmoittaudu Eijalle 044 7732484

Lisätietoja:
Eija Mäkipää 044 7732484
eija.makipaa@treomaishoitajat.fi

Vapaaehtoisten tapaaminen

kaikille toiminnasta kiinnostuneille
niin vanhoille kuin uusille

tiistaina 21.4. klo 13-14.30
yhdistyksen toimisto
Kirkkokatu 8 E 37, Tampere.

Toiminnassamme jokaisen panos on tärkeä – olipa kyseessä pienikin apu, se voi tuoda paljon iloa ja tukea omaishoitajien arkeen.



Kuvassa Vapaaehtoiset paketoimassa joululahjoja Ratinassa – kiitos kaikille mukana olleille!

Kuva Eija Mäkipää



Klaimer®-nostotuolit lisäävät omatoimisuutta ja turvallisuutta



Arjen sujuvuus ja turvallisuus ovat omaishoitajien ja kotona asuvien ikäihmisten tärkeimpiä tavoitteita. Klaimer®-tuote perhe tarjoaa innovatiivisia ratkaisuja, jotka helpottavat liikkumista ja vähentävät avuntarvetta. Nostotuoli on suunniteltu tukemaan itsenäisyyttä ja omatoimisuutta kodin ympäristöön. Tuoli toimii sekä apuvälineenä että tavallisena korkeussäädettävänä istuimena ja vierastuolina. Nostotuoleja on kolmea eri mallia:

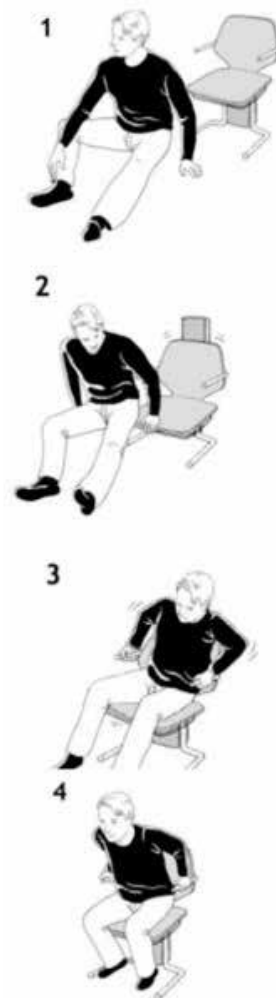
- Manual – täysin mekaaninen, ylävartalon keinuliikkeellä toimiva tuoli, ei tarvita sähköä!
- Electric – verkkovirralla toimiva
- Electric Plus – sähköllä ja akulla toimiva nostotuoli

Kaikki mallit lisäävät omatoimisuutta, vähentävät hoitajan/avustajan kuormitusta, tuovat turvaa arkeen, vähentävät myös kotihoidon päivystyksellistä palveluntarvetta.

Max. käyttäjäpaino 130 kg. Toimitetaan kotiinkuljetuksella koottuna ja käyttövalmiina! Vuokrahinta 140 €/kk (alv 25,5%). Vuokrahinta muodostuu päivävuokrasta ja toimitusmaksusta. Minimilaskutus on yksi kuukausi.

Vuokraus – joustava ratkaisu tilapäiseen tarpeeseen; Vuokrauspalvelu sopii tilanteisiin, joissa apuvälinettä tarvitaan vain määräajaksi tai halutaan välttää suuria kertakustannuksia ja kokeilla tuotetta rauhassa sopivuuden varmistamiseksi. Vuokrauksen etuja:

- Joustava sopimus: Voimassa toistaiseksi, palautus tai lunastus milloin tahansa
- Huolto ja pesu sisältyvät: Jokainen tuote tarkistetaan palautuessa ennen uudelleenkäyttöä
- Käytönopastus: Videot ja ohjeet sähköisesti, tekninen tuki saatavilla



Omaishoitajan palvelupolku, mistä löytyy apua ja tukea?

Omaishoitajaksi ryhtyminen on usein suuri elämänmuutos. Uusi elämäntilanne vie omaishoitajalta paljon voimia. Tällöin onkin hyvä, että on olemassa palvelupolku, joka auttaa löytämään oikeat tukimuodot ja kumppanit arjen tueksi.

Kun läheinen sairastuu tai toimintakyky heikkenee, moni huomaa ryhtyvänsä omaishoitajaksi ilman ennakkosuunnitelmaa. Tilanne voi tuntua kuormittavalta ja yksinäiseltä. Halusimme auttaa uusia omaishoitajia luomalla heille palvelupolun, joka kokoaa yhteen tiedon, tuen ja konkreettiset palvelut. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry tarjosi meille mahdollisuuden järjestää työpajan, jossa omaishoitajan palvelupolkua hahmoteltiin yhdessä viiden kokeneen omaishoitajan kanssa.

Palvelupolun vaiheet

Ensiaskleet omaishoitajana alkavat useimmiten niin, että tuore omaishoitaja ei tiedä juuri mitään tarjolla olevista omaishoidon palveluista eikä tukimuodoista. Usein omaishoitajat kokevat, että eivät saa tarpeeksi tietoa ammattilaisilta vaan toisilta omaishoitajilta, tuttavilta, sukulaisilta tai ystäviltä.

Pirkanmaan hyvinvointialueella omaishoitajuuden hakeminen alkaa useimmiten olemalla yhteydessä palveluneuvontaan. Palveluneuvonta tekee alkukartoituksen tilanteesta ja auttaa omaishoitajaa tarvittaessa omaishoidon tuen hakemisessa. Palveluneuvonnasta saa myös tarvittaessa asiakasohjaajan puhelinnumeron.

Asiakasohjaaja arvioi kotona tilannetta ja tekee päätöksen omaishoidon tuesta. Jos hakemusta ei hyväksytty heti, niin myöhemmin tilanne voi olla muuttunut niin, että hakemus tulee hyväksytyksi.

Kuntien välillä on eroa palveluissa

Pirkanmaan hyvinvointialueen kuntien välillä on eroja palveluissa. Tämä on hyvä pitää mielessä, kun kuuntelee toisella paikkakunnalla asuvan sukulaisen tai ystävän kokemuksia palveluista. Olisikin toivottavaa, että palvelut olisivat valtakunnallisesti samalla tasolla kaikissa kunnissa, jotta palvelut eivät olisi riippuvaisia asuinpaikasta.

Omaishoitajan arki sisältää paljon työtä, huolenpitoa ja kuntoutusta omaishoidettavan kanssa. Omaishoitajan oma aktiivisuus on tärkeää, jotta saavutetaan kaikki mahdolliset palvelut. Palveluita pitää osata vaatia ja pitää tietää, mistä naruista vedetään. Kaupungeilta ja kunnilta saadut palvelut koetaan usein vähäisiksi.



Emma Pronin & Sanna Rajamäki
Geronomiopiskelijat, Metropolia Ammattikorkeakoulu
Työpaja toteutettiin osana ikääntyneiden ihmisten toimintaympäristöjen kehittämisen kumppanuudessa- opintojaksoa.

Vertaistuki koetaan korvaamattomaksi

Omaishoitajan saama tuki muodostuu usein ystävyydestä ja vertaisista, ei niinkään virallisista palveluista. Vertaistuki koetaan korvaamattomaksi: *”Muut kuin omaishoitajat eivät voi ymmärtää omaishoitajuuden tilannetta.”* Kolmas sektori ja yksityiset palvelutuottajat täydentävät palveluja (usein omalla rahalla). Kolmas sektori (esim. Muistiyhdistys) tavoitetaan usein tuttavien avulla tai mainoksen kautta

Tarjolla olevia tukimuotoja ja palveluita ovat kuntosali, uimahalli, kuljetuspalvelu, perhehoito, omaishoitajan vapaat kahtena tai kolmena päivänä kuukaudessa, kotihoito, yksityiset palvelutuottajat ja kolmas sektori. Apuvälineitä saa apuvälineyksiköstä terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä.

Milloin omaishoitajuus päättyy?

Omaishoitajuuden loppu voi tulla eri tavoin. Joskus omaishoitajuus päättyy omaishoitajan uupumiseen. Joskus omaishoitajat tekevät itsestään huoli-ilmoituksia saadakseen apua raskaaseen tilanteeseensa. Tai sitten hakevat avioeroa omaishoidettavasta ja muuttavat omaan asuntoonsa. Usein omaishoitajuus päättyy vaihteittain esim. silloin kuin omaishoidettava siirtyy ympärivuorokautiseen asumiseen tai kun omaishoidettava menehtyy. On kuitenkin myös tilanteita, jolloin omaishoitajuus ei pääty, vaan se jatkuu läpi elämän.

Haasteita ja kehittämiskohteita

Haasteiksi ja kehittämiskohteiksi keskustelussa nousivat sairaalasta saatu huono jatkohoito-ohjaus. Omaishoitajat kokevat, että sairaalassa ei osata neuvoa omaishoidon tukipalveluista kotiutumisen yhteydessä. Tiedonkuluksa on koettu myös olevan ongelmaa. Omaishoitajat kokevat myös tarvitsevansa enemmän jaksamisen tukea ja sitä, että joku kysyy heiltä, kuinka sinä voit.

OMAISHOITAJAN PALVELUPOLKU



Omaishoitajuuden alku

- Tieto tulee usein vertaisilta, ystäviltä tai tutuilta
- Ammattilaiset eivät kerro tukimuodoista riittävästi
- Uudet omaishoitajat eivät tunne palveluja
- Kolmas sektori ja sen palvelut löytyy tuttujen tai mainosten kautta



Arviointi ja päätöksenteko

- Hakuprosessi: hakemus asiakasohjaajalle → kotikäynti
- Asiakasohjaaja arvioi tilanteen kotona
- Omaishoitaja saa apua palveluohjaajalta
- Päätöksen tekee omaishoidon asiakasohjaaja



Omaishoitajan arki

- Omaishoitajan oma aktiivisuus ratkaisee
- Palveluita ja tietoa pitää vaatia
- Vertaistuki korvaamatonta
- Tuki tulee usein ystäviltä ja vertaisilta, ei viranomaisilta
- Julkisen sektorin edut vähäisiä
- Kolmas sektori ja yksityiset täydentävät palveluja (usein omalla rahalla)



Tukimuodot ja palvelut

- Tukimuotoja:
 - kuntosali -uimahalli -
 - kuljetuspalvelu -
 - perhehoito -vapaat 2-3 päivää/kk -kotihoito
- yksityiset palvelutuottajat
- kolmas sektori
- Apuvälineet ovat osa arjen tukea.

Haasteet ja kehittämiskohteet

- Eroja kunnittain, vaikka sama hy vinvointialue
- Tarvitaan yhtenäiset valtakunnalliset ohjeet
- Toive: enemmän lomajaksoja, joustavuutta omaishoitajan vapaisiin
- Tarvitaan enemmän jaksamisen tukea
- Sairaalasta kattavampi jatko-ohjaus

Milloin omaishoitajuus loppuu?



- Omaishoitajuuden loppu voi tulla eri tavoin:
 - uupumus
 - omaisen siirtyminen ympärivuorokautiseen hoitoon
 - vaiheittainen loppuminen
- joskus omaishoitajuus ei lopu, vaan jatkuu koko elämän

Muistathan kysyä omaishoitajalta: "miten voit?"

PIRKKO-hanke tien päällä

Heimo Outinen

hoitotyön lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu



Teksti ja kuvat Heimo Outinen



PIRKKO-hankkeen Pirkot Baanalla -kiertue toteutui loppuvuodesta 2025 viikolla 48, valtakunnallisella omaishoitajien viikolla. Kiertueella hanketyöntekijät ja Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat vierailivat neljällä paikkakunnalla Pirkanmaalla: Parkanossa, Sastamalassa, Valkeakoskella ja Pirkkalassa

Pop up -tapahtumien tavoitteena oli kohdata paikallisia ihmisiä ja tuoda omaishoitajuutta näkyväksi sekä tavoittaa omaishoitajia ja hoidettavia. Tilaisuuksissa esiteltiin PIRKKO-hanketta, ja kävijöillä oli mahdollisuus keskustella hanketyöntekijöiden kanssa Pirkanmaan hyvinvointialueelta, Tampereen seudun omaishoitajista ja Tampereen ammattikorkeakoulusta (TAMK). Mukana oli myös paikallisten Lähitorien työntekijöitä sekä kuntien palvelujen edustajia omilla esittelypisteillään.

Hanketyöntekijät kertoivat omaishoitajien palveluiden kehittämisestä ja mahdollisuuksista osallistua kehittämistyöhön. TAMKin sairaanhoitajaopiskelijat tarjosivat terveystieteillä verenpaineen ja puristusvoiman mittauksia sekä tietoa rokotuksista ja kaatumisen ennaltaehkäisystä. Lisäksi esiteltiin kuntien hyvinvointia tukevia palveluja, kuten esimerkiksi kuljetuspalveluja ja liikuntapalveluja.

Kiertueella kohdattiin yli 100 kävijää. TAMKin opiskelijoiden terveystieteillä kävi 98 henkilöä, ja lisäksi muilla esittelypisteillä vieraili useita osallistujia. Terveystieteiden verenpaineenmittaus ja puristusvoiman mittaus veti puoleensa. Siinä samalla neuvonta kaatumistapaturmien ehkäisystä herätti mielenkiintoa kävijöissä. Terveystieteiden liittyvä neuvonta on merkittävässä roolissa omaishoitajien kohtaamisessa. Omaishoitajuuden pyönteissä saattaa hyvinkin oman hyvinvoinnin huomioiminen jäädä toissijaiseksi asiaksi. Omaishoitajuus on sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa, joten omasta terveydestä huolehtiminen on tärkeää.

Opiskelijoiden kokemukset kiertueelta

Kiertueelle osallistui Tampereen ammattikorkeakoulun Hyvinvointi Klinikkan ohjatussa harjoittelussa olevia sairaanhoitajaopiskelijoita. Pop up pisteellä opiskelijat olivat toteuttamassa ja harjoittelemassa terveyden edistämisen näkökulmasta yleistä terveysneuvontaa ja ihmisten kohtaamista erilaisissa tilanteissa.

Opiskelijoiden kokemusten mukaan tapahtumien ilmapiiri oli poikkeuksellisen avoin, lämmin ja helposti lähestyttävä. Paikalle tulleet ihmiset olivat uteliaita, kiinnostuneita omasta terveydestään ja halukkaita osallistumaan mittauksiin. Kohtaamiset olivat rentoja ja vilpittömiä ja opiskelijoiden mukaan monelle pieni juttutuokio tai verenpaineen mittaus oli merkityksellinen hetki. Opiskelijoita ilahdutti erityisesti osallistujien avoimuus sekä se, miten innokkaasti ihmiset pysähtyivät keskustelemaan. Eri tapahtumapaikkojen kävijämäärissä oli selviä eroja, mutta kokonaisuutena tunnelma koettiin lämpimäksi ja yhteisölliseksi.

Opiskelijat kokivat tapahtumat sekä positiivisina että opettavaisena tulevaa ammattia silmällä pitäen. Heidän mukaansa ihmisten oli usein vaikea pysähtyä kuuntelemaan esimerkiksi rokotusaiheista tietoa, ja osa jopa hätkähti aihetta. Tämä auttoi opiskelijoita oivaltamaan, kuinka tärkeää on löytää luonteva ja herkkä tapa kohdata ihmiset ilman, että tieto tuntuu "tuputtamiselta".

Kohtaamiset vahvistivat myös heidän ymmärrystään omaishoitajuudesta. Erityisesti sitä, kuinka arvokasta ja usein näkymätöntä työtä omaishoitajat tekevät. Opiskelijat kuvasivat oppineensa kohtaamaan ihmiset entistä yksilöllisemmin ja ohjaamaan heitä paremmin. Lisäksi opiskelijoiden kokemukset lisäsivät halua tuoda omaishoitajuutta ja sen merkitystä laajemmin näkyväksi.





PIRKKO-hankkeen seuraavia askeleita

PIRKKO-hankkeen ja TAMK Hyvinvointi klinikan yhteistyö on yhteistyömalli, jossa yhdistyvät TKI-toiminta (Tutkimus-, Kehitys- ja Innovaatiotoiminta), käytännön palvelut ja koulutus. Tarkoituksena on kehittää toimintatapoja hyvinvoinnin edistämiseksi ja palvelujen yhdistämiseksi alueellisesti. Yhteistyötä jatketaan PIRKKO-hankkeen kanssa ja kehitetään uusia yhteistyömahdollisuuksia myös vuonna 2026.



Pian julkaistaan myös uusi PIRKKO-podcast sarja, joka on puhetta omaishoitajuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Sarja nostaa esiin erilaisia arjen tarinoita ammattilaisilta sekä omaishoitajilta. Podcastin tavoitteena on lisätä ymmärrystä, tarjota vertaistukea ja tietoa omaishoitajille ja muillekin aiheesta kiinnostuneille henkilöille ja ammattilaisille. Julkaisusta ilmoitetaan Tampereen seudun omaishoitajien, Pirkanmaan hyvinvointialueen, Perhehoitoliiton ja Tampereen ammattikorkeakoulun kanavien kautta – pysy siis kuulolla!

Hankkeessa on pilotoitu myös **etäPIRKKO toimintaa**. Siinä pilotoidaan etälaitteen välityksellä sopimusomaishoitajille kohdennettua vertaistoimintaa. Tapaamiset sisältävät muun muassa info- ja keskustelutilaisuuksia sekä jaksamista tukevia videotallenteita. Toiminta jatkuu edelleen vuonna 2026. omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastusten suunnittelu käynnistyy PIRKKO-hankkeen toimesta tammikuussa 2026. Tämän kokonaisuuden ytimessä on omaishoitajan arjen tukeminen ja hänen jaksamisensa turvaaminen.

Ja kuka tietää? Marraskuussa 2026 on jälleen omaishoitajien viikko. Kenties tapaamme silloin Pirkot baanalla kiertueen merkeissä.

PIRKKO-hanke edistää Pirkanmaan omaishoitajien terveyttä ja hyvinvointia ja toteutetaan terveydenedistämisen määrärahalta. Hankkeen osatoteuttajia ovat Pirkanmaan hyvinvointialue, Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen Seudun Omaishoitajat ry ja Perhehoitoliitto.

PIRKKO-hanke tukee omaishoitoperheitä Pirkanmaalla

Vuonna 2025 käynnistynyt Pirkanmaan hyvinvointialueen koordinoima PIRKKO – Pirkanmaan omaishoitajien terveyden, voimavarojen ja jaksamisen tukeminen -hanke. Hanke rahoitetaan Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) myöntämällä terveyden edistämisen määrärahalta. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry toimii hankkeessa osatoteuttajana. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa omaishoitajien jaksamista, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä kehittää omaishoitajille suunnattuja palvelupolkuja, viestintää ja vertaistukea yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa.

Yhdistyksen työntekijä Erja Rätty toimii hankkeessa suunnittelijana. Erjan tehtävänä on etäryhmien ohjaaminen, asiakastapaamiset sekä asiakasraadin koordinointi.

Yksilökohtaamiset, sekä seksuaali- ja parisuhdeneuvonta ovat myös osa hankkeen toimintaa. Voit olla yhteydessä Erjaan, mikäli tunnet tarvitsevasi kuuntelijaa ja ohjausta tai neuvontaa erilaisissa parisuhteeseen liittyvissä asioissa.

Erja Rätty 044 7300019, erja.raty@treomaishoitajat.fi



Mikä ihmeen omaishoitajien työnohjaus?

Työnohjaus saattaa sanana kuulostaa vähän juhlalliselta, työnohjaus omaishoitajille ehkä vielä oudommalta. Pyrkiikö joku ohjaamaan ja neuvomaan, miten omaa läheistään tulisi hoivata? Onneksi mistään tällaisesta ei ole kysymys.



Päivi Hietanen

Omaistoiminnan ohjaaja
Dialoginen
voimavarakeskeinen
työnohjaaja (STOry)

Teksti ja kuva Päivi Hietanen

Onko oman läheisensä hoitaminen sitten työtä?

Tästä on varmasti yhtä monta mielipidettä kuin on omaishoitajiakin. Omaishoitajat itse eivät välttämättä pidä omaa omaishoitamistaan työnä, eivätkä ehkä halua sitä koskaan sellaisena ajatella.

Omaishoitaminen saattaa kuitenkin usein olla ympärivuorokautista, yksinäistä puurtamista, jossa yksityiselämä ja työ sekoittuvat. Työn näkökulmasta katsottuna omaishoidon voidaan sanoa olevan ns. hoivatyötä ja kotityötä, ja jotkin viranomaisetkin käyttävät myös sanaa "omatyö". Palkkatyötä omaishoitaminen ei ainakaan toistaiseksi ole.

Perinteisesti työnohjausta hyödynnetään palkkatyössä ja työyhteisöissä. Työnohjaus ei ole terapiamenetelmä, eikä myöskään työhön opastamista. **Työnohjaus on oman työn ja työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden pohtimista, tulkitsemista ja jäsentämistä.** Keskeinen menetelmä työnohjauksessa on luottamuksellinen keskustelu koulutetun työnohjaajan avulla joko työnohjausryhmässä tai yksilötyönohjauksessa

(Lähde: Suomen työnohjaajat ry (STOry).

Omaishoitajien työnohjauksessa keskustellaan luottamuksellisesti omaishoitajuuteen liittyvistä asioista ja omaishoidon ns. solmukohdista. Keskustelun aiheen päättää kukin omaishoitaja itse. Tavoitteena on omaishoitajan parempi arjessa selviäminen ja oma jaksaminen. Työnohjauksessa omaishoitajaa voidaan auttaa lisäämään omaa toimijuuttaan yhdessä keskustellen ja pohtien omaishoitajan tilannetta hänen omista lähtökohdistaan käsin. Omaishoitajaa tuetaan arjen työssä selviytymisessä, solmukohtien avaamisessa, omien voimavarojen tunnistamisessa ja hyödyntämisessä sekä toivon ylläpitämisessä.

Omaishoitajien työnohjaus on tavoitteellista toimintaa, jossa omaishoitajat yhdessä työnohjaajan kanssa tarkastelevat tilannettaan omaishoitajan työn näkökulmasta. Pohdimme esim. sitä, miten saada pidettyä vapaata palautuakseen, miten muuten pitää huolta fyysisestä ja henkisestä kunnosta, riittävästä unesta ja levosta, mistä voisi saada apua, mitä sitten, kun en enää jaksakaan, mistä voisi saada voimia.

Omaishoitajien työnohjausryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa perjantaisin klo 12.30-14.30 13.2., 13.3., 10.4., 8.5. ja 12.6. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry:n tiloissa Kirkkokatu 8E 37.

Työnohjausryhmässä pohditaan yhdessä luottamuksellisesti omaishoitamisen erilaisia tilanteita puoliso-omaishoitajuuden ja työn näkökulmasta. Tavoitteena on vahvistaa omaishoitajan voimavaroja ja tuoda tietoa ja työvälineitä arjen haasteisiin. Ryhmä on avoin ja maksuton.



Kuva Pixabay

Lisätietoja Päivi Hietanen
040 3546 176
paivi.hietanen@treomaishoitajat.fi

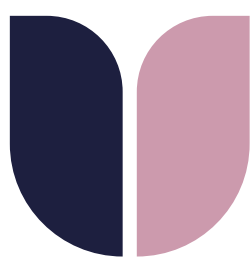


PAIKALLINEN PALVELUSETELITUOTTAJA

Kotisiivous sekä hoiva- ja kotityöpalvelut

Kotipalvelumme kattavat kotisiivouksen, kotityöpalvelut, avustamisen, asioinnin, hoivapalvelut ja lapsiperheiden palvelut. Palveluumme kuuluu maksuton tutustumis- ja kartoituskäynti sekä maksuton puhelinpalvelu. Voit tilata kertakäynnin tai säännöllisen palvelun.

Tilaa maksuton tutustumiskäynti
puh. 044 745 3690

 **unna**
kodinunna.fi

luotettava
kumppani®



Myteristä myötätuuleen -hankkeen työntekijät vas. hankevastaava Petra Saarinen ja oik. hanketyöntekijä Sari Salminen

Teksti ja kuva Janina Lehtinen

Moni meistä kantaa huolta läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä

Kun ihminen sairastuu psyykkisesti, se vaikuttaa myös tämän ympärillä olevien ihmisten arkeen ja elämään. Tilanne voi muuttua pikkuhiljaa tai kertarysäyksellä ja aiheuttaa epävarmuutta ja hämmennystä sekä kirjon erilaisia tunteita. Silloin saattaa toivoa, että kaikki vain palaisi jossakin vaiheessa ennalleen. Arki kuitenkin jatkuu kaikesta huolimatta, vaikka jotkut asiat ovat muuttuneet. Sairastuneen omaisena on tärkeä pitää huolta itsestään, omasta jaksamisestaan ja oman mielen hyvinvoinnista.

Myteristä myötätuuleen tarjoaa tukea 65+-vuotiaille mielenterveys- ja päihdeläheisille

Kun ikää tulee, myös elämä mielenterveys- tai päihdehaasteiden kanssa kamppailevan omaisena voi muuttua. Myteristä myötätuuleen on Mielenterveysomaiset Pirkanmaa FinFami ry:n maaliskuussa 2025 käynnistynyt hanke, jonka tarkoituksena on, että avun tarpeessa olevat ikääntyvät, noin 65+-vuotiaat omaiset, joiden läheisellä on mielenterveys- tai riippuvuusongelma, tunnistetaan ja he saavat tarvitsemansa tuen. Hanke tarjoaa tukea koko Pirkanmaan alueella.



Myteristä myötätuuleen -hankkeen, eli Myterin, toiminnassa vahvistetaan ikääntyvien omaisten voimavaroja, osallisuutta ja elämän mielekkyyttä keskustelutuen, vertaisuuden ja virkistystyksen avulla. Hankkeen nimi viittaa myllerrykseen ja siitä selviytymiseen.

Myteri, Tampereen murteella myrsky, kuvaa huolta läheisestä, läheisen oirehdintaa ja muutosta. Myötätuuli kuvaa omaisen elämässä tuen saamisen myötä tapahtuvia myönteisiä muutoksia ja tunteita sekä voimaantumista ja toivoa.

Tietoa ja voimaantumista maksuttomasta keskustelutuesta

Sairastuneesta tai oireilevasta läheisestään huolta kantavat omaiset voivat varata maksuttoman ajan kasvokkaiseen tai puhelimen välityksellä tapahtuvaan keskustelutukeen. Keskustelutueessa on mahdollisuus puhua omista huolista ja tunteista sekä käydä läpi elämäntilannetta sairastuneen omaisena.

Keskustelun kautta omaisen on mahdollista saada tukea omaan jaksamiseen, toivoa muuttuneeseen arkeen sekä tietoa mielenterveys- ja päihdesairauksista sekä palveluista. Keskusteluista ei tehdä kirjauksia. Myterin toiminnan kautta omaisella on mahdollisuus myös tavata koulutettua kokemusasiantuntijaa sekä muita vertaisia, joilla on taustallaan samankaltaisia kokemuksia.

Myterin keskustelutueessa pohditaan yhdessä kaikenlaisia haasteita ja tunteita, jotka voivat liittyä ikääntyneenä mielenterveys- tai päihdeomaisena elämiseen. ”Keskustelutukeemme ottaa yhteyttä hyvin monenlaisia ikäihmisiä. Osalla tilanne läheisen kanssa on uusi ja osalla se on kestänyt jo vuosikymmeniä. Monet kantavat huolta aikuisesta lapsestaan, osa puolisostaan ja jotkut esimerkiksi lapsenlapsestaan. Huoli voi näkyä ikääntyvän ihmisen elämässä monin tavoin, esimerkiksi henkisenä kuormittumisena tai rahavaikeuksina”, Myterin hankevastaava Petra Saarinen kuvaa.

Meidän kanssamme voi tulla juttelemaan omasta tilanteesta ja jaksamisesta matalalla kynnyksellä. Mietitään yhdessä, miten sitä elämää saisi vähän kevyemmäksi. Meillä on mahdollisuus tulla myös alueesi lähitorille juttelemaan tai tehdä kotikäynti, jos sinun on hankala lähteä kotoa esimerkiksi omaishoitajuuden vuoksi”, Saarinen rohkaisee.

Myterin toiminnassa korostuu myös vertaistuen merkityksellisyys. Hanke tarjoaa erilaisia vertaistuellisia ryhmiä sekä virkistystoimintaa, joissa omista tunteista on mahdollisuus päästä keskustelemaan muiden vertaisten kanssa. Esimerkiksi Hengähdystauko-puhelinryhmässä vertaistukea on mahdollista saada myös anonyymisti, vaikka oman kotisohvan rauhasta käsin.

Ota yhteyttä ja tutustu toimintaamme Myteristä myötätuuleen -hanke

**Keskustelutuen ajanvarausnumero:
050 558 8290**

www.finfamipirkanmaa.fi/myteri/



Tukea kaiken ikäisille mielenterveys- ja päihdeomaisille ympäri Pirkanmaata



Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa heille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä, päihteiden käytöstä tai omasta jaksamisestaan.

Diagnoosia ei tarvita vaan pelkkä huoli riittää.

Toimintamuotoja omaisille ovat keskustelutuki, erilaiset vertaistukiryhmät, kurssit, koulutukset sekä virkistystoiminta.



www.finfamipirkanmaa.fi



Posti Green

Attendo

**Ennen kaikkea
olemme *koti*.**

Tukea omaishoitajalle ja erikoistilanteisiin

Onko sinulla tarvetta lyhytaikaishoidolle hoivakodissa Tampereen seudulla? Voit tulla Attendo-koteihin asumaan lyhyeksikin aikaa esimerkiksi omaishoitajan loman ajaksi tai leikkauksen jälkeen. Lyhytaikainen asuminen sovitaan aina asukkaan kanssa yksilöllisesti, asukkaan tarpeen mukaan. Lyhytaikainen asuminen voi olla myös säännöllistä.

Ota meihin yhteyttä ja kysy lisää!

Pirjo Pitkänen

Aluepäällikkö

✉ pirjo.pitkanen@attendo.fi

☎ 041 731 7895

attendo.fi