

Pirkanmaan Omaishoitajat ry

# PIONI

PIONI  
tapahtuma-  
kalenteri  
**TALVI-KEVÄT**  
sivut 14-15

YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI N:O 27

**SAIRAALAPASTORI**  
sairastuneen ja  
omaisen lähellä

**Voimaantuneet**  
**VIESTIVELJET**

**Näkymätön**  
**OMAIS-**  
**HOITAJA**

**HYPOKOIRA**  
Diabeetikon  
tuki ja ystävä

**2023**  
**PIONI**  
täyttää  
**15-v**

PIONI ON SUOMEN KOLMANNEKSI SUURIN OMAISHOITAJAYHDISTYS  
Vertaistukiryhmiä 16 kunnassa on 30 • Liity PIONI-perheeseen sivu 27

## Sisällysluettelo

- 3 Aarre Alanen, puheenjohtajan palsta
- 4 Sote ja omaishoitopäivitys 2023
- 5 Ilmarin Nurmisen puheenvuoro
- 6 Näkymätön omaishoitaja
- 8 Hypokoira on diabeetikon tuki ja kumppani
- 10 Sairaalapappi, ihmisen lähellä
- 12 Edunvalvontavaltakirja on arvopaperi
- 14 PIONIn tapahtumakalenteri talvi-kevät 2023
- 16 Kuntoutus tukee omaishoitajan jaksamista
- 18 Voimaantuneet Viestiveljet
- 22 Yksinäisyydestä yhteyteen
- 24 Leena Bragge - yhdistysihminen
- 25 PIONIn 2022 tapahtumia



Julkaisija:  
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

PIONI-pirtti  
Tammelan Puistokatu 26-28  
33100 Tampere  
Puh. 045 875 1417  
www.pioniry.fi  
<https://fi-fi.facebook.com/Pirkanmaan-Omaishoitajat-ry-PIONI-1449918568582648/>

Päätoimittaja: Timo Söyrinki  
Toimituskunta: Aarre Alanen, Leena Bragge,  
Leo Levanen, Sanna Ojala, Satu Satomaa

Kansikuva: Hämeenkyrön kirkko

Tilaukset: Lehti postitetaan PIONIn jäsenille,  
eikä ole erikseen tilattavissa.  
Osoitteenmuutokset: toimisto 045 875 1417

Lehden ulkoasu ja taitto: Timo Söyrinki  
Painopaikka: Suomen Uusiokuori

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.  
Seuraava numero ilmestyy kesäkuussa 2023.  
ISSN 2489-771X (painettu)  
ISSN 2489-7728 (verkkojulkaisu)

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI on  
Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys.  
Pankkitili:  
FI17 5734 7520 0405 66

## Puheenjohtajan palsta



## Tule mukaan, olet arvokas

LUONTO ON saanut valkoisen lumipeitteen. Talvi on tullut. Joulun odotus on käynnistynyt. Kutsuja eri ryhmien joulutilaisuuksiin on tullut runsaasti. Kaikkiin on tarkoitus mennä. Viemässä omaishoitajille ja hoidettaville joulutervehdys. Samalla kertomassa PIONI-perheen ensi vuoden 2023 tapahtumista. Uusi PIONI-lehti on loppusuoralla. Lehti postitetaan joulukuussa kaikille jäsenille ja yhteistyökumppaneille.

Tämä vuosi on todella ollut kiireinen. Rantakoivun Alla -kesäjuhlat oli Narvan lavalla. Juhlat onnistuivat hyvin. Kelan ja muiden järjestäjien kuntoutus- ja lomajaksoista olemme käyneet kertomassa ympäri Pirkanmaata. Kiitos fysioterapeutti Kirsi Rajasalolle Härmän Kuntoutuskeskuksesta. Mukana ryhmässä oli runsaasti omaishoitajia. Esityksemme oli pidetty ja monipuolinen. Kannustanut omaishoitajia hakemaan jaksolle.

Ensi vuosi on PIONI-perheen 15-vuotisjuhlavuosi. Juhlajärjestelyt ovat jo alkaneet. Vinkkejä juhlapaikan suhteen otamme vastaan.

TULE VAPAAEHTOISEKSI, OLET ARVOKAS  
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI on viimeiset kaksi vuotta toiminut melkein vapaaehtoisten voimin. Pionilla on ollut työllistämistuella olevia työntekijöitä. Nämä TE-toimistosta tulevat työntekijät ovat aina vuoden kerrallaan ja sen jälkeen taas haastatellaan uudet. Olemme onnistuneet hyvin valinnoissamme. Pehdytämme jokaiseen tehtävään ja olemme tukena koko ajan. Tällainenkin yhdistys pärjää, - olemme menneet joka sektorilla koko ajan eteenpäin. Ja tullaan menemään.

Nyt juuri on jännät ajat. Odotamme STEA:lta päätöstä hakemaamme kolmevuotiseen projektiin.

### ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TUU MUKAAN

Vertaistuki auttaa jaksamaan joskus yksinäisessä omaishoitajan arjessa. Meillä on useita säännöllisesti kokoontuvia vertaisryhmiä ympäri Pirkanmaata: sekaryhmiä, mies- ja naisryhmiä sekä lasten

omaishoitajien ryhmiä. Tapaamisissa kaikki pääsevät jakamaan kokemuksiaan ja irtautumaan arjesta.

### VARAINKERUU

PIONI-perhe sai alku syksystä Poliisihallitukselta kolmevuotisen varainkeruuluvan. Varainkeruu lähti hyvin alkuun koko PIONI-perheen voimin. Tuloksiakin on tullut. Kiitos.

### HYVINVOINTIALUE

Omaishoito on jäänyt paitsioon. Olen käynyt PIONI-perheen ryhmässä ympäri Pirkanmaata. Kahvittelun ja jutustelun lomassa omaishoitajat ovat kertoneet omasta omaishoitajuudestaan kotona. Olen todella järkyttynyt, kun omaishoitajat purskahtavat itkuun kertoessaan kotitilanteestaan.

Eikö päättäjien pitäisi tehdä jotain? Tulkaa mukaan ryhmiin. Kuuntelemaan. Keskustelemaan. Omaishoitajat ovat todella uupuneita ja väsyneitä. Ei pystytä pitämään vapaapäiviä. Ei ole sijaispaikkoja. Lomat, kuntoutusjaksot pitämättä. Sastamalassa viedään tuhkatkin pesästä. Puhutaan indeksikorotuksesta. Paljonko se on? Kannattaa katsoa omaishoidon tuen hoitopalkkioiden indeksikorotukset 2006-2022. Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI palaa Hyvinvointialueen omaishoitajia koskeviin asioihin tammikuussa.

Lempäälän ryhmä aloittaa tammikuussa Himminkodissa. Ilmoitetaan lehdessä, tekstiviesteillä. Valkeakoski alkoi viime kuussa. Teisko, Kangasala ja Ylöjärvi aloittavat. Tammikuussa ilmoitetaan lehdessä, tekstiviesteillä. PIONI-perheellä on kaikkiaan 30 vertaistukiryhmää jotka starttaavat täyteen vauhtiin tammikuussa 2023. TUU MUKAAN, OLET ARVOKAS.

**Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2023!**

**Aarre Alanen**  
puheenjohtaja, kunniapuheenjohtaja

# SOTE-uudistus ja OMAISHOITO

OMAISHOIDON päivityksiä 2.023



Pirkanmaan hyvinvointialueen aluehallitus on päättänyt omaishoitajille maksettavien palkkioiden yhtenäistämistä vuonna 2023.

Jokaiselle omaishoitajalle tehdään vuoden 2023 aikana henkilökohtainen arviointi ja maksuluokka määrittyy tuon arvioinnin perusteella. Vuonna 2023 palkkiot Pirkanmaalla yhtenäistyvät:

- Ensimmäisessä luokassa palkkio on 423 euroa/kk
- Toisessa luokassa 700 euroa/kk
- Kolmannessa luokassa 1200 euroa/kk

Täten kaikki Pirkanmaan palkkioluokat muuttuvat samoiksi kuin ne olivat Tampereella vuonna 2022. Omaishoidosta maksettava hoitopalkkio on veronalaista tuloa. Omaishoidon tukeen kuuluu:

- Hoitopalkkio kunnan kanssa sopimuksen tehneelle hoitajalle.  
Hoidon turvaamiseksi tarvittavat palvelut, jotka määritellään hoidettavalle laadittavassa hoito- ja palvelusuunnitelmassa.
- Omaishoitajalle lakisääteistä vapaata hoitotyöstä 2–3 vuorokautta kuukaudessa.
- Omaishoitajan tapaturmavakuutus, kattaa hoitotyössä tapahtuvat vahingot.
- Omaishoidon tuki on eläketurvaan oikeuttavaa tuloa ja omaishoitajan eläketurvasta säädetään kunnallisessa eläkelaiissa (549/2003).
- Hoitajalla on oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen sekä valmennukseen.
- Omaishoitaja tekee kunnan kanssa toimeksianto-sopimuksen, jossa määritellään sopijapuolten oikeudet ja velvollisuudet.

Pirkanmaan hyvinvointialue aloittaa 2023. Pirkanmaan hyvinvointialueella on 79 aluevaltuutettua, jotka päättävät hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalouden (sote) sekä pelastustoimen järjestämisestä vuoden 2023 alusta alkaen. Aluevaltuusto on valinnut hyvinvointialuetta johtavan aluehallituksen. Pirkanmaa on Suomen suurin hyvinvointialue, jonka alueella asuu yli 500.000 asukasta. Valtuuston toimikausi on neljä vuotta. Kaikkiaan Suomessa on 21 hyvinvointialuetta.

Pirkanmaan hyvinvointialue toimii seuraavien 23:n kunnan alueella: Akaa, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Kangasala, Kihniö, Kuhmoinen, Lempäälä, Mänttä-Vilppula, Nokia, Orivesi, Parkano, Pirkkala, Punkalaidun, Pälkäne, Ruovesi, Sastamala, Tampere, Urjala, Valkeakoski, Vesilähti, Virrat ja Ylöjärvi. Hyvinvointialue vastaa näistä tehtävistä:

- Aikuissosiaalityö
- Ensihoito, Erikoissairaanhoido, Taysin sairaalat
- Ikääntyneiden asumispalvelut
- Kotihoito
- Kuntoutus
- Lastensuojelu
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Palo- ja pelastustoiminta Perusterveydenhuolto, esim. terveysasemien vastaanottotoiminta ja vuodeosastot
- Suun terveydenhuolto
- Vammaispalvelut
- Äitiys- ja lastenneuvolat



## Sydämen työtä

ILAHDUIN KUTSUSTA saada kirjoittaa Teille, sydämen työtä tekeville Pirkanmaan omaishoitajille. Yhdistys ja sen monet toimijat ovat minulle monella tapaa rakkaita. Toimin opiskeluaikoina yhdistyksen hallituksessa, olen saanut vieraila monissa tilaisuuksissa tapaamassa teitä ja nyt nykyisissä saappaissa olen puolustanut teitä lukuisissa neuvotteluissa.

Erityisesti puheenjohtaja Aarre on ollut mukana ihmisten elämän ylä- ja alamäissä. Olen ihailut sitä sydämen työtä, mitä hän on vuosikymmenten aikana tehnyt ja tekee edelleen jäsentensä puolesta. Toisaalta se työ ei ole vain edunvalvontatyötä vaan kiertämistä ympäri Pirkanmaata yhdistyksen kerhoissa - ihmisten kesellä - kuuntelemassa. Itsekin saan sitä viestiä, mitä yhdistyksistä viestitään. Oikeastaan se on parasta ja raskainta myös kansanedustajien työssä - kantaa taakkaa, että niin paljon haluaisi ja pitäisi tehdä, mutta politiikan rattaissa välillä tuntuu kuin narulla työntäisi asioita eteenpäin. Silti päämäärä on oltava kirkaana mielessä.

Työskentelen eduskunnassa sosiaali- ja terveysvaliokunnassa valiokuntavastaavana. Tehtävänäni on neuvotella yhdessä ministerin kanssa lakiesityksistä ja lopulta valiokunnassa hioa lakiesitykset loppuun. Nyt työpöydälleni tuli esimerkiksi vammaispalvelulaki, jota tarkastelen ja pyrin parantamaan erityisesti kehitysvammaisten lasten ja perheiden näkökulmasta. Nykyisellään siinä on valuvikoja, jotka on korjattava. Toki uudessa esityksessä on myös monia hyviä puolia, koska monet - aiemmin väliinputoajat - pääsevät tulevan uuden lain piiriin, mutta muutoksia pohjaesitykseen tarvitaan erityisesti asiakasmaksuihin.

Hyvinvointialueen toiminta käynnistyy hyvin pian. Vuoden 2023 alusta Pirkanmaan sosiaali- ja terveyspalveluista huolehditaan yhteisesti maakunnan tasolla. Olen ollut toiveikas, että Pirkanmaasta voitaisiin tehdä omaishoidon kärkimaakunta; parhaat tuet omaishoitajille, palkkiot reilut ja kriteerit ymmärrettävä. Tein tästä heti keväällä ensimmäisessä kokouksessamme valtuustoaloitteenkin.

Prosessi on edennyt ja virkahenkilöstö on yhtenäistänyt kriteerejä - osassa on noussut palkkiot ja osassa laskenut, koska valmistelua on edelleen toteutettu kustannusneutraalisti. Hyvää on, että omaishoidon kriteerit ja tukeminen ovat jatkossa yhtenäisemmät ja läpinäkyvämmät koko Pirkanmaalla. Tosin olen ollut hieman jopa henkilökohtaisesti tuottunut, sillä vielä ei ymmärretä, että tähän kannattaisi panostaa nykyistä enemmän, koska siitä saavutettaisiin säästöjä - inhimillisyydestä puhumattakaan. Nämä päätökset ovat kuitenkin jatkossa täysin Pirkanmaan Hyvinvointialueen päätösvallan alaisuudessa, joten niihin voi vuosittain budjetin kautta vaikuttaa. Taistelu jatkuu!

Onneksi hyvinvointialueen hallituksessa edustamani ryhmä sai läpi välttämättömän muutosehdotuksen, jossa määrärahat irrotettiin budjetista. Jatkossa jokaiselle kriteerit täyttävälle omaishoitajalle taataan omaishoidon tuki koko maakunnassa. Tämä oli vähimmäisedellytys.

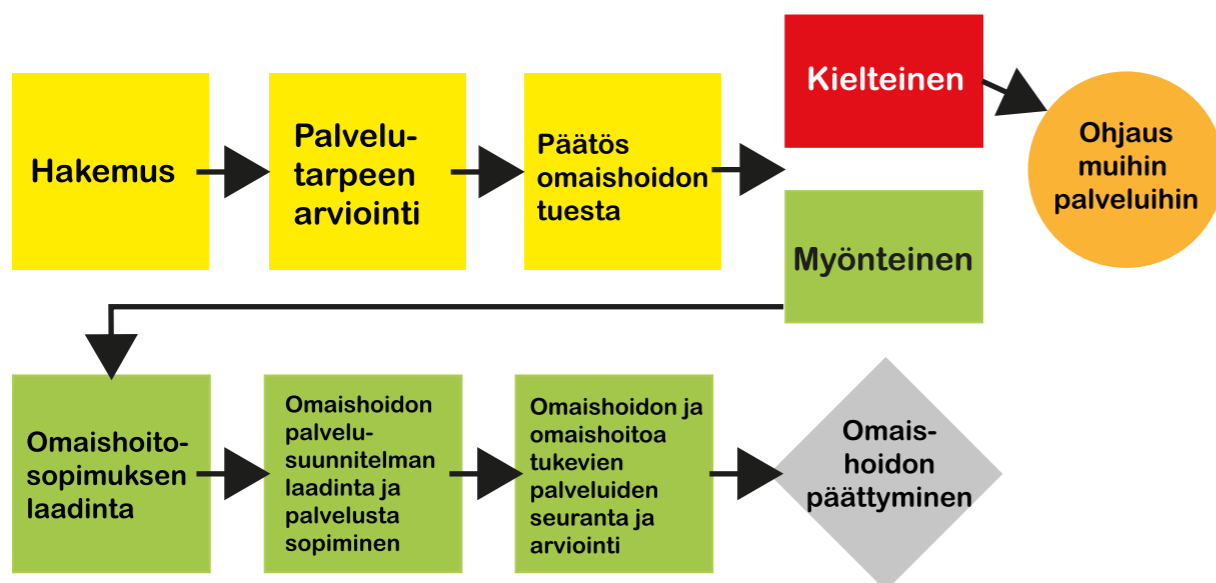
Kun kirjoitan tätä kolumnia, vietetään pyhäinpäivän viikonloppua. Toivon lohtua teille kaikille kaipuun kesellä eläville. Lämpimät muistot kantavat ja tuovat valoa elämään. Sytytin myös kynttilän luomaan lämpöä useiden muistolle, joista olen itsekin tämänkin vuoden aikana joutunut luopumaan. Siksi pitää nauttia toisistamme ja iloita elämän hetkistä joka päivä kun kuljemme yhdessä tätä taivalta.

Se on hyvä muistaa, vaikka tällä hetkellä Suomen ja maailman politiikka näyttääkin niin synkältä, kun sodan pilvet leijailevat Euroopan taivaalla ja kallistuvat hinnat kiristävät jokaisen kukkaroa. Kyllä tästä yhdessä selvitetään.

Haluan toivottaa Teille kaikille oikein hyvää alkavaa joulunaikaa. Pidetään toisemme - niin nykyiset kuin entisetkin omaishoitajat ja hoidettavat - lähellä ja läsnä. Tänä aikana sitä yhteisöllisyyttä ja välittämistä tarvitaan enemmän kuin pitkään aikaan.

**Ilmari Nurminen**  
kansanedustaja (sd)  
Tampereen kaupunginvaltuuston pj

## OMAISHOIDONTUKI - HAKUPROSESSI





# Annukka Suuronen NÄKYMÄTÖN OMAISHOITAJA - omaishoitajana ilman virallista statusta

*On lauantai-aamupäivä, kun saavun Suurosten idylliseen omakotitaloon Ylöjärvelle. Annukka Suuronen on poikiensa kanssa kotona. Aviomies ja lasten isä Miikka on metsästysreissulla. Pojat liikkuvat vilkkaasti huoneesta toiseen, leikit ja puheenaiheet vaihtuvat erittäin nopeasti, poikien omien mieltymysten mukaan. Keittiön pöydällä on nuoremman pojan ADHD-lääke, joka on jäänyt aamiaisella ottamatta. Annukka kehottaa poikaansa nielemään sen, kehotukseen tarvitaan neljä toistoa kunnes poika vihdoinkin tulee pöydän ääreen ja tottuneenolaisesti nielaisee pillerinsä mehulasin kera.*

ANNUKKA SUURONEN on yksi Suomen yli miljoonasta omaishoitajasta. Suurin osa läheistään hoitavista omaishoitajista on ilman virallista statusta. Näin myös Annukka. Hänen molemmilla pojillaan on neuropsykiatrisia haasteita eli he ovat ns. nepsy-lapsia, joiden toiminnanohjauksessa tarvitaan yleensä paljon tukea verrattuna samanikäiseen ei-nepsy-lapseseen. Vanhempi lapsista on 11-vuotias Väinö, hänelle on diagnosoitu ADD (tarkkaavaisuushäiriö ilman yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta) ja autismi. ADHD-diagnoosin saanut Veikka täyttää joulukuussa 9 vuotta. Molemmilla pojilla on myös aistiylherkkyyttä.

Annukka-äitikin sai ADD-diagnoosin lastensa myötä. Vain perheen isällä ei ole virallista diagnoosia, mutta hänelläkin on ollut neuropsykiatrisen häiriön piirteitä lapsesta asti. Perheenjäsenen neurokirjolla on hyvät ja huonot puolensa. ”Kun kaikilla on jotain niin toisaalta pystyy ymmärtämään perheenjäseniä paremmin, mutta toisaalta taas tilanteet saattavat eska-

loitua nopeasti, kun vanhemmatkin joutuvat kamppailemaan oireidensa kanssa. Kekseliäisyyttä ja huumoria kyllä löytyy, mikä on positiivista”, Annukka kertoo.

## POIKIEN ERITYISYYS HAASTAA

Suurosten arjen haasteet kohdistuvat etenkin aamuihin ja iltoihin. Aamuisin poikien kouluun lähteminen, siihen liittyvät arjen toimet ja siirtymiset ovat todella hankalia. Iltaisin taas siirtyminen iltapalalle, hammaspesulle ja nukkumaan. Näissä kohdissa pojat tarvitsevat jatkuvaa ohjaamista, eikä vanhempien huomio voi herpaantua. Annukka kokee, että myös ADHD-lääkkeellä on iso vaikutus poikien käyttäytymiseen; aamulla lääke ei ole ehtinyt vaikuttaa ja iltaisin vaikutus alkaa huveta.

”Yleensä tämän ikäiset lapset osaavat tehdä enemmän itsekin, mutta näiltä pojilta ei voi vaatia samaa mitä ikätovereilta, vaikkakin arkea on helpottanut, kun pojat ovat kasvaneet.” Pojat ovat keskenään erilaisia ja molempien tarpeiden kanssa yritetään luovia. Esimerkiksi nuorempi poika Veikka osaa ottaa itse kaapista omat vaatteensa, Väinölle pitää edelleen laittaa vaatteet nenän eteen ns. vaatejonoon. ”Hänen autisminsa vaatii sen, että siinä on se järjestelmällisyys, että ne ovat hänen edessään pinossa. Kaapista hän ei hahmota niitä.” Hampaiden pesussa taas vanhempi pojista pärjää itsenäisesti kunhan hammasharjan antaa käteen, nuorempi tarvitsee täyden avun.

Pojissa on myös muita eroavaisuuksia, joka on paikoin haastavaa. Viereisestä huoneesta kantautuu meteli. Annukka osoittaa sinne: ”Nytkin tuolta kuuluu, että Väinö huutaa Veikkalle, että olisi hiljaa, kun Veikka puhuu koko ajan ja Väinö taas vaatii rauhaa ja hiljaisuutta enemmän.

Veikka on hyvin energinen ja käy suurin piirtein päälle, että ole mun kanssa, huomaa mut ja leiki mun kanssa.”

”Ainoastaan peliaikana molemmat pojat ovat ruudun ääressä kuin tatit. He keskittyvät siihen, koska se on heille erityisen mieluisaa tekemistä.” Mutta perheessä on tarkat säännöt peliajan pituudesta ja poikia kannustetaan monenlaisen kivaan tekemiseen.

*Pian poikien huuto yltyy jo karjumiseksi. Veikka heittää isoveljeään tavaroilla. Tällaiset impulsiiviset tunteenpurkaukukset ovat hänelle yleisiä. Annukka-äiti joutuu toimimaan erotuomarina ja ohjaamaan pojat erilleen. Hän yrittää ehdotella pojille tekemistä: ”Legoja, Plus-Plus-palikat, piirtäminen, lukeminen...?” Veikka haluaa olla kissa ja tulee äitinsä syyliin. Äidin syyli tuntuu vähitellen rauhoittavan häntä.*

## AIKA JA VOIMAVARAT KORTILLA

Päivisin, kun pojat ovat koulussa Annukka hoitaa erilaisia heihin liittyviä asioita, kuten varaa koulutakseja (molemmilla pojilla on vammaispalveluun oikeutetut taksimatkat), huolehtii virallisten paperien täyttymisestä ja on yhteydessä viranomaisiin. Pojilla on toimintaterapiaa, lääkärikäyntejä ja kontakti sosiaalityöntekijöihin.

Noin 700 000 suomalaista toimii omaishoitajana oman ansiotyönsä ohella. Annukka tekee etätöitä kotoa käsin osa-aikaisena assistenttina. Hän on myös itsenäinen Young Livingin eteeristen öljyjen jälleenmyyjä. Öljymyynti on enemmän harrastus, josta ei varsinaisesti tuloja kerry. Hän on viittä vaille valmis luontaishoitaja, mutta perhetilanteen takia opinnot ovat jääneet kesken. Hänen olisi aikomus palata päättämään opiskelut, kun aika ja omat voimavarat ovat paremmat. Nyt ne ovat kortilla.

”En voisi kuvitellakaan, että menisin nyt johonkin kokopäivätyöhön ja lähtisin aamulla jonnekin. Ei täältä kukaan pääsisi kouluun lähtemään, aamut ei sujuisi. Kyllä se olisi mahdotonta. Saisi olla koko ajan soittamassa puhelimella, että oletko tehnyt tämän ja ton. En usko että se silti onnistuisi, asioita unohtuisi.”

Perheen isällä Miikalla on ollut kaksivuorotyö, jolloin hän ollut joka toinen viikko iltavuorossa. Nyt hän on siirtynyt pelkästään aamuvuoroihin. Se helpottaa, että on kaksi aikuista huolehtimassa pojista ja Annukka pääsee välillä harrastuksiinsa. Vielä hänestä kuitenkin tuntuu, että on täysin kiinni perheessään ja äitiydessä.

*Veikka-poika haluaa sitkeästi äitiään ja haluaa, että häntä heijataan, Annukka-äiti liikehtii keinutuolin lailla. Välillä Väinö käy kysymässä neuvoa, että mitä hän tekisi. Huomaan, että äidiltä vaaditaan jatkuvaa huomiota moneen suuntaan.*

## HYLKÄÄVÄT PÄÄTÖKSET

Virallisen omaishoitajan statuksen saaminen erityislasten perheeseen vaikuttaa olevan erittäin vaikeaa, eikä tarvetta selvästi ymmärretä riittäväällä tavalla. Annukka on kuullut, että heidän kotikunnassaan Ylöjärvellä vain yksi ADHD-nuoren perhe olisi saanut omaishoidon tukea. Annukka on hakenut omaishoidon tukea molemmille pojilleen kaksi tai kolme kertaa ja aina on tullut hylky. Kielteisen päätöksen perusteeksi on esimerkiksi Veikan kohdalla nostettu se, ettei Veikan hoidossa ole runsaasti hoidollisia toimenpiteitä vaan se painottuu valvontaan ja ohjaukseen. Hoito ei myöskään ole ympärivuorokautista, vaikka Veikka heräilee yöllä.

Päätöksessä on tuotu esille, että alle 18-vuotiaiden omaishoidon tuki kohdennetaan vaikeasti vammaisten ja pitkäai-

kaissairaiden lasten hoitoon. ”Lasten kohdalla arvioinnissa kiinnitetään huomiota päivittäisten toimintojen lisäksi liikuntakykyyn, kommunikaation sekä valvonnan ja erityisen vaativien hoitotoimenpiteiden tarpeeseen. Lasten itsenäistä selviytymistä ja yksinoloa arviotaessa otetaan huomioon hoidettavan ikä ja missä määrin tämänikäinen edellyttää normaalisti valvontaa ja huolenpitoa.” (Päätös Veikan omaishoidon tuesta 2020)

”Hakijan tilannetta on päätöstä tehtäessä arvioitu omaishoidon tuen kriteerien perusteella ja verrattu muihin tuen hakijoihin”. Tämä lause perusteluissa on Annukasta outo. ”Olin kuntoutuksessa ja siellä sanottiin, ettei ikinä saisi verrata kehenkään, nämä ovat aina yksilöllisiä tilanteita.” Häntä on neuvottu, että hakemuksen kannattaa laittaa kaikki mahdolliset pienetkin tekijät ja mieltä kokonaistilannetta huonoimman päivän mukaan. Hakemus olisi myös hyvä laittaa heti alkuvuodesta, silloin kunnilla on paremmin rahaa. Neuvot eivät ole kuitenkaan tuottaneet haluttua tulosta.

Annukka toivoisi omaishoidon tukea, koska se olisi rahallisesti pieni lisä arkeen ja mahdollistaisi lapselle/lapsille välillä jonkun väliaikaishoidon, että pääsisi itse rauhoittumaan hetkeksi. Hän kokee, että tilanne on vaativaa. ”Pitää olla jaksamista tehdä hakemuksia ja hakea apua. Ja jos tulee hylky, pitää jaksaa tehdä uudestaan. Tällainen järjestelmän kanssa taistelu väsyttää, kun muutenkin sitä koittaa vain selviytyä arjesta. Siksi moni ei jaksakaan hakea omaishoidon tukea vaan luovuttaa.”



Yhdessä. Veikka ja Annukka, poika ja äiti.

Voisiko sanoa, että yhteiskunnassamme on paljon ns. haamu omaishoitajia, Annukka Suurosen kaltaisia näkymättömiä vastuunkantajia?

*Äitinsä syyliä viihtynyt Veikka on jo useasti kysynyt, milloin lopetamme keskustelun. Annukka on vastannut summittaisia minuutteja. Poika odottaa, että aloittaisimme yhdessä Afrikan tähden pelaamisen. Mikä innokkuus ja tarmokkuus, kuten niin usein ADHD-lapsen ominaispiirteisiin kuuluu, kun vihdoinkin asetumme pelin ääreen.*

# HYPOKOIRA

## hyödyllinen perheenjäsen ja kumppani



Koulutettuja koiria voidaan käyttää moneen eri tehtävään ihmistä auttamaan. Koulutettu hypokoira pystyy hajuaistinsa avulla erottamaan verensokerin vaihtelut ihon tuoksun ja hengityksen perusteella. Hypokoira on koulutettu nimenomaan diabeetikon omahoidon tueksi ja kumppaniksi.

KOULUTETTU HYPOKOIRA osaa avustaa diabeetikkoa arjen eri tilanteissa. Rodusta riippuen koira pystyy erottamaan 10 000-100000 kertaa ihmisen hajuaistia tarkemman hajuaistinsa avulla diabeetikon verensokerin tason ja vaihtelut, niin että se ilmaisee hypoglykemian eli matalan verensokerin, hyperglykemian eli korkean verensokerin sekä ketoainet käyttäjälleen. Tarvittaessa hypokoira ilmaisee diabetestason vaihtelut myös lapsen vanhemmille, tuo tarvittavat mittarit ja sokeripitoista syötävää/juotavaa, ihan mitä sille on koulutettu.

Hypokoira on hyödyllisyytensä lisäksi myös ihmisen paras ystävä. Se on lähellä, ymmärtää, kuuntelee, tulkitsee ja lohduttaa. Lisäksi säännöllinen liikkuminen hypokoiran kanssa edesauttaa ihmisen terveyttä ja pitää verensokerit kurissa.

**Tiina Söderbergin** perheessä Pirkkalassa hypokoira on mukana niin arjessa kuin vapaalla.

**Paljonko Suomessa on hypokoiria?**

104 ja uusia kokeilaita on juuri valmistunut. Virallisen Hypo-

koira ry:n hyväksymän hypokoiran tunnistaa siitä, että sillä on työskennellessään yllään sininen hypokoira-liivi, jossa on virallinen hypokoira-merkki. Hypokoiran käyttäjällä on hypokoira-passi, jossa on voimassaolotarra.

**Millaisessa tilanteessa suosittelet hypokoiran hankintaa?**

Silloin kun halutaan helpotusta ja turvaa 1 tyyppin diabeetikon arkeen. Nykytekniikka on kehittynyt kovasti. Se ei kuitenkaan ole täydellisen varmaa, hypokoira on tekniikkaa huomattavasti tarkempi. Mielestäni lapsiperheet ja yksinasuvat hyötyvät erityisesti koiran tuomasta turvasta.

**Miten hypokoiran voi hankkia ja mitä sen hankinta omistajalta edellyttää?**

Pentua valitessa kannattaa keskustella kasvattajan kanssa ja valita pentueesta aktiivinen, utelias ja avoin pentu, joka viihtyy ihmisen lähettyvillä. Hypokoiralla on hyvä olla anatomiset ja fysiologiset mahdollisuudet työskennellä hajuaistillaan.

Käytännössä tämä tarkoittaa koiraa, jolla on selkeä ulkoneva kuono-osa.

Hypokoirina toimii monen eri rodun edustajia, eniten on koulutettu noutajia. Koulutus perustuu täysin positiiviseen vahvistamiseen. Minkäänlaista pelkoon tai kipuun liittyvää rankaisua ei sallita missään tilanteessa koulutuksen aikana. Koiran kouluttaminen on päivittäistä ja siihen tulee sitoutua koko koiran työiäksi, sillä koiran valmistuessa koiran taitoja tulee ylläpitää.

**Kauanko hypokoiran koulutus kestää, miten ja missä se tapahtuu?**

Koulutus kestää noin 1,5-2 vuotta. Kuka tahansa, jolla on omassa perheessä diabeetikko voi kouluttaa hypokoiran. Tällä hetkellä hypokoiria koulutetaan Salossa ja Oulussa.

**Voiko mistä tahansa koirasta kouluttaa hypokoiran, vai vaatiiko se koiralta tiettyjä rotuominaisuuksia?**

Monen eri rodun edustajat käyvät, poissulkien ainoastaan brakykefaaliset (lyhyt kuono ja kallo) rodut, koska niiden mahdollisuudet toimia ovat heikot.

**Miltä etäisyydeltä hypokoira kykenee haistamaan verensokerin tason?**

Tämä on hyvin koirakohtaista samoin kuin se, että osa koirista ilmaisee myös vieraiden diabeetikoiden verensokerin. Meidän Sumu ilmaisee verensokerin öisinkin, kun Julia nukkuu yläkerrassa eli haistaa sen tuoksun alakertaan asti. Helpottaa huomattavasti öitä, kun ei tarvitse varmuuden vuoksi nousta tarkistamaan verensokereita.

**Miten hypokoira tilanteessa toimii?**

Tämäkin on koira- ja käyttäjäkohtainen asia. Meillä on koulutettu kuonokosketus ja tarpeen vaatiessa äänenkäyttö on sallittua, eli Sumu alkaa pikkuhiljaa koventamaan ääntä pienestä ininästä kunnan haukuun, jos ei muuten saa ihmistä havahduttamaan. Sumu ilmaisee asian Julian lisäksi myös muille, mikä on erittäin tärkeää, jos diabeetikon tila on sellainen, ettei hän enää kykene itse toimimaan.



Sumu työasussa. Hypokoiran tunnistaa sinisestä liivistä, jossa on hypokoira-merkki.

## Hypokoira avustaa diabeetikkoa arjessa, työssä ja harrastuksissa

**Onko perheessänne aiemmin ollut hypokoiraa ja millainen hypokoira perheessänne nyt on?**

Meidän perheeseemme on koulutettu kolme hypokoiraa. Kaksi ensimmäistä ei-virallisiksi valmistuneet sairastumisen takia. Toimivat kuitenkin epävirallisina ja niistä on ollut ihan yhtä suuri apu arjessa kuin nyt tästä virallisesta. Hommaa hoitaa nyt 5-vuotias labradorinnoutaja narttu. Viralliselta nimeltään Mahottoman Sumuinen eli Sumu. Sumu olisi aina mieluummin "töissä", haluaa mennä ja tehdä. Sumun kanssa on harrastettu rally-tokoa ja hakua.

**Millaisissa tilanteissa hypokoiran läsnäolo ja toiminta on ollut perheessänne tärkeää?**

Eniten olen itse hyötynyt siitä, että uskallan nukkua yöt luottaen siihen, että koira hälyttää jos on jotain epätavallista. Kahden ihmisen omaishoitajana toimiminen on rankkaa hommaa ja ilman Sumun apua ei näin rauhallisesti voisi öitä viettää. Vakavilta hypoilta on vältytty ja koirat tuovat iloa elämään ja pitävät ihmisen liikkeellä.

Myös haku-harrastuksesta on ollut apua, kun muistisairas äitini oli kateissa lähimetsässä. Sumu lähtee aina yhtä innokkaana hommiin on se sitten henkilöhakua, verensokerimittarin hakua tai jotain muuta. Sumun tarkka kuono sai nopeasti metsässä ilmavainun kadonneesta, kävi kohteella ja haki minut mukaan, ja niin mummo löytyi hienosti, - eli supertärkeä apu meidän arkeen. Sumu tekee sankaritekoja joka päivä!

**TEKSTI: TIMO SÖYRINKI, TIINA SÖDERBERG  
KUVAT: HILLEVI BRANDER, TIINA SÖDERBERG**

Hypokoira ry on perustettu vuonna 2010. Yhdistys toimii hypokoiran käyttäjien etujärjestönä sekä edistää hypokoira-toiminnan kehittämistä Suomessa. Yhdistys neuvoo jäseniään muun muassa koiran hankintaan, hypokoiran koulutukseen ja käyttöön liittyvissä asioissa.

Yhdistys hyväksyy viralliset hypokoirat ja järjestää virallisten koirien tasotarkastukset kahden vuoden välein. Viralliset hypokoirat saavat käyttöönsä siniset hypokoira-liivit ja hypokoiran käyttäjät hypokoira-passin. Hypokoira ry:n hyväksymillä kouluttajilla on oikeus järjestää hypokoira-koulutusta.

Henkilökohtaisia hyötykoiria ovat Näkövammaisten liitto ry:n opaskoirat, Invalidiliiton avustajakoirat, Kuulokoirayhdistyksen kuulo- ja tukikoirat, Hypokoirat ry:n hypokoirat, Koirat kasvatus ja kuntoutustyössä ry:n kasvatus-kuntoutuskoirat ja Erytishuoltojärjestöjen liitto EIJÄ ry:n Ressu-tukikoirat. Henkilökohtaisiin hyötykoiriin luetaan myös Kennelliiton Kaverikoirat.

**LISÄTIETOJA HYPOKOIRISTA: HYPOKOIRA.FI**

Sairaalassa moni saattaa pysähtyä miettimään elettyä elämää. Joskus ensimmäistä kertaa. Mieleen nousee tunteita, ajatuksia ja kysymyksiä; miksi näin kävi, mitä nyt, mitä seuraavaksi? Niille mietteille moni kaipaa kuulijaa, empaattista tukea, vuorovaikutusta kokemuksen keskellä. Toivo auttaa eteenpäin ja luomaan uutta tulevaisuutta.



TEKSTI JA KUVAT: TIMO SÖYRINKI

Sairaalapappi toimii ihmisenä ihmiselle haastavassa elämäntilanteessa olevalle, kuuntelijana ja uuden rakentajana. Toivontuojana toipumiseen ja tulevaisuuteen.

#### LUOTTAMUKSELLISUUS AVAINASEMASSA

– Sairaalapapin työssä ei ole kahta samanlaista päivää, kertoo Eija Kasari.

Kohtaamiset, kuuntelut ja keskustelut potilaan tai omaisten kanssa vaihtelevat suuresti. On tapaamisia synnytysosastolla, onnettomuuteen joutuneiden kanssa, pitkäaikaipotilaiden kohtaamisia ja yhteistä aikaa elämän päättymisen hetkellä. Kaikki tilanteet ovat yhtä ainutlaatuisia ja merkityksellisiä.

Sairaalapapilla on vaihteluvallisuus, eikä keskustelua kirjata. Käydyt luottamukselliset keskustelut pysyvät hiljaisen huoneen tai osaston seinien sisällä.

*Kirkon papit toimivat sairaalapastoreina osana sairaalan moniammatillista tiimiä.*

# SAIRAALAPAPPI

## *Ihminen ihmisen rinnalla*

TAYSIN KESKUSSAIRAALASSA työskentelee kolme sairaalapappia. Myös Hatanpäällä, Pitkäniemessä ja Rauhanien alueella on omat sairaalapapit potilaan ja omaisten luottamuksellisia keskusteluita varten. Sairaalapappi on evankelisluterilaisen kirkon työntekijä, joka on tarvittaessa tukena niin potilaille kuin omaisille jokaisen omaa vakaumusta kunnioittaen. TAYS Keskussairaalan tiloissa on hiljentymistä, keskusteluita ja sairaalapappikohtauksia varten kaksi hiljaista huonetta eli hiljentymistilaa. Sairaalapapin tavoittaa arkisin klo 8-22, samoin viikonloppuisin ja juhlapyhisin.

**Eija Kasari** on alunperin koulutukseltaan kauppatieteilijä. Vuonna 2003 hänet vihittiin papiksi. Hän on työskennellyt seurakunta-, oppilaitos- ja työpaikkapappina mm. työyhteisössä ja YT-neuvotteluissa ihmisten tukena, ja sairaalapappina vuodesta 2015. TAYS Hatanpäältä hän siirtyi TAYS Keskussairaalaan vuonna 2017 ja toimii siellä sairaalapapin työtehtävien ohella myös työnohjaajana.

– Tämä on merkityksellistä työtä ja tämä on minun paikka, kertoo työssään viihtyvä Eija Kasari.

#### JOKAINEN KOKEE ELÄMÄNMUUTOKSIA

– Usein sairaalapapin kanssa keskustelun lähtökohtana sairaalamaailmassa on tilanne, kun elämä on muuttumassa, elämä muuttui, tai elämä ei mennyt kuten ihminen oli kuvitellut, kertoo Eija Kasari.

Sairaala on monelle paikka, jossa elämä pysäyttää. Jotain erityistä elämässä on voinut tapahtua jo ennen elämän alkua, elämän aikana tai elämänsä loppuvaiheissa. Sairaalapappi on läsnä elävien ihmisten parissa, tukena elämän kriisitilanteissa tai saattovaiheissa, - myös henkilökunnan tukena.

Sairaus pakottaa usein ihmisen miettimään suhdetta itseensä, - samoin läheisiin, työhön, toimeentuloon, asumiseen. Ihmisellä on sairaalassa aikaa miettiä omaa elämäänsä, sen merkitystä, arvoja ja niiden järjestystä. Usein ensi kertaa elämässä.

Joskus ihminen saattaa kokea sairastumisensa rangaistuksena, joka laittaa pohtimaan onko sairaus seurausta omista valinnoista.

– Sairaus ei ole rangaistus, vastaa Eija Kasari.

Yhteydenotot tulevat yleensä potilaan itsensä pyynnöstä, läheisten toiveena tai henkilökunnan välityksellä.

– Ihminen voi olla hengellisesti orientoitunut tai ei, vakaumusta ei kysytä. Ihminen saa tulla sellaisena kuin on. Ihmisenä hän on aina yhtä tervetullut, sanoo Eija Kasari.

#### KOHTAAMISIA OMAISHOITAJIEN KANSSA

Eija Kasari on kohdannut työssään myös omaishoitajia. Hän on huolissaan heistä kohdattuaan paljon erityisesti väsyneitä omaishoitajia. Moni omaishoitaja on elämässään tavallaan ajautunut omaishoitajaksi. Omaishoitajuus saattaa kahlita ja kapeuttaa omaishoitajan omaa elämää. Omaishoitajan oma jaksaminen on tärkeää.

– Nykyaikana ihmisten kannattaa myös muistaa välillä suojella itseään kaikenlaiselta mieltä ahdistavalta uutisoinnilta, johon ei voi itse vaikuttaa, hän kertoo.

#### TYÖSTÄ VAPAA-AIKAAN

Mikäli jotkin tapaukset jäävät vaivaamaan koko työyhteisöä, ne käsitellään yhdessä työpaikalla jälkipurkuistunnoissa.

Joskus työasiat lähtevät mukaan kotimatalle. Jotta työasiat kuitenkin jäisivät työpaikalle, Eija Kasari pyrkii 45 minuutin kotiinajomatkallaan maisemien vaihtuessa irtautumaan työroolistaan, vaikka päivän kohtaamiskokemukset ovat saattaneet tulla hyvinkin lähelle.

Työpäivän jälkeen Eija Kasari menee luontoon, ulkoiluttaa ja lenkittää brasilianterrierin, ja suuntaa laulamaan sopraanon korkeaa äänialaa kuoroharjoituksiin.



**Hoito- ja hoivapalvelun sydämelliset hoitajamme ovat apunasi vuoden jokaisena päivänä**



- ☺ Toimimme kiireettömästi omahoitaja periaatteella
- ☺ Perinteisten hoivapalveluiden lisäksi saat meiltä avun myös asiointipalveluihin, lääkehoitoon sekä sairaanhoidollisiin toimiin
- ☺ Meillä onnistuu laboratoriopalvelut toimipisteessämme sekä kotinäytteenotona
- ☺ Meiltä myös omaishoidon vapaat
- ☺ *Palveluistamme saat kotitalousvähennyksen*

**Ota yhteyttä asiakaspalveluumme, niin katsotaan juuri sinulle sopiva apu arkeesi.**

Evantie 4, 36200 Kangasala  
puh. 050 339 4394/asiakaspalvelu  
www.hoitajahoivapalvelu.fi  
asiakaspalvelu@hoitajahoivapalvelu.fi

**KUKKAKAUPPA**  
**TIINA RANTALA**  
SAMMONKATU 8-10  
33540 TAMPERE  
P. (03) 255 1877



**TAYSin hiljentymistilat sijaitsevat D-rakennuksen 1. kerroksessa ja R-rakennuksen 1. kerroksessa. Sairaalapapin yhteystiedot ovat ovesse, sekä löytyvät TAYSin nettisivuilta sekä sairaalasta.**

# Jos elämä yllättää ja toimintakyky pettää

## Edunvalvontavaltakirja on tärkeä dokumentti

### 6 FAKTAA EDUNVALVONTAVALTUUTUKSESTA

#### 1. Arki on arvaamatonta.

Edunvalvonnasta puhutaan usein ikääntyvien ja muistisairaiden kohdalla, mutta sairauskohtaus, tapaturma tai onnettomuus voi yllättää kenet tahansa. Kuka sinun asioitasi hoitaa, jos et itse siihen kykene?

#### 2. Edunvalvontavaltuutus kuuluu suomalaisen ”tärkeiden papereiden” -kansioon.

Edunvalvontavaltuutus on valtakirja, jolla voi valtuuttaa luotetun henkilön hoitamaan omaa taloutta ja terveyteen liittyviä asioita. Jos oma toimintakyky heikkenee, valmis valtakirja toimitetaan viranomaiselle. Sen jälkeen kun Digi- ja väestötietovirasto on vahvistanut valtuutuksen, valtuuttamasi luottohenkilö saa oikeuden hoitaa asioitasi.

#### 3. Pidä asiat omista käsissä.

Edunvalvontavaltuutuksella varmistat, että sinulle tärkeät asiat pysyvät omista käsistä silloinkin, kun et itse pysty päätöksiä tekemään. Edunvalvontavaltakirja tulee tehdä ennen toimintakyvyn menetystä. Jos lääkäri toteaa henkilön olevan edunvalvojan tarpeessa, edunvalvontavaltuutuksen tekeminen voi olla jo myöhäistä.

#### 4. Ajattele läheisiäsi.

Edunvalvontavaltuutus helpottaa läheistesi tilannetta. Moni luulee, että puoliso tai aikuiset lapset voivat tarvittaessa hoitaa sujuvasti toisen asioita tai yhteistä omaisuutta. Näin ei kuitenkaan ole. Valtuutettuna luottohenkilönä he voivat hoitaa arkisia asioitasi, kuten maksaa laskuja, sulkea puhelinliittymän, solmia vuokrasopimuksen tai hakea eläkettä puolestasi. Ilman edunvalvontavaltuutusta sinulle määrätään edunvalvoja viranomaisen taholta, ja koko prosessi on kestävä kauemmin.

#### 5. Edunvalvontavaltakirjassa määrität miten asioitasi hoidetaan.

Edunvalvontavaltakirjassa määritellään tarkkaan asiat, jotka valtuutus kattaa. Taloudellisilla asioilla tarkoitetaan tavallisten arkipäiväisten raha-asoiden hoitamisen lisäksi esimerkiksi omaisuuden hoitoa ja sen realisointia. Henkilöä koskevat asiat kytkeytyvät puolestaan asumiseen, hoivaan ja lääketieteelliseen hoitoon. Valtakirjaan nimitään valtuutettu eli luottohenkilö, joka saa hoitaa asioitasi. Voit myös määrittellä miten valtuutetun toimintaa valvotaan.

#### 6. Valtakirja on virallinen asiakirja, joka kannattaa laatia huolella.

Jokaisen edunvalvontavaltakirja on yksilöllinen. Siksi asiakirjan tekemistä varten ei ole olemassa yhtä valmista mallipohjaa, joka sopisi kaikille. Apua on saatavilla asianajo- ja oikeusaputoimistoilta, lakiasiantuntijoilta, pankeista sekä järjestöistä.



## Edunvalvontavaltuutus kannattaa tehdä riittävän ajoissa

Edunvalvontavaltuutus kannattaa tehdä jokaisen, etenkin ikääntyvän ja sairaan.

Edunvalvontavaltuutuksella valtuuttaja (ikäntynyt tai sairas ihminen) varmistaa ja varautuu etukäteen asioidensa hoitoon jatkossa, mikäli valtuuttaja sairastuu niin, ettei enää kykene itse kaikkia asioitaan hoitamaan. Valtuuttaja päättää itse edunvalvojansa. Usein nimitetään myös varavaltuutettu ja joskus kolmas henkilö. Edunvalvontavaltakirja oikeuttaa valtuutetun hoitamaan valtuuttajan käytännön asioimisen.

Luottotietohäiriöt estävät valtuutuksen vahvistamisen. Edunvalvontavaltakirjan voi laatia itse tai asianajajan toimesta.

Valtakirjalla tulee olla kaksi esteetöntä todistajaa. Valtakirja vahvistetaan toimittamalla se Digi- ja väestötietovirastoon. Mukaan liitetään valtuuttajan lääkärintodistus ja hakemuslomake (www.dvv.fi) valtakirjan vahvistamiseksi.

Vahvistaminen kestää muutamia kuukausia ja maksaa 130 euroa.

Lisätietoja: Digi- ja väestötietoviraston puhelinnumero 0295 536 256, arkisin kello 9–12.

# MUI?TI

## Muistisairaus etenee omaa tahtiaan

Muistisairaita on Suomessa tällä hetkellä noin 200000. Muistisairaista enemmistö sairastaa Alzheimerin tautia. Muistisairaus on sikäli erilainen kuin muut sairaudet, ettei sairastunut välttämättä tunnistaisi itse sairauttaan. Muistisairauksiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta sen oireita voi helpottaa kuntoutuksen ja lääkityksen keinoin.

Ensimmäiset signaalit omasta tai tuttavien alkavasta muistisairaudesta ovat rutiinin unohtuminen. Unohtelu ei välttämättä ole muistisairautta, - sitä sattuu kaikille. Ennaltaehkäisyyn tehokkainta on terveellinen ruokavalio, lepo, stressitömyys, liikunta, tupakoimattomuus ja aktiivinen puuhailu. Liikunta on yksittäisistä ennaltaehkäisykeinoista merkityksellisimmän, ja ruokavaliossa kovan rasvan ja runsasta suolan käyttöä kannattaa välttää.

Jokainen muistisairaus on yksilöllinen. Eräs henkilö hermostui aamulla alzheimeria ja dementiaa sairastavan ystävänsä kiukutteluun ja ilkeilyyn. Kun hän illalla pyysi suuttumustaan anteeksi muistisairaalta ystävältään, niin muistisairas ystävä vastasi ihmetellen:

- Miten niin, en minä vaan muista.

Muistisairaana läheisen kannattaa siis olla armollinen myös itselleen.

## OMAN KYLÄN KAUPPA K Market

MAURINTORI

Kihniöntie 12  
39820 Kihniö  
puh. 03 4484232

Lahjaksi läheiselle...

## PUHDAS KOTI



Kysy lisää!  
050 449 4767  
juho@urhopesu.fi

**URHO**  
URHOPESU.FI

## Itä-Apteekki

Pirkkala

AVOINNA

arkisin 8.30 - 20

lauantaisin 9 - 18

sunnuntaisin 12 - 18



puh. 040 7271590

pirkkalan@ita-apteekki.fi

Pirkkalan Citymarketilla

### VERTAISTUKIRYHMÄT

#### AKAA

**Kokoontumispäivät:** 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. (kesäkuussa retki)

**Aika:** Kuukauden kolmas tiistai klo 14.00-15.30

**Paikka:** Senioritupa, Kirkkotori 6, 37800 Akaa  
Yhteistyössä Toijalan Seudun Vanhainkotiyhdistys Senioritupa puh. 040 550 7778 (soittoaika: Ma-Pe 7.30-9.00 ja 13.30-15).  
**Lisätietoja:** Tarja Ruusuvoori, 040 5507778, senioritupa@gmail.com

#### HÄMEENKYRÖ

**Kokoontumispäivät:** 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5.

**Aika:** Kuukauden viimeinen torstai klo 15.00-16.30

**Paikka:** Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö.  
**Lisätietoja:** Aarre Alanen, aarre.alanen@gmail.com, 040 839 0336

#### IKAALINEN

**Kokoontumispäivät:** 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5.

**Aika:** Kuukauden ensimmäinen keskiviikko, klo 16.30-18.00  
**Paikka:** Ravintola Sofia, Jyllin Kodit, Jyllinkatu 3, 39500 Ikaalinen.

**Lisätietoja:** Hannu Tarna, 040 937 6366, hannu.tarna@ippnet.fi, Veijo Vesterholm, 040 502 8979, veijo.vesterholm@gmail.com

#### KANGASALA

**Kokoontumispäivät:** Paikka ja ajat ilmoitetaan myöhemmin.

**Lisätietoja:** Juha Luoto, 040 076 6839, luoto709@gmail.com ja Aarre Alanen 040 839 0336

#### KIHNIÖ

**Kokoontumispäivät:** 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.,

**Aika:** Kuukauden viimeinen perjantai klo 17.30-19.00  
**Paikka:** Terveystietokeskuksen päiväsalin, Kivinevantie 11-13, 39820 Kihniö.

**Lisätietoja:** Leila Pusa, 040 0839756, leila.h.pusa@gmail.com ja Hillevi Karppinen, 050 345 1302, hillevikarppinen58@gmail.com

**Huom!** Omaishoitajille on varattu terveyskeskuksen allasosastolta ilmainen sauna- ja uintivuoro perjantaisin klo 10.30-12.30. Lisäksi mahdollisuus ruokailuun tk:n ruokasalissa. Hoidettavan voi jättää uinnin ja saunomisen ajaksi päivätoimintaan.

#### KUHMOINEN

**Kokoontumispäivät:** 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5.

**Aika:** Kuukauden toinen keskiviikko klo 12.00-14.00

**Paikka:** Kuhmola, Toritie 57, 17800 Kuhminen.  
**Lisätietoja:** Leena Miettinen, 040 617 6336

#### KURU

**Kokoontumispäivät:** 16.1., 20.2., 20.3., 17.4. (toukokuussa seurakunta järjestää yhteisen tapaamisen).

**Aika:** Kuukauden kolmas maanantai klo 12.00-14.00  
**Paikka:** Kurun Seurakuntatalon alakerran kokoushuone, Kirkkotie 2, 34300 Kuru.  
**Lisätietoja:** Ritva Jauhainen, 043 211 0555, jauhainen.ritva@gmail.com

#### LEMPÄÄLÄ

**Kokoontumispäivät:** 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 2.5., 5.6.

**Aika:** Pääosan kuukauden ensimmäinen maanantai klo 15.00-16.30

**Paikka:** Himminkoto, Himminpolku 6, Lempäälä.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

**Kokoontumispäivät:** 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5.

**Aika:** Kuukauden toinen keskiviikko klo 13-15

**Paikka:** Peltolan luomutila, Poukantie 162, 35700 Vilppula.  
**Lisätietoja:** Ilmoittautumiset edeltävään perjantaihin mennessä. Virpi Uimonen, 040 663 2892, virpi.uimonen@pihlajalinna.fi

#### ORIVESI

**Kokoontumispäivät:** 25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5.

**Aika:** Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 13.00-14.30

**Paikka:** Oriveden Palvelutalo, 1.krs takkahuone, Eerolantie 2, 35300 Orivesi.  
**Lisätietoja:** Irmeli Nylander, 050 300 3155, irmeli.nylander@evl.fi

#### PIRKKALA

**Kokoontumispäivät:** 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5.

**Aika:** Kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30-19.00

**Paikka:** Pirkkalan kirkko, Arokua 8, 33960 Pirkkala.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### SASTAMALA

**Kokoontumispäivät:** 5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.

**Aika:** Kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.00-15.00

**Paikka:** Toivonkulma, Onkiniemenkatu 12, 38250 Sastamala.  
**Lisätietoja:** Annikki Vuorenoja, 040 595 9914, annikki.vuorenoja@gmail.com, Voitto Vänskä, 045 313 5589, voitto.vanska@hotmail.fi

#### URJALA

**Kokoontumispäivät:** 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5.

**Aika:** Kuukauden toinen torstai klo 13.00-14.30

**Paikka:** Urjalan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, Iltalan kerhuhuone, Vanhainkodintie 7, 31760 Urjala.  
**Lisätietoja:** Maija-Leena Kraft, 040 571 5033, maijaleena.kraft@gmail.com

#### VALKEAKOSKI

**Kokoontumispäivät:** 9.1., 13.2., 13.3., ti 11.4. 8.5.

**Aika:** Pääsääntöisesti kuukauden toinen maanantai klo 16.30-19.30

**Paikka:** Lähtötori, Seurahuoneenkatu 4, 37600 Valkeakoski.  
**Lisätietoja:** Markku Leinonen 044 968 2130

#### YLÖJÄRVI

**Kokoontumispäivät:** Kokoontumisajat ja paikka ilmoitetaan alkuvuodesta.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### LASTEN OMAISHOITAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄT

#### AKAA

**Kokoontumispäivät:** 17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5.

**Aika:** Kuukauden kolmas tiistai klo 18.00-20.00

**Paikka:** Kulttuuritalo Laaksola, Ryödintie 2, 37800 Akaa.  
**Lisätietoja:** Outi Leppäkorpi, 040 136 9590, outi.lehto6@gmail.com ja Taru Vuohelainen, 045 203 9655, tvuohela@ulapland.fi  
**Huom!** Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viisi päivää ennen tapaamista

#### HÄMEENKYRÖ

**Kokoontumispäivät:** 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5.

**Aika:** Kuukauden toinen torstai klo 18.00-20.00

**Paikka:** Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, 39100 Hämeenkyrö.  
**Lisätietoja:** Maria Viheroja, 040 527 8973, viherojamaria@gmail.com

#### LEMPÄÄLÄ

**Kokoontumispäivät:** 7.2., 7.3., 4.4., 2.5.

**Aika:** Kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30-19.00.

**Paikka:** Lempoisten koulun EHA-luokkien IP-kerhon tilat, Koulutie 8, 37500 Lempäälä.

**Lisätietoja:** Micu Mäkitalo 040 828 2873, micumakitalo81@gmail.com (vaihtuvat vetäjät).  
**HUOM!** Ilmoittautumiset ja lastenhoitotarpeen varaus viikkoa ennen tapaamista.

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

Lasten Nepsy-vanhempien/ omaishoitajien vertaisryhmä

**Kokoontumispäivät:** 31.1., 28.2., 28.3., 25.4., 30.5.

**Aika:** Kuukauden viimeinen tiistai klo 17.00-19.00

**Paikka:** Paikka tarkentuu myöhemmin.  
**Lisätietoja:** Suvi Moisio, 045 870 1886/ WhatsApp tai tekstiviesti

#### URJALA

Lasten omaishoitajien ryhmä  
**Kokoontumispäivät:** 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5.  
**Aika:** Kuukauden viimeinen torstai klo 17.30-19.30  
**Paikka:** Armon Tupa, Huhdintie 12, 31700 Urjala.  
**Lisätietoja:** Tiina Jaukkari, 040 773 1051, tiina.jaukkari@gmail.com, Tiina Korte, 041 703 0028, tipa84@gmail.com

#### TAMPERE PAIKALLISET RYHMÄT

#### HENGELLINEN KESKUSTELUPIIRI

**Kokoontumispäivät:** 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 21.4.

**Aika:** Parillisten viikkojen perjantai klo 14.00-15.30

**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ

**Kokoontumispäivät:** 10.1., 14.2., 14.3., 11.4., 9.5.

**Aika:** kuukauden toinen tiistai klo 18.15.-20.00

**Paikka:** Pioni-Piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere.  
**Lisätietoja:** Leena Bragge tai Pionin toimisto 045 875 1417.

#### MIESPORUKKA

**Kokoontumispäivät:** 26.1., 23.2., 30.3., 27.4.

**Aika:** Kuukauden viimeinen torstai klo 13.00-14.30

**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere .  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi tai 050 555 0014

#### NAISTEN AURA-RYHMÄ

**Kokoontumisaika:** Kolmen viikoin välein (alkaen 8.1.)

**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi  
Suljettu ryhmä, toistaiseksi täynnä. Vapautuneista paikoista voi kysyä Pionin toimistolta.

**HEI, PIONIN JÄSEN!**  
Jos yhteystietosi ovat muuttuneet, ilmoita uudet yhteystietosi sekä sähköpostiosoitteesi toimistoon 045 875 1417

#### MUISTELUPIIRI

**Kokoontumispäivät:** 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5.  
**Aika:** Parittomien viikkojen tiistait klo 13.00-15.00  
**Paikka:** Pioni-piritti, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere.  
**Lisätietoja:** Leo Levanen, 045 181 7311, pionioleo@gmail.com

#### PIONI-KAHVIO

Kaikille avoin kahvio maanantaisin klo 11-13. Tarjolla kahvia, teetä, tarjottavia, vertaistukea, kumppanuutta sekä hyvää seuraa. Vapaaehtoinen maksu.  
**Lisätietoja:** Pionin toimisto, 045 875 1417, toimisto@pioniry.fi

#### TAMMELAN KORTTELIKERHO

Kaikille avoin. Kahvitarjoilu, vapaaehtoinen maksu.  
**Kokoontumispäivät:** 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5.  
**Aika:** Parillisten viikkojen tiistait klo 14.00-15.30  
**Paikka:** Tammelakeskus, Ryhmähuone 1, Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere.  
**Lisätietoja:** Leo Levanen, 045 181 7311, pionioleo@gmail.com

#### TEISKO

**Kokoontumispäivät:** 31.1., 21.2., 28.3., 25.4.  
**Aika:** tiistai klo 13.00-14.30  
**Paikka:** Seurakuntatalo Aunes, alakerran sali +keittiö, Aunessalmenkatu 25, 34240 Kämmenniemi.  
**Lisätietoja:** Aarre Alanen, aarre.alanen@gmail.com, 040 839 0336

Ryhmien kokoontumisista viestitetään jäsenille tekstiviestein. Tapahtumat ja kokoontumiset löytyvät myös Aamulehden Menot-sivuilta ja Menokoneesta. Lisäksi PIONIn nettisivulla on kuukauden tapahtumat. Lisätietoja PIONIn toimisto 045 875 1417.

#### PIONI-akatemia luennot alkavat tammikuussa.

**Kaikki tulevat, nykyiset ja entiset omaishoitajat ovat tervetulleita toimintaamme!**

**PIONIN JÄSENYYS KANNATTAA. LIITY PIONI-perheeseen sivu 27.**





Vasemmalla Markku Vesa, takana Reijo Röytiö, Kirsi Rajasalo, Aarre Alanen ja Ritva Jauhiainen.

## Kuntoutuksella mahdollisuus tukea OMAISHOITAJAN JAKSAMISTA

SYKSYN AIKANA olemme Aarren sekä Reijon kanssa käynyt Pioni Ry:n paikallisryhmissä kertomassa Kelan järjestämistä ja kustantamista kuntoutuskursseista. Omaishoitajien vertaisryhmissä keskustelimme, kuinka suuri tarve on saada tietoa kuntoutuksesta, jotta mahdollisimman moni sitä tarvitseva saisi tietää itselle sopivista kuntoutusvaihtoehdoista, josta saattaisi olla hyötyä heidän tilanteessaan. Omaishoitajalle tuki on äärimmäisen tärkeää, jotta voimavarat säilyvät, kun he tekevät tätä tärkeää työtä.

Kelan kuntoutus on tarkoitettu kaiken ikäisille ja kuntoutuksen tarkoitus on auttaa elämään sairauden/vamman kanssa, tukea itsenäistä selviytymistä elämän eri vaiheissa: jatkamaan töissä/opiskelussa tai palaamaan työelämään/opintoihin. Kelan kuntoutus perustuu yksilölliseen ja tavoitteelliseen suunnitelmaan. Jotta voit saada Kelan kuntoutusta, tarvitset lääkäriltä lausunnon sairauden tai vamman aiheuttamasta kuntoutustarpeesta, paitsi omaishoitajan kuntoutuskurssille ei tarvita lääkärin lausuntoa ainoastaan KU 132-hakemus riittää.

### OMAISHOITAJAN KUNTOUTUSKURSSIT

Omaishoitajan kuntoutuskurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle omaishoitajalle, joka on työelämässä, opiskelemassa tai on poissa työelämästä ja joka hoitaa tai avustaa päivittäin läheistään. Omaishoitajuudesta aiheutunut kuormitus vaikeuttaa arjen toimijuutta ja uupumisoireet/uupuminen uhkaa omaishoitajana toimimista. Omaishoitajalla ei tarvitse olla kunnan kanssa laadittua omaishoitosopimusta. Kuntoutus on moniammatillista ja ryhmämuotoista. Kurssilta saa tukea elämäntilanteen hallintaan sekä keinoja ja valmennusta omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että on motivoitunut ryhmässä toteutettavaan kuntoutukseen.

Kela järjestää omaishoitajille kahdenlaisia kuntoutuskursseja, joko parikursseina tai kuntoutuskursseina, joihin omaishoitaja osallistuu yksin.

Kuntoutusta, joihin omaishoitaja osallistuu yksin, järjestetään seuraaville kohderyhmille:

- aikuista omaistaan tai läheistään päivittäin hoitavat omaishoitajat
- alle 18-vuotiasta erityislastaan tai
- nuortaan päivittäin hoitavat omaishoitajat

Omaishoitaja voi osallistua kurssille toistuvasti, jos hänen elämäntilanteensa vaatii kuntoutuksellista tukea omaishoitajuuden jatkuessa.

Kelan järjestämä kuntoutus on maksutonta. Kuntoutus toteutetaan palveluntuottajan tiloissa. Kurssille voi osallistua myös avomuotoisesti. Kuntoutuskurssille voi hakea ympäri vuoden. Asiakas täyttää KU132-hakemuksen huolellisesti, mihin hän perustelee kuntoutustarpeen sekä tavoitteet kuntoutukselle. Hakemuslomake löytyy Kelan verkkosivuilta tai sen voi hakea Kelan asiointipisteeltä. Omaishoitajan kuntoutuskurssille hakimassa ei tarvita muita liitteitä.

### IKKU- KUNTOUTUS (IKÄÄNTYNEET MONISAIRAAT)

Kohderyhmä: kotona tai palvelutalossa asuva yli 68 -vuotias, jolla useampi sairaus /monisairas, on poissa työelämästä ja sairaudesta johtuen on tarvetta moniammatilliseen ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Kun on riittävästi toimintakykyä liikua palveluntuottajan tiloissa ilman jatkuvaa avustusta ja voi osallistua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Mahdollinen ja vaikeusasteeltaan korkeintaan lievä muistisairaus ei häiritse tai rajoita kuntoutukseen osallistumista, ja terveydenhuollon toteamana muistitoiminnot ovat riittäviä. Tavoitteena on, että

# OMAISHOITAJIEN TUETUT LOMAT 2023

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa omaishoitajille ja omaishoitoperheille lomiamia. Osa lomista on tarkoitettu omaishoitajalle ja hoidettavalle läheiselle yhdessä. Osa lomista on suunnattu lapsiperheille, joissa on omaishoitotilanne. Huom. lomat löytyvät MTLH:n lomakalenterista nimellä vertaislomat.

Tuetut lomat pitävät sisällään majoituksen kahden hengen huoneissa, täyshoidon ja ohjattua ryhmäkohtaista/vapaa-ajan loma-ohjelmaa, joihin voit halutessasi osallistua. Loman kesto on 5 vrk:ta.

Ohjeet hakemiseen sekä linkki sähköiseen ja tulostettavaan hakulomakkeeseen löytyy Mtlh:n sivuilta osoitteesta: [www.mtkh.fi](http://www.mtkh.fi)

Lomalle valitut saavat päätöksen lomatuon myöntämisestä lomajärjestöltä noin 2 kuukautta ennen loman alkua. Hylkääviä päätöksiä ei lähetetä. Oman hakemuksen tilannetta voi tiedustella loman järjestävästä lomajärjestöstä hakuajan päätyttyä.

- Hakemus kannattaa täyttää huolellisesti ja perustella loman tarve hyvin.
- Hakijalle aikaisemmin myönnetty tuetut lomat. Ensikertalaiset ovat etusijalla valinnoissa. Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi ja tässä huomioidaan kaikkien lomajärjestöjen myöntämä tuki.
- Perustelut loman tarpeelle mm. oma kuvaus omaishoitotilanteesta ja jaksamisesta omaishoitajana.

Hakijan ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja tai Omaishoitajaliiton jäsenyhdistyksen jäsen.

Lomilla on omavastuuosuus, joka vuonna 2023 on 125 € / henkilö (alle 17 v. lapsilta ei peritä omavastuuta). Matkakustannuksista vastaa jokainen lomalainen itse.

**Haku aika lomalle päättyy 3 kk ennen lomaa.**

### OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMAT

- Kruunupuisto Oy, 13.03.–18.03.
- Härmän Kylpylä, 19.03.–24.03.
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 26.03.–31.03.
- Rokua Health & Spa, 16.04.–21.04.
- Kruunupuisto Oy, 17.04.–22.04.
- Härmän Kylpylä, 14.05.–19.05.
- Lohja Spa & Resort, 28.05.–02.06.
- Kylpylähotelli Kunnonpaikka, 20.08.–25.08.
- Rokua Health & Spa, 10.09.–15.09.
- Ikifit / Kuntoutus Apila, 11.09.–16.09.
- Härmän Kylpylä, 17.09.–22.09.
- Rokua Health & Spa, 22.10.–27.10.
- Kylpylähotelli Kunnonpaikka, 12.11.–17.11.
- Härmän Kylpylä, 10.12.–15.12.

### VERTAISLOMA AIKUISILLE

- Kuortaneen Urheiluopisto, 16.04.–21.04.
- Liikuntakeskus Pajulahti, 06.08.–11.08.
- Rokua Health & Spa, 11.–10.11.
- Lohja Spa & Resort, 19.11.–24.11.

### VERTAISLOMA AIKUISILLE

- (omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt hoidettavan kuolemaan)
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää, 19.03.–24.03.
  - Imatran Kylpylä, 16.04.–21.04.

### VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE,

- joissa omaishoitotilanne
- Kuortaneen Urheiluopisto 30.07.–04.08.

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH), [mth.fi](http://mth.fi)  
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki  
Puh. 010 219 3460 (ma-pe klo 9–13)

**POIKKEA PIONIN TOIMISTOSSA. TEHDÄN LOMAHAKUSI YHDESSÄ!**

**KUNTOUTUKSISTA LISÄÄ  
KELAN PALVELUNUMEROSTA  
020 692 205**

kuntoutuja saa voimavaroja elää sairauksien kanssa ja selviytyä arjesta, ymmärtää tekijät, jotka vaikuttavat toimintakykyyn, lisätä elämäntilannetta sekä oppia hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja saada tukea toisilta samassa tilanteessa olevilta. Kuntoutujan puoliso tai muu aikuinen omainen, läheinen tai läheiset osallistuu palveluntuottajan toteuttamalle kotikäynnille.

Kuntoutukseen haku: Varaa aika lääkäriin, missä arvioitte lääkärin kanssa kuntoutuksen tarpeellisuus ja tarvittaessa lääkäri suosittaa kuntoutusta ja kirjoittaa B-lausunnon kuntoutusta varten. Tämän jälkeen täytät huolellisesti hakemuslomake (KU 132) ja liität lääkärin B-lausunnon hakulomakkeen mukaan. Lähetä hakulomake Kelaan postitse tai Omakelan kautta.

#### Tarkemmat tiedot:

<https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet>

Kuntoutuskurssien ajankohdat sekä palveluntuottajat löytyvät Kelan kuntoutuskurssihausta.

Näiden mainittujen kuntoutuskurssien lisäksi Kela järjestää paljon kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, joihin voi tutustua tarkemmin Kelan verkkosivuilta.

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja läheisilleen.

#### Kirsi Rajasalo

Kuntoutuksen ja työhyvinvoinnin asiantuntija  
Härmän Kuntoutus Oy



Reijon suostumuksella sai lehteenkin laittaa, että Reijolla on hakemuksessa ”rikas leski tai sitten muuten mukava nais-ihminen”.

#### MUSIIKISTA KUNNON VOIMAA

Musiikin merkitys miesten elämässä on ollut voimaannuttava. Esimerkiksi, kun kuorossa on veteraanien tilaisuudessa lauletu Veteraanin Iltahuuto, niin tippa on tullut silmään.

- Viestiveljien lauluissa on sanomaa ja tunnetta. On aivan erilainen olo kuoroharjoituksista poistuessa kuin sinne mennessä, sanovat molemmat miehet yhteen ääneen, - kuin kuorossa.

Liikunta ja hyvä fyysinen kunto on tärkeää. Matti on elämässään pelannut jääkiekkoa Ilveksessä, hiihtänyt, yleisurheilut. Nyt säännöllistä liikuntaa on pari kertaa viikossa; lentopalloa ja pingistä.

- Liikunta, ravinto ja lepo ovat korostuneet kaikkien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, muistuttaa Reijo.

- Mutta spagaattia ei tarvitse enää kasikymppisenä vetää, Matti tokaisee.

- Kymmeneen satasen juoksen, jos yhdeksältä pääsen lähtemään, lupaa Reijo.

Nykymaailman menon miehet eivät anna liiaksi mennä ihon alle. Matti on aikanaan neljävuotiaana mennyt pommi-suojaan Pispalassa sireenin huutaessa. Reijo kertoo puolisonsa sotakokemusten kulkeneen heidän yhteisen elämänkaaren mukana.

- Uutisia ei viitsi nykyään kovin pitkään katsoa, toteavat miehet.

#### OMAISHOIDON TILA JA DIGI-DIGI

Kysyttäessä omaishoidon tilasta Suomessa Reijo naurahtaa puolivakavissaan:

- Koko omaishoidon järjestäminen Suomessa on iso vitisi, kuin ihmisistä tehtäisiin pilaa. Soteuudistuksen myötä palkkioluokat yhdistetään säästöjen aikaansaamiseksi ja kun omaishoitopalkkion verotus säilyy, saadun tulon päälle tuleva omaishoitopalkkio korottaa veroprosenttia, päästelee Reijo.

- Saat muutaman satasen, josta puolet menee veroa, miehet harmittelevat.

- Sain aikanaan vain sitä ensimmäisen luokan tukea, toteaa Matti.

Miesten puheista käy ilmi, että omaishoitajuutta arvostetaan päättäjien puheissa, mutta käytännön todellisuus on yhä toista. Myös tiedotusvälineet voisivat korostaa vertaistuen merkitystä. Usein vertaistukitoimintaan tarvitaan PIONIn kaltainen yhdistys. Yhdistystoiminta ansaitsisi enemmän yhteiskunnan tukea ja arvostusta.

Toinen paljon ikääntyvien ja omaishoidon parissa toimivien parissa noussut ongelma, on palvelujen ja yhteiskunnan digitaalisuus: miten siihen opitaan, miten kaikki pääsee mukaan ja yhdenvertaisuus toteutuu? Miten ja milloin? Mitä tässä odotetaan ja kuinka kauan? Digitaalisuus, tietokone ja tietoverkko ovat monelle ikäihmiselle vieraita ja pelottavia asioita, etenkin maaseudulla. Reijolle netti ja sähköpostin käyttö ovat tulleet tutuiksi, ja myös Matilla tietokone on käytössä.

Nämä miehet ovat siis pysyneet positiivisina, aktiivisina ja toimelaina omaishoitajuuden jälkeenkin. Hyviä esimerkkejä molemmat.

TEKSTI JA KUVAT: TIMO SÖYRINKI

Viestiveljien tallenteita  
[www.viestiveljet.fi](http://www.viestiveljet.fi)

#### MINUN ÄÄNENI -RYHMÄT PIRKANMAALLA KEVÄÄLLÄ 2023



##### MINUN ÄÄNENI -MUSIIKKIRYHMÄT

on tarkoitettu muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen sekä muistin kuntoutuksesta kiinnostuneille. Ryhmään voi osallistua yksin tai yhdessä läheisen tai avustajan kanssa.

##### RYHMISSÄ MUSISOIDAAN YHDESSÄ,

lauletaan, kuunnellaan musiikkia, muistellaan ja tehdään leikkilisiä harjoituksia. Aiempaa musiikkitaustaa ei tarvitse olla. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen.

**KANGASALA 12.1. – 9.3.**  
torstaisin kello 13.30–14.30  
Jalmarin koto, ruokatupa  
Finnentie 11

**TAMPERE 18.1. – 26.4.**  
joka toinen keskiviikko  
kello 10.30–12.00  
Pirkanmaan muistiyhdistys  
Hammareninkatu 7, 3. krs.

**LEMPÄÄLÄ 25.1. – 22.3.**  
joka toinen keskiviikko  
kello 9.30–11.00  
Kulttuurikeskus PiiPoo, Ideapark  
Ideaparkinkatu 4



[minunaaneni.fi](http://minunaaneni.fi)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:  
Hankepäällikkö Kaisa Tienvieri  
050 532 1803 | [kaisa.tienvieri@arvary.fi](mailto:kaisa.tienvieri@arvary.fi)

SUKKA-ASU  
**LAADUKKAAT  
SUKAT JA ASUSTEET!**  
HINTA- JA LAATUTIEOISEN OSTOSPAIKKA!

SUKKA-ASU

TAMPEREEN TULLINTORI  
Tullikatu 6, p. 03-2140047  
[www.sukka-asu.fi](http://www.sukka-asu.fi)  
Avoinna 9.30–18, la 10–16

## Uudet pionilaiset

### SIVUPROFIILI

Nimi: Satu  
Työtehtävä PIONissa:  
IT-osaaja, ja paljon  
muuta

Kotikunta: Tampere  
Elokuvan/tv-sarja,  
jonka katsoit  
viimeksi? Kova laki,  
erikoisyksikkö

Elämäsi biisi, esittäjä  
ja biisin nimi: Nautin  
elämästä, Portion Boys

Lempiväri: valkoinen  
Mottosi: asioilla on tapana järjestyä  
Kesä vai talvi-ihminen? Kesä ehdottomasti  
Kissa vai koira? Kissa, mutta koiratkin ihania

Bussi vai ratikka? bussi  
Tammelan tori vai Piccadilly Circus? Tammelan tori  
tottahan toki

Tappara, lives vai joku muu? Tappara jo vuoresta 1980  
Paikka Suomessa, jonne haluaisit matkustaa? Lappi  
Paikka ulkomailla, jonne haluaisit matkustaa? Kreeta  
Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla:  
huumorintajuinen, puhelias, mielteliäs



### SIVUPROFIILI



Nimi: Sanna  
Työtehtävä PIONissa:  
Jokapaikanhöylä

Kotikunta: Tampere  
Kirja, jonka luit  
viimeksi? Äänikirjana  
Auschwitzin tatuuoja

Elokuva/tv-sarja,  
jonka katsoit  
viimeksi? Gilmore Girls

Elämäsi biisi, esittäjä  
ja biisin nimi:  
30 Seconds to Mars –  
Closer to the Edge

Lempiväri: Sinapinkeltainen

Mottosi: "Happiness can be found, even in the darkest of times, if one only remembers to turn on the light." - Albus Dumbledore

Kesä vai talvi-ihminen? Talvi

Kissa vai koira? Kissa

Bussi vai ratikka? Bussi

Tammelan tori vai Piccadilly Circus? Tammelan tori

Tappara, lives vai joku muu? Tappara

Paikka Suomessa, jonne haluaisit matkustaa?  
Korvatunturille

Paikka ulkomailla, jonne haluaisit matkustaa?  
Amsterdamiin

Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla: Huumorintajuinen,  
empaattinen, luova

## PARHAAT KANKAAT talveen ja kevääseen!

Ammattitaitoisen  
ja hyvän palvelun  
sekä runsaiden  
valikoimien  
laadukas  
KANGASKAUPPA  
Sammonkadulla.

ILMAINEN VERHOJEN YLÄ- JA ALÄ-  
KÄÄNTEIDEN OMPELUPALVELU

**KANGASKAUPPA**  
Tekstiili Fihl-Tuominen

Sammonkatu 43, 33540 Tampere  
Avoinna ma-pe 9-18, la 9-14  
Puhelin 03 253 3828  
[pfihltuominen@gmail.com](mailto:pfihltuominen@gmail.com)



## Autamme arjessasi - turvallisesti omassa kodissa

Monipuoliset hoiva-, kotityö- ja  
kotisairaanhoidopalvelut sekä  
hoitotarvikkeet ja arjen apuvälineet.

Sijaistamme lisäksi omaishoitajia.

Tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Tampere  
Puh. 044 455 8710  
[sari.lantto@alinahoivatiimi.fi](mailto:sari.lantto@alinahoivatiimi.fi)

**Alina**  
Kotona paras

[www.alinahoivatiimi.fi](http://www.alinahoivatiimi.fi)

norlandia  
Alina on osa Norlandiaa

Projektivastaava  
Mirjami Ponsimaa  
& projektityöntekijä  
Ruth Keyriläinen.

# HUOLENA MUISTI- SAIRAIDEN YKSINÄISYYS



## Yksinäisyydestä yhteyteen -hanke yksin asuvien muistisairaiden tukena

YKSINÄISYYS KOSKETTAA kaikenikäisiä. Joskus se voi olla pysyvää tai liittyä johonkin tiettyyn elämäntilanteeseen. Juhlapyhät ja erityisesti nyt lähestyvä joulun voi korostaa yksinäisyyden tunteita. Muistot yhteisistä perhejouluista saattavat tuntua haikeilta. Ikääntyessä ihmisen kokemus yksinäisyydestä lisääntyy, tutkimusten mukaan joka kolmas ikääntyneistä on yksinäinen. Ikä sinänsä ei selitä yksinäisyyttä, vaan ikääntymiseen ja elämäntapaan tyypillisesti kuuluvat muutokset. Ympäristöllä oleva sosiaalinen verkosto saattaa merkittävästi kaventua esimerkiksi eläköitymisen tai leskeytymisen myötä.

Ikääntyvän väestön osuus kasvaa koko ajan. Samalla myös yksin asuvien ja muistisairaiden määrä lisääntyy. Korona koetteli meidän kaikkien sosiaalista elämää. Kotonaan asuvat eläkeläiset ovat yksi merkittävä ryhmä, joiden yksinäisyyttä rajoitustoimenpiteet lisäävät. Pandemian aiheuttama eristyneisyys on saattanut nostaa kynnyksen kotoa poistumiselle. Eristäytyminen ja vakava sairastuminen yhdessä lisäävät yksinäisyyden kokemusta sekä turvattomuuden tunnetta. Yksinäisyys lisää muistin heikkenemistä ja yksin asuminen korostaa muistisairauksiin liittyviä haasteita. Aivotutkija Katri Saarikivikin toteaa, että sosiaalisuus on olennainen osa aivoterveyttä ja hyvät sosiaaliset suhteet vähentävät stressiä sekä lisäävät onnellisuuden kokemusta (Karjalainen 18.6.2022).

Me Pirkanmaan Muistiyhdistyksen ”Yksinäisyydestä yhteyteen” hankkeessa olemme yksinäisten muistisairaiden tukena. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA on myöntänyt hankkeelle kolmen vuoden rahoituksen (2022–2024). Toimimme tällä hetkellä Tampereella, Ylöjärvellä ja Lempäälässä. Pyrimme löytämään yksin asuvat muistisairaajat heti sairauden alkuvaiheessa. Tavoitteena on torjua muistisairaiden syrjäytymistä ja vahvistaa heidän sosiaalisia verkostojaan. Järjestämme ryhmätoimintaa, jonka kautta on mahdollisuus löytää uusia ystäviä ja saada vertaistukea. Sairauteen liittyvistä huolista voi keskustella ammattilaisen kanssa yksilötapaamisen merkeissä. Läheisille järjestämme koulutuksia muistisairauksista ja vuorovaikutuksesta, jotta suhde muistisairaahan kanssa jatkuisi sairaudesta huolimatta. Mikäli olet yksin asuva muistisairas ja kaipaat uutta sisältöä arkeesi, ota rohkeasti yhteyttä.

**Yksinäisyydestä yhteyteen -hanke**  
Mirjami Ponsimaa, projektivastaava, p. 044 491 4387  
Ruth Keyriläinen, projektityöntekijä, p. 044 099 0166  
Lisätietoja hankkeesta ja ilmoittautumislinkki:  
[www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

**LAHJOITUKSELLA  
TUET PIONIN TOIMINTAA!**  
Toimisto 045 875 1417  
[www.pioniry.fi](http://www.pioniry.fi)



ONNEKSI ON OMAISHOITAJA

**Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI  
KEVÄTKOKOUS  
16.5.2023 klo 16  
Tammela-keskus.  
Terveisin, puheenjohtaja Aarre Alanen**

*Mattopesu*  
**EKO**

**CAFE KAISULI**

## OMAISHOIDON TUKIASIOIDENHOITAJIEN YHTEYSTIEDOT PIRKANMAALLA 2023

Virkkailija ja puhelinnumero. Sähköposti on 1.1.2023 alkaen muodossa etunimi.sukunimi@pirha.fi  
Akaa / Urjala: Henni Nurminen, puh: 040 335 3009  
Hämeenkyrö: Seija Kivikari, puh: 050 521 5141  
Ikaalinen: Tiina Vasu-Piironen, puh: 044 730 1591  
Juupajoki: Hannele Joensuu, puh: 044 3580 001  
Kangasala: Heli Minkkinen, puh: 050 323 1932 (alle 65 v.)  
Kangasala: Tiina Nuutinen, puh: 040 822 2287 (yli 65 v.)  
Kihniö: Leila Pusa, puh: 044 754 1407  
Lempäälä: Jaana Roos, puh: 044 423 5672  
Mänttä-Vilppula: Hannele Joensuu, puh: 044 3580 001  
Nokia: Sannamari Hakala, puh: 050 3951 723  
Orivesi: Jaana Ohra-aho, puh: 040 133 9117  
Pirkkala: Margit Kivimäki, puh: 050 3302192  
Punkalaidun: Marita Jantunen, puh: 03 5213 4220  
Punkalaidun: Maria Haavisto, puh: 050 545 0412

kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

### Sinulle ja läheisellesi!

Tarjoamme laadukkaita, 100% Kelan kustantamia kuntoutuspalveluja lapsille, nuorille ja aikuisille. Meillä hyvinvoinnin ja terveyden asiantuntijat työskentelevät yhdessä sinun ja läheisesi voimien parhaaksi. Tavoitteena parempi arki ja elämänlaatu.

**Omaishoitajien omat  
kuntoutus- ja parikursit  
Yksilölliset kuntoutusjaksot  
Paljon kuntoutus- ja  
sopeutumisvalmennuskursseja**

Meillä on myös tuettuja lomiam.

Lue lisää: [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi)

*Polku parempaan.*

Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | [kuntke.fi](http://kuntke.fi)

**TESTAMENTTI**

*Kun aika on*

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

Pälkäne: Heli Minkkinen, puh: 050 323 1932 (alle 65 v.)  
Pälkäne: Tiina Nuutinen, puh: 040 822 2287 (yli 65 v.)  
Ruovesi: Tuija Häll, puh: 044 715 1244 (alle 65 v.)  
Ruovesi: Hanna-Leena Simonen, puh: 044 715 1333 (yli 65 v.)  
Sastamala: Marita Jantunen, puh: 03 5213 4220  
Sastamala: Maria Haavisto, puh: 050 545 0412  
Tampere: Ritva Sinijärvi, puh: 040 349 2381  
Urjala / Akaa: Seija Korhokangas, puh: 040 335 4294  
Valkeakoski: Terhi Vuolle, puh: 040 335 7176  
Vesilahti: Jaana Roos, puh: 044 423 5672  
Virrat: Tuija Häll, puh: 044 715 1244 (alle 65 v.)  
Virrat: Hanna-Leena Simonen, puh: 044 715 1333 (yli 65 v.)  
Ylöjärvi: Hanne Mälkki, puh: 03 565 28422 (alle 65 v.)  
Ylöjärvi: Kirsi Iivarinen, puh: 03 565 28422 (yli 65 v.)  
Tiedot päivittyvät Pirkanmaan Hyvinvointialueen Pirhan nettisivuilla [www.pirha.fi](http://www.pirha.fi)

VUOSI ON vierähtänyt nopeasti Pionin toimistossa. Yhtään samanlaista päivää ei ole ollut. Alkuvuodesta koronan vielä hiipussa oli hiljaista, mutta kun ensimmäinen maanantaikahvila avasi ovensa, alkoi iloinen puheensorina täyttää huoneet ja tuntui heti kodikkaammalta. En olisi uskonut, miten laaja on omaishoitajien piiri, kun tulin taloon. Kaikki ottivat minut hymyillen vastaan. Vuoden määräaikaisen työpestin on lopuillaan ja joudun haikain mielin jättämään tämän yhteisön. Annan seuraavalle ”Leenalle” mahdollisuuden jatkaa työtani. Niin teki Sannakin viime vuonna, kun sain jatkaa hänen saappaissaan.

Pääasiassa järjestösihteeri hoitaa vertaistukiryhmien pitämistä järjestyksessä – siis paperilla, puhelimessa ja tietokoneella. Viestejä lähetetään viikottain ryhmille seuraavista kohtaamisista. Alussa ryhmiä tuntui olevan paljon, mutta kun oppi tuntemaan ryhmänvetäjiä ja kohdistamaan heidät omiin ryhmiinsä, oli asioiden hahmottaminen helpompaa. Vesilahden kesäjuhlassa ja Kangasalan kesäteatterin konsertissa kuulin monia tuttuja puhelinääninä, mitkä yhdistyivät kasvohin. Nämä tapaamiset ovat olleet minulle vuoden kohokohtia.



## Yhdistyksessä työtä tehdään SUURELLA sydämellä

Toimistossa tehdään paljon rutiinistyötä raha-asioiden parissa. Avustuksia haetaan ajallaan, saadut rahat käytetään siihen varattuun tarkoitukseen, laskut maksetaan, lopuksi raportoidaan ja tehdään tilastoja. Tämä oravanpyörä on loputon, mutta sitä tehdään ilolla ja sydämellä, kun tiedetään, että omaishoitajat saavat edes joskus hetken ihan itselleen.

Kesän jälkeen minulla oli mahdollisuus päästä käymään myös ”kentällä” ryhmien tapaamisissa. Jokainen näistä tapaamisista on ollut arvokas kokemus. Omaishoitaja-hoidettava -suhde ei ole vain ”tapaus”, vaan oikeiden ihmisten perhe-elämää, jossa nautetaan ja itketään niin kuin muissakin perheissä. Ero tavalliseen perheeseen on se, että siellä ehkä itketään enemmän. Yhteiskunta ei osaa arvostaa sitä työtä, mitä omaishoitaja tekee. Tavallinen duunari laittaa työpäivän jälkeen oven perässään kiinni, mutta omaishoitaja ei voi tehdä niin. Moni uskomaton tositarinaa olen Pionimatkillani kuullut. Toiset kertovat niitä

**Yhdistystoiminta  
on aina antamista  
– ei koskaan  
ottamista**

surun kyyneleet silmissä ja toiset hymyillen, koska eivät enää jaksaa itkeä.

Olen ihminen, joka ei yleensä osaa sanoa ei. Lupauduin kerran aukaisemaan ovet luovan kirjoittamisen ryhmälle, jolla ei ollut vetäjää, eikä muuta paikkaa kuin Pioni-Pirtti. Sinne upposin kuin kivi pohjaan ja jäin kirjoittelemaan luovasti muiden kanssa. Mitä on luova kirjoittaminen? Sitä en tiennyt, ennen kuin se joku päivä selvisi itsestään. Olimme

sopineet seuraavan tapaamisen kirjoitusaiheen valmiiksi niin, että sitä voisi hahmotella etukäteen. Tein siitä ajatuksissani luonnoksen, mutta kirjoitinkin ihan jostain muusta paikan päällä - luovasti. Mielenkiintoisinta on se, että samasta aiheesta voi kuulla niin monta erilaista tarinaa. Pääsemme hetkeksi mielikuvitusmaailmaan ja opimme toisistamme jotakin uutta – erilaisia kun olemme.

Minusta on tullut vuoden aikana sellainen ”äitihahmo”, joka pitää langat käsissään ja tietää aika paljon käytännön asioista. Joskus olin hiukan hämmennyttänytkin, kun huomasi, että pöytäni vieressä oli jono kyselijöitä. En ehkä kaikkiin kysymyksiin osaa vastata, mutta osaan delegoida, ettei tarvitse arvailla.

Yhdistystoiminta on aina antamista – ei koskaan ottamista. Sitä jaksaa, koska aina kun vähän antaa, sen saa myöhemmin moninkertaisena takaisin.

**Leena Bragge**  
järjestösihteeri vuosimallia 2022

## DECENS OY LAHJOITTI LÄPPÄRIT

PIONI sai syksyllä merkittävän lahjoituksen, kun Decens Oy lahjoitti PIONILLE 2 hyvää kannettavaa tietokonetta eli läppäriä.

Decens on vuonna 2008 perustettu suomalainen IT-ulkoistuspalvelutoimittaja, joka tarjoaa yrityksille kokonaisvaltaiset IT-ratkaisut palvelumallina. Decens työllistää Suomessa 100 alan ammattilaista.

Yrityksen pääkonttori sijaitsee Tampereella, muut toimipisteet sijaitsevat Espoossa, Jyväskylässä, Turussa, Oulussa ja Vaasassa. Kiitos lahjoituksesta!



Koti- ja hoivapalvelut

Virkistystoiminta

Asiointiapu

Siivous

www.teory.fi

050 358 0072

Satakunnankatu 38

33210 Tampere

## KIRJOITUSPYYNTÖ PIONIN 15-VUOTISJUHLAJULKAISU

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI julkaisee 15-vuotisjuhlakirjan keväällä 2023. Toivomme Teiltä siihen kirjoituksen, joka käsittelee omaishoitajuutta ja / tai Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIA. Kirjoituksen pituus on vapaa. Voitte kirjoittaa nimellänne tai nimimerkillä.

Pyydämme lähettämään kirjoituksen 31.03.2023 mennessä sähköpostitse osoitteeseen pioni.leo@gmail.com tai postitse Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONIn toimisto / Leo Levanen, Tammelan puistokatu 26-28, 33100 Tampere.

## Ukulele-orkesteri musisoi Tammelan Korttelikerhossa

Kolmisen vuotta yhdessä soittanut ja esiintynyt Ukulele-orkesteri avasi PIONIn marraskuun tapahtumat Tammelan Korttelikerhossa. Orkesteri on 7-jäseninen ja siinä soittavat ja laulavat Marjatta, Margit, Tuulikki, Lilli ja Hilikka. Tällä kertaa mieskaksikko Leo ja Arto eivät olleet paikalla.

Orkesteri harjoittelee kerran viikossa ja keikkaa varten treenataan kerranharjoitus. Hilikka hallitsee ukulelen lisäksi kitaran ja huuliharpuun sekä toimii ”orkesterinjohtajana”. Hän kertoi ukuleleen historiasta, sekä soittimen lempinimen, hyppivä kirppu, tarinan. Ukulele yhdistetään soittimena Hawaijiin, sillä nimensä ukulele sai portugalilaisten siirtolaisten mukaan, jotka hyppivät laivoista ukuleleineen Hawaijille Amerikan mantereelle.

Ukulele-orkesterin ohjelmistossa on paljon tuttuja vanhoja kansansävelmiä.

**Marjatta, Margit, Tuulikki, Lilli ja Hilikka esiintyivät Korttelikerhossa 1.11.2022.**

Monille tuttuja kappaleita ovat Kukkuva kello, Niin minä neitonen sinulle laulan, Katariinan kambari, Tuulella ei ole

ystävää ja Kaksi poikaa Kurikasta. Kappaleiden väleissä kuultiin myös Margitin runoja.

Esitys oli kaksiosainen. Väliajalla Sannan ja Leon kattaessa pöydän juteltiin mukavia. Esityksen loppupuolella kuultiin kaikille, - ja etenkin omaishoitajille sopiva Arvon mekin ansaitsemme. Kiitokset orkesterille!



## Juha Vainion musiikillinen kesäpäivä Kangasalla

Heinäkuussa Taru Koskivuori ja Aarre Alanen tempaisivat yhteistapahtuman Kangasalan Kesäteatteriin.

Lauluklubi Gents esitti konsertissa mittavan kattauksen Juha Vainion musiikkia. Niiden sanojen ja sävelten matkassa kierrettiin vähän muutamaa: mm. Kotkan poikii ilman siipii, Matkalla Pohjoiseen, Ei ole Kööpenhamina kuten ennen. Lisäksi Gents esitti muita tuttuja elämänläheisiä lauluja Junnu Vainion mitta-valta uralta: mm. Albatrossi, Ollaan lähekkäin, Kolmatta linjaa takaisin, Herrat Helsingin, Vanhoja poikia viiksekkäitä, Käyn ahon laita jne. Konsertin lopuksi laulettiin yhteislauluna Kesäpäivä Kangasalla, totta kai!

Yleisöä paikalla oli toistasataa. Kaksiosaisen setin välillä tavattiin tuttuja, tutustuttiin, vaihdettiin kuulumisia ja kahviteltiin. Heinäkuinen kesä oli upea. Sellaista elämä on, kuten Juha Vainio sanoitti.

## Tehoherrojen saunalautalla Pyhäjärven aalloilla

TAYSin Tehoherrat järjestivät kesällä yhteensä neljä virkistävää risteilyä Pyhäjärven PIONIn miehille ja naisille. Saunalautta sijaitsee Rantaperkiön satamassa Talvitiellä.

Lautan irrottua laiturista vaihdeltiin kuulumisia ja kahviteltiin. Saunalautan kiukaasta irtoaa hyvät löylyt. Lautalta on mahdollisuus pulahda Pyhäjärven ja lautan katolta voi ihastella Tampereen ja Pirkkalan maisemia. Saunomisen ja uinnin jälkeen makkara ja salaatti virvokkeineen maistuu.

Saunaristeilyt ovat pionilaisten suuressa suosiossa ja antavat mukavaa vaihtelua omaishoitajien ja omaishoidon parissa toimivien arkeen. Kiitos Tehoherroille, taas jaksaa!



## Kaisaa onniteltiin lokakuussa PIONI-pirtillä



## Kesäjuhla Vesilahdella

K-kauppiaiden sponsoroimien juhlien järjestelyihin osallistui koko toimiston väki osaamisensa mukaan. Lähetettiin kutsut kaikille. Pyydettiin ottamaan mukaan myös läheinen, ystävä tai naapuri. Otettiin ilmoittautumisia vastaan, hankittiin esiintyjä ja parhaat pitokokit. Käytiin koristelemassa juhlapaikka. Reijo Röytiö ja Katja Elsinen suunnittelivat ja toteuttivat juhlan juonto-osuuden.

Vihdoin koitti juhlapäivä ja olimme järjestäneet kimppakyytejä niille, joilla ei omaa autoa ollut. Muutama ryhmä tuli busseilla. Odottelimme vähän sadetta siksi päiväksi, mutta onneksi ilmojen haltijat suosivat meitä kohtuullisen mukavalla juhlasäällä. Läheisellä peltolaitumella lehmät märehivät päivän ateriaansa välittämättä kymmenistä juhlijoista aidan toisella puolella.

Pionin hallituksen puheenjohtaja Aarre Alanen lausui tervetuliaissanat, jonka jälkeen kajautimme ilmoille yhteislauluna "Kotimaani on Suomi". Virallinen osuus jatkui Arto Satosen juhlapuheella ja Arva ry esitteli hankkeensa "Minun ääneni". Siinä vaiheessa tulikin jo nälkä. Puheensorina täytti juhlatilan, kun kaikki jonottivat kärsivällisesti seisovaan pöytänsä. Oli mukava vaihtaa kuulumisia vanhojen tuttuun kanssa ja tutustua samalla uusiin ihmisiin. Kakkukahvia sulatella katseltiin argentiinalaista tangoesitystä ja kuunneltiin teatterineuvos Esko Raipian tervehdyssanat. Eero Kannas lausui pari runoa syvällisen vakavasti ja hauskan huvittavasti.

Lopuksi Tampereen harmonikkaorkesteri istahti soittimiensa ääreen tahdittamaan päivän toiseksi parasta osuutta, lavatansseja. Ruokailuhan on aina se ykkönen. Harvoin näkee niin paljon onnellisia ihmisiä ja iloisia ilmeitä kuin silloin tanssilattialla, missä heitettiin kepit nurkkaan ja saatiin pyörätuolitkin tanssimaan. Hyvän lisän meenon toi muutama komea tanssittaja, joiden ansiosta kenenkään ei tarvinnut istua seinäkukkasena.

- Seuraava 15-v PIONI-lehti ilmestyy kesäkuussa 2023
- Vaikuta sisältöön. Juttuvinkit, jutut ja palaute ovat tervetulleita
- [www.pioniry.fi](http://www.pioniry.fi)
- PIONI on Facebookissa
- Yhteystiedot ja mediakortti: [tiedottaja@pioniry.fi](mailto:tiedottaja@pioniry.fi) tai 050 555 0014

### PIONI-lehden ILMOITUSHINNAT:

1/1 sivu	400 €
1/2 sivua	200 €
1/4 sivua	100 €
Logo	80 €

ALV. 0 €

# ILMOITA PIONI-lehdessä!

Painetussa lehdessämme ilmoitus

**NÄKY • HUOMATAAN  
PYSY • EROTTUU  
VAIKUTTAA • TEKEE HYVÄÄ**

PIONI-LEHTI ON LUETTU MEDIA  
JÄSENISTÖMME, YHTEISTYÖ-  
KUMPPANEIDEMME, YRITYSTEN JA  
PÄÄTTÄJIEN KESKUUDESSA.

Ilmoitus julkaistaan samalla  
PIONI-lehden näköislehdessä  
verkkosivuillamme [www.pioniry.fi](http://www.pioniry.fi)

## LIITY MUKAAN PIONI-PERHEESEEN!



Toimita tämä kuponki toimistoon:  
Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI  
PIONI-pirtti  
Tammelan Puistokatu 26-28  
33100 Tampere

- Jäsenmaksu 25 e / vuosi
- JÄSENETUINA SAAT:
- Ohjausta, neuvontaa, tietoa ja tukea
- Virkistystä, vertaistukea, tapahtumia sekä retkiä edulliseen jäsenhintaan
- PIONI-lehden 2 kertaa vuodessa
- Tietoa tapahtumista mm. tekstiviestein ja sähköpostilla
- Omaishoitajat ja läheiset -liiton lomaoppaan lomista ja kuntoutuskursseista ja palveluoppaan kerran vuodessa
- Alennuksia osallistumismaksuista

Sukunimi

Etunimi

Jakeluosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköpostiosoite

Puhelinnumero

Minulle saa lähettää tekstiviestejä ja sähköpostia toiminnasta

Kyllä  Ei

Päiväys ja allekirjoitus



## Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI

PIONI-pirtti

Tammelan Puistokatu 26-28

33100 Tampere

### PIONIN YHTEYSTIEDOT

#### **Aarre Alanen**

puheenjohtaja, kunniapuheenjohtaja

040 839 0336

aarre.alanen@gmail.com

#### **Leo Levanen**

hallituksen ulkopuolinen sihteeri

045 181 7311

pioni.leo@gmail.com

#### **Toimisto**

045 875 1417

toimisto@pioniry.fi

#### **Tiedotus**

050 555 0014

tiedottaja@pioniry.fi

### OMAISHOITAJALIITON PIRKANMAAN PIIRI

#### **Pia Järnstedt**

020 780 6581

pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi

### PIONIN HALLITUKSEN JÄSENET

#### **Aarre Alanen**

puheenjohtaja, kunniapuheenjohtaja

040 839 0336

aarre.alanen@gmail.com

#### **Anneli Kyllästinen**

050 596 9029

#### **Marjut Lemivaara**

050 530 7869

#### **Juha Luoto**

040 076 6839

#### **Tapio Rainio**

045 141 4766

#### **Matti Sokkanen**

044 259 8223

#### **Kalevi Turkk**

040 095 9002

#### **Lasse Vainiomäki**

050 506 5629

#### **Veijo Vesterholm**

040 502 8979

#### **Tuula Westman**

040 777 3258

