

## TIEDOTE nro 3 TOIMINTAAMME OSALLISTUVILLE

Suomessa vallitsee edelleen koronavirustilanteen vuoksi poikkeusolot ja Uudenmaan maakunta on eristetty liikkumisrajoituksella muusta Suomesta 19.4. asti. Hallitus on linjannut mm. tämän toimenpiteen muiden suositusten ja määräysten lisäksi, jotta uusien koronavirustartuntojen leviäminen estyisi ja epidemian leviäminen Uudeltamaalta muualle Suomeen hidastuisi. Tällä hetkellä vaikuttaa, että kaikki nämä toteutetut toimet ovat hieman hidastaneet viruksen leviämistä mutta tautihuippu on vielä edessäpäin.

Ryhmämme kokoontuvat usein kuntien omistamissa kiinteistöissä, noudatamme edelleen uusinta ohjeistusta ja olemme päätyneet perumaan kaiken ryhmätoimintamme toistaiseksi **toukokuun loppuun** asti. Seuraamme aktiivisesti tilanteen kehittymistä ja tarvittaessa voimme arvioida sitä uudelleen nopeasti viranomaisen suosituksia ja ohjeita seuraten.

Koronavirusepidemian aikana omaishoitajat kantavat suurta vastuuta riskiryhmien suojelussa ja hoivan tuottamisessa kotona. Poikkeustilanteessa omaishoitajien tukemiseen tarvitaan uudenlaisia keinoja. Näitä keinoja olemme pyrkinneet tämän poikkeustilan ajan kehittämään. Lähtöpaamisen sijaan vertaistukiryhmien ja kahviloiden tilalla järjestämme nyt henkistä tukea ja apua puhelimitse, sähköisissä keskusteluryhmissä ja kotisivumme chatissä. Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin meillä on yhdistyksemme Facebook-sivulla Kotikuntoutus Nepin Näpit - ohjaama tehokas jumppa klo 10.30-11. Omaishoitajien kuulumisia kyselemme puhelimitse päivittäin. Puhelimen päässä oleva juttukaveri voi olla riittävä apu omaishoitajan tukemiseksi ainakin hetkeksi. Suuremmissa haasteissa ohjaamme omaishoitajat aina ammatillisen avun piiriin.

Olemassa olevat tukimuodot tulisi säilyttää poikkeustilan sallimissa rajoissa. STM esittää, että kuntien on turvattava perustason sosiaali- ja terveystalot ja tuettava heikoimmassa asemassa olevia poikkeusoloissa. Lisäksi aluehallintovirastot ohjeistavat, että esimerkiksi lyhytaikaishoitojaksoja ei saisi kategorisesti evätä. ([https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/stm-kuntien-turvattava-perustason-sosiaali-ja-terveyspalvelut-ja-tuettava-heikoim-massa-aseassa-olevia-poikkeusoloissa](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/stm-kuntien-turvattava-perustason-sosiaali-ja-terveyspalvelut-ja-tuettava-heikoim-massa-aseassa-olevia-poikkeusoloissa) )

Poikkeusaikoinakin omaishoitajia huolettaa arjen kysymykset. Sitovassa auttamisvastuussa olevat kantavat huolta jaksamisestaan, kun vapaiden pito on vaikeutunut tai hoidettava ei pääse kuntoutukseen suunnitellusti, mikä heikentää alentunutta toimintakykyä entisestään. Erityislapsiperheissä vanhemmat saattavat olla yhtä aikaa opettajia, avustajia ja etätyöntekijöitä. Taloushuolet synkistävät jo muutenkin perheen tiukan talouden arkista selviytymistä.

Yhteistyössä kuntien kanssa selviämme tästä poikkeusajasta ja pahoittelemme edelleen toiminnan väliaikaista keskeyttämistä kunnissa. Suhtaudumme kuitenkin koko väestön terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon vastuullisesti, sillä suuri osa toimintaamme osallistuvista kuuluu perheisiin, jossa on riskiryhmään kuuluvia. Toimistomme on suljettuna tämän ajan, ellei tapaamisia ole erikseen puhelimitse sovittu. Yhdistyksemme työntekijät tekevät pääsääntöisesti etätyötä ja ovat arkipäivisin puhelimitse tavoitettavissa klo 8 - 15.30. Nyt on hyvä tilaisuus olla yhteydessä matalalla kynnyksellä, mikäli mielessäsi on asia, josta haluat keskustella kahden kesken puhelimitse tai saada muuten henkilökohtaista tukea. Yhteystiedot: Päivi p. 044 789 5659, Emmi tel. 044 2368 214.

Hallitus sekä OmaisOivan työntekijät Päivi ja Emmi

## MEDDELANDE nr3 FÖR DELTAGARE I VÅR VERKSAMHET

På grund av situationen med coronan, råder exceptionella förhållanden samt begränsningar i vårt land och även Nyland är isolerat från övriga Finland fram till den 19.4. Regeringen har tagit till denna isoleringsåtgärd utöver andra rekommendationer och förordningar, för att kunna sakta in på spridningen av viruset från Nyland till övriga Finland. För tillfället verkar det som om dessa åtgärder börjar ge resultat och viruset sprids inte för tillfället så snabbt, men toppen av viruset är ännu framför oss.

Våra grupper ordnas ofta i utrymmen ägda av kommunerna i vårt område och vi följer de nyaste anvisningar vi får. Därför har vi bestämt oss för att inhibera all gruppverksamhet tills vidare fram **till slutet av maj**. Vi följer aktivt med situationen och kan vid behov göra nya beslut snabbt, baserade på myndigheternas rekommendationer och anvisningar.

Under denna corona epidemi bär närståendevårdarna ett stort ansvar, genom att skydda riskgrupperna och sköta all vård hemma. För att kunna stöda närståendevårdarna i dessa avvikande tider, behövs det alltså nya medel och dessa medel har vi strävat till att utveckla. Istället för fysiska kamratstödsgrupper och -caféer, ordnar vi stöd och hjälp via telefon, elektroniska diskussionsgrupper och via chatten på våra hemsidor. På måndagar, onsdagar och fredagar, kl. 10.30-11, visas det på föreningens Facebooksida halvtimmes gymnastikpass ledda av Kotikuntoutus Nepin Näpiti. Vi ringer även upp närståendevårdare dagligen för att höra hur det går för dem och hur de mår. Redan genom att ha någon att prata i telefon med, kan närståendevårdaren få stöd och hjälp i alla fall för en liten stund. Om närståendevårdaren har väldigt stora och tunga utmaningar, dirigerar vi alltid hen till professionell hjälp.

Existerande stödformer ska bevaras i den utsträckning det för tillfället är möjligt. SHM framför att kommunerna ska trygga social- och hälsovårdstjänsterna på basnivå och stödja dem som har det sämst ställt också i undantagsförhållanden. Dessutom ska inte korttidsvården automatiskt avslås.

([https://stm.fi/sv/artikeln/-/asset\\_publisher/stm-kuntien-turvattava-perustason-sosiaali-ja-terveyspalvelut-ja-tuettava-heikoim-massa-asemassa-olevia-poikkeusoloissa](https://stm.fi/sv/artikeln/-/asset_publisher/stm-kuntien-turvattava-perustason-sosiaali-ja-terveyspalvelut-ja-tuettava-heikoim-massa-asemassa-olevia-poikkeusoloissa) )

Även under dessa avvikande tider bekymrar sig närståendevårdare över frågor i vardagen. De som är i bindande vårdförhållanden bekymrar sig över hur de ska orka, då det nu är desto svårare att hålla lediga dagar, eftersom den vårdbehövande inte kan gå på rehabilitering som planerat. Detta i sin tur leder till att den redan nedsatta funktionsförmågan försvagas. I familjer med barn med särskilda behov kan föräldrarna samtidigt fungera som lärare, assistent, samt distansarbetare. En ekonomisk oro råder i familjer där den ekonomiska överlevnaden redan hittills har varit knapp.

I samarbete med kommunerna kommer vi tillsammans att klara oss ur denna exceptionella tid, men vi beklagar det tillfälliga avbrottet i verksamheten. Vi förhåller oss ansvarsfullt till hela befolkningens hälsa och välmående, då en stor del av dem som deltar i vår verksamhet hör till familjer där det även bor personer som hör till riskgrupper. Vårt kontor är stängt under denna tid, om inte annat är överenskommet per telefon. Arbetarna i vår förening jobbar i huvudsak på distans och är anträffbara per telefon, vardagar mellan kl. 8 och 15.30. Nu är det ett bra tillfälle att med låg tröskel ta kontakt, ifall du har något på hjärtat som du vill prata om. Kontaktpuppgifter: Emmi tel. 044 236 8214, Päivi tel. 044 987 5659.

Styrelsen samt OmaisOivaarbetarna Päivi och Emmi