



KEVÄTTIEDOTE 2/2020



**Koillismaan
Omaishoitajat ja Läheiset ry**



Puhelintuki

Ma - ke

klo 10 .00 - 14.00

Saila Käsmä-Karjalainen
Puh. 044 2301 439

koillismaanomaishoitajat
@gmail.com

Laila Setämaa
Puh. 044 2315 381

Ota rokeasti yhteyttä,
laittamalla tekstiviestiä!

OmaisOiva toiminnan kohde-ryhmään kuuluu paljon riskiryhmään kuuluvia ihmisiä, joten joudumme välttämään henkilökohtaista fyysistä kontaktia. Toiminta on tauolla 31.5.2020, mutta haluamme tukea omais- ja läheisperheitä eri tavoin. Noudatamme viranomaisten ohjeistuksia, ja toteutamme tukea viranomaisten ohjeiden mukaisesti.

Tuemme perheitä mm. puhelimitse, sähköpostitse ja järjestämällä tilaisuuksia verkkoon.

Toiminta-alueemme on laajentunut OmaisOivan osalta myös Pudasjärvelle.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä puhelintukeemme, voit laittaa etukäteen tekstiviestin, niin soitamme sinulle!



Siirrämme OmaisOivan kahvilatoimintaa ja tarvittaessa myös ryhmiä verkkoon. Käytämme Teams-ohjelmaa, joten osallistumiseen tarvitset vain sähköpostin ja nettiyh-teyden. Lähetämme tilaisuuteen haluaville osallistumislinkin sähköpostiin. Pyrimme tekemään liittymisen helpoksi, koska itse Teams-ohjelmaa ei tarvitse olla tietoko-neella. Olemme uuden digiajan alussa ja tämä on myös uutta OmaisOivan työnteki-jöille. Haluamme tarjota osallistujille digitukea ja siitä ilmoitamme tilaisuuteen il-moittautuneille. Rohkeasti kokeilemaan jotain uutta! Innostutaan yhdessä!



Jokaisella meillä on ko-tona jäänyt kaappiin pos-tikortteja, joten ota ne hyötykäyttöön. Halu-amme tietää: Mitä si-nulle kuuluu?

Lähetä meille postikortti osoitteeseen:
Koillismaan Omaishoita-jat ja Läheiset ry
Kitkantie 110
93600 Kuusamo
OmaisOivan työntekijät

Laila ja Saila odottavat korttejasi! Korteista kootaan kollaasi ja näytämme kuvia kor-teista mm. Facebookissa.

Kampanja lapsille ja nuorille Pudasjärvellä, Posiolla, Taivalkoskella ja Kuusamossa

Perheen tulee huomioida, että piirtäessä lasten ja nuorten tulee olla terveitä, ei flunssaisia. Kunnat määrittelevät itse omat piirustusten viikkoteemat. Paperiset piirustukset muutetaan sähköiseen muotoon, jonka jälkeen sähköiset piirustukset voivat tulla esille mm. kuntien erilaisilla sähköisillä kanavilla ja myöhemmin toteutettavassa näyttelyssä. Samalla lapsi ja nuori luovuttaa oikeuden käyttää piirustusta sähköisillä alustoilla. Piirustusten koko A4 ja laita siihen etunimesi ja ikäsi.



Valmiit työt viedään seuraaviin paikkoihin:

Pudasjärvi: Kulttuurikeskus Pohjantähti, Birgit Tolonen puh. 040 585 6229 tai birgit.tolonen@pudasjarvi.fi Jätetään Kulttuurikeskuksen ulkopostilaatikkoon.

Posio: Virva Jakkula puh. 040 8012 428 tai sähköposti: kirjasto@posio.fi. Jätetään Posion kirjaston postilaatikkoon (päivän sanomalehdet). Posion kunnan teemat: vko 16-17 muuttolinnut ja muut kevään merkit, vko 18 vappu ja vko 19 äitienpäivä.

Taivalkoski: Heli Paaso-Rantala puh. 040 523 2993 tai heli.paaso-rantala@taivalkoski.fi Jätetään Pääatalo-keskuksen ulkopostilaatikkoon.

Kuusamo: Ulla Ingalsuo-Laaksonen puh. 0400 281 057 tai ulla.ingalsuo-laaksonen@kuusamo.fi. Jätetään Kuusamotalon ulkopostilaatikkoon.

Jätetyt piirustukset muutetaan sähköiseen muotoon. Tämän jälkeen paperiset piirustukset on mm. omaishoidon vastaavien, kotihoidon, hoitokotien ja seurakuntien mahdollista hakea omalle kohderyhmälle. Palvelukotiin voi perustaa myös oman näyttelyn. Piirustusten käsittelyssä noudatetaan hyvää käsihygieniää ja neljän tunnin varoaikaa, koska sen jälkeen virukset ovat hävinneet paperilta.

Kunnat voivat julkaista omat piirustusteemat omilla Facebook sivuilla tai muulla sähköisellä alustalla, sekä paikallislehdessä. Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n omilla Facebook sivuilla voi olla myös kuvia sähköisessä muodossa.

Näin lapset ja nuoret voivat ilahduttaa toisia yli sukupolvien ja yleisöllä on myöhemmin mahdollisuus tutustua näyttelyyn sitten, kun viranomaiset antavat luvan järjestää näyttelyitä. **Kampanjaan toivotaan mukaan päiväkoteja, kouluja ja kotona olevia lapsia ja nuoria. Puhelimella otetun kuvan tai skannatun kuvan voi lähettää sähköpostitse. Huolehdi samalla kuvan laadusta, jotta kuvaa voi hyödyntää!**



Korona aikainen tuki

Valtakunnallinen korona neuvontanumero puh. 0295 535 535 ja chatissa <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/puhelinpalvelu-ja-chat> saa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15. Kysymyksiä voi lähettää myös tekstiviestitse numeroon 050 902 0163. Tekstiviestipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimessa.

Pudasjärvi. Jos epäilet saaneesi koronaviruksen soita ensin terveyskeskukseen tai yhteispäivystykseen. Pudasjärven terveysaseman vastaanottoon puh. 08 5875 6600 virka-aikana. Virka-ajan ulkopuolella Oulun seudun yhteispäivystys puh. 08 315 2655. Jos tarvitset apua ja tietoa sosiaalipalveluista, vanhuspalveluista mm. kauppa-asiointissa, palveluohjaus puh. 040 701 2230 (arkisin klo 9 - 15).

Posio. Jos epäilet saaneesi koronaviruksen soita ensin päivystykseen. Posion terveyskeskus päivystys puh 016 254 100, työterveyshuollon asiakkaat klo 8-16 puh 040 8012 400. Sosiaalityöhön liittyvät asiat (ikäihmisten palvelut, toimeentulotuki, omaishoidon ja perheiden tuki) puh 040 8012 378. Jos tarvitset apua kauppa ja apteekkiasioinnissa ole yhteydessä Posion kunnan asiointiapuun puh. 040 8012 429 (ma – pe klo 9 – 15).

Taivalkoski. Korona neuvontapuhelin Taivalkosken terveyskeskus puh. 040 538 9807 (ma – pe klo 9 – 14). Jos epäilet saaneesi koronaviruksen soita ensin Taivalkosken terveyskeskukseen puh. 040 860 9001 joka on auki ma – pe klo 8.00 – 16.00, la klo 9.00 – 17.00 ja su 10.00 – 17.00. Muina aikoina päivystää Kuusamon terveyskeskus puh. 040 860 8611. Jos tarvitset kauppa ja asiointiapua ota yhteyttä korona neuvontapuhelimeen 040 538 9807.

Kuusamo. Korona-infopuhelin Kuusamon terveyskeskus puh. 040 860 0090 (ma – su klo 8 – 16). Muuna aikana toimii Kuusamon terveyskeskuksen päivystys puh. 040 860 8611. Kuusamon terveyskeskukseen on perustettu erillinen flunssapoli, ja ennen poliklinikalle tuloa tulee olla yhteydessä korona-infoon tai terveyskeskuksen päivystysnumeroon. Henkistä tukea saa terveyskeskuksesta puh. 040 860 8110 (arkisin klo 8 – 16). Ikäihmisten neuvonta ja palveluohjaus puh. 040 860 8700 tai palveluohjaus@kuusamo.fi (arkisin klo 8 – 16).

Äkillisessä henkeä uhkaavassa tilanteessa ota heti yhteyttä hätäkeskukseen puh. 112. Nyt kannattaa pitää huolta myös perussairauksen hyvästä hoidosta ja käyttää varattuja lääkärin ja sairaanhoitajan aikoja, mikäli se on mahdollista.

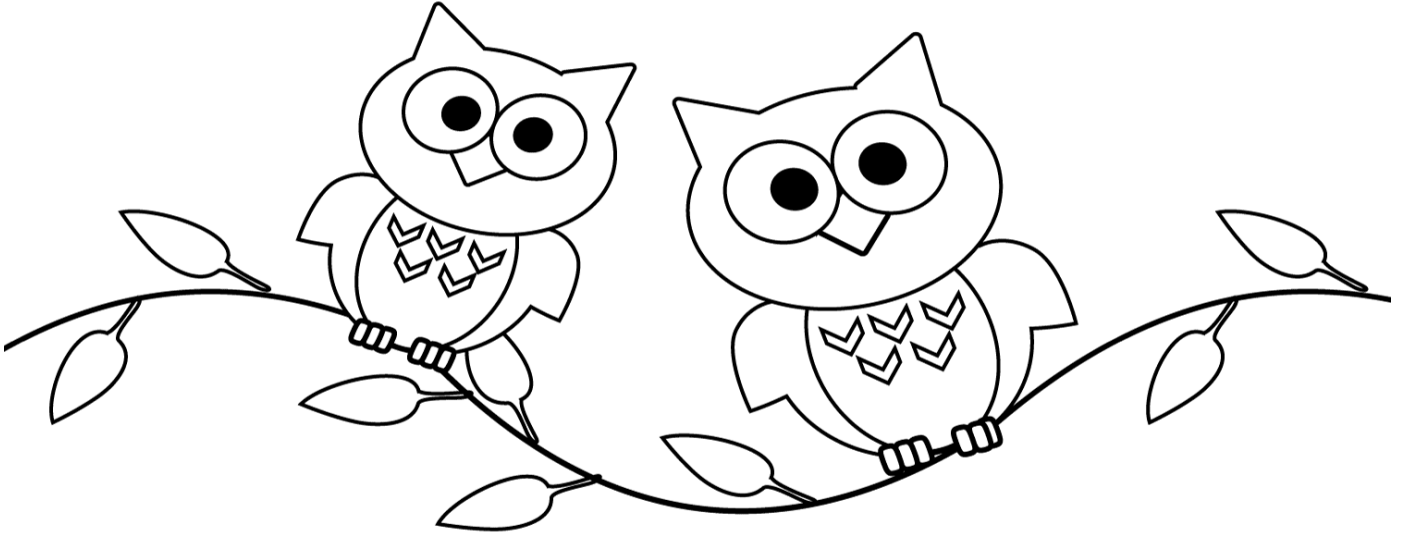
Kodin turvallisuusasiat

- huolehdi siitä, että asunnon ulko-ovet on helppo avata lukosta esim. tulipalon sattuessa
- asunnon avaimiin ei saa kiinnittää osoitetietoja ja niitä ei saa säilyttää ulko-oven ulkopuolella esim. kukkaruukussa tai maton alla
- ulko-ovea ei tule avata tuntemattomalle henkilölle, jos et ole sopinut tapaa- mista etukäteen
- käteistä rahaa ei kannata pitää kotona isoja määriä
- turvamerkitse ja valokuvaa arvoesineet, ne ovat varkauden sattuessa hel- pompi tunnistaa
- piha-alueen riittävä valaistus, joka helpottaa liikkumista ja ehkäisee varkauksia
- tarkista, että keittiössä on sammutuspeitto ja vaahto/jauhesammutin ei ole vanhentunut
- testaa säännöllisesti kotona sisällä olevan palovaroittimen toimivuus
- pankkikortteja ja tunnuslukua ei saa antaa muille
- poliisi ja pankkihenkilökunta ei koskaan kysele pankkikortin ja verkkopankin tunnuksia puhelimitse tai sähköpostitse
- huijausviestejä voi tulla sähköpostiin, joilla kalastellaan pankkitunnuksia tai ohjataan sivulle, joita käytetään petoksen tekemiseen
- jos koet, että sinun pankkitunnuksesi on joutunut väärin käsiin, ole heti yh- teydessä pankkiin, jotta pankkitili voidaan sulkea
- kun olet poissa kotoa pidempään, pidä koti asutun näköisenä mm. pyydä naa- puria tyhjentämään postilaatikko

Lähde: Tietoa ikäihmisille kotona asumisen turvaksi

- Korona virusinfektion aikana noudata viranomaisten määräyksiä ja vältä lähi- kontakteja, jotta et altista itseäsi ja muita läheisiäsi
- koska lähikontakteja pitää välttää, pidä yhteyttä ystäviisi kortein, kirjeitse, pu- helimitse ja hyödynnä digitaalisia mahdollisuuksia esim. WhatsApp(videopu- helut)
- huolehdi omasta terveydestä ja hoida omaa perussairautta, ottamalla yh- teyttä terveydenhuoltoon, jos on tarvetta
- pidä yllä omaa ja läheisen toimintakykyä jumppaamalla ja nauttimalla luon- non ihmeistä esim. pihalinnut, ulkoilu (nastakengät liukkaalla)
- ota rohkeasti yhteyttä palvelun tarjoajiin, jotta saat kotiisi palveluita
- muista löytää päivästä ilon aiheita, ja jaa se ystävien kesken
- pidä yllä tiettyä päivärytmiä, se tuo turvallisuuden tunnetta

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry/Saila Käsmä-Karjalainen




paint the world
SUPER
COLORING

Värityskuva: Saila ja Laila pöllöt

Ota kuva värittämästäsi kuvasta puhelimella, laita se sähköpostiin: koillismaan-omaishoitajat@gmail.com , niin voimme laittaa sen Facebook-sivuille: Koillismaan OmaisOiva.

Vinkkejä siihen, mitä voi tehdä kotona:

 **Turvallista tekemistä korona-aikana?**

- Ulkoile (muista turvaväli)
- Kudo / virkkaa
- Täytä ristikoita
- Väritä, piirrä tai maalaa
- Kirjoita kirje, tarina tai runo
- Kuuntele musiikkia
- Katso elokuvia / sarjoja
- Etäopiskele
- Lue kirjoja / kuuntele äänikirjoja
- Konmarita vaatekaappi
- Soita sukulaisille ja ystäville
- Kokeile verkkojumppia
- Muuta, mitä?

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Kitkantie 110, 93600 Kuusamo

koillismaanomaishoitajat@gmail.com

nettisivut: koillismaanomaishoitajat.com

Puheenjohtaja Mia Marsch puh. 040 4133 670

mia.marsch@khh.fi

Varapuheenjohtaja Irmeli Granlund puh. 040 7611 631

OmaisOiva -toiminta

Laila Setämaa OmaisOiva ohjaaja puh. 044 2315 381

Saila Käsmä-Karjalainen OmaisOiva koordinaattori puh. 044 2301 439

koillismaanomaishoitajat@gmail.com

Facebook: Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Koillismaan OmaisOiva

Koillisen kumppanit -hanke

Virpi Kilpijärvi hankevastaava puh. 040 0315 247

virpi.kilpijarvi@koillisenkumppanit.fi

Lumi Törmä hanketyöntekijä puh. 040 0315 249

lumi.torma@koillisenkumppanit.fi

Facebook: Koillisen Kumppanit

Twitteri: koillisenkumppanit

To 14.5.2020 klo 13.00 – 15.00 verkkokahvila Kuppi Nurin -hankkeen suunnittelija Christa Ahonen, Omaishoitajaliitto ry. Tilaisuus on tarkoitettu omais- ja läheisperheille, ammattilaisille, eri yhdistystoimijoille, opiskelijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Tervetuloa keskustelemaan päihteiden käytöstä omaishoitoperheissä ja miten otat esille huolesi läheisen päihteiden käytöstä. Osallistumiseen tarvitset oman tietokoneen (mikki ja kaiutin) ja sähköpostin. Ilmoittautuminen viimeistään pe 7.5.2020 sähköpostiin: koillismaanomaishoitajat@gmail.com. Laitamme linkin tilaisuuteen ilmoittautujan sähköpostiin. Tarjoamme myös digitukea tilaisuuden aikana. Tilaisuus tallennetaan myöhempää käyttöä varten. Lisätietoa Saila Käsmä-Karjalainen puh. 044 2301 439.



Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 2020 siirtyy pidettäväksi myöhempänä ajankohtana. Uudesta kokousajasta ilmoitamme Taivalkosken Sanomissa ja Koillismaan Uutisissa, sekä yhdistyksen nettisivuilla.

Yhdistys on saanut myönteisen päätöksen Ragnar Ekberg -säätiöltä, ja tavoitteena on järjestää virkistystä saadulla avustuksella. Valitettavasti retkien ja virkistysten suunnittelu siirtyy myöhempään ajankohtaan, johtuen koronan aiheuttamasta tilanteesta. Kun viranomaiset antavat luvan kokoontua, niin järjestämme virkistystä.



Tiedotamme OmaisOivan ja yhdistyksen toiminnasta yhdistyksen nettisivuilla, Facebook-sivustoilla, Koillismaan Uutisissa, Taivalkosken Sanomissa, Kuriiri-lehdessä ja Pudasjärvi lehdessä. Seuratkaa ilmoittelua.

Suunnitteilla on Taivalkoskelle syksyllä 2020 Ovet valmennus muistisairauteen sairastuneiden omaisille ja läheisille. Ota yhteyttä, mikäli olet kiinnostunut asiasta Laila 044 2315 381 tai Saila 044 2301 439.

Kotitalousvähennys: Kun palkkaat yrityksen tekemään työtä kotonasi (esim. korjaus, siivoustyöt), yrityksen täytyy kuulua ennakkoperintärekisteriin. Nettisivuilta löytyy tarkempaa tietoa mistä töistä kotitalousvähennystä on mahdollista saada: Lisätietoa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/>

Työhuonevähennys: Voit vähentää työhuoneesta johtuvia kuluja, jos työnantajasi ei ole järjestänyt työhuonetta tai työhösi liittyy huomattavasti kotona tehtävää työtä. Työhuonevähennys voi tehdä kaavamaisesti tai todellisten kulujen mukaan, jos niistä esitetään riittävä selvitys. Työhuonevähennys voi olla 950 e – 250 e. Lisätietoa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/tulonhankkimismenot/ty%C3%B6huonev%C3%A4hennys/>

Päivittäiset asunnon ja varsinaisen työpaikan väliset matkat. Verovelvollinen voi vähentää matkakustannuksensa vain halvimman käytettävissä olevan kulkuneuvon käyttökustannusten mukaan tai halvimman lipun mukaan riippumatta siitä, mitä kulkuneuvoa hän on todellisuudessa käyttänyt. Lisätietoa: https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/matkakulut/asunnon_ja_tyopaikan_valiset_matka/

Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys perustuu erityiseen syyhyn. Veronmaksukyvyyn alentumisvähennystä voi saada harkinnanvaraisesti esim. sairauden, työkyvyttömyyden tai elatusvelvollisuuden perusteella. Vähennystä voi saada mm. suurten sairauskulujen perusteella. Lisätietoa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/veronmaksukyvyyn-alentumisvahennys/>

Autoverohuojennus. Myönnetään erityisestä syystä, jolloin hakija vapautetaan autoveron maksamisesta kokonaan tai osaksi tietyin edellytyksin. Verohuojennusta haetaan vapaamuotoisella kirjallisella hakemuksella. https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/auto/autoverotus/autoveronpalautus_invalideill/invalidille_myonnettava_veronpalautu/

Vapautus ajoneuvoveron perusverosta. Kun hakee Trafista invalidien pysäköintilupaa samalla voi määritellä mistä ajoneuvosta verovapaus haetaan. Lisätietoa: <https://www.traficom.fi/fi/> ja hakukenttään: vapautus ajoneuvoveron perusverosta. Lisätietoa: <https://www.invalidiliitto.fi/vapautus-ajoneuvoverosta>

Invalidivähennys, valtion verotuksessa maksimi 115 e ja kunnallisverotuksessa maksimi 440 e. <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/ilmoita-ja-tarkista-vahennykset/>