

### **Omaishoitajien teemallinen vertaisryhmä**

Omaishoitajien teemalliseen vertaisryhmän tavoitteena on edistää omaistaan hoitavien hyvinvointia ja jaksamista. Jokaisella kokoontumiskerralla on aiheeseen liittyvä asiantuntija alustus.

**Paikka:** Rautavaaran kunnantalo, 2.krs (näyttelyhuone)

### **Kevään 2016 ohjelma**

#### **Keskiviikko 13.1 klo: 13–15**

##### **”Apteekki asiaa”**

*Ajankohtaista apteekki asiaa tulee kertomaan apteekkari Tarja Tikkanen. Aiheina ovat mm. vuoden 2016 alussa tulleet uudet Kela-korvaus asiat, koneellisen annosjakelun mahdollisuus, tiliasiakkuus ja lääkekattoasia. Mikäli sinulla kysymyksiä, mieti niitä jo valmiiksi tälle kerralle.*

#### **Keskiviikko 10.2 klo: 13–15**

##### **”Liikettä niveliin- jumppakerta”**

*Toiminnallista liikuntakertaa ohjaa fysioterapeutti Sirpa Vilhunen. **Huom!** Kokoonnumme tällä kerralla terveyskeskuksen fysioterapiahuoneeseen. Varaa mukaan vaatetus, joka on mukava jumpatessa. Sirpa ohjaa tuoli-/keppijumppaa.*

#### **Keskiviikko 16.3 klo: 13–15**

##### **”Sairex tekstiili- ja sairaalatuotteiden esittely”**

*Sairex on valmistanut tuotteitaan 25 vuoden kokemuksella. Tuotteet ovat suurimmalta osalta omaa kotimaista tuotantoa. Sairex -tuotteet lisäävät potilasturvallisuutta, helpottavat hoidettavan nousemista, siirtymistä ja liikkumista sekä tuovat helpotusta päivittäiseen hoivatyöhön. Mallisto löytyvät mm. liukuestetossut, liukuestesukat, lonkkahousut, makuuhaava-alustat, vuodehaalarit, liukulakanat, pyörätuolin lämpöpussit, siivousliinat, suojaesiliinat sekä paljon muuta. Tuotteita tulee esittelemään Pekka Pöllänen, Sairex.*

***Huom!** Kokoonnumme tällä kerralla terveyskeskuksen päiväkeskuksen tilaan tutustumaan Sairex-esittelykertaan.*

#### **Keskiviikko 13.4 klo: 13–15**

##### **”Seurakunnan tarjoamat palvelut omaishoitoperheille”**

*Seurakunnan työntekijä tulee kertomaan seurakunnan tarjoamista palveluista omaishoitajaperheille.*

#### **Keskiviikko 17.5 klo: 13–15**

##### **”Kevätretki”**

*Kevätretki kohde ilmoitetaan myöhemmin kevään aikana*

**LÄMPIMASTI Tervetuloa kaikki omaishoitajat ryhmään mukaan!**

**HYVÄ SEURA VIRKISTÄÄ! ☺**