



OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OLENKO
MINÄKIN
OMAI-
SHOITAJA?



Miksi on tärkeää tunnistautua omaishoitajaksi?



Omaishoitajat ovat eri-ikäisiä ihmisiä, jotka elävät monenlaisissa elämäntilanteissa.

Aina oman hoivatilanteen arvioiminen ei ole helppoa. Ensisijaisesti voit kokea olevasi äiti, isä, puoliso, tytär, poika tai joku muu sukulainen. Hoidettava läheisesi saattaa asua samassa taloudessa tai toisella paikkakunnalla. Omaishoitajana sinulla on tiettyjä oikeuksia ja mahdollisuus saada tukea omasta hyvinvoinnistasi huolehtimiseen, taloudelliseen tilanteeseesi sekä läheisesi avustamiseen.

TESTAA,
oletko omaishoitaja
osoitteessa
www.tunnista-omaishoitaja.fi

- Kuinka paljon hoitovastuuta voit kantaa?
- Kenen kanssa voit jakaa hoitovastuuta?
- Mihin voimasi ja aikasi riittävät?
- Kuinka voit yhteensovittaa ansiotyön ja omaishoidon?
- Minkälaista tietoa ja tukea tarvitset ja mistä sitä saat?
- Oletko tietoinen omaishoidon tuesta ja sen hakemisen kriteereistä?

Oulun seudun omaishoitajat ry

Oulun seudun omaishoitajat ry on omaishoidon asiantuntija ja puolestapuhuja. Me autamme omaisistaan huolehtivia henkilöitä ja heidän läheisiään jaksamaan paremmin arjessaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Toiminta-alueenamme on kahdeksan kuntaa: Hailuoto, Ii, Kempele, Liminka, Lumijoki, Muhos, Oulu ja Tyrnävä.

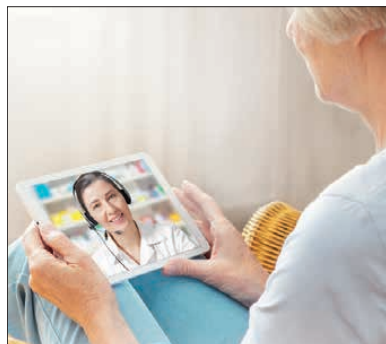
Tarjoamme sinulle tietoa, tukea ja toimintaa, edistämme omaishoitajien oikeuksia ja kehitämme innovatiivisia palveluita tukemaan omaishoitajia. Neuvomme ja autamme sinua selvittämään tilanteita ja löytämään apukanavia.

Kuka tahansa omaisensa hoidossa tukea tarvitseva on lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme, sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen tai virallinen omaishoitaja. Voit tulla ilman ajanvarausta tai sen kummempaa asiaa käymään Oulun seudun omaishoitokeskuksessa Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47, aukioloaikojen puitteissa



Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta, yhdistystoiminnasta tai vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut.

TERVETULO LÄHEMMÄKSI!



**HUOLEHDI OMASTA JA
MUIDEN TERVEYDESTÄ.
ASIOI APTEEKISSA ETÄNÄ**

– myös puolesta-asiointi onnistuu.

Voit antaa tai pyytää suomi.fi/valtuudet -osoitteessa sähköisiä valtuuksia apteekkiasioiden hoitamiseen.



Karhuojantie 2 | OULUNSALO | Kauppakeskus Kapteeni
Avoinna ma–pe klo 8.30–19, la klo 9–16 | Puh. 010 3244 200

LATAA REMOMEDI-SOVELLUS.





**Oulun seudun omaishoitajat ry:n
hyvinvoivaperhe.fi-sivusto
tarjoaa perheiden hyvinvointia
edistäviä vinkkejä erityislapsiperheille.**

Lue lisää!

Erityislasten omaishoitajat

Erityislapsen vanhempi ei välttämättä miellä itseään omaishoitajaksi. Omaishoitotilanteen tunnistaminen on erityisen tärkeää, jotta perhe saisi tarvitsemansa avun ja tuen. Jokainen vanhempi toivoo mahdollisimman sujuvaa arkea. Kun arjen palikat ovat oikeilla paikoillaan, perheen voimavaroja säästyy lasten kehityksen tukemiseen ja perheen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Yhteinen vastuu lapsen ja perheen hyvinvoinnista toteutuu silloin, kun vanhempien ja ammattilaisten tiedot ja taidot yhdistetään. Vanhemman oma kokemus ulkopuolisen tuen ja avun tarpeesta on riittävä syy kääntyä yhdistyksemme tarjoaman tuen puoleen.

Oulun seudun omaishoitajat ry tukee kaikenlaisia erityislapsiperheitä. Järjestämme erilaisia ryhmiä ja perhetapahtumia sekä olemme tarvittaessa tukenanne palveluiden suunnittelussa. Me olemme sinua ja perhettäsi varten.



PERHEIDEN KANSSA
TYÖSKENTELEVÄ
AMMATTILAINEN,
TUNNISTATKO
OMAISHOITOTILANTEEN?



**Erikoishammasteknikko
PETRI HEIKKINEN**



**MYÖS
RAHOITUKSELLA!**

• Proteesit • Pohjaukset • Korjaukset • Hammassuojat • Veteraanien KELA-korvaus

Rautatienkatu 10, 90100 Oulu - p. 0400 272 560 - www.veliheikkinen.fi

TYÖNANTAJA, TUNNISTATKO OMAISHOITAJAN TYÖYHTEISÖSSÄSI?

Työntekijän läheisen sairastuessa tai vammautuessa vastuunjako perheessä muuttuu ja työmäärä kotona kasvaa. Tällöin asiointitarve sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa saattaa lisääntyä.

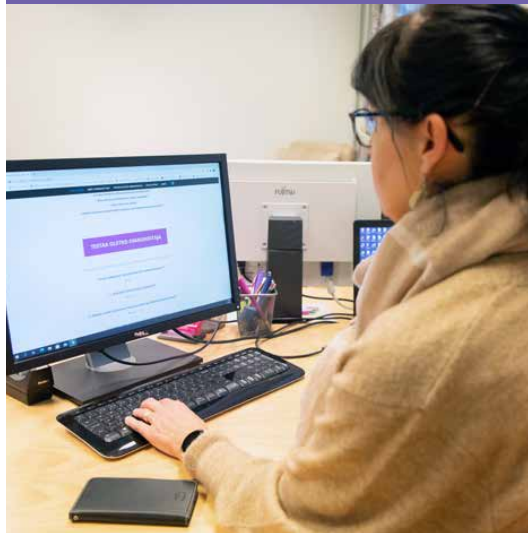
Työnantajana olet saattanut huomata, että työntekijä on kuormittunut ja toiveet vapaiden ja loma-aikojen suhteen ovat lisääntyneet.

Kannattaa keskustella työntekijän kanssa häntä kuormittavista asioista. Avoimuus ja rohkeus ottaa asia puheeksi, puolin ja toisin, edesauttaa tilanteeseen sopivien ratkaisujen löytämisessä.



Lue lisää
ansiotyön
ja omaishoidon
yhteensovittamisesta:

[omaishoitajat.fi/
omaishoidon-tietopaketti/
ansiotyo-ja-omaishoito](https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/ansiotyo-ja-omaishoito)



Työikäiset omaishoitajat

Työssäkäyvä henkilö saattaa toimia omaishoitajana esimerkiksi lapselleen, sisarukselleen, puolisolleen tai vanhemmalleen. Tutkimusten mukaan arviolta 700 000 suomalaista yhdistää ansiotyön ja hoivan. Ansiotyö ei välttämättä ole virallisen omaishoidon tuen saamisen este. Keskeisiä asioita työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa ovat esimerkiksi työajan joustot ja omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Omasta terveydestä huolehtiminen on omaishoitajan jaksamisen perusta. Myös omaa aikaa tarvitaan. Hyvinvointi koostuu liikunnasta, ravinnosta, unesta ja henkisestä jaksamisesta.



Oulun 9. Ruskon Apteekki

Laakeritie 4 (K-Citymarket)
90620 OULU
p. 08 530 2144

Maikkulan Apteekki

Kangaskontiontie 3 (Sale Maikkula)
90240 OULU
p. 08 557 2170

Tervetuloa!

www.ruskonapteekki.fi



Yhdessä kuntoutukseen erikoistuneiden fysioterapeuttiemme kanssa saavutat tavoitteesi!

- Fysioterapiaa lääkärin läheteellä tai ilman
- Neurologista kuntoutusta
- Kotikäynnit: hoivakodissa, palvelutalossa tai kotona

SENIOR KUNTO

www.seniorkunto.fi





KATSO VIDEO

etäomaishoivasta



osoitteessa
[www.osol.fi/
etaomaishoitajille](http://www.osol.fi/etaomaishoitajille)

Etäomaishoitajat

Etäomaishoitajat ovat tärkeä ja jatkuvasti kasvava hoivaa antava ryhmä. Merkittävä tekijä etäomaishoivassa on välimatkan pituus auttajan ja autettavan välillä. Etäomaishoivaa annetaan satojen kilometrien päähän tai jopa toiseen maahan.

Mitä arjen toimivuuden kannalta tarkoittaa hoivata läheistä etänä? Mitä kaikkea etäomaishoivatilanteessa tulisi huomioida? Etäomaishoitajat tarvitse-

vat toimintaansa tietoa ja tukea. Jos välimatka on pitkä, jää arjen toimissa auttaminen väistämättä vähäiseksi. Tällöin etäomaishoitaja tarvitsee tuekseen verkoston, johon voivat kuulua esimerkiksi muut perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät ja naapurit. Etäomaishoitajalla on oikeus hakea lähelleen myös kunnan tarjoamia palveluja, kuten kotipalvelua ja kotisairaanhoidoa, jotka on jossain kunnissa yhdistetty kotihoidoksi.



Suomessa on
yli 65 000 ihmistä,
jotka hoitavat
omaistaan etänä.

**OLETKO
SINÄ YKSI
HEISTÄ?**

Oulun seudun omaishoitajat järjestää etä-
omaishoitajille muun muassa neuvontaa sekä
virkistys- ja vertaistukitoimintaa.

OTA MEIHIN ROHKEASTI YHTEYTTÄ!

TEE TESTI
osoitteessa
www.osol.fi/testi



Kastellin Apteekki

Poikkea meille OYS:n valoristeyksestä.
Palvelemme: ma–la 8–21 • su ja pyhät 10–18

Oulun 11. Kastellin Apteekki • Kumpulantie 1, 90230 OULU
(08) 330 033 • www.kastellinapteekki.fi



KARTANONVÄKI
Hellyyttä ja huolenpitoa

Haapaveden Kartanonväki, anneli.jauhiainen@kartanonvaki.fi
Anneli Jauhiainen 043 211 1573, hoitajat 043 211 1354

Iin Kartanonväki, alice.pekkala@kartanonvaki.fi
Alice Pekkala 050 374 8956, hoitajat 046 878 4542
www.kartanonvaki.fi



Puoliso-omaishoitajat

80 prosenttia omaishoitajista hoitaa läheistään lähes ympärivuorokautisesti. Yhä useampi omaishoitaja hoitaa iäkästä puolisoaan, jolla saatetaan olla muistisairaus. Iäkkäällä puoliso-omaishoitajalla on erityisen suuri riski uupua. Hyvin koordinoitu tuki ehkäisee omaishoitajan uupumusta ja kohentaa myös hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevan ihmisen elämänlaatua.



ÄLÄ JÄÄ OMAISHOITOTILANTEEN KANSSA YKSIN.

Tukea muutokseen

Elämän muutoksissa ei ole hyvä jäädä yksin. Milloin koittaa aika, jolloin läheistä ei ole enää mahdollista hoitaa kotona? Miten jatkaa eteenpäin, kun läheinen on menehtynyt? Meillä Oulun seudun omaishoitajilla on paljon kokemusta erilaisissa elämäntilanteissa olevien omaishoitajien käytännön haasteista. Tarjoamme tietoa ja tukea erilaisiin muutostilanteisiin – vaikeisiinkin. Ota meihin yhteyttä, olemme lähelläsi.

ELÄMÄNILOA

-sivuston tarkoitus
on tukea omaishoitajia,
joiden omaishoitotilanne on
päättynyt hoidettavan kuolemaan.

Lue lisää osoitteesta
www.elamaniloa.fi



Iloista ja turvallista arkea
vanhuksille Mäntykodissa

www.mantykoti.fi 

Oululaista
vanhustyötä jo
vuodesta 1952

FYSIOTERAPIA- JA KUNTOTUSPALVELUT



Hyvää oloa fysioterapiasta!
puh. 044 550 4823
puh. 044 550 4822 

PÄIVÄTOIMINTAA KOSKENKODILLA



Muistisairaille
monipuolista päivätoimintaa
puh. 044 550 4832 

VAPAAEHTOIS- TOIMINTAA



Iloista yhteistoimintaa!
Tervetuloa mukaan.
puh. 044 550 4808 

HOIVAPALVELUT



Laadukasta hoiva- ja
lyhytaikaishoitoa
puh. 044 550 4801 



**Oulun seudun omaishoitokeskus
Ommaiskortteeri**

Avoimna arkisin klo 10–14
Isokatu 47
90100 Oulu

puh. 08 882 1690
toiminnanjohtaja, puh. 040 566 5865
omaishoidon ohjaaja, puh. 040 526 8105

yhdistys@osol.fi
www.osol.fi



Stella



Apua Arkeesi

Stella tuottaa Oulun alueella omaishoidon, kotihoidon, kotisairaanhoidon ja henkilökohtaisen avun palveluita.

Kysy rohkeasti lisää

Tiina Marttila,
kotihoitojen esimies
puh. 050 327 0329
tiina.marttila@stella.fi

www.stella.fi/oulu