



**PÄIJÄT-HÄMEEN
OMAISHOITAJAT RY**

***Tietoa, tukea ja toimintaa
kaikille omaistaan hoitaville***

Olenko omaishoitaja?



Omaishoito voi koskettaa eri elämänvaiheissa.

Voit huolehtia lapsestasi, puolisostasi, vanhemmastasi tai muusta läheisestä.

Yksi omaishoidon muoto on etäomaishoito, jolloin omaishoitaja asuu eri taloudessa tai eri paikkakunnalla kuin läheinen, jonka arjen sujumisesta hän vastaa.

Viereiset kysymykset auttavat sinua pohtimaan, oletko omaishoitaja. Usein läheisen avun tarve lisääntyy vähitellen ja omaishoitajuutta on vaikea itse tunnistaa.

Omaishoitajuuteen on saatavilla apua ja tukea.

Sitä kannattaa hakea jo varhaisessa vaiheessa, kun vastuu läheisen hoivasta alkaa arjessa lisääntyä. Me yhdistyksessä olemme sinua varten. Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Läheisen avun tarve

- Autatko läheistäsi arjen toimissa?
- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Onko läheisesi luonne muuttunut?

Arjen sujuminen

- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestääsi ja omasta elämäntilanteestasi?

Palvelujen tarve

- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Pitääkö sinun hankkia läheisellesi hoitaja, kun et itse ole läsnä?
- Oletko joutunut hankkimaan kotiin apuvälineitä ja hoitotarvikkeita?

Oma hyvinvointi

- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt?
- Onko yönesi määrä vähentynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko ystäväpiirisi kaventunut?



LAHDEN VANHUSTEN
ASUNTOSÄÄTIÖ sr

— Hyvää asumista jo 60 vuotta —

Lahden vanhusten asuntosäätiö tarjoaa esteettömiä, yhteisöllisiä ja kohtuuhintaisia koteja lähellä palveluita ja Lahden keskustaa. Vuokra-asunnot on tarkoitettu 55 vuotta täyttäneille.

Lisätietoa www.lvas.fi tai soittamalla. Asuntosihteerinä 044 7354 004, palveluaika ma-pe klo 9-12, vuokraus@lvas.fi, Laaksokatu 17, Lahti.

Vuokra-asuntoja
ikäihmisille



WANHA HERRA
RAVINTOLA

Ravintola
Wanhan Herran
palvelut

Lounas joka päivä klo 10:30-13:30. Sopimusasiakkaille toimitamme lounasaterian kotiin. Tutustu tilaus, juhla- ja kokouspalveluihimme sekä esteettömiin ravintola- ja kokoustiloihimme: www.lvas.fi

Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti, puh. 044 026 5411 ravintola.wanhaherra@lvas.fi

Tule mukaan toimintaan!

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry tarjoaa kaikille omaistaan hoitaville vertaistukea, virkistystä, ohjausta ja neuvontaa. Tavoitteenamme on tukea eri elämäntilanteessa olevien omaishoitajien arkea ja hyvinvointia monipuolisin toimintamuodoin. Toimimme aktiivisesti alueen verkostoissa ja teemme yhteistyötä eri toimijoiden kanssa edistääksemme omaishoitajien asemaa. Kuulumme valtakunnalliseen Omaishoitajaliittoon.

Toimintamme on tarkoitettu kaikille, joita omaishoito koskettaa tavalla tai toisella. Kaikkeen toimintaan ovat tervetulleita myös ne omaishoitajat, joilla ei ole omaishoidon tuesta tehtyä sopimusta hyvinvointialueen kanssa.

Haluatko vapaaehtoiseksi? Vapaaehtoisena voit tukea omaishoitajien jaksamista monella tavalla. Et tarvitse erityistaitoja – riittää, että annat aikaasi, olet oma itsesi ja välität.

Jäsenyys

Jäseneksemme ovat tervetulleita kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet. Jäsenenä saat palveluoppaan, neljä kertaa vuodessa Omaishoitajaliiton Lähellä-lehden ja yhdistyksen tiedotelehden sekä etuja ja alennuksia yhteistyökumppaneiltamme. Tutustu jäsenetuihimme!

www.phomaishoitajat.com/jasenyys

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäseneksi voivat liittyä yritykset ja yhteisöt. Kannatusjäsenet ovat tärkeitä kumppaneitamme. Tutustu heihin osoitteessa

www.phomaishoitajat.com/jasenyys/kannatusjasenyys





Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1, katutaso
15140 Lahti

Toimisto, p. 0400 305 071
Toiminnanjohtaja, p. 050 469 4209



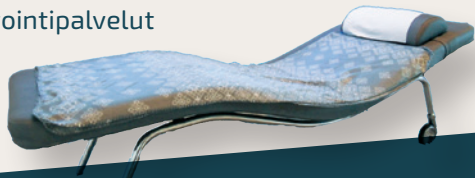
info@phomaishoitajat.fi
www.phomaishoitajat.com



Hyvinvointipalvelut

Neurosonic
-divaani auttaa

Rentoudu ja
palaudu,
kysy lisää



kalevi.laaksonen@phnet.fi | kalevilaaksonen.fi
puh. 044 244 8037 | Vesijärvenkatu 11 C, huone 409, Lahti

Akson[®]
Helpompaa arkea

Kaipaatko apua?
Kotipalvelua
ammattitaidolla

Aijan Hoiva Oy

Puh. 040 3564 771
aijanhoiva@akson.fi

Orimattila



Kotona Asuen
SENIORIHOIVA[®]

Yksilöllisiä ja kiireettömiä hoivapalveluita

p. 050 4722 830 • KotonaAsuen.fi



 **AitoHoiva**

Laadukasta omaishoidon sijaistusta
AitoHoivan sairaanhoitajalta.

Tarvittaessa sairaanhoidolliset palvelut samalla käynnillä.
Palveluseteli käy.

Puh. 044 977 1236  www.aitohoiva.fi

Luotettavasti
Tunnollisesti