



Hyvinvointia
**omaishoitajille
ja läheisistään**
huolehtiville



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

Esbo och Grankulla
Närståendevårdare och
Vänner fr



Oletko omaishoitaja?

Omaishoitajaksi määritellään henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä läheisestään, joka ei enää selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoitotilanne mielletään usein ikäihmisen hoitamiseksi, mutta todellisuudessa monet hoidettavista läheisistä ovat lapsia tai työikäisiä.

Omaishoitajia ovat muun muassa erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat ja ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat. Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan avuntarpeen lisääntymisen seurauksena tai äkillisesti sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymisen myötä.

GoZee-sovellus herättää esitteen eloon



GoZee: näin pääset alkuun 30 sekunnissa

1. Syötä App Storen tai Google Playn hakukenttään hakusana "GoZee" ja lataa sovellus tablettiisi tai älypuhelimieesi.
2. Avaa sovellus ja käytä sitä sivuilla, joilla on GoZee-kuvake.



Kuvake



Snap-
video



KotiKaunialasta apua arkeen

- kotihoiva, fysioterapia, kotisairaanhoido
- ulkoilu- ja asiointiapu
- kotiapu esim. ruoan laitto ja kodin ylläpito
- omaishoidon vapaapäivät ja kotihoito (palveluseteli)

Ota yhteyttä, me autamme:

Soile Tornberg, palveluvastaava

Puh. 044 906 1600, soile.tornberg@kauniala.fi

Toiminta-alue: Uusimaa

www.kauniala.fi

Näin tunnistat omaishoitotilanteen

- › Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- › Autatko häntä arjen toiminnaissa?
- › Oletko usein huolissasi läheisestääsi tai elämäntilanteestasi?
- › Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- › Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- › Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt?
- › Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisellesi, kun et itse ole läsnä?
- › Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Moni läheistään kotona hoitava ei tunnista itseään omaishoitajaksi. Usein läheisen kunto on heikentynyt vähitellen ja tilanteeseen on ajauduttu kuin huomaamatta. Omaishoitotilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen voi olla vaikeaa ja hieman pelottavaakin, mutta se kannattaa.

Omaishoitajana toimimiseen saa tukea. Älä jää yksin!

Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä

- heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia
- heitä, jotka ovat omaishoitajia
- heitä, joista tulee omaishoitajia
- heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia

Rosalynn Carter



Palvelevaa hoitoa ja huolenpitoa. Me pidämme sinusta huolta.

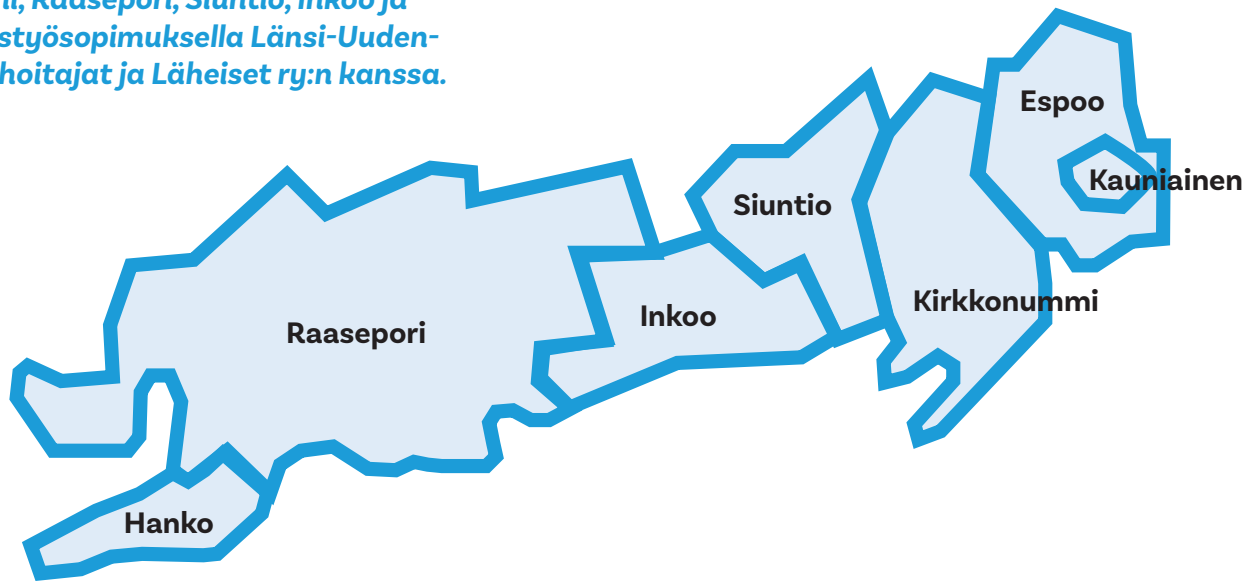
Palveleva Seniorihotelli Ainola tarjoaa lyhytaikaista ympäröivä osavuorokautista hoivaa senioreille ja muistisairaille.

Ota yhteyttä
ja kerromme lisää

Ainola SENIORI-
HOTELLI

Seniorihotelli Ainola • Suotorpantie 14 • 02140 Espoo (Tapiola)
Puh. 040 645 8473 • Hotellinjohtaja puh. 040 138 0111 • info@ainolahotelli.fi • www.ainolahotelli.fi

Järjestämme toimintaa Espoon ja Kauniaisten lisäksi Länsi-Uudenmaan kunnissa (Kirkkonummi, Raasepori, Siuntio, Inkoo ja Hanko) yhteistyösopimuksella Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.



Sinun ja läheisesi **asialla**

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry on yhdistys, joka toimii omaishoitoperheiden tukena. Autamme kaikenlaisissa tilanteissa, joihin voit omaishoitajana joutua. Vuonna 2003 perustettu yhdistyksemme on Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys.

Tehtävämme on toimia jäsentemme paikallisena edunvalvojana, tuoda omaishoitajien olemassaoloa esiin ja parantaa omaishoitoperheiden asemaa. Toimimme aktiivisessa yhteistyössä eri tahojen kanssa sekä teemme aloitteita päättäjien suuntaan ja kerromme heille onnistuneista käytännöistä.

Palvelemme sekä suomeksi että ruotsiksi, ja meillä on ryhmiä kummallakin kielellä. Tervetuloa mukaan!



Tutustu toimintaamme nettisivuillamme www.eska.auttaa.fi tai soita meille numeroon 050 528 4224.



Tarjoamme jäsenillemme mm.

- › tietoa palveluista
- › neuvontaa
- › omaishoitajavalmennusta
- › vertaisryhmiä
- › virkistyspäiviä
- › jäsentilaisuuksia

Järjestämme omaishoitajille virkistystoimintaa ympäri vuoden. Kesäisin teemme retkiä, kuten risteilyjä Espoon saaristoon, keväisin vietämme pääsiäisjuhlaa ja talvisin joulujuhlaa Bodomin kartanossa.

Lähelläsi jo yli 100 vuoden ajan

Nära dig i över 100 år



KAUNIAISTEN APTEEKKI

Kirkkotie 15, 02700 Kauniainen
Puh. 09 505 1331 | Fax 09 586 4427
kauniaisten.apteekki@apteekkit.net
www.kauniaistenapteekki.fi

Avoinna ma–pe 9–20, la 9–16
Kesä (1.6.-31.8.) ma–pe 9–19, la 9–16

GRANKULLA APOTEK

Kyrkovägen 15, 02700 Grankulla
Tel. 09 505 1331 | Fax 09 586 4427
kauniaisten.apteekki@apteekkit.net
www.kauniaistenapteekki.fi

Öppet må–fre 9–20, lö 9–16
Sommar (1.6.-31.8.) må–fre 9–19, lö 9–16



Tule **mukaan!**

Jäseneksemme voi liittyä kuka vain omaishoitoasioista kiinnostunut – sinun ei siis tarvitse itse olla omaishoitaja voidaksesi olla mukana. Jäsenenä saat vaikutuskanavan tärkeänä pitämillesi asioille ja voit tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin.

Yhdistyksemme vuotuinen jäsenmaksu on 25 euroa henkilöjäseniltä ja 50 euroa kannatusjäseniltä. Kannatusjäseniksi voivat liittyä rekisteröidyt yhdistykset, yhteisöt, säätiöt ja yritykset.

Yhdessä voimme tuoda kokemuksemme ja tietomme näkyväksi ja kuuluvaksi!



Loistohoiva⁺

Omaishoitajan vapaa kotiin

Myös palvelusetelillä

Ota yhteyttä: 010 850 9510 | www.loistohoiva.fi

Yhdistyksemme jäsenenä

- › saat vaikutuskanavan asioille, joita pidät tärkeänä huolenpito- ja hoitotilanteessasi
- › voit tutustua ihmisiin, joiden elämäntilanne on samankaltainen kuin sinulla
- › saat yhdistyksemme jäsentiedotteet, joista löydät ajankohtaista tietoa toiminnastamme aikatauluineen
- › saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Lähellä-lehden (Omaishoitajaliiton julkaisu) ja liiton jäsenetuina myös lakineuvontaa sekä loma- ja kurssitoimintaa



**Liity jäseneksi nettisivuillamme
www.eska.auttaa.fi tai täyttämällä ja
postittamalla yhteydenottolomake, jonka
löydät tämän esitteen takasivulta.**



Juhlistimme omaishoitajien ja hoidettavien kanssa vuoden 2019 päättymistä joululounaalla Bodomin kartanossa.



Espoon Eläkekotisäätiö

Asuntotiedustelut
040 4580 309
www.eeks.fi

Hoivakodit, palveluasunnot ja vuokra-asunnot ikäihmisille

- Halutessasi saat sairaan- ja kodinhoidon palveluita.
- Ryhmäkoteissamme saat ympärivuorokautista hoivaa.
- Tarjoamme palveluita myös kotiin, kysy lisää.

Palvelutalo Hopeakotka

Kotkapolku 2,
02620 Espoo
puh. 09 2510 0300
• Ryhmäkoti

Palvelutalo Hopeakuu

Friisinkalliontie 10,
02210 Espoo
puh. 09 2510 0200
• Neljä ryhmäkotiä

Senioritalo Hopeakallio

Karakalliontie 12,
02620 Espoo
puh. 09 2510 0300
• Vuokra-asunnot ja tilapäisasunnot.

Meillä käy
palvelu-
setelit!

**OSAAMISTA
SUOMESTA**

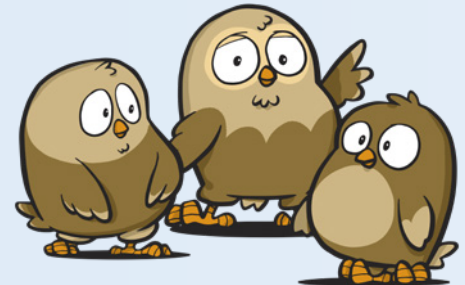


Espoon Eläkekotisäätiö on 100% kotimainen voittoa tavoittelematon palveluntuottaja.



Oivallista toimintaa omaishoitajille

OmaisOiva-toiminta tukee jaksamistasi tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotiasi. Kun tarvitset eväitä omaishoitajana toimimiseen tai haluat tavata toisia omaishoitajia, tule mukaan. Voit valita itsellesi sopivan toimintamuodon – tai kokeilla vaikka niitä kaikkia! OmaisOiva-toiminta on sinulle aina maksutonta.



**Lue lisää OmaisOiva-toiminnasta
nettisivuiltamme!**

OmaisOiva

Ovet-valmennus®

Ovet-valmennukset ovat ryhmävalmennuksia, jotka on suunnattu ennen kaikkea uusille omaishoitajille. 16 tuntia kestävä valmennus avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoitotyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin.

OmaisOiva

kahvila

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia, joihin voit tulla kysymään omaishoidosta sekä tutustumaan yhdistyksemme toimintaan.

OmaisOiva

ryhmä

OmaisOiva-ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja tarjoavat omaishoitajille vertaistukea. Meillä on sekä suljettuja että kaikille avoimia ryhmiä.

OmaisOiva

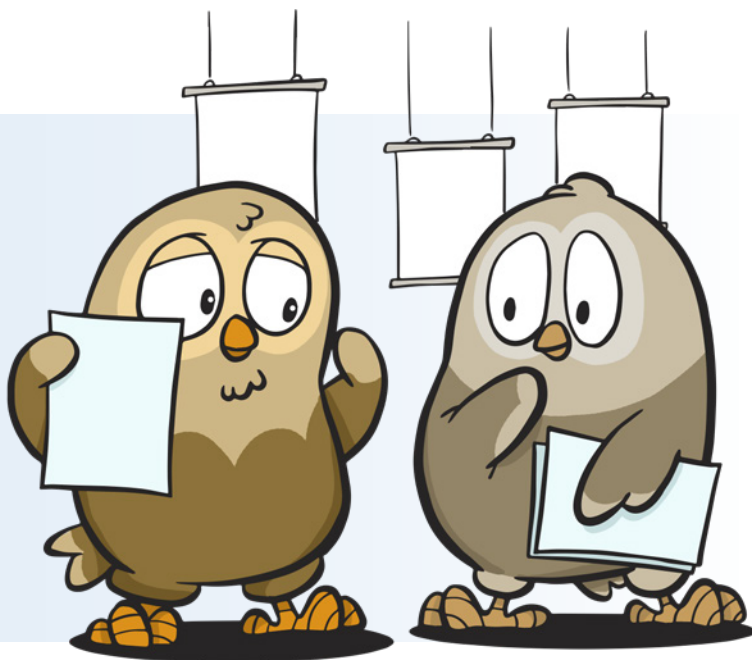
kioski

OmaisOiva-kioskit tuovat tiedon ja tuen sinne, missä ihmiset liikkuvat. Esimerkiksi kauppakeskuksiin, apteekkeihin, erilaisiin tapahtumiin ja toreille.

OmaisOiva

OivaHetki

OivaHetket ovat kahdenkeskisiä keskusteluhetkiä silloin, kun tarvitset henkilökohtaista tukea.

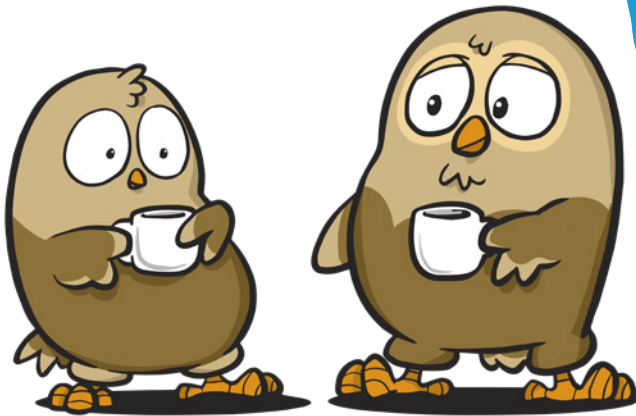




Voimaa ja hyvää mieltä **vapaaehtoisuudesta**

Toivotamme kaikki vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet tervetulleiksi mukaan toimintaamme. Sinulla ei tarvitse olla mitään erityistä tietotaitoa tai koulutusta, vaan voit tulla juuri omana itsenäsi. Voit osallistua omien kykyjesi, aikataulusi ja voimavarojesi sallimalla tavalla. Otamme mielellämme vastaan kaikenlaisia ideoita, ja voit ehdottaa omien kiinnostuksenkohteidesi mukaisia toiminnan muotoja. Kehitämme vapaaehtoistoimintaamme jatkuvasti.

Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät vapaaehtoiselle erinomaisesti. Tavoitteena on, että vapaaehtoistoiminta tuo hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.



Vapaaehtoinen voi toimia esimerkiksi kokemusasiantuntijana. Omaakohtaiset kokemukset omaishoitajuudesta ovat kullan arvoisia etenkin vertaisryhmissä ja OmaisOiva-toiminnassa.



RINNEKOTI

IHMISTÄ LÄHELLÄ

RinneKoti on vahva, suomalainen kehitysvamma-alan osaaja. Tehtävämme on olla lähimmäinen tukea tarvitsevalle – tarjota jokaiselle omanlainen arki ja koti. Kuljemme tukea tarvitsevan ja hänen läheistensä rinnalla. Visiomme mukaisesti ihmistä lähellä.

RinneKoti on myös merkityksellinen työpaikka yli 1200 sote-alan ammattilaiselle.

**Lisätietoja palveluistamme: www.rinnekot.fi
Kysy lisää puh. 02063 855 00 / asiakkuussuunnittelu**





Omaishoitajuuden ja työn yhteensovittaminen

Moni omaishoitaja tekee hoitotyötä ansiotyön ohella. Työssä-käynti on usein taloudellisesti välttämätöntä ja samalla tärkeää oman identiteetin, itsenäisyyden ja jaksamisen kannalta. Työn ja huolenpidon yhdistäminen saattaa kuitenkin uuvuttaa.

Ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi hoitojärjestelyt, ajan ja unen puute sekä vaikeus ehtiä hoitaa asioita virka-aikana. Puolisoaan tai vanhempaansa hoitavan tilannetta ei myöskään usein tunnisteta omaishoitotilanteeksi – etenkin silloin, jos hoidettava asuu eri paikkakunnalla ja hoivaaminen tapahtuu hoitajan vapaapäivien aikana.

Työssäkäyvä omaishoitaja auttaa hoidettavaansa tavallisimmin hoidon ja hoivan järjestelyissä, kotitöissä, henkilökohtaisissa toimissa sekä kauppa-asioinnissa ja muiden asioiden hoidossa.



Tutustu työn ja omaishoitajuuden yhdistämisestä kertoviin videoihin nettisivuillamme!

Tasokas Palvelukoti Espoon Viherlaaksossa



Palveluasuntoja
myös aviopareille.

www.sylvikoti.fi

Apu lähimmäiselle, helpotus itselle. Ruoka.net

- ja jää enemmän aikaa!

Ruokakauppa verkossa.
Tutut tuotteet, vakiokuljettajat.
Toimitukset ark. 12-19

www.ruoka.net



Hyviä käytäntöjä työssäkäyvälle omaishoitajalle

1. Tunnista, että olet omaishoitotilanteessa. Omaishoitajayhdistyksiltä saat tietoa omaishoitajuudesta.
2. Pohdi, kannattaisiko asia ottaa puheeksi lähiesimiehesi kanssa.
3. Selvitä, millaisia joustokäytäntöjä työpaikallasi on. Mieti, mikä helpottaisi juuri sinun tilannettasi (esimerkiksi etätö, lyhennetty työaika, palkattomat vapaapäivät).
4. Selvitä, mitä palveluita kunnalta voi saada ja miten niitä haetaan. Omaishoitajayhdistykset auttavat palvelujen hakemisessa.
5. Hanki tietoa hoidettavasi vammasta tai sairaudesta. Miten toimit omaishoitajana oikealla tavalla? Esimerkiksi muistisairaana oireiden kanssa selviytymiseen on kehitetty hyviä toimintamalleja.
6. Selvitä, onko olemassa teknisiä apuvälineitä, joista olisi hyötyä tilanteessasi. Tietoa löytyy esimerkiksi osoitteesta www.ikateknologiakeskus.fi.
7. Millainen oma terveytesi on? Työterveyshuoltoon kannattaa hakeutua, jotta mahdolliset omat terveysongelmat saa hoidettua. Työterveyshuolto tukee sinua myös jaksamiseen liittyvissä ongelmissa ja on vaitiolovelvollinen työnantajasi suuntaan.
8. Onko sinulla sukulaisia, ystäviä tai naapureita, jotka voisivat auttaa hoitamisessa? Apua kannattaa pyytää rohkeasti.
9. Hakeudu järjestöjen toiminnan piiriin. Ne tarjoavat valmennuksia ja vertaistukiryhmiä sekä ystävätoimintaa, jossa vapaaehtoistyöntekijät pitävät seuraa omaishoitaville. Seurakunnatkin järjestävät omaishoitajille vertaisryhmiä ja virkistystoimintaa.
10. Onko sinulla omia harrastuksia ja aikaa levätä? Oma vapaa-aika on tärkeää omaishoitajan jaksamisen kannalta. Sijaishoitoapua voi saada kunnalta, yksityisiltä hoivayrityksiltä tai järjestöjen vapaaehtoistyöntekijöiltä.

Lähde: Työssäkäyvä omaishoitaja – opas omaishoitajalle, työnantajalle ja lähiesimiehelle. Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry 2017.

Anna meidän auttaa

Tarjoamme ympärivuorokautista asumispalvelua useassa viihtyisässä hoivakodissa Espoossa. Asuminen voi olla pitkäaikaista tai tilapäistä esim. omaishoitajan loman ajan.

Meillä voi käyttää palveluseteliä. Ota yhteyttä, niin etsitään yhdessä sinulle ja läheisellesi paras ratkaisu!

P. 040 351 0958 | info@esperifi.fi | esperifi.fi





Omaishoitajan tukeminen työnantajan näkökulmasta

Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen on elämäntilanne, joka yleistyy jatkuvasti. Yhä useampi työikäinen pitää huolta ikääntyvistä vanhemmistaan. On tärkeää, että työnantaja pystyy tukemaan omaishoitajana toimivaa työntekijää parhaalla mahdollisella tavalla, helpottamaan hänen tilan-
nettaan ja tukemaan hänen jaksamistaan.

Yhdistyksemme toteutti vuosina 2013–2016 RAY:n rahoittaman kehittämishankkeen Omaishoitajien tukeminen osaksi

yri-tysten ja muiden työyhteisöjen henkilöstöhallintoa ja yhteiskuntavastuuta – Oma tuki. Hankkeen päätavoitteena oli kehittää käytäntöjä, joiden avulla työpaikoilla voitaisiin paremmin tukea omaishoitajina toimivia työntekijöitä.

Tarjoamme mielellämme yrityksille asiantuntevaa neuvontaa omaishoitajana toimivien työntekijöiden tukemiseksi. Ota yhteyttä ja kysy lisää, niin suunnitellaan yhdessä teidän tilanteeseenne sopivin yhteistyömuoto!

mereo

Olet hyvän paikan ansainnut.

MEREO on yleishyödyllinen ja kotimainen palveluntuottaja.

Ympäri vuorokautista palveluasumista

Kodikkaita pienryhmäkoteja ikääntyneille ja kehitysvammaisille keskeisillä paikoilla Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Myös vuokra-asuntoja Matinkylässä ja Myyrmäessä sekä lyhytaikaista asumispalvelua paikkatilanteen salliessa. Tarjoamme myös päivätoimintaa ja palveluja kotiin. Meillä käy myös palveluseteli.

Lisätietoa meistä löydät nettisivuiltamme osoitteesta



www.mereo.fi

Ohjeita työnantajalle

1. Perehdy omaishoittoon – mitä omaishoito on?
2. Tiedosta, että omaishoitotilanteessa olevia työntekijöitä on paljon.
3. On hyvä tietää, että tutkimusten mukaan omaishoitajat ovat yleensä hyvin sitoutuneita ja motivoituneita työntekijöitä, joille työnteko tarjoaa vastapainoa hoivalle.
4. Työnantajan kannattaa tukea omaishoitajaa. Tuloksena on myös taloudellisia hyötyjä: työn tuottavuus paranee, sairauspoissaolot vähenevät ja ennenaikaisen eläköitymisen riski pienenee.
5. Omaishoitajuuden huomioiminen parantaa yrityskuvaa ja tekee työpaikasta houkuttelevamman.
6. On hyvä tietää, millaisia käytäntöjä omaishoitajat pitävät hyvinä työn ja omaishoitotilanteensa yhdistämisessä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ymmärtävä asenne ja mahdollisuus joustoihin.

Lähde: Työssäkäyvä omaishoitaja – opas omaishoitajalle, työnantajalle ja lähiesimiehelle. Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry 2017.

Hyviä käytäntöjä lähiesimiehelle

1. Rohkaise alaisiasi kertomaan omaishoitotilanteistaan. Esimerkiksi kehityskeskusteluissa voi kysyä mahdollisista haastavista perhetilanteista, jotka vaikuttavat työn tekemiseen.
2. Empaattinen keskustelu ja kuuntelu ovat jo itsessään tueksi omaishoitajalle.
3. Selvitä, millaisia joustavia työkäytäntöjä (esimerkiksi etätö, osa-aikatyö, työaikajoustot) organisaatiossasi voi soveltaa, ja neuvottele alaitesi kanssa heille sopivista käytännöistä. Muista olla tasapuolinen kaikkien alaitesi suhteen.
4. Sovi alaitesi kanssa puhelinetiketistä: Milloin ja missä omaishoitajuuteen liittyviä puheluita voi hoitaa? Voiko puheluita varten järjestää työpaikalle hiljaisen tilan?
5. Ohjaa alaisiasi tiedon ja tuen piiriin. Järjestöillä on monenlaisia valmennuksia ja vertaistukitoimintaa. Ne neuvovat myös kuntien tarjoamien palvelujen hakemisessa.
6. Ohjaa uupunut työntekijä työterveyshuoltoon, missä voidaan laatia suunnitelma jaksamista tukevista toimenpiteistä (esim. psykologin apu, kuntoutus).



FysioGeriatría®



Monipuolisia hyvinvointipalveluita Espoossa

Fysiogeriatrissa haluamme liikuttaa ikääntyviä ihmisiä sekä tuoda lisää elinvoimaa, hyvinvointia ja liikettä heidän arkeensa niin vastaanotolla, kotona kuin hoivakodeissa.



09 3922 302 tai

varaa aika
verkossa

SUOMEN FYSIOGERIATRIA OY

ESPOONLAHTI | KIVENLAHTI | TAPIOLA | MÄKKYLÄ

 www.fysiogeriatria.fi



*Jos olet kiinnostunut
yhteistyöstä,
ota yhteyttä, niin etsitään
Sinulle sopivin tapa
osallistua!*

Monta mahdollisuutta **yhteistyöhön**

Merkittävä osa yhdistyksemme toimintaa ovat kumppanuudet eri sektoreiden toimijoiden kanssa. Teemme mielellämme yhteistyötä yritysten, järjestöjen, kuntien, oppilaitosten, seurakuntien ja muiden tahojen kanssa. Omaishoitajuuden tukeminen on myös yritykselle hyvä tilaisuus tehdä oma osansa yhteiskuntavastuun toteuttamiseksi.

FYSIKAALINEN HOITOLAITOS MATIN KUNTO OY

PALVELUMME:

**Fysioterapia - Hieronta - Akupunktio
Lymfaterapia - Suoravastaanotto
Kuntosali - Solarium**

KELA

Tarjoamme myös vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapiassa Eteläisen vakuutuspiirin alueella. Toteutamme yksilöterapiassa fysioterapiassa niin laitos- kuin myös kotikäynteinä ja allasterapiana.

Lue lisää www.matinkunto.fi

**Ajanvaraus
09 803 47 47**

**MATINKYLÄ
Satukuja 2
02230 Espoo**



MATIN KUNTO

KOTISAIRAAHOITO ELSA

*Kodinhoitaja, kotihoitaja tai kotisairaanhoitaja –
mitä milloinkin tarvitset.*

Hinta 49 €/h, (mahd. 50 % kotitalousväh.)



**KYSY LISÄÄ:
020 144 1111**



KIRKKONUMMI | ESPOO | HELSINKI | www.elsa.fi

Yritykset, järjestöt, kunnat, seurakunnat yms.

Tulemme mielellämme kertomaan toiminnastamme erilaisiin tilaisuuksiin, tapahtumiin, ryhmiin jne. Voimme pitää myös alustuksia omaishoitajuudesta, sen eri muodoista ja saatavilla olevasta tuesta.

Omaishoitajuus koskettaa kaikenlaisia ihmisiä, ja moni omaistaan osa-aikaisesti hoitava on edelleen työelämässä.

Tarjoamme mielellämme asiantuntemustamme siitä, miten työnantaja voi parhaiten tukea omaishoitotilanteessa olevaa työntekijäänsä.

Omaishoitajan tukeminen on myös työnantajan etu. Se lisää työntekijöiden hyvinvointia sekä vähentää sairauspoissaoloja ja ennenaikaisen eläkkeelle jäämisen riskiä.

Oppilaitokset

Opiskelijat ovat tervetulleita esimerkiksi

- › työharjoittelujaksoille mahdollisuuksien mukaan
- › erilaisiin kehittämisprojekteihin
- › tilaisuuksien ja tapahtumien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen

- › vierailuille kuulemaan omaishoidosta sekä yhdistyksemme ja OmaisOivan toiminnasta; vaihtoehtoisesti myös meidän työntekijämme voivat vierailla oppilaitoksissa
- › mukaan viestintä- ja markkinointiyhteistyöhön sekä tiedotuskampanjoihin
- › tekemään opinnäytetöitä omaishoitoon liittyen

Kuulemme mielellämme myös muita yhteistyöideoita!

K Supermarket

GRANKULLA

Tavallista parempi ruokakauppa • En bättre matbutik

Kauniaistentie/Grankullavägen 7, 02700 KAUNIAINEN/GRANKULLA,
puh./tel. 09 2310 3600, jesper.lindqvist@k-supermarket.fi
Palvelemme MA-LA 7-22 ja SU 9-21/vi betjänaR MÅN.-LÖR. 7-22 och SÖN. 9-21.



Esbo och Grankulla

Närståendevårdare och Vänner rf

En närståendevårdare är en person som tar hand om en familjemedlem eller annan närstående som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller någon annan särskild orsak inte klarar sig självständigt i vardagen.

Som medlem i vår förening hör du till Förbundet för närståendevårdare och vänner rf, som är en nationell paraplyorganisation.



Bli medlem!

Vi informerar om våra aktiviteter via medlemsmeddelanden och på vår webbplats på adressen www.eska.autta.fi.

**Vi erbjuder
våra medlemmar bl.a.**

- › servicehandledning
- › rådgivning
- › stödgrupper
- › rekreation
- › medlemsträffar

Palvelulomake

Haluan

- ☐ liittyä jäseneksi
- ☐ jättää soittopyynnön
- ☐ saada tietoa vapaaehtoistyöstä
- ☐ saada tietoa seuraavasta aiheesta:

☐ muuta, mitä:

Haluan yhdistyksen tiedotteet

- ☐ sähköpostilla
- ☐ perinteisellä postilla

Yhteystietoni:

Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Sähköposti:



TURVALLISTA ASUMISTA IKÄIHMISILLE

Tarjoamme pääkaupunkiseudulla viihtyisissä kodeissamme ympärivuorokautista hoivaa sekä kevyempää Villa-palveluasumista. Meille voi tulla asumaan myös lyhytaikaisesti, vaikkapa omaishoitajan loman ajaksi!

Kysy lisää kodeistamme p. 020 581 3500,
uuteenkotiin@mehilainen.fi

hoivamehilainen.fi
facebook.com/hoivamehilainen

mehilainen.fi

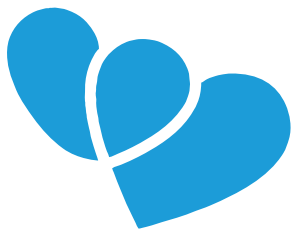
 **HOIVA**
MEHILÄINEN



Liity jäseneksi täyttämällä
tämä lomake ja
postittamalla se meille!

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry

Kauppamiehentie 6
02100 Espoo



Espoon ja Kauniaisten
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

Esbo och Grankulla
Närståendevårdare och
Vänner fr

Puh. 050 528 4224
eska.auttaa@hotmail.com

www.eska.auttaa.fi



Kaskimaan hoivakoti on tehostettu ympäri-
vuorokautinen asumispalvelu mielenterveys-
kuntoutujille idyllisellä Svedjan tilalla Karjaalla.

Toimintamme perustuu yksilölliseen hoito-, palvelu-
ja kuntoutussuunnitelmaan. Hoivakoti tarjoaa
asukkailleen mahdollisuuden osallistua niin kodin-
hoitoon kuin puutarha, eläin, luonto ja kasvimaan
avusteiseen toimintaan. Henkilökuntamme on kou-
lutettua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.

Kaskimaan Hoivakoti Oy

Liisi Astala, johtaja
puh. 0400 508 825

Tammisaarentie 510
10300 KARJAA
www.kaskimaanhoivakoti.fi

