

Tukea ja tietoa **kaikille omaishoitoperheille**



**Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat
ja Läheiset ry**

**Esbo och Grankulla Närståendevårdare
och Vänner fr**



Minäkö omaishoitaja?

Moni läheistään hoitava ei tunnista itseään omaishoitajaksi. Usein läheisen kunto on heikentynyt vähitellen ja tilanteeseen on ajaututtu kuin huomaamatta. Toisaalta hoidettava voi olla myös äkillisesti loukkaantunut työikäinen puoliso tai erityistä hoivaa tarvitseva lapsi. Omaishoitaja saattaa hoidon ohella käydä ansiotyössä tai asua kokonaan eri paikkakunnalla hoidettavansa kanssa.

Tilanteita on monenlaisia, mutta niitä kaikkia yhdistää huolen pitäminen läheisestä, joka ei selviydy arjesta ilman



Älä jää yksin!

apua. Omaishoitajuuden tunnistaminen ja tunnustaminen voi olla vaikeaa ja hieman pelottavaakin, mutta se kannattaa. Omaishoitajana toimimiseen saa tukea.

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 läheisesellesi, kun et itse ole läsnä?
- › Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?



Kaikki vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita mukaan toimintaamme. Tule omana itsenäsi – voit osallistua juuri sillä tavalla kuin sinulle parhaiten sopii. Yksityishenkilöiden lisäksi teemme mielellämme yhteistyötä myös esimerkiksi yritysten, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa.

Omaishoitoperheiden **tukena**

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry auttaa kaikenlaisissa tilanteissa, joihin voit omaishoitajana joutua. Toimimme jäsentemme paikallisena edunvalvojana, tuomme esiin omaishoitajien olemassaoloa ja parannamme omaishoitoperheiden asemaa.

Olemme valtakunnallisen Omaishoitajaliiton jäsenyhdistys ja järjestämme suomen- ja ruotsinkielistä toimintaa Espoon ja Kauniaisten lisäksi Kirkkonummella, Raaseporissa, Siuntiossa, Inkoossa ja Hangossa yhteistyössä Länsi-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

Muun toimintamme ohella toteutamme erilaisia hankkeita omaishoitajien tukemiseksi. Viimeaikaisia, paljon kiitosta saaneita hankkeitamme ovat olleet työn ja omaishoidon yhteensovittamista helpottava tukimalli sekä omaishoitajille suunnattu saattohoito-opas.

Tutustu meihin nettisivuillamme www.eskaomaishoito.fi tai soita meille numeroon 050 528 4224.



Apua ja huolenpitoa kotipalvelustamme luotettavasti

- ♥ Mahdollistamme turvallisen asumisen omassa kodissa.
- ♥ Tuttu, osaava hoitoalan ammattilainen käy luonasi sovittuina aikoina.
- ♥ Omaishoitajalomitukset.
- ♥ Myös lyhytaikaiset hoitajaksot mahdollisia esim. sairaalasta kotiutumisen hetkellä.

Varaa maksuton hoidon tarpeen arviointikäynti luoksesi.

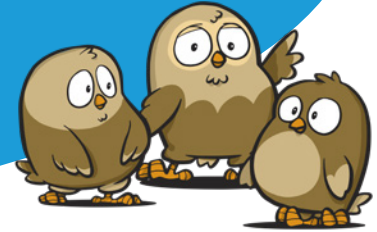
Kotisairaanhoidon palvelut

Verinäytteen otto, haavahoito, avannehoito, hakasten ja ompeleiden poisto ja injektion anto s.c, i.m.

OTA YHTETTÄ 040 706 6113 | toimisto@silvakotipalvelu.fi | www.silvakotipalvelu.fi



Katso video Ovet-
valmennuksista!



Oivallista **toimintaa**

OmaisOiva-toiminta tarjoaa tietoa, ohjausta ja vertaistukea lähellä sinua. Valitse itsellesi sopiva toimintamuoto – tai kokeile vaikka niitä kaikkia! OmaisOiva-toiminta on sinulle aina maksutonta.

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

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

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

OivaHetket ovat kahdenkeskisiä keskusteluhetkiä silloin, kun tarvitset henkilökohtaista tukea.

Ovet-valmennukset ovat ryhmävalmennuksia, jotka on suunnattu ennen kaikkea uusille omaishoitajille.

IHMISTÄ LÄHELLÄ

Tehtävämme on olla lähimmäinen tukea tarvitsevalle ja tarjota jokaiselle omanlainen arki ja koti. Kuljemme tukea tarvitsevan ja hänen läheistensä rinnalla.

RinneKoti on myös työpaikka 1200 ammattilaiselle. Haluamme olla visiomme mukaisesti ihmistä lähellä ja tehdä työtä sydän mukana. Olemme osa Diakonissalaitosta.

Soita ja kerromme mieluusti lisää p. 02063 855 0



 **RINNEKOTI**
www.rinnekoti.fi



Vi erbjuder våra medlemmar bl.a.

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

Vi betjänar på både finska och svenska.

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.eskaomaishoito.fi.

K-Supermarket
GRANI
www.k-supermarket.fi/grani

PALVELEMME
MA-LA 7-22
SU 9-22
TERVETULOA!



Liity joukkoomme!

Jäsenenämme olet mukana parantamassa omaishoitajien ja -hoidettavien asemaa. Jäseneksemme ovat tervetulleita kaikki omaishoitoasioista kiinnostuneet.

Lue lisää ja liity osoitteessa
www.eskaomaishoito.fi/liity-jaseneksi.



Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry
Esbo och Grankulla Närståendevårdare och Vänner fr

Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo
Puh. 050 528 4224
info@eskaomaishoito.fi
www.eskaomaishoito.fi



Muista hyödyntää
palvelusetelisi

Maksuton palvelunarvio

Yksilöllinen apu omaishoitajan tueksi

010 850 9510
www.loistohoiva.fi

OPTIKKO- JA SILMÄLÄÄKÄRIPALVELUT
OPTIKER- OCH ÖGONLÄKARTJÄNSTER

INSTRUMENTARIUM KAUNIAINEN

Kauniaistentie 7, puh./tfn 0203 32903

Instrumentarium



KAUNIAISTEN APTEEKKI
GRANKULLA APOTEK

Kauniaisten Apteekki palvelee nyt myös verkossa.
Toimitukset suoraan kotiovelle, noutolokeroon tai apteekista.

www.kauniaistenapteekki.fi

Grankulla Apotek betjänar nu även på nätet.
Leverans direkt hem eller avhämtning från apotekets
paketautomat i Köpcentret Grani eller från apoteket.

www.kauniaistenapteekki.fi/se