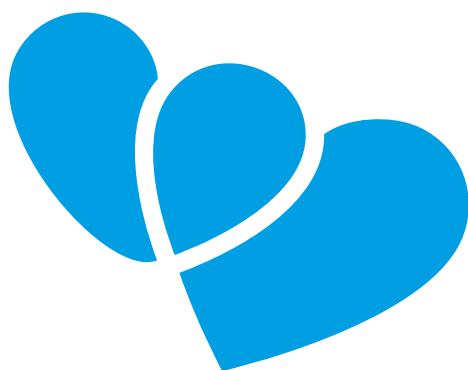




**Keski-Uudenmaan
Omaishoitajat ry**



Omaishoitajien **oma yhdistys**



**Katso
videomme!**



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry on yhdistys kaikille läheistään hoitaville ja muille, joita omaishoitajuus jollain tavoin koskettaa. Tavoitteemme on parantaa omaishoitoperheiden arkea ja asemaa. Tarjoamme muun muassa vertaistuki-toimintaa, koulutusta, neuvontaa, edunvalvontaa ja virkistystoimintaa. Olemme valtakunnallisen Omaishoitajaliiton paikallisyhdistys.

Toimimme Keski-Uudenmaan alueella Järvenpäässä, Keravalla, Tuusulassa, Nurmijärvellä, Mäntsälässä ja Pornaisissa.

Tule mukaan!

Kaikki omaistaan tai läheistään hoitavat ovat tervetulleita mukaan toimintaamme. Voit liittyä jäseneksemme täyttämällä verkkosivuillamme liittymislomakkeen tai ottamalla yhteyttä yhdistyksemme toimijoihin. Jäsenmaksumme on 30 euroa vuodessa.

Lue lisää jäsenyydestä ja täytä liittymislomake:

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/yhdistys/liity-yhdistyksen-jaseneksi/

Ryhtyisitkö vapaaehtoiseksi?

Vapaaehtoistyö on tärkeä osa toimintaamme. Mukaan voi tulla kertaluonteisesti tai säännöllisesti ja täysin tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Jokainen vapaaehtoinen perehdytetään tehtäviinsä.

Lue lisää:

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/vapaaehtoistoiminta/

OmaisOiva

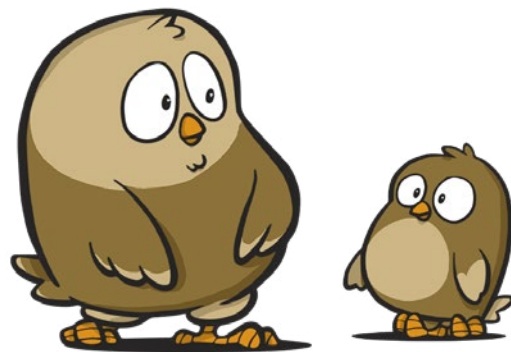
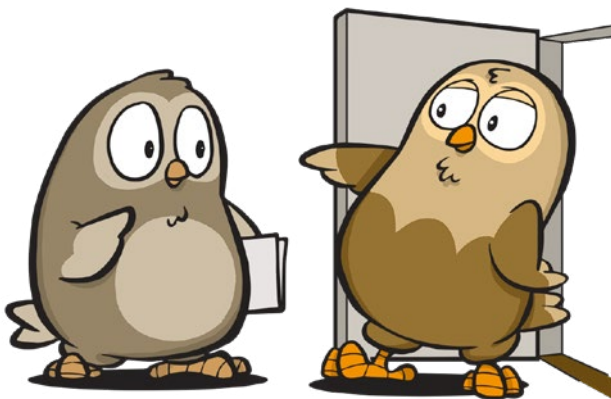
— lähellä omaishoitajaa

OmaisOiva-toiminnalla tuetaan omaishoitoperheiden jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea. OmaisOiva on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn tukema ja Omaishoitajaliiton kehittämä valtakunnallinen toimintamalli, jota toteuttavat liiton paikallisyhdistykset noin 190 paikkakunnalla eri puolilla Suomea.

OmaisOiva-toiminta on tarkoitettu kaikille omais- taan tai läheistään hoitaville sekä omaishoidosta kiinnostuneille. Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja tai yhdistyksemme jäsen lähteäksesi mukaan toimintaan.

Lue lisää:

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi/omaisoiva-toiminta/



OmaisOiva

OmaisOivan toimintamuodot

- **OmaisOiva-kioskeissa** jaetaan tietoa ja tukea siellä, missä ihmiset liikkuvat.
- **OmaisOiva-kahviloissa** voi kysyä omaishoidosta sekä tutustua omaishoitajiin ja jäsenyhdistyksen toimintaan.
- **OmaisOiva-ryhmät** kokoontuvat säännöllisesti ja sopivat pysyvämpää vertaistukea kaipaaville.
- **Ovet-valmennus®** on ryhmämuotoista toimintaa, joka avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoivatyöhön sekä omaishoitajan voimavaroihin.
- **OivaHetki** tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea.



Turvallista ja viihtyisää yhteisöllistä vuokra- asumista senioreille ja vajaakuntoisille. Säätiöllä on pääasiassa yksiöitä n. 40 m² ja muutama kaksio vuokrattavina.

Kysythän asuntotilanteestamme lisätietoa:

 www.kivipuistosaatio.fi
 toimitusjohtaja +358 45 245 6844
 Sorronrinne 9, 04410 Järvenpää



Ettonet

www.ettonet.fi

Apuvälinemyymälät pk-seutu:
Tapiola, Munkkivuori ja Kannelmäki
p. 0400 125 320



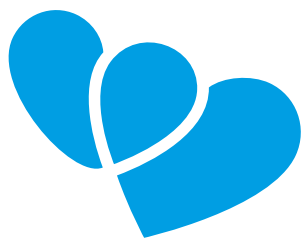
Sinäkö omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä läheisestään, joka ei selviydy arjesta oma-toimisesti. Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan avuntarpeen kasvaessa tai äkillisesti sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymisen myötä.

Omaishoitajuuden tunnistaminen ja tunnistaminen voi olla vaikeaa ja pelottavaakin, mutta se kannattaa. Omaishoitotilanteeseen on mahdollista saada tukea. Yksin ei tarvitse jäädä.

Tunnista omaishoitotilanne

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



Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Postikatu 10 (A-ovi, 2. krs)

04400 Järvenpää

info@keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi



@keskiuudenmaanomaishoitajat



Heidi Puumalainen

OmaisOiva-koordinaattori

heidi.puumalainen@omaisoiva.net

puh. 050 306 6812



Laura Kosonen

OmaisOiva-ohjaaja

laura.kosonen@omaisoiva.net

puh. 050 320 3962



FYSIOTUKI

APUA ARKEEN JA AKTIIVISEEN ELÄMÄÄN

Fysiotuki on apuvälineliike,
joka myy arjen apuvälineitä ja
lääkinnällisiä kompressiotuotteita

www.fysiotuki.fi



Apuvälinemyymälä
Avoinna Ma-Pe klo 10-17

 040 576 2010



Meillä on
vapaita asukas-
paikkoja!

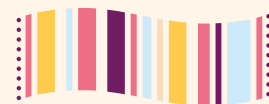
Sen tuntee, kun tulee kotiin.

Teemme suomalaisesta ikääntyneiden hoivasta parempaa mahdollistamalla jokaiselle asukkaalle yksilöllisen hyvän elämän. Meiltä löytyy ikäihmisille sopivia koteja ja asumisratkaisuja, joissa avun, tuen ja hoivan määrä mukautuu asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

Etsinnässä turvallinen
koti ikääntyneelle?

Tutustu koteihimme
ja kysy lisää:
mainiokodit.fi

mainiokodit



Koti täynnä ainutlaatuista elämäniloa.

Onnikodit — vammaisten asumispalvelut

Tarjoamme tukea tarvitsevalle kodin, jossa voi elää mahdollisimman antoisaa ja turvallista arkea. Meillä jokainen saa luoda oman viihtyisän paikkansa ja osallistua yhteisen kodin arkeen omien kykyjensä mukaan. Tarjoamme päivä-, työ- ja harrastustoimintaa, jotka pitävät aktiivisena ja tekevät päivästä mielekkäitä.

Tutustu koteihin
sekä toimintaamme:
onnikodit.fi

