



OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OLETKO SINÄKIN OMAISHOITAJA?





Kuvaaja Petteri Löppönen – Omaishoitajaliitto

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 Tyrvävä.

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 Ommaiskortteerissa, osoitteessa Isokatu 47, aukioloaikojen puitteissa. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta, yhdistystoiminnasta tai vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut.

Tervetuloa lähemmäksi!



**TOIMINTATERAPIA
SONJA TUOHIMAA**

Kiireetöntä ja välittävää läsnäoloa arkitoimintojen äärellä!

- Kuntouttavat kotipalveluiden tukipalvelut
- Aikuisten ja ikääntyneiden toimintaterapia

040 779 0272

sonja.m.k.tuohimaa@gmail.com
www.toimintaterapiatuohimaa.fi





APUA JA ILOA ARKEEN

Meiltä mm.

- omaishoidon sijaistusta
- kotisiivousta
- ruuanlaitto apua
- virkistyshetkiä
- kotisairaanhoidtoa

Pieni yritys, laadukasta kotipalvelua

AULIA
apua arkeen

0407413884
Sh Anni Lukka
www.aulia.fi

MIKSI ON TÄRKEÄÄ TUNNISTAUTUA OMAISHOITAJAKSI?

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



Joskus omaishoitotilanteen 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 OMAI- HOITAJA >

**Kuinka paljon
hoitovastuuta
voit kantaa?**

**Mihin
voimasi ja
aikasi riittävät?**

**Kenen
kanssa
voit jakaa
hoitovastuuta?**

tunnistaomaishoitaja.fi

**Kuinka voit yhteensovittaa
ansiotyön ja omaishoidon?**

**Minkälaista tietoa ja
tukea tarvitset ja
mistä sitä saat?**

**Oletko tietoinen
omaishoidon tuesta
ja sen hakemisen
kriteereistä?**



ERITYISLASTEN OMAISHOITAJAT

Erityislapsen vanhempi ei välttämättä miellä itseään omaishoitajaksi. Omaishoitotilanteen tunnistaminen on erityisen tärkeää, jotta perhe saisi tarvitsemansa avun ja tuen. 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, perhetapahtumia ja tarjoamme perheille yksilöllistä tukea. Me olemme sinua ja perhettäsi varten.



TYÖIKÄISET OMAISHOITAJAT

Työssäkäyvä henkilö saattaa toimia omaishoitajana esimerkiksi lapselleen, sisarukselleen, puolisolleen tai vanhemmalleen. Tutkimusten mukaan noin 500 000 yhdistää ansiotyön ja hoivan. Ansiotyö ei välttämättä ole virallisen omaishoidon tuen saamisen este. Keskeisiä asioita työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa ovat esimerkiksi työelämän joustot ja omasta jaksamisesta huolehtiminen.

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





KATSO VIDEO >

etäomaishoivasta



PUOLISO-OMAISHOITAJAT

Moni omaishoitaja hoitaa puolisoaan, joka sairaudesta, vammasta tai ikääntymisestä johtuen ei selviä arjestaan omatoimisesti. Tyypillisesti puoliso-omaishoitajat ovat itsekin iäkkäitä ja apua tarvitsevilla läheisellä on muistisairaus. Iäkkäällä puoliso-omaishoitajalla on erityisen suuri riski uupua. Hyvin järjestetty tuki ehkäisee omaishoitajan uupumusta ja kohentaa myös hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevan ihmisen elämänlaatua.

Älä jää omaishoitotilanteen kanssa yksin.

ETÄOMAISHOITAJAT

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

Mitä arjen toimivuuden kannalta tarkoittaa hoivata läheistä etänä? Mitä kaikkea etäomaishoivatilanteessa tulisi huomioida? Etäomaishoitajat tarvitsevat 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. Etäomaishoitotilannetta tukevat usein myös erilaiset sosiaali- ja terveysalan palvelut, kuten kotihoito.



Hovila koti
Hovilan palveluyhdistys ry

Tervetuloa
tutustumaan!

Hovila-koti tarjoaa Kempeleessä ympärivuorokautista palveluasumista sekä vuoro hoitoa esim. omaishoidon vapaa ajaksi.

Lisätietoja: 0405310892 | anne.loukkola@hovila.net | hovila.net





OMMAISKORTTEERI

Avoinna arkisin klo 10–14
Isokatu 47, 90100 Oulu
Toimiston puh. 08 882 1690
yhdistys@osol.fi

Toiminnanjohtaja
puh. 040 566 5865

Omaishoidon
ohjaus ja neuvonta
puh. 040 526 8105

osol.fi



norlandia
Toppilansalmi

Hoivakoti Norlandia Toppilansalmi Oulussa

Arki Toppilansalmessa on elämää täynnä! Ammattitaitoiset hoitajamme huolehtivat arjen sujuvuudesta ja lloa päivään tuovat myös yhteisöllisen korttelimme koirat ja lapset.

