



**Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ry**

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Yhdistyksemme on tarjonnut Päijät-Hämeessä omaishoitajille vertaistukea, virkistystä, ohjausta ja neuvontaa yli 20 vuotta. Kuulumme valtakunnalliseen Omaishoitajaliittoon.

***Olet lämpimästi tervetullut
tutustumaan toimintaamme.
Ovemme ovat avoinna kaikille.***



Tavoitteenamme on tukea omaishoitajien hyvinvointia eri tavoin. Tarjoamme arjen tueksi mm. tilapäistä apua mahdollistamaan omaishoitajien asiointi- ja virkistysvapaat. Toimimme aktiivisesti alueen verkostoissa ja teemme yhteistyötä eri toimijoiden kanssa edistääksemme omaishoitajien asemaa.



Wj WANHA HERRA
RAVINTOLA

Kotiateriapalvelu, lounas- ja tilausravintola

03 8845 072 | ravintola.wanhaherra@lvas.fi
www.lvas.fi/ravintolat-ateriapalvelu/wanha-herra/



Olenko omaishoitaja?

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

Omaishoitajuuteen on saatavilla apua ja tukea. Me yhdistyksessä olemme sinua varten.

Läheisen avun tarve

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

Arjen sujuminen

- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko työ määräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi ja omasta elämäntilanteestasi?

Palvelujen tarve

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

Oma hyvinvointi

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



harjulan.fi

Harjulan  palvelut

Harjulan senioripalvelut

Kansalaisopisto

- musiikki
- kuvataiteet
- tekstiilityö
- kädentaidot
- tietotekniikka
- liikunta
- kielet

Ravintolapalvelut

- lounas arkisin
- ateriat kotiin
- juhlapalvelu
- tilojen vuokraus

Harjulankatu 7, Lahti



- OmaisOiva-kioskeissa annetaan tietoa ja tukea siellä, missä ihmiset liikkuvat.
- OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta ja tutustua omaishoitajiin ja yhdistyksen toimintaan.
- OmaisOiva-ryhmät ovat säännöllisesti kokoontuvia omaishoitajien ryhmiä, jotka sopivat kaikille pysyvämpää vertaistukea kaipaaville.
- Oiva-hetki tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskustelutukea, kuuntelemista ja yhdessä olemista.
- Ovet-valmennus® on ryhmämuotoista toimintaa, joka avaa ovia omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin, hoivatyöhön ja avustamiseen.



TULE VAPAAEHTOISEKSI

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



Tule mukaan toimintaan!



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

Jäseneksemme ovat tervetulleita kaikki omaishoidosta kiinnostuneet. Jäsenenä saat mm. etuja ja alennuksia, Lähellä- ja Virta-avain-lehdet sekä palveluoppaan.

Tutustu jäsenetuihimme osoitteessa www.phomaishoitajat.com/jasenyys

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäseneksi voivat liittyä myös yritykset ja yhteisöt. Kannattajajäsenet ovat tärkeitä kumppaneitamme.

Tutustu kannattajajäseniimme osoitteessa

www.phomaishoitajat.com/jasenyys/kannatusjasenyys



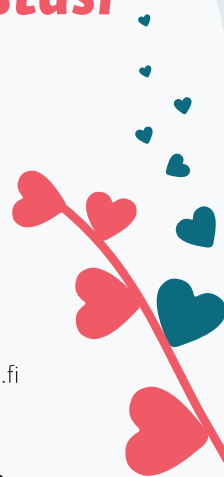
Me pidämme läheisestäsi hyvää huolta

Tarjoamme lyhytaikaishoitoa ja tehostettua palveluasumista ikäihmisille Marie- ja Betel-kodissa.

Omaishoitajan hyvinvointi on meille tärkeä asia.

Kysy lisää:

puh. 044 713 2020 (ark. klo 8–15) tai asumispalvelut@dila.fi



www.dila.fi/dila-kodit

 **DILA**

LAHDEN DIAKONIALAITOS

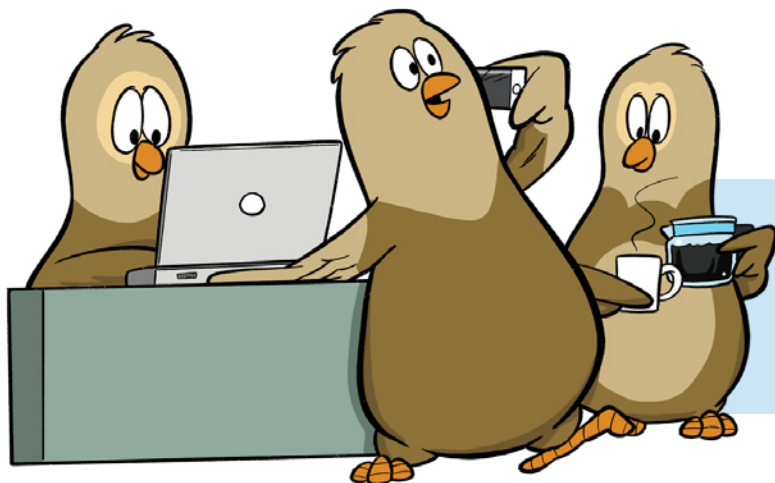


Päijät-Hämeen Omaishoitajat ry

Päijänteenkatu 1, katutaso
15140 Lahti



info@phomaishoitajat.fi
www.phomaishoitajat.com



Toimisto

p. 0400 305 071

Toiminnanjohtaja

p. 050 469 4209

Omaistoiminnan ohjaaja

p. 045 854 4085

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä

p. 040 809 9311

**Omaishoitajan
oma hetki -toiminta**
p. 040 820 5420



ORIMATTILAN

APTEEKKI

-palveleva asiantuntija-

Lääkehoidon onnistumista turvaamassa

- koneellinen annosjakelu
- lääkehoidon arviointipalvelu
- resepti- ja itsehoitolääkkeet
- www.orimattilanapteekki.fi
- mobiilisovellus Treet tietoturvalliseen viestimiseen apteekkisi kanssa

Erkontie 16, Orimattila • puh. 03 887 430

