

Jaksamista ja hyvinvointia jokaiselle



**Tampereen Seudun
Omaishoitajat ry**



Minäkö omaishoitaja?

Moni läheistään hoitava ei tunnista itseään omaishoitajaksi. Usein läheisen kunto on heikentynyt vähitellen ja tilanteeseen on ajauduttu kuin huomaamatta. Toisaalta hoidettava voi olla myös äkillisesti loukkaantunut työkäinen 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 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 toimissa?
- 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 läheisesi, kun et itse ole läsnä?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Merkittävä osa toimintaamme on valtakunnallinen OmaisOiva-toiminta, johon saadaan tukea Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta. Kuten muukin toimintamme, OmaisOiva-toiminta on maksutonta ja voit osallistua siihen, vaikka et virallisesti olisikaan omaishoitaja.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

OmaisOivan toimintamuotoja ovat ihmisten kes-
kelle tuotavat infopisteet, kahvilat, vertaisryhmät,
ryhmävalmennukset ja kahdenkeskiset keskustelu-
hetket työntekijöidemme tai koulutettujen vapaa-
ehtoistemme kanssa. Lisätietoja saat nettisivuil-
tamme tai ottamalla yhteyttä toimistoomme.

OmaisOiva

Lähellä ja tukena

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry on yhdistys kaikille läheistään hoitaville ja muille, joita omaishoitajuus jollain tavoin koskettaa.

Olemme valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyhdistys, ja meillä on toimintaa koko Pirkanmaan alueella.

Tavoitteenamme on parantaa omaishoitajien asemaa sekä tarjota tietoa, virkistystä ja vertaistukea. Jäseneksemme voi liittyä kuka tahansa omaishoidosta kiinnostunut.



**Älä jää
yksin!**



NURMIKOTI

*Tarjoamme
ympäri vuorokautista
hoivaa ikäihmisille
kristillisillä arvoilla
luonnonläheisessä
ympäristössä.*

Nurmikoti Oy, Ketarantie 4A, 33680 Tampere
puh. 040 772 0249 • www.nurmikoti.fi

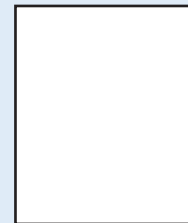
Kotona Asuen
SENIORIHUIVA®

Yksilöllisiä ja kiireettömiä hoivapalveluita

p. 050 4722 830 • KotonaAsuen.fi



**Liity jäseneksi täyttämällä
tämä lomake ja postittamalla
se meille!**



Tampereen Seudun Omaishoitajat ry

Kirkkokatu 8 E 37
33100 Tampere

Tärkeää vertaistukea

Vertaistukitoiminnassa voit jakaa ajatuksia ja kokemuksia luottamuksellisesti muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Toimintaan osallistuvat kokevat sen yleensä lisäävän huomattavasti omaa jaksamista ja hyvinvointia. Ryhmät ovat kaikille avoimia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry
Kirkkokatu 8 E 37, 33100 Tampere
Puh. 040 595 8313
toimisto@treomaishoitajat.fi
www.treomaishoitajat.fi



Palvelulomake

Haluan

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

muuta, mitä:

Haluan yhdistyksen tiedotteet

- sähköpostilla
 perinteisellä postilla

Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Sähköposti:

Syntymäaika (pp.kk.vv):



LÄÄKKEET KOTIIN SAMANA PÄIVÄNÄ

TILAA lääkkeit, reseptiläkkeet ja apteekkituotteet verkosta. Tuomme ne kotiisi tai noutoautomaattiin lähellesi.

Tee tilaus osoitteessa www.apteekkishop.fi ma-pe klo 9–13 välillä, toimitamme sen arkisin samana päivänä kotiisi Tampereella tai valitsemaasi apteekin omaan noutoautomaattiin.

Noutoautomaattimme:

- Lielahden Prisma, Turvesuonkatu 2
- Pispalan Sale, Pispalan valtatie 2
- Hyhkyn S-market, Peurankuja 2
- Niemenrannan S-market, Kehyskatu 6

Kotiinkuljetus 10 €.
Toimitus nouto-
automaattiin 3,50 €.
Lielahden Prisman
automaattiin 0 €.



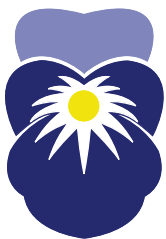


**Voit kääntyä puoleemme
kaikissa omaishoitoon
liittyvissä asioissa.**

Apua kaikkiin tilanteisiin

Niin Pirkanmaan hyvinvointialueella kuin yksityisillä toimijoilla on tarjolla monia palveluita omaishoidon tukemiseksi. Palvelut ja käytännöt niiden saamiseksi vaihtelevat suuresti, mutta me neuvomme ja ohjaamme asioiden selvittämisessä ja palveluiden hankkimisessa. Kerromme mielellämme myös erilaisista apuvälineistä, joiden käyttö voi helpottaa sinun ja läheisesi arkea yllättävänkin paljon.

Toisinaan omaishoitajuus etenee tilanteeseen, jossa läheiselle täytyy löytää kodin ulkopuolinen hoitopaikka. Me tuemme myös tällaisten suurten muutosten keskellä. Muistathan, että kaikki palvelumme ovat aina maksuttomia ja avoimia kaikille, joita omaishoito jollain tavalla koskettaa.



VIOLA-KOTI
VIOLA-KOTIYHDISTYS RY

Juhlatalonkatu 4, Tampere
www.viola-koti.fi

Violan Lähitori maksutonta ohjausta, neuvontaa & tukea

Palveluohjaajan, fysioterapeutin ja sairaanhoitajan maksuton vastaanotto rajattuina aukioloaikoina.

Monimuotoisia, eläväisiä kohtaamispaikkoja. Mm. ohjattua liikuntaa, naisten- ja miestenryhmä.

Violan lähitorin palveluohjaaja
044 4500 901 (ark. klo 9-15)



Ravintola Viola KOTIRUOKALOUNAS

Hemmotteluhetki arjen keskellä!

Kokeile herkullista kotiruokalo-
nastamme, jossa laatu ja maku
kohtaavat.