

# Omainen

Läheistään auttava  
voi saada tukea



SOLNA STAD

## Mitä omaistuki on?

Omaistuki on tarkoitettu sinulle, joka autat läheistäsi, joka ei selviydy arkielämän toiminnoistaan omin avuin. Haluamme tukea sinua jaksamaan omaisena. Omaistuki tarjoaa mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia toisten kanssa, saada koulutusta ja virikkeitä.

Sosiaalipalvelulain 5 luvun 10 §:n mukaan kuntien tulee tukea läheistään hoitavien tai auttavien henkilöiden jaksamista.

## Kuka on omaishoitaja?

Olet omaishoitaja, jos autat perheesi jäsentä, sukulaistasi tai ystävääsi. Voit olla puoliso, avopuoliso, lapsen/nuoren vanhempi, lapsi, sisarus, ystävä tai naapuri. Henkilöstä, jota hoidat ja autat, käytetään nimitystä läheinen. Läheisesi voi tarvita apua korkean iän, pitkäaikaisen sairauden tai toiminnanrajoitteen vuoksi.

## Tärkeä voimavara

Olet omaishoitajana tärkeä voimavara läheisesi mahdollisimman hyvän elämänlaadun kannalta. Olet myös tärkeä yhteistyökumppani läheisesi suunnattujen hoito- ja hoivatoimien yhteydessä.

## Esimerkkejä omaistukitoiminnasta

- Antaa tietoa, neuvontaa ja tukea omaisasioissa sekä yksilöllisesti että ryhmissä.
- Välittää yhteystietosi avuntarpeenkäsitteijälle, piirihoitajalle ja terveyskeskukselle.
- Tiedottaa, kouluttaa ja järjestää luentoja, esimerkiksi muistisairauksista.

## **Pidä omaishoitajakortti aina mukanas!**

Läheistään auttavien tai hoitavien pitäisi aina pitää omaishoitajakortti mukanaan. Kortista ilmenee, että olet omaishoitaja ja vastuussa henkilöstä, joka ei tule toimeen itsenäisesti. Omaishoitajakortti on tarkoitettu hoidettavan turvaksi, jos sinulle sattuisi tapahtumaan jotakin etkä pystyisi hoitamaan häntä. Kortti on maksuton, ja saat sen omaistiemiltä.

## **Yhteys omais- ja dementiatiimiin**

Omais- ja dementiatiimissä on dementiakoordinaattori, jolla on sairaanhoitajan pätevyys, omaiskonsulentti ja toimintaterapeutti. Tavoitat meidät soittamalla 08-746 10 00. Lisätietoa saat myös verkkosivuilta [solna.se/anhorig](http://solna.se/anhorig)

## **Lomitusta omaishoitajalle**

Solnan kaupunki tarjoaa erilaisia lomitusratkaisuja. Näitä tukitoimia haetaan avuntarpeenkäsittelijältä, joka selvittää tarpeen ja tekee päätöksen.

- Lomitus kotona: Kotipalvelun työntekijä saapuu säännöllisin väliajoin ja on asunnossa, jos avuntarvetta ilmenee.
- Päivätoiminta: Ryhmätoimintaa, aktiviteetteja ja ateriat.
- Lyhytaikaishoito: Tilapäinen oleskelu hoito- ja hoiva-asunnossa henkilöille, joilla on laaja-alainen avun tarve.
- Kotipalvelu: Joskus omaishoitaja voi tarvita muunlaista tukea kuormituksen vähentämiseksi, kuten esimerkiksi jotakin palvelua tai joitakin hoivatoimia.

## Lisätietoa:

Solnan omaisyhdistys  
[www.ahfsolna.blogspot.com](http://www.ahfsolna.blogspot.com)

Omaisten keskusliitto  
[www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se) puh. 0340-154 40

Kansallinen kompetenssikeskus  
omaisille [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se) puh.  
0480-41 80 20

Unganhörig (Dementoituneiden  
nuoret omaiset) [www.unganhorig.se](http://www.unganhorig.se)

Dementialiitto  
[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se) puh.  
08-658 99 20

Ruotsin dementiakeskus  
[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se) puh.  
08-690 58 00

Punainen risti [www.redcross.se](http://www.redcross.se)

Solnan kaupunki  
Puh. 08-746 10 00  
[solna.se/anhorig](http://solna.se/anhorig)