

65+
helsinkiiläisille
omaishoitajille
ja omaistaan
hoivaaville

Miten sinä jaksat ?



Pääkaupunkiseudun
OMASHOITAJAT

polli.fi

Sinun ei tarvitse jaksaa yksin!

Sinä, yli 65-vuotias helsinkiläinen, joka huolehdit, autat tai hoivaat läheistäsi.

Olit sitten virallisesti tai epävirallisesti omaishoitaja, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tarjoaa sinulle tukea henkiseen jaksamiseen uuden **Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise**-hankkeen myötä.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tukee omaishoitajien jaksamista ohjauksen, neuvonnan, ryhmätoiminnan sekä koulutuksen ja tapahtumien avulla.

Hur kan vi stöda dig?

Du 65+ helsingforsbo som tar hand om en anhörig:

Oroar du dig för hur du ska orka? Känner du dig ensam? Saknar du praktiska råd i vardagliga situationer? Har din anhörigas beteende förändrats?

Vi erbjuder individuella stödsamtal, antingen på vårt kontor i Böle, hemma hos dig eller någon annanstans. Du kan också välja att delta i en kamratstödsgrupp.

Huvudstadsregionens närståendevårdare rf hjälper närståendevårdare att orka med sin uppgift genom att erbjuda handledning och rådgivning, gruppverksamhet samt kurser och olika evenemang.

Oletko huolissasi

jaksamisestasi?

Onko läheisesi käytös

**Sinua
varten**

mielestäsi muuttunut?

Oletko yksinäinen?

Kaipaatko kuuntelijaa?

Kaipaatko käytännön vinkkejä arjen tilanteisiin?

Kaipaatko ammattilaisen yksilöllistä keskustelutukea tai haluaisitko osallistua vertaistukiryhmään, jossa käsitellään erityisesti omaishoitajan jaksamista erilaisten teemojen kautta?

Yksilökeskusteluissa voimme tarkastella yhdessä, mitkä asiat omassa elämässäsi ja käytännön hoitotilanteissa sinua tällä hetkellä askarruttavat. Mietitään, mikä sinua omaishoitajana voisi auttaa ja mistä itse löydät voimavaroja.

Vertaistukiryhmässä voimme esimerkiksi tarkastella muuttunutta parisuhdetta ja arkea. Ryhmässä voimme myös jakaa vinkkejä käytännön hoitotilanteisiin ja puhua niistä vaikeista tunteista ja tilanteista, jotka läheisen sairaus on saattanut tuoda mukanaan.

Mietitään, olisiko ohjattu vertaistukiryhmä sinulle sopiva vai hyötyisitkö enemmän yksilökeskustelusta?

Omaishoito on joukkuelaji.

Tule mukaan!

● **keskustelua** ● **kuuntelijaa** ● **vertaistukea** ● **mahdollisuus kotikäyntiin**

Ota
yhteyttä

Tea Tulikallio
omaistoiminnan kehittäjä
sosionomi (YAMK)
p. 050 440 1551
tea.tulikallio@polli.fi

Lena Lönngrén
omaistoiminnan kehittäjä
sosiaalityöntekijä
p. 050 548 6554
lena.lonngrén@polli.fi

Myös ruotsiksi.

Päivi Latvala
omaistoiminnan kehittäjä
psykiatrisen sairaanhoitaja
p. 050 548 6526
paivi.latvala@polli.fi

Tutustu: polli.fi

Lue: oma-lehti.fi

Lataa appi: polli.fi/oma/omaishoitajan-oma-appi/

Seuraa:



Liity jäseneksi:

Liity Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n jäseneksi tai kannatusjäseneksi. Jäsenyys ei edellytä virallista omaishoitajuutta.



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

puh. 040 533 2710

ma-to klo 9–11 ja klo 12–15 (mpm)

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki | polli.fi | oma-lehti.fi