

Hyvä yhteistyökumppani,

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry tukee omaishoitajien ja omaistaan hoivaavien jaksamista monin eri tavoin, mm. neuvonnan, ryhmätoiminnan, retkien ja tapahtumien avulla.

Uusin hankkeemme **Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise** (TTE-hanke) tarjoaa **tukea henkiseen jaksamiseen**. Hankkeen kesto on kolme vuotta (2023–2025).

Hanke on suunnattu kaikille **yli 65-vuotiaille helsinkiläisille**, jotka hoitavat tai tukevat omaistaan tai läheistään tämän arjessa. Omainen voi olla puoliso, vanhempi, lapsi tai vaikka sisarus. Henkilön ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja, eikä yhdistyksemme jäsen saadaksesen tukea kauttamme. Apu on luottamuksellista ja maksutonta.

Tarjoamme:

- Yksilökeskusteluja** (1–5 tapaamista/asiakas):
 - kotikäynteinä, koko Helsingin alueella
 - tapaamisina toimistollamme Itä-Pasilassa, hyvien kulkuyhteyksien varrella
 - yhteistyökumppanin tiloissa
 - asiakkaan valitsemassa paikassa, esimerkiksi kävelyllä tai kahvilassa
- Vertaistukiryhmiä**, jotka räätälöidään osallistujien elämäntilanteisiin sopiviksi

Tarjoamme tukea ja apua matalalla kynnyksellä. Haluamme tavoittaa iäkkäät omaistaan hoitavat helsinkiläiset mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta voimme ennaltaehkäistä uupumista. Tässä toivomme apua yhteistyökumppaneiltamme.

Pyydämme sinua, joka kohtaat omaistaan tai läheistään hoivaavan iäkkään, kertomaan TTE-hankkeesta ja antamaan asiakkaallesi **Miten sinä jaksat?** -esitteen. Toivomme, että esitteestä ja siinä olevista kysymyksistä olisi apua sekä sinulle työntekijänä että asiakkaallesi.

Pyydä asiakkaaltasi lupa välittää hänen yhteystietonsa meille (puhelimitse tai suojatulla sähköpostilla) tai olemaan itse suoraan yhteydessä meihin.

Meillä työntekijöillä on pitkä kokemus omaishoitajien kanssa työskentelystä sekä omaishoitoon ja muistisairauksiin liittyvää erityisosaamista. Meillä on myös hyvä tuntemus Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista ja teemme tiivistä yhteistyötä kaupungin eri toimijoiden kanssa.

Tuetaan yhdessä omaishoitajien henkistä jaksamista

Ole yhteydessä tai pyydä asiakastasi olemaan meihin yhteydessä:

Lena Lönngrén
omaistoiminnan kehittäjä
hankevastaava
050 548 6554
lena.lonngrén@polli.fi
Myös ruotsiksi.

Tea Tulikallio
omaistoiminnan kehittäjä
050 440 1551
tea.tulikallio@polli.fi

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



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

Ratamestarinkatu 7, 00520 Helsinki. Puh. 040 533 2710 (avoinna arkisin 9-15) www.polli.fi