

55+
helsinkiläisille
omaishoitajille
ja omaistaan
hoivaaville

Miten sinä jaksat ?



Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT

polli.fi

Sinun ei tarvitse jaksaa yksin!

Sinä, yli 55-vuotias helsinkiläinen, joka autat tai hoivaat läheistäsi.

Tuemme omaishoitajan henkistä jaksamista ja pyrimme ennaltaehkäisemään uupumista.

Läheisesi voi olla puoliso, vanhempasi, lapsesi tai vaikka sisaruksesi. Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja, eikä yhdistyksemme jäsen, saadaksesi tukea kauttamme.

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

Hur kan vi stöda dig?

Du 55+ 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, 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?

Tarjoamme yksilöllistä, luottamuksellista ja maksutonta keskustelutukea ammattilaisen kanssa (1–5 tapaamista/asiakas):

- tapaamisina toimistollamme
- tai kotikäynteinä
- tai yhteistyökumppaneiden tiloissa kuten palvelukeskuksissa

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.

Muistisairaana läheisen omaishoitajalle tarjoamme myös mahdollisuuden osallistua ammattilaisen ohjaamaan vertaistukiryhmään. Ryhmän tarkoituksena on lisätä ymmärrystä muistisairauden mukanaan tuomista muutoksista sekä löytää uusia toimintatapoja arkeen.

Omaishoito on joukkuelaji.

Tule mukaan!

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



Lena Lönngren
omaistoiminnan kehittäjä
utvecklare av närståendevård
p. 050 548 6554
lena.lonngren@polli.fi

Myös ruotsiksi.

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)

Kirstinkatu 3, 00530 Helsinki | polli.fi | oma-lehti.fi

Kristinegatan 3, 00530 Helsingfors