



# MINÄKÖ OMAISHOITAJA?

Oman omaishoitotilanteen arvioiminen ei aina ole helppoa.

Omaishoitajuuden tunnistaminen on joskus vaikeaa myös ammattilaiselle.



## OmaisOiva vastaava

Riitta Sipola

p. 044 551 6803

riitta.sipola@raahenomaishoitajat.fi

## OmaisOiva toimisto

Kauppa-keskus Masto, 2 krs.

Ollinkalliontie 3

92100 Raahen

[www.raahenomaishoitajat.fi](http://www.raahenomaishoitajat.fi)

Olemme myös Facebookissa



Raahen seudun  
Omaishoitajat ja  
Läheiset ry

**OmaisOiva**



## Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia oletko omaishoitaja:

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Autatko häntä arjen toiminnaissa?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi ja elämäntilanteestasi?
- Onko läheisesi luonne muuttunut?
- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko yöunesi määrä vähentynyt?
- Onko ystäväpiirisi kaventunut?
- Onko oma terveydentilasi heikentynyt?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Oletko aikaisempaa huolestuneempi taloudellisesta tilanteestasi?
- Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole läsnä?
- Oletko joutunut järjestämään kotiin tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Lähde: Yhteinen Polku -hanke (2009-2013) Joensuun seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

**Jos vastasit kyllä** moneen kysymykseen, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Mieti, kuinka paljon hoitovastuuta voit ottaa. Mihin voimasi riittävät? Mitä tietoa ja minkälaista tukea tarvitset? Oletko tietoinen omaishoidon tuesta? Ota yhteys Raahen seudun kuntayhtymän palveluohjaajiin, sosiaalitoimeen, kotihoitoon tai OmaisOivan työntekijöihin (yhteystiedot vasemmalla sivussa).

Omaishoitajan on mahdollista saada tietoa ja tukea!

## Omaishoitajaliitto ry:n valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin palvelee ma-to klo 9-15 puh. 020 7806 599.

Neuvontapuhelin on omaishoitajia ja omaishoitoperheitä työssään kohtaavia ammattilaisia varten. Puhelun hinta on lankaverkosta 8,35 snt/puhelu + 8,83 snt/min ja matkapuhelinverkosta 8,35 snt/puhelu + 22,32 snt/min.

**Kysy omaishoidosta -chat** on omaishoitajille ja läheisistään vastuussa oleville henkilöille suunnattu tietoa ja ohjausta tarjoava verkkopalvelu.

Chat palvelee ma-pe kello 9-12 osoitteessa [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi) ja [www.raahenomaishoitajat.fi](http://www.raahenomaishoitajat.fi)