

OLETKO OMAISHOITAJA?

Jos hoidat ja autat säännöllisesti läheistäsi, saatat olla omaishoitaja. Asian tiedostaminen on tärkeää, jotta osaat ajoissa hakea itsellesi tukea ja virkistystä.

Rastita nykyiseen elämäntilanteeseesi sopivat väittämät

- Läheisesi on vammautunut tai sairastunut tai hänen terveydentilansa on vähitellen heikentynyt.
- Autat läheistäsi pukemisessa, pesemisessä ja muissa arkisissa toimissa.
- Hoidat yhä enemmän juoksevia asioita läheisesi puolesta.
- Asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa on lisääntynyt.
- Olet järjestänyt läheisesi kotiin apuvälineitä ja hoitotarvikkeita.
- Järjestät omat menosi siten, että pääset auttamaan läheistäsi.
- Olet usein huolissasi läheisestäsi.

Läheisestäsi huolehtimiseen liittyen:

- Oma vapaa-aikasi on vähentynyt.
- Nukut vähemmän ja huonommin kuin ennen.
- Olet yhteydessä ystäviisi vähemmän kuin ennen.

Jos asutte yhdessä:

- Työmääräsi kotona on lisääntynyt.
- Vastuunjako perheessänne on muuttunut.
- Sinun on hankittava tilapäishoitaja läheisellesi, kun et itse ole paikalla.
- Omista toiveistasi ja tarpeistasi huolehtiminen on jäänyt taka-alalle.

(Lähde: Minäkö omaishoitaja?
Ensiopas omaishoidosta)

Jos rastitit useita kohtia, voit jo olla tai sinusta voi olla tulossa omaishoitaja. Ollaksesi omaishoitaja sinun ei tarvitse asua hoidettavan kanssa yhdessä, eikä hoidettavan tarvitse olla sinulle sukua. Omaishoitajan on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan.

Punainen Risti tarjoaa omaishoitajille tukea ja virkistystä

Punainen Risti tarjoaa omaisensa tai läheisensä hoitajille tukea ja virkistystä, esimerkiksi virkistystilaisuuksia, retkiä ja kursseja. Monilla paikkakunnilla toimii myös omaishoitajien ryhmiä, johon kaikki läheisestään huolehtivat voivat osallistua. Tietoa Punaisen Ristin tarjoamasta omaishoitajien tukitoiminnasta saat osoitteesta omaishoito.fi tai ottamalla yhteyttä:

Kysy myös kunnallista apua

Monenlaista apua omaishoitajille tarjoavat myös kunnan kotihoito ja terveydenhuolto sekä KELA, mutta niitä pitää osata hakea itse. Kunnilta voi myös anoa omaishoidon tukea.

Lisätietoa palveluista ja tuista saat ottamalla yhteyttä terveydenhuollon sosiaalityöntekijöihin, oman kunnan sosiaalitoimeen tai kotihoitoon.