

## OVIA OMAISHOITAJAN ARKEEN

### Tietoa, tukea ja toimintaa omaishoitoperheille

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Autatko läheistäsi arjen toiminnaissa?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi tai elämäntilanteestasi?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt?
- Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole läsnä?

Mikäli vastaat kyllä useimpiin kysymyksiin, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne - olet läheisestäsi huolehtiva lähimmäinen, mutta myös **omaishoitaja**.

**Suuri osa omaisista auttaa läheistään huomaamatta, että he elävät omaishoitotilanteessa.** Huolenpitoa on voinut jatkua vuosikausia, kunnes omainen eräänä päivänä huomaa, että hänen arkensa on täyttynyt toisen ihmisen tukemisesta ja auttamisesta. Uupumisen estämiseksi on tärkeää, että omaishoitaja tunnistaa elävänsä omaishoitotilanteessa. Huomatessaan olevansa omaishoitaja hän voi pohtia voimavarojensa riittävyttä ja omaa tuen tarvettaan sekä hakea tarvitsemiaan palveluja ja järjestölähtöisiä tukimuotoja.

### Ovet-valmennus® Sodankylän, Inarin ja Utsjoen erityislasten vanhemmille

Napapiirin Omaishoitajat ry järjestää yhteistyössä Erityislasten Omaiset ELO ry:n kanssa Ovet-valmennuksen erityislasten vanhemmille. Valmennukseen osallistuvalla omaishoitajalla ei edellytetä kunnan kanssa solmittua omaishoitosopimusta eikä yhdistysten jäsenyyttä. Valmennuksessa käsitellään mm. omaishoitajuuden tunnusmerkkejä, yhteiskunnan palveluja ja tukimuotoja, muutoksen kohtaamista, vertaistukea ja omaishoitajan hyvinvointia.

Valmentajina toimivat Napapiirin Omaishoitajat ry:stä Minna Ruokamo ja Erityislasten Omaiset ELO ry:stä Eveliina Johansson-Kivioja. Mukana on myös muita asiantuntijoita.

**Aika:** 25. – 27.5.2018  
**Paikka:** Tievatupa, Saariselkä

**Tarjoamme osallistujille valmennuksen, materiaalin, majoituksen sekä ateriat.**

**Lisätiedot ja hakemukset 27.4. mennessä sähköisellä hakemuslomakkeella** <https://goo.gl/forms/PCekO2zp8hoPOPWD2>

**Omaishoitaja** on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheistään, joka sairaudesta vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista 60 000 on sitovia ja vaativia. Vain pieni osa kaikista omaishoitotilanteista on lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä.

**Etäomaishoito** on vähiten tunnettu omaishoitajuuden muoto. Omainen voi asua toisella paikkakunnalla ja matkustaa esimerkiksi viikonloppuisin auttamaan läheistään ja siten varmistaa hänen pärjäämisensä seuraavan viikon aikana.



Napapiirin  
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



ELO  
erityislastenomaiset.fi