



SKÖVDE

Omaistuki

Tukea sinulle, joka autat tai tuet
lähelläsi olevaa henkilöä

HOITO- JA HOIVASEKTORI



Noin **8000 henkilöä** Skövden kunnassa
tukee, auttaa tai **hoitaa** jotakuta
henkilöä, **josta he välittävät.**

Oletko sinä yksi heistä?



» Tyttärelläni ei ole erityisiä tarpeita, vaan ihan tavallisia tarpeita, johon hän tarvitsee erityistä tukea. «

» Äidin isoäiti kysyy aina, mikä minun nimeni on. «



» Vaikka mieheni sai aivohalvauksen, yritämme tehdä hauskoja asioita yhdessä. «

Tuetko ja autatko puolisoa, kumppania, vanhempaa, lasta, sisarusta, muuta sukulaista, ystävää tai naapuria?

Käännymme sinun puoleesi, jolla on lähisukulainen joka on toimintarajoitteinen, pitkäaikaissairas tai iäkäs.

Monille on luonnollista ja positiivista auttaa tai tukea perheenjäsentä/ sukulaista, joka jostain syystä ei selviä arjesta yksin. Mutta voi myös tuntea ahdistusta ja epätoivoa tai painiskella huonon omantunnon kanssa ja ajatella, ettei apu koskaan riitä.

Sukulaisena olet korvaamaton ja siksi saatat tarvita tukea ja/tai aikaa itsellesi.

Omaistuki on sinua varten!

Omainen

Se, joka **antaa** tukea, apua tai hoitoa

Lähiomainen

Se, joka **saa** tukea, apua tai hoitoa

Kun olet omainen, on tärkeää

- Että pidät huolta itsestäsi
- Että pidät huolta omasta terveydestäsi
- Että varmistat, että sinulla on aikaa omalle vapaa-ajalle
- Että otat vastaan apua

Kaikki toimenpiteet, joita kuvaillaan tässä ovat ilmaisia.

Yksityisiä keskusteluja

Omaistuki järjestää keskusteluja omaisten kanssa. Keskustelun aikana sinulla on mahdollisuus kertoa tilanteestasi, kuinka voit, vaikeista asioista, hauskoista asioista tai siitä, mikä tuntuu tärkeältä keskustelun aikana. Voi myös saada neuvoja ja tukea koskien eri toimenpiteitä, joita hoito- ja hoivasektori tarjoaa. Keskustelu tapahtuu joko omaistuen tiloissa tai kotona sinun luonasi. Keskustelu voi myös tapahtua puhelimitse tai Teamsin kautta.

Omaiskahvila

Arkipyhättöminä keskiviikkoina voit vieraila omaiskahvilassa klo 13.00 – 16.00. Tiloissa on aina omaistuen henkilöstöä. Voit viihtyä ja tavata muita omaisia, saada neuvoja, tukea ja informaatiota. Kahvipöytä on katettuna klo 15.30 asti. Noin yhtenä keskiviikkona kuukaudessa pidetään teemakahvilaa. Siellä voi saada tietoa hoito- ja hoivasektorin eri toimenpiteistä, esim. kotihoidosta, päivähoidosta ynnä muusta. Joskus on toisenlaisia esitelmiä, katso ajankohtainen ohjelma.

Olet tervetullut tukemasi ja auttamasi henkilön kanssa yhdessä kahville ja vohvelille 1. arkipyhättömänä keskiviikkona joka kuukausi klo 13.00-16.00. Omaistuki tarjoaa vohveleita klo 15.30 asti.

Keskusteluryhmät/vanhempainryhmät

Samassa tilanteessa oleville omaisille tarjotaan mahdollisuutta osallistua yhteiseen keskusteluryhmään. Ryhmä koostuu useimmiten 6-8 omaisesta, jotka kokoontuvat keskustelemaan eri aiheista, kahvittelemaan yhdessä ja vaihtamaan kokemuksia. Keskusteluryhmien/omaisryhmien tapaamisten vetäjinä toimii omaistuen henkilöstö.



Teemailta

Teemaitoina omaiset saavat tietoa eri aiheista, esimerkiksi LSS-lain soveltamisesta, kouluretkistä, kuljetuspalvelusta tai siitä kuinka ryhmäasuminen toimii. Katso ajankohtainen ohjelma. Voit esittää ajankohtaisia kysymyksiä ja tapaat muita omaisia ja omaistuki tarjoaa myös kahvit.

Kylpy – rentoutumishuone

Omaistuki tarjoaa pienen ”kylpyläpaketin”, johon kuuluu kylpyöljy, suklaa ja mineraalivesi tai vastaava. Saat lainata pyyhkeen ja kylpytakin. Ota mukaan henkilökohtaiset hygieniavarusteet, CD, kirja tai nauti vain kylvystä ja hiljaisuudesta. Kylpy voidaan yhdistää lepotuolin käyttöön tai keskusteluun.

Virkistysnojatuoli

Omaisena voit tilata ajan virkistysnojatuoliimme. Se antaa rentouttavaa hierontaa ja yhdessä henkisen rentoutumisen kanssa, se voi ehkäistä stressiä ja loppuunpalamista. Virkistysnojatuoliin voi tilata ajan korkeintaan kerran viikossa.

Muut tarjoukset

Omaistukitoiminta järjestää toisinaan muunlaista ”hyvä olo” -toimintaa, kävelyryhmiä, luentoja jne.

Kaikki toiminta on Ekedalin vanhustenkeskuksen omaistukitiloissa. Jos toiminta on muualla, ilmoitamme asiasta.



Tervetuloa ottamaan yhteyttä, jos haluat lisätietoja!

Omaistukihenkilökunta

Daniel Falkenskog

Maritha Larsson

Pia Wilhelmsson

Vicky Hultström

Puhelin 0500-49 88 70

Sähköposti anhorig@skovde.se

Vastuussa oleva yksikönjohtaja

Elisabeth Isaksson

Puhelin 0500-49 82 38

Sähköposti anhorig@skovde.se

Olemme Ekedalin
Vanhustenkeskuksen
2. kerroksessa,
Ekedalsgatan 14
Skövdessä.



Lähetä kortti osoitteeseen:

**Sektor vård och omsorg
Anhörigstödsverksamhet
Ekedalsgatan 14
541 37 Skövde**

Omaistuen kiinnostuksen ilmoitus

Haluan yhteydenottoa lisätietojen saamiseksi!

Nimi

Osoite

Puhelin

Omaistuki – Panoksellamme on merkitystä

Omaistukitoiminta (Anhörigstödsenheten)

Ekedalsgatan 14, 541 37 Skövde

Puhelinnumero 0500-49 88 70



SKÖVDE

HOITO- JA HOIVASEKTORI - SEKTOR VÅRD OCH OMSORG

Postiosoite 511 83 Skövde **Puhelin** 0500-49 80 00 **Verkkosivu** www.skovde.se