

# Tilaisuuden tavoitteena

- lisätä läheistään hoitavien tietoutta heille mahdollisista kunnan ja järjestöjen palveluista, etuuksista ja tukemisen muodoista.
- tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti juuri sinulle, joka et saa tai syystä tai toisesta et ole hakenut kunnan myöntämää omaishoidon tukea.

# **Vertaistuki yhdistys- toiminnassa**

**Omaisyyhdistykset  
Tampereella**

---

# Sosiaali- ja terveysjärjestöt omaishoidon kentässä

- täydentävät kuntien palveluja
- toimivat yhteistyössä viranomaisten kanssa
- toimivat yhteistyössä toisten järjestöjen kanssa
- järjestävät toimintaa jäsenistönsä tarpeiden mukaan

# Vertaistuki

- samanlaisessa elämäntilanteessa elävien ihmisten keskinäistä tukea ja vuorovaikutusta – yhteinen ymmärrys
- tärkeää ihmisen jaksamiselle ja elämänhallinnalle
- voi toteutua ryhmässä tai kahden kesken
- perustuu vapaaehtoisuuteen

# Kuka on omaishoitaja?

- Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti

# Omaishoitajayhdistykset Tampereella

- Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI



- Tampereen Seudun Omaishoitajat ry



- Mielenterveysomaiset Pirkanmaa –  
FinFami ry



- Amurin Teon Tupa ry



# Valtakunnalliset toimijat

Suomessa toimivat keskusliitot:

- Omaishoitajaliitto ry  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi), Lähellä-lehti
- Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry  
[www.finfami.fi](http://www.finfami.fi), Labyrintti-lehti

Kysy oman alueesi paikallisyhdistyksestä.

# Omaishoitajayhdistyksille yhteistä

- helppo lähestyä, matalan kynnyksen toimijoita
- ovat omaishoitajia varten
- ohjausta ja neuvontaa
- järjestävät virkistystoimintaa, retkiä ym.
- vertaisryhmätoimintaa
- luentoja ja koulutusta
- avoimien ovien päiviä
- kaikissa yhdistyksissä sekä vapaaehtoisia että työntekijöitä
- osallistuakseen toimintaan ei tarvitse olla jäsen



# Mitä hyötyä omaishoitajalle on yhdistyksistä?

- **tietoa:** *"Sain tietää, missä meidän kunnassa on tilapäishoitoa"*
- **tukea:** *"Tunnen jaksavani paremmin"*
- **uusia ystäviä:** *"Olen saanut sellaisia ystäviä, joille voi kertoa ihan suoraan miltä tuntuu ja he ymmärtävät ja auttavat."*
- **levähdystauon:** *"Saan olla hetken rauhassa"*
- **virkestystä, virikkeitä, vaihtelua:** *"Odotan näitä päiviä!"*

# Omaishoitaja, pidä itsestäsi huolta!

- Kuunteletko itseäsi?
- Huomaatko jaksamisestasi kertovat merkit?
- Varaatko aikaa lepoon ja virkistykseen?
- Liikutko / ulkoiletko omasta mielestäsi tarpeeksi?
- Annatko itsellesi mahdollisuuden mieluisten asioiden tekemiseen?
- Lähdetkö tapaamaan muita omaishoitajia – etään jää yksin!
- Muistatko, että olet itsellesi tärkeä henkilö?