

## Omaisets ovat tärkeitä

Auttaminen on usein itsestäänselvää ja antaa paljon iloa, mutta se voi myös olla raskasta. Joskus voi omaisenkin tarvita tukea.

Omaisella tarkoitetaan perheenjäsentä, puolisoa tai läheistä sukulaista. Omaisen voi myös olla naapuri tai läheinen ystävä.



- **Sosiaalipalvelulain** (2001:453) mukaan on kunta velvollinen tarjoamaan omaisille tukea ja helpottamaan heidän elämäänsä. Kunnan tulee tarjota tukea psyykkisen tai fyysisen toiminnanvajausten, pitkäaikaisen psyykkisen tai fyysisen sairauden omaavien omaisille sekä päihdeongelmaisten omaisille.
- **Päätökset koskevat myös lasten ja aikuisten vanhempia**, jotka täsmäävät johonkin näistä ja mahdollisesti aikuisiin lapsiin.
- **Tarkoituksena on vähentää omaisten psyykkistä ja fyysistä taakkaa** antamalla tukea paremman elämäntilanteen luomiseen ja että riski terveysongelmiin vähentyy.

## Omaiskeskus/Dementiakeskus Omaistukija

Toimitilamme sijaitsevat Skepparegatan 5B, pysäköintitalossa, Selångersjoen vieressä Sundsvallissa.

**Ota meihin yhteys!** Soita puhelinnumeroon

060-19 21 90 tai lähetä sähköpostia:  
anhorigcenter@sundsvall.se  
demenscentrum@sundsvall.se

**Lue myös kunnan kotisivuilta:**

<https://sundsvall.se/suomeksi/hoito-ja-hoiva/sundsvallin-dementiakeskus/>

<https://sundsvall.se/suomeksi/hoito-ja-hoiva/omaiset-ja-vapaaehtoiset/omaiskeskus/>  
(suomeksi)

<https://sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/demens/> (ruotsiksi)

**Hyödyllisiä kotisivuja:**

Anhörigas Riksförbund  
[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

Nationellt kompetenscentrum anhöriga NKS  
[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

Socialstyrelsens [www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/jamlik-halsa-var-d-och-omsorg/stod-till-anhoriga/](http://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/jamlik-halsa-var-d-och-omsorg/stod-till-anhoriga/)

[www.demenscentrum.se/publicerat/faktablad?fi\\_eld\\_language\\_tid=18](http://www.demenscentrum.se/publicerat/faktablad?fi_eld_language_tid=18) (suomeksi)

# Sinun ei tarvitse selviytyä kaikesta yksin

Omaisena voit tarvita tukea

## Omaiskeskus/ Dementiakeskus

# Omainen - me tuemme sinua

## Omaiskeskus voi tarjota sinulle:

Omaistukijoiden apu kohdistuu 18 -vuotiaisiin ja sitä vanhempiin Sundsvallin kunnan asukkaisiin.

Omaisena vastaat suuren osan läheisesi hoidosta. Tämä voi tarkoittaa läheistä, joka on pitkäaikaissairas, psyykkisesti tai fyysisesti sairas, toimintaesteinen tai päihdeongelmainen – tai on yksinkertaisesti tullut niin vanhaksi ettei pysty enää itsenäisesti selviytymään.

### Me tarjoamme esimerkiksi:

- Yksityisiä tukikeskusteluja
- Neuvonantoa ja informaatiota
- Omaisryhmiä
- Omaistapaamisia
- Voimme ohjata sinut yhteiskunnassa toimiviin yhteyksiin ja tukitoimiin, joita sinä tai läheisesi tarvitsette.

## Dementiakeskus voi tarjota sinulle:

Meillä on dementiasairauksiin liittyvä erityiskoulutus. Annamme tukea kaikille omaisille, jotka tukevat aikuista ihmistä ja jolla on kognitiivinen vajaus tai dementiasairaus.

- Yksityisiä keskusteluja
- Neuvontaa ja opastusta kuinka helpommin selviydyt arjesta
- Omaisryhmiä
- Omaiskoulutusta
- Voimme ohjata sinut yhteyksiin ja tukitoimiin, joita sinä tai läheisesi tarvitsette.

### Meillä on myös suomenkielinen yhteyshenkilö.

Meillä on vaitiolovelvollisuus emmekä dokumentoi. Kaikki palvelumme ovat maksuttomia.

## Omaistukijat voivat tarjota sinulle:

### Lomitusta omaishoitajalle

Jos tarvitset lomitusta muutaman tunnin ajaksi esimerkiksi hoitamaan asioita, osallistumaan omaisryhmään, omaan lääkäri-ikäntäntiin tai saada aikaa palautumiseen niin me omaistukijat voimme tulla teille kotiin. Et tarvitse erityistä hakemusta siihen – ota yhteys meihin ja varaa aika, joka sopii sinulle.

