



# MINÄKÖ OMAISHOITAJA?

Oman omaishoitotilanteen arvioiminen ei aina ole helppoa.

Omaishoitajuuden tunnistaminen on joskus vaikeaa myös ammattilaiselle.



## OmaisOiva vastaava

Riitta Sipola  
p. 044 551 6803  
riitta.sipola@raahenomaishoitajat.fi

## OmaisOiva ohjaaja

Milla Haapaniemi  
p. 044 551 6804  
omaisoiva.raahe@gmail.com

## OmaisOiva toimisto

Kauppa-keskus Masto, 2 krs.  
Ollinkalliontie 3  
92100 Raahе

[www.raahenomaishoitajat.fi](http://www.raahenomaishoitajat.fi)



Raahen seudun  
Omaishoitajat ja  
Läheiset ry

**OmaisOiva**

## Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia oletko omaishoitaja:

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Autatko häntä arjen toiminnaissa?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi ja elämäntilanteestasi?
- Onko läheisesi luonne muuttunut?
- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko yöunesi määrä vähentynyt?
- Onko ystävipiirisi kaventunut?
- Onko oma terveydentilasi heikentynyt?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Oletko aikaisempaa huolestuneempi taloudellisesta tilanteestasi?
- Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesellesi, kun et itse ole läsnä?
- Oletko joutunut järjestämään kotiin tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Lähde: Yhteinen Polku-hanke (2009-2013), Joensuun seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

**Jos vastasit kyllä** moneen kysymykseen, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Mieti, kuinka paljon hoitovastuuta voit ottaa. Mihin voimasi riittävät? Mitä tietoa ja minkälaista tukea tarvitset? Oletko tietoinen omaishoidon tuesta? Ota yhteys terveydenhuollon sosiaalityöntekijöihin, oman kunnan sosiaalitoimeen, kotihoitoon tai lähimpään Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistykseen. Omaishoitajan on mahdollista saada tietoa ja tukea!

➤ **Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n omaishoidon neuvonta p. 020 780 6599**  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

Omaishoitajille ja omaishoitoperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille.

Lähde: Yhdessä tehden II -projekti (2012-2016), Lakeuden Omaishoitajat ry