



SKÖVDE

Omaistuki

Tukea sinulle, joka autat tai tuet lähelläsi olevaa henkilöä



Noin **7 000** henkilöä Skövden kunnassa **tukee, auttaa** tai **hoitaa** jotakuta henkilöä, josta he välittävät.

Oletko sinä yksi heistä?



”Isoäitini kysyy koko ajan, kuinka vanha isäni on.”



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



”Vaikka mieheni sai aivo-
halvauksen, yritämme
tehdä hauskoja asioita
yhdessä.”

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

Esite on tarkoitettu sinulle, jolla on toimintaesteinen, pitkäaikaissairas tai iäkäs läheinen.

Monille on luonnollista ja myönteistä auttaa tai tukea perheenjäsentä/läheistä, joka ei jostakin syystä selviä arkipäivästä omin neuvoin. Hoitava henkilö saattaa myös olla huolestunut tai epätoivoinen, tai painiskella huonon omatuntonsa kanssa ja hänestä saattaa tuntua, että hänen apunsa ei riitä.

Omaisena olet korvaamaton ja sen vuoksi saatat tarvita tukea ja/tai omaa aikaa.

Olemme sinua varten!

Omainen

Se joka antaa tukea, apua tai hoivaa

Läheinen

Se, joka saa tukea, apua tai hoivaa



Kaikki toimenpiteet, joita kuvaillaan ovat ilmaisia.

Yksilökohtaisia keskusteluja

Omaistuki järjestää keskusteluja omaisten kanssa. Keskustelun aikana sinulla on mahdollisuus kertoa tilanteestasi, kuinka voit, vaikeista asioista, hauskoista asioista tai siitä, mikä tuntuu tärkeältä tapaamisessa. 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.

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 koko iltapäivän. Noin yhtenä keskiviikkona kuukaudessa pidetään teemakahvilaa. Teematapaamisissa annetaan tietoa eri aiheista, kuten kuljetuspalvelusta, kotihoidosta, erilaisista sairauksista, ravinnosta tai säännöllisestä lyhytaikaisoleskelusta. Katso ajankohtainen ohjelma.

Vohvelikahvila

Omaistuki kutsuu sinut yhdessä tukemasi ja auttamasi henkilön kanssa kahville 1. arkipyhättömänä keskiviikkona joka kuukausi klo 13.00-16.00. On joskus mukavaa tavata muita samassa tilanteessa olevia, kun tukee ja auttaa jotakuta henkilöä. Omaistuki tarjoaa kahvia ja vohveleita.

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.

Taktiilinen hieronta

Voit saada taktiilista hierontaa rajoitetun määrän kertoja. Taktiilisessa hieronnassa kosketellaan kehoa kevyesti. Sen tavallisia vaikutuksia ovat rentoutuminen, hyvinvointihormonien vapautuminen. Saat omaa aikaa ja sinua hoivaillaan. Hieronta annetaan omaistukikeskuksen hieronta-huoneessa. Joskus järjestämme ”hyvinvointihetkiä”, jolloin käytämme taktiilista hierontaa helpommassa muodossa.

Teemailtoja

Teemailtoina omaiset saavat tietoa eri aiheista, esimerkiksi LSS-lain toiminnasta, kouluretkistä, kuljetuspalvelusta ja 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. Se on maksutonta.

Virkistysnojatuuoli

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

Luentoja

Omaistuki hankkii luennoitsijoita muutaman kerran vuodessa. Toisinaan luennot ovat laajempia ja ne on tarkoitettu suuremmalle omaisjoukolle ja toisinaan taas erityiselle omaisryhmälle.



Ota yhteys meihin halutessasi lisätietoja!

Omaistukitoiminnan yksikönpäällikkö

Elisabeth Isaksson

Puhelin 0500-49 82 38

Sähköposti anhorig@skovde.se

Omaistuen henkilöstö

Annalena Nilsson

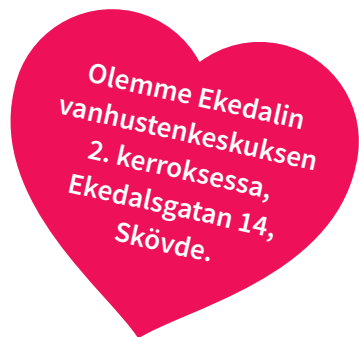
Irene Ek

Maritha Larsson

Vicky Hultström

Puhelin 0500-49 88 70

Sähköposti anhorig@skovde.se



Olemme Ekedalin
vanhustenkeskuksen
2. kerroksessa,
Ekedalsgatan 14,
Skövde.



Lähetä kantalippu osoitteeseen:

Äldrecentrum Ekedal

Anhörigstödsverksamheten, vån 2

Ekedalsgatan 14

541 37 Skövde



Ilmoitus kiinnostuksesta omaistukeen

Toivon yhteydenottoa ja lisätietoja!

Nimi

Osoite

Puhelin

Omaistuki – Panoksillamme on merkitystä

Ekedalin vanhustenkeskuksen

Omaistukitoiminta

Ekedalsgatan 14

541 37 Skövde



SKÖVDE