

Mihin ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tietoja ikääntyneiden palveluista?

Opas Omaiselle

Tietoa & tukea arkeen
ja jaksamiseen

Kuinka järjestää toimiva
arki ikääntyneelle?

Omaisien hyvinvointimittari

Omasta hyvinvoinnistasi huolehtiminen on tärkeää itsesi, sekä läheisesi kannalta. Kun olet saanut hengähdettyä, jaksat taas auttaa ja hoitaa toista paremmin.

- Minulla on tasapainoinen ruokavalio sisältäen riittävästi mm. hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita ja vähärasvaisia proteiineja.
- Nukun riittävästi. Minulle sopiva määrä unta on ___tuntia yössä. (Unentarve on yksilöllistä, suositus on 7-9h/yö)
- Harrastan liikuntaa säännöllisesti, sillä tavalla mikä minusta tuntuu hyvältä ja sopivalta.
- Tunnistan kehostani lyhytaikaisen (jopa energiaa antavan stressin) ja pitkäaikaisen, kuormittavan stressin.
- Osaan olla kärsivällinen ja armollinen itselleni.
- Tiedän mitkä asiat saa minut stressaantumaan, ja toisaalta myös kuinka saan itseni rentoutumaan.
- Tiedostan asioita, jotka tuovat minulle voimavaroja ja hyvää mieltä.
- Osaan ottaa aikaa omalle palautumiselle ja virkistymiselle arjen keskellä.
- Minulla on ympärilläni ihmisiä, joille voin kertoa omista huolista ja tuntemuksista.
- Minulla on joku, jonka kanssa voin tehdä mielekkäitä asioita yhdessä.

Laadukasta hoivaa hyvinvoinnin tueksi

Henkilökohtainen apu, päivittäiset toiminnot, lääkehoito, hygienianhoito ovat esimerkkejä monipuolisista palveluista, joita tarjoamme ikääntyneille, vammaisille ja erityislapsiperheille.

Konkreettisen avun lisäksi ehkäisemme eristäytymistä ja yksinäisyyttä, sillä sama tuttu hoitaja on monelle asiakkaalle tärkeä sosiaalinen kontakti.

- Lääkinnällinen hoito: lääkkeiden jako, haavanhoito
- Kotipalvelu: ruuanlaitto, siisteys, kauppa-apu
- Sosiaalinen tuki: keskustelu, seurankäynti, viriketoiminta, liikunta, ravitsemus ja yhteinen ruuanlaitto
- Saatto-/asiointiapu: lääkärikäynti tai kauppa-asiointi, jos lähteminen yksin on vaikeaa
- Omaisten tuki - autamme omaista jaksamaan paremmin arjessaan ja esim. hyödyntämään Omaishoidon vapaa -palvelusetelin.

Kysy rohkeasti lisää!
050 372 1638
info@loistohoiva.fi



Hyödyllisiä yhteystietoja ja sivustoja

Seniори-info/seniorineuvonta on senioreille ja heidän omaisilleen tarkoitettu neuvontapalvelu.

Hyvinvointialueen palveluiden lisäksi he neuvovat yritysten ja järjestöjen tarjoamista palveluista ja tapahtumista.

Vantaa, Kerava: 09 4191 6000

Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi: 029 1512 270

Helsinki: 09 310 44556

Maisa ja Oma Kanta

Tärkeimmät yhteystiedot, kuten hoidettavan lääkärin nimi ja esim. käytettävät lääkkeet lääkelistalla, sekä sairauteen liittyvät tiedot (verikokeet, seuraava tarkastuskäynti, tuleva leikkaus) näkyvät esim. Maisa- ja Oma Kanta-asiakasportaalilta. Näissä asioidaan sähköisesti.

Onko sinut merkitty potilastietoihin tietojen saajaksi?

Liitot ja organisaatiot

Monella sairaudella on oma sopiva organisaatio, mistä voi saada lisää tietoja läheisen sairaudesta ja sen hoidosta. -> Esim. Muistiliitosta, Sydänliitosta, Diabetesliitosta, Invalidiliitosta.

Ikätalo.fi on verkkopalvelu, joka tarjoaa terveysneuvontaa ja auttaa yli 65-vuotiaita ja heidän läheisiään löytämään hyödylliset palvelut arjessa pärjäämiseen.

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.
-Omaishoitajaliitto

Omaishoitajan Vapaa

Mikäli toimit omaishoitajana, sinulle kuuluu lakisääteiset omaishoitajan vapaapäivät. Nämä voi lunastaa intervallijaksona tai palvelusetelinä.

Omaishoidon vapaa -palveluseteli on tarkoitettu tukemaan omaishoitajan jaksamista. Palvelusetelillä voit ostaa hoiva-, hoito- ja tukipalveluita.

Lisää tietoa palvelusetelin käytöstä voit kysyä omalta palveluohjaajaltasi, tai soittamalla Loistohoivan palvelunumeroon 050 372 1638.

Tietoa omaishoidosta, sopimuksesta ja -tuesta

saat esim. osoitteesta www.omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/ ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ry:stä (www.polli.fi).

Neuvontanumero:
050 551 4335
(ma-to klo 9-15)



Kokonaisuus, jossa hyödynnetään palveluita useammalta sektorilta?

Miten luoda toimiva yhteistyö esim. kunnallisen ja yksityisen kotihoidon välille, ja millainen palvelu on sopiva?

Yksityinen kotihoiva voi toimia kumppanina julkisen sektorin kanssa, ja täydentää sen tarjoamia palveluita. Kunnallinen kotihoito voi esim. käydä antamassa lääkkeitä, jonka lisäksi yksityinen toimija voi auttaa suihkussa ja tukea hyvän ravitsemuksen toteutumisessa.

Kunnan palveluista voi hyödyntää esim. ateriapalveluita, apuvälinelainaamoa ja päivätoimintaa.

Yksityinen hoivapalvelu tarjoaa joustavia vaihtoehtoja, joista asiakas voi valita itselleen sopivimman palvelumuodon.

Monista yksityisistä palveluista on mahdollisuus saada -60% kotitalousvähennystä.

Kysy lisää 050 372 1638 tai info@loistohoiva.fi, tai oman hyvinvointialueesi palveluohjaajalta.