

## Kuinka tuet läheistäsi uupumatta itse?

Hanki tietoa.

Puhu ystäville.

Pidä huolta omista rajoistasi.

Harrasta itsellesi tärkeitä asioita.

Huolehdi terveydestäsi.

Vapauta itsesi turhasta syyllisyydestä.

Opettele myönteinen ajattelutapa.

Tarvittaessa hae itsellesi apua.



## Sinulle Omainen!



Kun yksi sairastuu,  
monen maailma muuttuu

## Hyvä Omainen!

Läheisen sairastaminen voi muuttaa koko perheen arkea ja olla **kriisi myös omaisille**. Muuttunut tilanne saa usein aikaan hämmennystä ja herättää monenlaisia kysymyksiä.

Sinun on omaisena hyvä **saada perustietoa sairaudesta**, joka läheiselläsi on. Uskalla siis kysyä mieltäsi askarruttavista asioista! Myös **omaisen huomiot ovat arvokkaita** hoitoa suunniteltaessa. Kerro rohkeasti havainnoistasi ja huolenaiheistasi.

Voit pyytää myös **yhteistä tapaamista** hoitavien henkilöiden ja läheisesi kanssa. Myös perheen **lapsia** voidaan tavata hoidon aikana.

### Läheistäsi hoitavat henkilöt:

Läheisesi lääkehoidosta ja hoidon kokonaissuunnittelusta vastaa hoitava lääkäri:

Nimi \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Tavoitettavissa \_\_\_\_\_

Hoidon käytännön toteutuksesta vastaa omahoitaja / hoitava työntekijä:

Nimi \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Tavoitettavissa \_\_\_\_\_

Sosiaalityöntekijään voit ottaa yhteyttä muun muassa sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa:

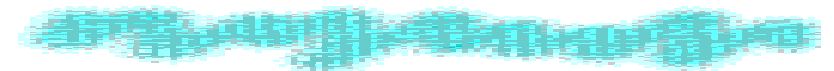
Nimi \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

Tavoitettavissa \_\_\_\_\_

Joskus omainen voi uupua ja tarvita tukea myös itselleen. Sinulla on lupa huolehtia myös omasta jaksamisestasi. Jos olet huolissasi omasta voinnistasi, ota yhteyttä oman kotikuntasi terveystieteiden lääkärin vastaan, jossa Sinulla on omalääkäri.

Omainen voi joskus tuntea olevansa yksin vaikeassa elämäntilanteessaan. **Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry** (osoite Hämeenkatu 25 A 3. krs, 33200 Tampere) on Pirkanmaalla toimiva omaisten oma yhdistys, joka tarjoaa omaisille tietoa ja tukea. Lisää tietoa Omaisyhdistyksen toiminnasta saat numerosta (03) 212 5420 sekä kotisivuilta **www.omaistetampere.fi**. Muualla Suomessa toimivista omaisyhdistyksistä saa tietoa Omaiset mielenterveystyön tukena Keskusliitosta (09) 726 1181 tai **www.omaisten.org**.

**Mielenterveyden keskusliiton tietopalvelu Propelli** tarjoaa tietoa mielenterveyteen liittyvistä palveluista ja etuuksista. Propellin kautta voit saada myös oikeusneuvontaa sosiaali- ja terveyshuollon oikeusturvakysymyksiin. Propellin puhelinpalvelun numero on 0203 91920 ja oikeusneuvonnan numero on (09) 565 77 327. Lisätietoa palveluista löytyy myös internet-sivuilta **www.mtkl.fi**



**Ihmisen pelastaa se, että hän ottaa askeleen.  
Ja sitten toisen askeleen.**



**- Antoine de Saint-Exupery -**