

Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry tarjoaa tietoa ja tukea omaisille **Pirkanmaalla**. Yhdistyksessä voit keskustella luottamuksellisesti työntekijöiden kanssa. Siellä voit myös vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien omaisten kanssa. Toimintaan kuuluu keskusteluapua, ryhmiä, kursseja, virkistystapahtumia ja lomiam. Lisää tietoa toiminnasta saat soittamalla **yhdistyksen neuvontapuhelimeen (03) 212 5420**.

Muualla Suomessa toimivien omaisyhdistysten yhteystiedot saat **Omaiset mielenterveystyön tukena Keskusliitosta puh. (09) 726 1185 www.omaisten.org**



Yhteystiedot

Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry

Hämeenkatu 25 A 3.krs, 33200 Tampere

Neuvontapuhelin (03) 212 5420

Toimisto- ja jäsenasiat (03) 212 5406

e-mail omaiset@omaiset-tampere.fi

www.omaiset-tampere.fi



Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

Opas ikäihmisten omaisille ja ikääntyville omaisille



Olet tärkeä yhteyshenkilö sairastuneen läheisesi hoidossa. Keskustele omista havainnoistasi ja huolenaiheistasi sairastunutta hoitavan henkilön kanssa.

Muista huolehtia myös omasta hyvinvoinnistasi!

Hyvä omainen!

Miten sinä **jaksat huolenpitotehtävissäsi**?

Koetko olevasi **vastuunkantajana** psyykkisesti sairaasta läheisestäsi?

Mietitkö omaa terveyttäsi tai ikääntymistäsi?

Huolettaako, miten läheisesi käy, kun et itse enää jaksa?

Kaipaatko **lisää tietoa** läheisesi sairaudesta ja sen hoidosta?

Onko oikeanlaisen **tuen ja palveluiden löytäminen** hankalaa?

Läheisen psyykkinen sairaus saattaa vaikuttaa konkreettisesti myös omaisen arkeen ja herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita: myötätuntoa, vihaa, surua, häpeää, syyllisyyttä, riittämättömyyden tunnetta.

Voimakas huolenpito sairastuneesta läheisestä voi aiheuttaa uupumista. Myös omaisella on oikeus omaan elämään. Hoitovastuu psyykkisesti sairastuneesta läheisestä kuuluu ammattilaisille.

Mikä Sinua auttaa jaksamaan?

- Keskustelut ja yhteinen aika sinulle tärkeiden ihmisten kanssa
- Myönteinen ajattelu
- Omien rajojen tunteminen
- Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- Luonto, liikunta, harrastukset
- Riittävä lepo ja monipuolinen ruoka
- Ystävien ja sukulaisten apu
- Ammattilaisten apu

Sinulla on mahdollisuus saada apua. Kun oma tai läheisesi terveys ja hyvinvointi huolettaa, varaa aika omalääkärille. Kun arki kotona ei enää suju, voit ottaa yhteyttä asuinalueesi kotipalvelun ohjaajaan, kotisairaanhoidon terveydenhoitajaan tai sosiaalitoimeen. Sosiaalitoimesta saat tietoa myös omaishoidontuesta, jota on mahdollista hakea silloin kun sairastuneen kotona selviytyminen vaatii omaiselta sitovaa hoitoa.

Tamperelaisille ikäihmisille suunnatuista palveluista saat tietoa neuvontapalvelu Ikäpisteestä puh. (03) 5656 5700 www.tampere.fi/ikapiste

Tukea, tietoa ja toimintaa sairastuneelle läheisesi voit löytää oman asuinalueesi mielenterveystoimiston, paikallisen mielenterveysyhdistyksen tai Mielenterveyden keskusliiton kautta puh (09) 565 7730, www.mtkl.fi