



**HOIDATKO JA AUTATKO  
OMAISTASI?**

# TUKEA OMAISILLE

Voi olla sekä fyysisesti että henkisesti rasittavaa olla vanhan, sairaan tai toimintarajoitteisen henkilön omainen. Apua on kuitenkin saatavilla. Tässä esitteessä Sigtunan kunta kertoo, millaista tukea, apua ja helpotusta omaishoitajat voivat kunnassamme saada.

## Omaiskonsulentti

Kunnassa on kaksi omaiskonsulenttia, jotka tarjoavat yksittäistä keskustelutukea sekä kertovat, millaista tukea yhteiskunta voi antaa. Lisäksi omaiskonsulentit johtavat omaisryhmiä ja järjestävät luentoja ja tiedotustilaisuuksia asiaankuuluvista aiheista.

*Ota yhteys omaiskonsulenttiin*

## Lomitus kotona

Sigtunan kunta tarjoaa lomituspalvelua, jotta omaishoitajat voivat saada helpotusta tehtävänsä ja aikaa myös itselleen.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsittelijään*

## Avuntarpeen käsittely

Kun haluat hakea päätöksenalaista palvelua tai tukea, ota yhteys avuntarpeenkäsittelijään.

Avuntarpeenkäsittelijä selvittää tarpeesi ja päättää mahdollisen avun myöntämisestä.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsittelijään*

## Asunnon sopeuttaminen

Jos omaisesi asunto on toimintarajoitteisuuden vuoksi sovitettava tai muunnettava hänen tarpeisiinsa sopivaksi, hän voi hakea asunnonsopeuttamisavustusta.

*Ota yhteys asunnonsopeuttamisasioiden käsittelijään, 08-591 260 00, tai Märsta Rehabiln työterapeuttiin, 08-123 453 50.*

## Päivätoiminta

### dementiapotilaille

Kunta tarjoaa päivätoimintaa, jotta sinä saisit muutaman tunnin vapaata ja hoitamasi henkilö mahdollisuuden sosiaaliseen yhdessäoloon ja aktiiviseen toimintaan.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsittelijään*

## Kuljetuspalvelu

Kuljetusten helpottamiseksi sinä tai omaisesi voitte hakea kuljetuspalvelua. Kuljetuspalvelu on tarkoitettu henkilöille, joilla on pitkäaikainen fyysinen tai psyykinen toimintarajoite. Kuljetuspalvelulautakunta (maakäräjät) päättää siitä, onko sinulla tai omaisellasi oikeus kuljetuspalveluun.

*Ota yhteys kuljetuspalvelun avuntarpeenkäsittelijään*

## Kotisairaanhoido

Henkilö, joka tarvitsee sairaanhoidoa mutta ei pääse käymään terveyskeskuksessa, voi saada apua ja neuvoja kotona, esimerkiksi haavojen hoitamiseen tai pistosten ottamiseen.

*Ota yhteys oman terveyskeskuksesi piiriboitajaan tai omalääkäriisi*

## Kotiapu

Kotiapu (kotipalvelu) on tarkoitettu helpottamaan päivittäistä elämää. Jotta omaisesi ja sinä voitte tuntea olonne turvalliseksi, voitte hakea kotiapua. Tällöin esimerkiksi kotipalvelu voi huolehtia osittain omaisesi hoidontarpeesta.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsitteijään*

## Apuvälineet

Jos asut tavallisessa asunnossa, voit saada neuvoja ja tietoa terveyskeskuksestasi tai Märsta Rehabin työterapeutilta, 08-123 453 50.

## Lyhytaikaisoleskelu

Jos omaishoitaja tarvitsee välillä lepoa tai lomaa, läheisesi voi hakea lyhytaikaisoleskelua joko kertaluontoisesti tai säännöllisesti.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsitteijään*

## Turvahälytin

Tarjoaa turvallisuutta hälyttimen saajalle ja hänen omaisilleen. Digitaalinen turvahälytin on kytketty hälytyskeskukseen, jossa on henkilökuntaa ympäri vuorokauden. Turvahälyttimen voi vuokrata myös ilman avuntarpepäätöstä.

*Ota yhteys avuntarpeenkäsitteijään*

Ota meihin yhteyttä  
hyvissä ajoin, ennen  
kuin vaikeudet  
kasvavat liian  
suuriksi.



## **PUHELINNUMEROT**

**Sigtunan kunnan avuntarpeenkäsittelijä**

08-591 260 00

### **Omaiskonsulentit**

annika.unden@sigtuna.se

08-591 265 73

sophie.jansson@sigtuna.se

08-591 264 27

**Tervetuloa tapaamaan muita omaishoitajia kunnan  
tapaamispisteisiin!**

**Saat lisätietoa Ystäväpalvelusta:**

Märsta 08-591 118 20

Sigtuna 072-186 37 86

**Tervetuloa!**



**Sigtuna  
kommun**

Södergatan 20, 195 85 Märsta  
Puh. 08-591 260 00 [www.sigtuna.se](http://www.sigtuna.se)