www.umea.se/anhorigwww.umea.se/kommun

Tuetko, autatko tai hoidatko läheistäsi? Uumajan kunta

tarjoaa erilaisia tukimuotoja sinulle joka olet omainen,

perustuen sinun ja läheisesi tilanteeseen.

**Tukea omaisille**



Läheisen tukeminen on monin tavoin tarkoituksenmukaista, mutta se saattaa olla myös vaikeaa ja tuntua yksinäiseltä. Omaisena olet korvaamaton tuki henkilölle joka tarvitsee apua, mutta on helppo unohtaa itsensä toista auttaessaan. Voidaksesi helpottaa ja parantaa tilannettasi sekä estää oman terveytesi huonontumista voit itse tarvita tukea.

# Omaiskonsulentit tarjoavat tukea

Voit saada informaatiota, opastusta ja yksityisiä tukipuheluja riippuen tilanteestasi. Omaiskonsulentit voivat kertoa eri tukimuodoista ja antaa vihjeitä tapahtumista ja toiminnoista, jotka suuntautuvat omaisille. Omaiskonsulenteillä on vaitiolovelvollisuus. Tuki suuntautuu omaisille, jonka läheinen on aikuinen ja joka asuu omassa kodissaan kunnassa.

# Joustava vapautus

Sinulla, joka hoidat läheistäsi on mahdollisuus saada maksutonta vapautusta 25 tuntia kuukaudessa ilman tukipäätöstä. Tuki kohdistuu sinulle, joka et voi jättää läheistäsi yksin muuta kuin pieneksi hetkeksi ja joka asut yhdessä läheisesi kanssa.

*Epäröin kun minulle tarjottiin omaistukea, miten*

*hyvä että suostuin!*

*- sitaatti omaiselta*

## Kontakti

Omaiskonsulentti (anhörigkonsulent)

090-16 69 00 anhorigstod@umea.se

## www.umea.se/anhorigwww.umea.se/kommun