



*Autan läheistäni –
mistä saan apua itselleni?*

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry



OPAS

**omaishoitajalle
selkokielellä**

*Autan läheistäni –
mistä saan apua
itselleni?*



Opas on tehty Kolmipyöräinen -hankkeessa
Oppaan taitto ja kansi: Stash Graphics Oy
Painopaikka Copy-Set Oy
Tuotettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella



Sisällys

• Johdanto	4
• Oletko omaishoitaja?	6
• Mitä omaishoito on?	8
• Omaishoidon vaiheet	11
• Omaishoitajan tuet ja palvelut	14
• Mitä omaishoidon tuki tarkoittaa?	15
• Miten omaishoidon tukea haetaan?	17
• Mitä omaishoidon tukeen kuuluu?	18
• Muut palvelut, jotka tukevat omaishoitoa	22
• Kelan eli Kansaneläkelaitoksen tuet	24
• Työ ja omaishoito	26
• Omaishoitaja – huolehdi itsestäsi!	27
• Tukea toisilta ihmisiltä	29
• Omaishoitajien järjestöt	32
• Muut järjestöt	35
• Seurakunnat	37





Johdanto

*Tämä opas antaa selkokielellä
tietoa omaishoidosta
ja siihen liittyvistä asioista.
Tässä oppaassa kerrotaan siitä,
mitä omaishoito on ja
mitä tukea siihen voi hakea Suomessa.*

*Ihmiset tarvitsevat joskus apua arjen asioissa,
kuten syömisessä ja pukeutumisessa.
Avun tarve voi johtua esimerkiksi
vanhuudesta, vammautumisesta tai
sairastumisesta.
Tällöin ihminen ei pysty itse
huolehtimaan itsestään,
vaan tarvitsee toisen ihmisen apua.*

*Ystävät ja sukulaiset ovat useimmiten
tärkeimpiä auttajia.
Jos ihminen tarvitsee jatkuvasti apua läheiseltään,
läheisestä tulee omaishoitaja.
Se tarkoittaa, että
omaishoitaja käyttää omaa aikaansa ja
omia voimavarojaan
toisesta ihmisestä huolehtimiseen.*

*Tämä opas on tarkoitettu sellaisille ihmisille,
jotka toimivat omaishoitajina.
Omaishoitaja voi saada esimerkiksi
rahallista tukea omaisensa hoitamiseen.
Palveluita ja tukia pitää hakea.
Oppaassa kerrotaan, mistä niitä voi hakea.
Opasta lukemalla voit miettiä,
mikä palvelu tai tuki auttaisi
sinua ja läheistäsi tässä tilanteessa.*

*Lisäksi omaishoitaja tarvitsee
käytännön neuvoja siihen,
miten voi selviytyä arkipäivän toimista
hoidettavan läheisen kanssa.*

Lue opas!

*Ota yhteyttä viranomaisiin,
jos olet uupunut tai yksinäinen.
Kerro esimerkiksi sosiaalityöntekijälle tai lääkärille,
millainen tilanne kotona on ja miten hoidat läheistäsi.
Jos sinusta tuntuu, että et saa apua,
ota yhteyttä uudestaan.*

*Asiat voivat tuntua hankalilta ja monimutkaisilta.
Kysymykset, neuvot ja selitykset
auttavat selvittämään tilannetta.
Viranomaisten tehtävä on auttaa sinua ja läheistäsi.
Kysele ja kuuntele, mitä viranomaiset kertovat.
Kerro omasta tilanteestasi avoimesti ja selkeästi.
Jos asia on sinulle vaikea, voit kertoa senkin heille.
Viranomaisilla on aina vaitiolovelvollisuus.
Se tarkoittaa, että he eivät saa kertoa
sinun ja perheesi asioita kenellekään toiselle.*

*Ota mukaan tukihenkilö,
jos viranomaisten kanssa on vaikea asioida
esimerkiksi kieliongelmiin takia.
Voit pyytää mukaasi tulkin,
jos et osaa suomen kieltä tarpeeksi hyvin.*

*Ihmiset ovat samanlaisia kaikkialla,
vaikka kulttuurit ja tavat ovat erilaisia.
Jokainen on huolissaan
läheisensä terveydestä ja hyvinvoinnista.
Kaikki ihmiset ymmärtävät tämän.*

Sinun ei tarvitse jäädä yksin huoliesi kanssa.



Oletko omaishoitaja?

Monet ihmiset voivat olla omaishoitajia, vaikka he eivät tiedä sitä itse. Mieti seuraavien kysymysten avulla, oletko omaishoitaja.

- Huolehditko läheisestä ihmisestä päivittäin?
- Selviäisikö hän ilman sinun apuasi arjessa?
- Autatko häntä pukeutumaan, käymään pesulla tai ottamaan lääkkeensä?
- Autatko syömisessä tai liikkumisessa?
- Annatko yöllä lääkettä tai vaihdatko vaippoja?
- Pitääkö jonkun muun henkilön hoitaa läheistäsi silloin, kun et ole itse paikalla?
- Teetkö sellaisia asioita, joita läheisesi pystyi ennen tekemään itse?

Läheisesi voi olla sairas, vammainen tai vanhus. Jos hoidat päivittäin pesut, pukemisen ja ruokailun, olet omaishoitaja. Jos täytät tietyt ehdot, voit saada tukea ja palveluita kunnalta.

Oma tilanne ja sen arvioiminen ei ole aina helppoa. Voi olla vaikea tietää, onko itse omaishoitaja.

Seuraavissa luetteloissa on kerrottu,
kuka voi olla omaishoitaja
ja kuka ei voi olla omaishoitaja.

Kuka voi olla omaishoitaja?

Omaishoitaja voi olla hoidettavan läheisen

- äiti tai isä
- oma lapsi,
joka on jo aikuinen.
- puoliso
- sukulainen
- naapuri
- ystävä.

Kuka ei voi olla omaishoitaja?

Omaishoitaja ei voi olla

- tuntematon henkilö
- hoitoalan ammattilainen,
joka on palkattu hoitamaan läheistäsi.
- hoidettavan lapsi,
joka on alaikäinen.

Omaishoitaja tarvitsee tukea arkeen.
Siksi sinun on tärkeää tietää,
jos toimii jonkun omaishoitajana.
Hoidettava läheinen tarvitsee
riittävää ja kunnollista hoitoa.
Omaishoitaja ei voi olla sellainen ihminen,

joka ei halua hoitaa
tai ei pysty hoitamaan läheistään.
Omaishoitajan pitää huolehtia
hoidettavan henkilön hyvinvoinnista ja eduista.
Omaishoitaja ei siis voi toimia vastoin
hoidettavan henkilön etuja.



Mitä omaishoito on?

Omaishoitajana voit joutua tekemään
uusia tai tuntemattomia tehtäviä.
Omaishoitoon kuuluu uusien asioiden oppiminen.
Voit esimerkiksi:

- antaa lääkkeitä
- syöttää
- auttaa peseytymisessä
- antaa henkistä tukea
- nostaa ja siirtää
- seurata ja valvoa.

Nämä kaikki tehtävät ovat tärkeitä.
Vanha, vammainen tai sairas ihminen
ei pysty itse tekemään näitä asioita,
vaan hän tarvitsee toisen ihmisen apua.

Omaisen hoito voi olla rankkaa.
Tilanne voi olla uusi ja vaikea.
Saatat olla huolestunut ja hermostunut,
koska sinulla on uusi rooli omaishoitajana.
Et ehkä heti tiedä,
mitä sinun pitää tehdä tai
mitä sinulta odotetaan.
Tunteesi voivat olla ristiriitaisia.
Saatat olla ahdistunut, vihainen tai surullinen.
Samalla voit tuntea halua
huolehtia paremmin läheisestäsi.
Kaikki nämä tunteet ovat
normaaleja uudessa tilanteessa.

Omaishoito on aina kovaa työtä.
Se tarkoittaa toisen ihmisen palvelemista
ja hyviä tekoja toiselle ihmiselle.
Siksi sitä tehdään omasta tahdosta.
Omaishoitaja voi saada apua hoitamiseen.
Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin.

Eri kulttuureissa ja eri maissa
ihmiset suhtautuvat omaisten hoitoon eri tavalla.
Perheillä voi olla omat tapansa hoitaa läheisiä.
Monissa kulttuureissa aikuiset lapset,
erityisesti tyttäret, hoitavat iäkkäitä vanhempiaan.
Jossakin maissa vanhemmat asuvat
lastensa kanssa loppuun saakka.
Ennen myös Suomessa
eri sukupolviin kuuluvat ihmiset asuivat yhdessä.
Perhe on edelleen hoitamisen kannalta tärkeä,
vaikka Suomessa sukulaiset eivät asu enää yhdessä.
Jos ihmiset eivät hoitaisi läheisiään,
yhteiskunta joutuisi suuriin vaikeuksiin.
Omaishoitaja tekee tärkeää työtä.

Omaishoito on erilaista eri vaiheissa ja eri perheissä. Joskus omaishoito tarkoittaa sitä, että omaishoitaja huolehtii läheisestään koko ajan, ympäri vuorokauden. Tällainen tilanne on esimerkiksi silloin, kun läheinen ei voi itse syödä, pukeutua, käydä vessassa tai huolehtia omasta turvallisuudestaan. Joskus omaishoitaja hoitaa läheistään oman työnsä lisäksi ja käyttää siihen kaiken vapaa-aikansa. Omaishoito voi jatkua muutaman vuoden tai se voi kestää koko elämän ajan.

Omaishoito muuttaa perheen elämää. Perheen elämä voi muuttua äkillisesti, jos läheinen joutuu esimerkiksi onnettomuuteen. Tilanne voi syntyä myös hitaasti, kun läheinen vanhenee.

Omaishoito tarkoittaa sitä, että tutut roolit perheessä säilyvät. Omaishoitaja ja hoidettava ovat edelleen esimerkiksi toistensa puolisoita. Omaishoitotilanteissa ollaan ensisijaisesti vanhempia, puolisoita ja lapsia. Omaishoitajia ovat muun muassa:

- **vammaisen lapsen vanhemmat**
- **puolisoaan hoitava vaimo tai mies**
- **ikäntyvistä vanhemmistaan huolehtivat naiset ja miehet.**

Omaishoito tarkoittaa sitä, että läheinen voi elää omassa kodissaan mahdollisimman kauan. Sillä tavalla läheisen ihmisen elämänlaatu on hyvä.



Omaishoidon vaiheet

Omaishoitotilanne voi tulla
perheen elämään milloin tahansa.
Tilanne voi kehittyä hitaasti tai nopeasti.
Läheinen voi tarvita lisää apua, kun hän vanhenee.
Vammaisena syntyvä lapsi tarvitsee erityistä hoivaa.
Läheinen voi saada äkillisen sairauskohtauksen
tai joutua onnettomuuteen.

Omaishoito vaikuttaa koko perheen elämään.
Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos,
kun perheenjäsen sairastuu tai vammautuu.
Omaishoito koostuu eri vaiheista.
Vaiheiden pituus voi vaihdella,
eivätkä kaikki perheet käy kaikkia vaiheita läpi.
Läheisen sairaus tai vamma määrittää sen,
kuinka nopeasti tai hitaasti
omaishoitaja käy vaiheita läpi.
Seuraavassa luettelossa on kerrottu eri vaiheista
ja siitä, mitä niissä tapahtuu.

1. vaihe: Valmistautuminen

Valmistautumisvaiheessa
omaishoitaja valmistautuu
tulevaan hoitotilanteeseen.
Omaishoitaja tiedostaa sen,
että lähitulevaisuudessa
läheinen tarvitsee yhä enemmän apua ja aikaa.
Koko perheen elämä muuttuu.
Tässä vaiheessa on tärkeää kerätä tietoa ja kysellä.

Miten valmistaudut?

- Ota selvää asioista.
- Kysele ja kerää tietoja.

- Puhu asioista sekä läheisesi että ammattilaisten kanssa.
- Tee suunnitelmia esimerkiksi siitä, miten hoidat läheisen raha-asiat tai omat raha-asiat.

2. vaihe: Omaishoidon aloittaminen

Tässä vaiheessa omaishoito alkaa. Silloin kehittyvät ne tavat, joilla hoidat läheistäsi. Etsi sellaisia tapoja, jotka parhaiten sopivat sinulle, läheisellesi ja perheellesi.

Miten aloitat?

- Kokeile ja opettele asioita, joita joudut tekemään.
- Etsi palveluja ja tukimuotoja, jotka auttavat sinua hoitotilanteessa.
- Ota yhteyttä muihin omaishoitajiin ja tutustu heihin.
- Ota yhteyttä järjestöihin, jotka tarjoavat tukea ja palveluita.

3. vaihe: Läheisen hoitaminen

Kolmannessa vaiheessa hoito on osa elämääsi ja siihen on kehittynyt rutiini. Olet kehittänyt tietynlaisen tavan hoitaa läheistäsi. Omaisen hoitaminen on osa sinun ja perheesi elämää. Rutiinien avulla hoitotilanne ja oma elämäsi ovat tasapainossa. Sinä jaksat hyvin ja perheesi voi hyvin.

Miten pidät hoitotilanteen ja oman elämäsi tasapainossa?

On tärkeää, että saat tukea hoitotilanteeseen.
Tuki voi olla sekä rahallista että henkistä.
Saat tietoa erilaisista tukimuodoista
esimerkiksi järjestöistä.
Voit myös osallistua järjestöjen toimintaan,
kuten erilaisille kursseille.
Myös vertaistuki on tärkeää.
Se tarkoittaa, että voit keskustella asioistasi
muiden samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Pidä huolta itsestäsi.
Liiku ja lepää riittävästi.
Harrasta jotain sellaista, mistä pidät.
Pidä taukoja hoitamisesta ja
pyydä muilta apua.

4. vaihe: Omaishoidon päättyminen

Viimeisessä vaiheessa omaishoito loppuu.
Läheisesi siirtyy asumaan muualle,
esimerkiksi hoitokotiin tai palvelutaloon.
Voi olla, että läheisesi kuolee.

Miten käyt läpi omaishoidon päättymisen?
Omaishoito loppuu,
eikä hoitaminen kuulu enää elämääsi.
Omaishoidon loppuminen on muutos,
vaikka läheisesi menisi muualle hoitoon.

On tärkeää, että käyt läpi tunteitasi.
Puhu niistä muille ja jaa kokemuksiasi.
Jos läheisesi kuolee, sure ja muistele häntä.
Auta muita omaishoitajia kertomalla kokemuksistasi.
Kirjoita niitä muistiin.



Omaishoitajan tuet ja palvelut

Omaishoitajan tehtävä on tärkeä.
Omaishoitaja huolehtii läheisestään ja hänen hyvinvoinnistaan.
Omaishoitajan pitää huolehtia myös itsestään, jotta hän jaksaa hoitaa toista ihmistä.
Siksi on tärkeää tietää, millaista apua on tarjolla ja mistä sitä voi hakea.

Omaishoitaja voi saada erilaisia palveluja ja tukia. Niitä täytyy hakea itse.
On tärkeää olla itse aktiivinen ja selvittää, mitä tukia voi saada.
Tukimuotoja ja palveluja on hyvin monenlaisia. Etsi sellaisia tukimuotoja, jotka parhaiten sopivat itsellesi ja perheellesi.

Tukea voi saada seuraavista paikoista:

- omasta kunnasta
- Kansaneläkelaitoksesta eli Kelasta
- järjestöistä
- seurakunnista.

Seuraavissa luvuissa kerrotaan tarkemmin omaishoidon tuesta ja muista tukimuodoista.



Mitä omaishoidon tuki tarkoittaa?

Omaishoitaja voi saada omaishoidon tukea.
Omaishoidon tuen myöntää kotikunta.
Omaishoidon tuki tarkoittaa sitä,
että omaishoitaja saa rahaa hoitotyöstä.
Lisäksi omaishoitaja saa vapaapäiviä,
jolloin läheistä hoitaa esimerkiksi ammattihenkilö.
Omaishoidon tukeen kuuluvat myös ne palvelut,
joita annetaan hoidettavalle läheiselle.

Kunta voi antaa omaishoidon tukea,
jos tietyt ehdot täyttyvät.
Seuraavaksi kerrotaan,
mitä nämä ehdot ovat.

1. Hoidettavalla henkilöllä on sairaus tai vamma

- Henkilöllä on sairaus tai vamma,
jonka vuoksi hän ei voi itse huolehtia itsestään.
- Henkilön kyky huolehtia itsestään on alentunut,
eikä hän selviä yksin kotiooloissa.

Henkilö tarvitsee tällöin hoitoa tai huolenpitoa.

2. Hoidettavan henkilön omainen voi vastata hoidosta

- Sairaan henkilön läheinen henkilö
voi hoitaa henkilöä ja vastata hoidosta
tarpeellisten palveluiden avulla.
- Hoitaja on itse terve ja
pysty huolehtimaan läheisestään.

3. Omaishoidossa hoito on riittävää

- Omaishoidossa henkilö saa hoitoa, joka on riittävää hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja turvallisuutensa kannalta.
- Riittävä hoito tarkoittaa sitä, että hoidettava henkilö saa myös muita tarpeellisia palveluita, joita antavat esimerkiksi terveydenhuollon ammattihenkilöt.

4. Koti soveltuu hoitoon

- Hoidettavan henkilön koti on sopiva siihen, että henkilöä hoidetaan siellä.
- Viranomaiset arvioivat, onko henkilön hoitaminen kotona henkilön edun mukaista.

Tällöin tarkistetaan, että henkilön on parempi olla kotona kuin esimerkiksi hoidossa jossain muualla.





Miten omaishoidon tukea haetaan?

Omaishoidon tukea pitää hakea.
Sitä haetaan siltä kunnalta,
jossa hoidettava henkilö asuu.
Tukea haetaan kunnan sosiaalitoimistosta.
Kunta tarkoittaa tiettyä rajattua aluetta,
jolla asuu ihmisiä.
Se on oma hallintoyksikkö,
joka järjestää palveluita asukkailleen.
Ota ensin yhteyttä kunnan sosiaalitoimistoon
ja pyydä sieltä omaishoidon tukihakemus.
Täytä hakemus ja palauta se sosiaalitoimistoon.
Tämän jälkeen ammattihenkilöt arvioivat tilanteen.
Sosiaalitoimistosta tulee ammattihenkilö
keskustelemaan tilanteesta.
Keskustelu käydään kotona.
Mukana on myös terveydenhuollon ammattihenkilö.
Tämä keskustelu on tärkeä.
Voit rauhassa kertoa, millaista arki on.
Voit miettiä ja kertoa,
mitä apua tarvitset,
jotta voit hoitaa läheistäsi.

Keskustelun jälkeen viranomaiset tekevät
päätöksen omaishoidon tuesta.
Päätös voi olla myönteinen tai kielteinen.
Jos päätös on myönteinen, saat omaishoidon tukea.
Silloin teet kunnan kanssa sopimuksen omaishoidosta.
Sopimus on nimeltään omaishoitosopimus.

Sen jälkeen kunnan edustaja,
omaishoitaja ja hoidettava läheinen
tekevät suunnitelman hoidon sisällöstä.
Suunnitelma kuuluu omaishoitosopimukseen.
Se on nimeltään hoito- ja palvelusuunnitelma.
Siinä kerrotaan esimerkiksi,
millaisia palveluita hoidettava henkilö tarvitsee
ja mitä palveluita kunta tarjoaa.
Siinä määritellään,
miten omaishoitaja hoitaa läheistään
ja kuinka paljon.
Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi,
onko hoito ympärivuorokautista.



Mitä omaishoidon tukeen kuuluu?

Seuraavissa luetteloissa kerrotaan,
mitä omaishoidon tukeen sisältyy
omaishoitajalle ja hoidettavalle.
Kaikki palvelut ja yksityiskohdat
kirjoitetaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan.
Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi se,
miten omaishoitajan vapaapäivät järjestetään
eli kuka hoitaa läheistä sillä aikaa,
kun omaishoitaja ei ole paikalla.

Omaishoidon tuki hoidettavalle läheiselle:

Hoito

- Omaishoidon tukeen kuuluu se hoito, jota hoidettava henkilö saa omaishoitajalta.
- Hoidettava henkilö saa hoitoa myös silloin, kun hänen omaishoitajansa on vapaalla.

Palvelut

- Tukeen kuuluvat kunnan tarjoamat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut.
- Henkilö voi saada kunnalta esimerkiksi apuvälineitä tai kodinhoitoon liittyviä palveluita, kuten ateriapalveluita.

Omaishoidon tuki omaishoitajalle:

Raha

- Omaishoidon tukeen kuuluu raha, jota maksetaan omaishoitajalle.
- Summa riippuu siitä, miten sitovaa hoito on eli kuinka paljon omaishoitaja käyttää omaa aikaansa.
- Vuonna 2016 pienin omaishoidon tukipalkkio on 387,49 euroa kuukaudessa. Paljon hoitoa vaativissa tilanteissa hoitopalkkio on suurempi eli 774,98 euroa kuukaudessa.
- Palkkion suuruus saattaa vaihdella sen mukaan, missä kunnassa asuu.
- Hoitopalkkio on veronalaista tuloa eli siitä maksetaan veroa.

Vapaapäivät

- Omaishoitaja saa vapaapäiviä sen mukaan, miten sitovaa ja vaativaa hoito on.

- Omaishoitajalla on oikeus aina kahteen vuorokauteen vapaata kuukaudessa tai kolmeen vuorokauteen vapaata kuukaudessa, jos hoidettava tarvitsee paljon hoitoa.
- Kunta huolehtii siitä, miten läheistä hoidetaan vapaan aikana. Hoito voidaan järjestää laitoksessa tai hoidettava voi olla kotona. Tällöin kunta hankkii sijaishoitajan.
- Sijaishoitaja voi olla hoidettavan omainen tai muu läheinen henkilö.
- Kunta päättää aina siitä, miten hoito järjestetään silloin, kun omaishoitaja on vapaalla. Omaishoitaja ja hoidettava saavat sanoa siitä mielipiteensä.
- Vapaat järjestetään aina siten, että hoito on hoidettavan edun mukaista.
- Joissain kunnissa voi saada palvelusetelin vapaapäivän järjestämiseksi. Viranomaisen neuvoo, miten palveluseteliä käytetään.
- Jos hoitotilanne on raskas, kunta voi antaa omaishoitajalle enemmän kuin kolme vapaapäivää. Kunta voi myöntää lisäksi lyhyitä vapaita virkistytymiseen.

Eläketurva

- Omaishoidon tukeen kuuluva raha kartuttaa omaishoitajan eläkettä. Eläke tarkoittaa rahaa, jota henkilö saa sitten, kun jää pois työelämästä.
- Omaishoidon tuki kartuttaa eläkettä, kun omaishoitaja on alle 68-vuotias.

Vakuutus

- Kunta tarjoaa omaishoitajalle vakuutuksen. Se tarkoittaa, että omaishoitaja on vakuutettu tapaturmien varalta. Tapaturma tarkoittaa esimerkiksi onnettomuutta, jossa omaishoitaja satuttaa itsensä.
- Vakuutus on voimassa hoidon aikana ja hoitoon liittyvän matkan aikana. Jos omaishoitajalle sattuu tällöin tapaturma, hänen pitää mennä lääkäriin.
- Omaishoitajan pitää pyytää lääkäriltä todiste eli E-lausunto vakuutusyhtiötä varten.
- Omaishoitajan pitää ilmoittaa tapaturmasta heti myös sille henkilölle, jonka kanssa hän on sopinut omaishoidosta.

Muu tuki

- Omaishoitajalle nimetään oma tukihenkilö, johon hän voi ottaa yhteyttä. Tukihenkilöä kutsutaan viranhaltijaksi.
- Viranhaltija antaa tietoa ja apua omaishoitoon liittyvissä asioissa.
- Viranhaltijan pitää lain mukaan ohjata ja neuvoa omaishoitajaa niissä asioissa, jotka koskevat omaishoidon tukea ja palveluita.
- Viranhaltijaan voi ottaa yhteyttä esimerkiksi silloin, kun omaishoitaja sairastuu, eikä hoitaminen onnistu kotona.
- Kunta tukee omaishoitajan jaksamista. Omaishoitaja voi osallistua esimerkiksi kuntoutuskurssille tai tavata muita omaishoitajia. Nämä tukimuodot kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan.
- Omaishoitaja voi pyytää kunnalta myös hyvinvointi- ja terveystarkastuksen.
- Vuoden 2018 alusta kunta järjestää koulutusta omaishoitajille.



Muut palvelut, jotka tukevat omaishoitoa

Omalta kunnalta voi saada erilaisia palveluita, jotka tukevat omaishoitoa. Palveluita ei saa automaattisesti, vaan niitä pitää hakea tai niistä pitää neuvotella viranhaltijan kanssa. Palvelut eivät välttämättä ole ilmaisia, vaan niistä voi joutua maksamaan.

Mieti omaa tilannettasi.
Mikä vie eniten voimia ja mihin voisit tarvita apua?
Kerro sitten asiasta viranhaltijalle.
Hän osaa neuvoa sinua parhaiten.

Jos läheisesi on vammautunut, hänellä on oikeus palveluihin, jotka on kirjattu vammaispalvelulakiin. Lääkäri toteaa vammaisuuden ja antaa siitä todistuksen. Tässä tekstissä ei ole kerrottu vammaisille henkilöille tarkoitetuista palveluista. Voit kysyä niistäkin viranhaltijalta.

Esimerkkejä palveluista, jotka tukevat omaishoitoa:

Kotihoito

- Kunnasta voi saada apua esimerkiksi päivittäisiin asioihin, kuten kylvettämiseen.

Ateriapalvelusta voi saada valmiita ruoka-annoksia.

Kotisairaanhoido

- Läheisen hoitamiseen kotona voi saada sairaanhoitoapua. Kotisairaanhoidaja voi esimerkiksi hoitaa haavoja tai antaa insuliinipistokset.

Päivätoiminta

- Hoidettava voi päästä palvelutaloon niin kutsutulle päivätoimintajaksolle.
- Palvelutalossa on järjestettyä toimintaa, kuten ulkoilua ja musiikkia.
- Päivän aikana hoidettava saa myös ruuat.
- Kunta huolehtii hoidettavan kuljetuksesta.
- Taksi hakee hoidettavan aamulla palvelutaloon ja iltapäivällä tuo takaisin kotiin.

Lyhytaikainen hoito

- Jos hoito muuttuu raskaammaksi, ota yhteyttä omaan viranhaltijaasi.
- Hoidettavalle voidaan järjestää hetkeksi lyhytaikaista hoitoa laitoksessa tai ryhmäkodissa.

Hoitotarvikkeet

- Hoitoa varten tarvitaan erilaisia tarvikkeita, kuten vaippoja ja katetreja.
- Lääkäri voi kirjoittaa todistuksen siitä, että hoidettava tarvitsee tällaisia tarvikkeita.
- Todistuksen avulla voit saada tarvikkeita edullisesti tai ilmaiseksi.



Kelan eli kansaneläkelaitoksen tuet

Kela on lyhennys nimestä Kansaneläkelaitos.
Kela huolehtii Suomessa asuvien ihmisten perusturvasta erilaisissa elämäntilanteissa.
Kela maksaa esimerkiksi erilaisia tukia.

Omaishoitaja ja hoidettava läheinen
voivat hakea Kelalta tukea,
jos tietyt ehdot täyttävät.
Tällaisia tukia ovat esimerkiksi hoitotuki,
vammaistuet ja tuki kuntoutukseen.

Kysy Kelan toimistosta,
millaisia tukimuotoja on olemassa
ja mitä tukia sinä voit hakea.

Kelalla on selkokielisiä esitteitä,
joissa kerrotaan Kelan tuista.

*Sulkasato tai
omaishoito -
Kela auttaa!*





Työ ja omaishoito

Omaishoitaja voi käydä myös töissä.
Silloin sinun täytyy miettiä,
miten aikasi ja voimasi riittävät.
Aikaa ja voimia tarvitaan
työssä käymiseen, omaishoitoon
ja perheen kanssa olemiseen.
On tärkeää, että sinulle jää myös
omaa vapaa-aikaa.
Kunnan tarjoamat palvelut
ovat erityisen tärkeitä,
jos käyt töissä.

Keskustele työnantajan kanssa tilanteestasi.
On mahdollista, että työaikaasi voidaan
muuttaa joustavammaksi.
Myös etätö voi olla mahdollista.
Se tarkoittaa, että voit tehdä töitä kotona.
Voit hakea erilaisia vapaita töistä,
kuten vuorotteluvapaata tai
osittaista hoitovapaata.
Se tarkoittaa, että työaikasi lyhenee
ja omaishoitoon jää enemmän aikaa.
Samalla kuitenkin palkkasi pienenee.
Voit hakea rahallista tukea esimerkiksi Kelasta.
Iäks omaishoitaja voi hakea myös osa-aikaeläkettä.
Tällöin työntekijä on osan ajasta töissä ja
osan ajasta eläkkeellä.

Työntekijällä on lain mukaan oikeus
olla tilapäisesti pois töistä,
jos perheenjäsen sairastuu äkillisesti tai
joutuu onnettomuuteen.
Poissaolosta pitää aina sopia työnantajan kanssa.
Poissaolon ajalta ei makseta palkkaa.



Omaishoitaja – huolehdi itsestäsi!

On hienoa huolehtia läheisestä
ja auttaa häntä.
Hoitaminen on rakkautta
toista ihmistä kohtaan.
Hoitaminen voi olla myös raskasta.
Omaishoitaja voi väsyä itse,
jos ei saa riittävästi tukea.
Omaishoitajana myös sinun pitää
ottaa vastaan apua ja tukea.

Huolehdi siitä, että pysyt itse hyvässä kunnossa.
Jaksat paremmin, kun olet terve.
Noudata seuraavia ohjeita,
jotta pysyt kunnossa:

- **syö terveellisesti**
- **nuku riittävästi**
- **ulkoile**
- **hoida kuntoasi.**

Omaishoitajan on hyvä käydä
säännöllisesti lääkärintarkastuksessa.

Läheisen hoitaminen voi olla ympärivuorokautista
jos läheinen tarvitsee apua jatkuvasti.
Omaishoitaja joutuu opettelemaan uusia tehtäviä,
jotka hoidettava on aiemmin tehnyt itse.
Hoidettavan luonne voi myös muuttua.
Omaishoitajana voi joutua huolehtimaan koko perheestä
ja kantamaan vastuun perheen elämästä.
Kaikki tämä vie omaishoitajan voimavaroja.

Omaishoitajalla ei välttämättä ole omaa aikaa.
Kaikki aika menee hoitamiseen ja muuhun työhön.
Oma aika on kuitenkin tärkeää.
Jokainen ihminen tarvitsee lepoa ja virkistystä.
Niistä saa henkistä ja ruumiillista voimaa.
Jaksat auttaa läheistäsi,
kun pidät huolta itsestäsi.
Itsensä hoitaminen ei ole turhaa,
vaan tarpeellista ja hyödyllistä.
Tasapainoisena ihmisenä
jaksat paremmin auttaa toista!

Rentoudu ja ajattele välillä muita asioita.
Mieti, mistä saat voimaa.
Onko sinulla harrastus, joka on tärkeä sinulle?
Jatka harrastusta, jos se on mahdollista.

Tässä on lueteltu ideoita,
joita voit käyttää rentoutumiseen:

1. Tee jotain mistä pidät.
Kuuntele musiikkia tai lue kirjaa.
2. Käy joka päivä ulkona.
3. Muista levätä.
Jos yöuni ei ole riittävä,
ota päiväunet.
4. Muista huumori ja naura.
Nauru on hyvä lääke!
5. Kirjoita päiväkirjaa.
Päiväkirjaan voit kirjoittaa ilot ja surut.

6. Tapaa ystäviä tai sukulaisia.
7. Käy kaupungilla, ostoksilla, elokuvissa tai konsertissa.
8. Ole lasten ja lastenlasten kanssa. Leiki ja kerro heille tarinoita.
9. Kasvata kukkia tai hoida puutarhaa.
10. Kehu itseäsi kerran päivässä!



Tukea toisilta ihmisiltä

Omaishoitajana sinun on tärkeää saada henkistä tukea. Perhe ja suku ovat tärkeitä tukiverkostoja ihmiselle. Sukulaiset auttavat toisiaan ja heiltä voi kysyä helposti neuvoja. Kun oma perheenjäsen tai läheinen sairastuu, ihminen tarvitsee läheisten tukea ja mahdollisuutta keskustella tilanteesta.

Jos sukulaiset asuvat toisessa maassa, tukiverkosto voi tuntua pieneltä. Vaikka sukulaiset asuisivat kaukana, voit kääntyä muiden omaishoitajien puoleen. Et ole tilanteessasi yksin. Suomessa on paljon omaishoitajia, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa.

Toiset omaishoitajat ymmärtävät sinua.
Heidän kanssaan voit jakaa ajatuksiasi,
tunteitasi ja kokemuksiasi.
Tätä kutsutaan vertaistueksi.
Heiltä saat myös paljon tietoa omaishoidosta.
Useissa järjestöissä toimii omaishoitajien vertaisryhmiä.

Ryhmään lähteminen voi tuntua vaikealta.
Ajattele, että se tekee sinulle hyvää.
Saat omaa aikaa ja pienen hetken itsellesi.
Jos olet maahanmuuttaja,
ryhmään osallistuminen on tärkeää.
Voit tutustua muihin omaishoitajiin
ja kuulet heidän kokemuksiaan.
He tietävät paljon paikallisista
omaishoitajien palveluista ja tukimuodoista.

Aina ei voi osallistua ryhmään.
Omaishoidosta kannattaa puhua
esimerkiksi ystävien kanssa tai
seurakunnan työntekijän kanssa.
Usein ystävillä on myös kokemusta omaisen hoidosta.
Kun puhut asioista muiden kanssa,
saat itsellesi tukea ja rohkaisua.

On myös olemassa ammattihenkilöitä,
joiden kanssa voit keskustella luottamuksellisesti.
Ammattihenkilöt eivät saa kertoa
sinun asioitasi muille ihmisille.

Internetissä toimii
omaishoitajien vertaistukitukiryhmiä
ja erilaisia keskustelupalstoja.
Internetin avulla voit keskustella
omaishoitajien kanssa eri puolilta maailmaa.
Internetin avulla saat myös paljon tietoa
esimerkiksi omaishoidosta
ja hoidettavan sairaudesta.

Jos omaisen hoitamisessa tai omassa jaksamisessa
huolestuttaa jokin asia,
ota yhteyttä omaan viranhaltijaasi.
Kerro hänelle huolesi.

Älä jää yksin huoliesi kanssa.
Pyydä apua muilta ihmisiltä!





Omaishoitajien järjestöt

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry

Omaishoitajien ja läheisten liitto on järjestö omaishoitajille ja heidän hoidettaville läheisilleen. Se on valtakunnallinen järjestö, joka ajaa jäsentensä asiaa esimerkiksi edistämällä omaishoitajien asemaa.

Liitto antaa jäsenilleen tukea, ohjausta ja neuvontaa. Omaishoitajat saavat ongelmatilanteissa myös apua lakiasioihin. Liiton kautta omaishoitaja voi päästä lomalle tai kuntoutuskurssille.

Yhteystiedot

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry
Hämeentie 105 A 18
00550 Helsinki
internet: www.omaishoitajat.fi
puhelin: 020 7806 599

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry POLLI

Pääkaupunkiseudun omaishoitajien ja läheisten yhdistys on nimeltään Polli.

Se toimii Helsingissä ja Vantaalla.

Polli on paikallisyhdistys,

josta saa tietoa, ohjausta ja neuvontaa.

Yhdistys järjestää retkiä ja juhlia.

Polli tiedottaa toiminnasta jäsenlehdessä,

joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Yhteystiedot

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry POLLI

Pasilan puistotie 8

00240 Helsinki

Internet: www.polli.fi

puhelin: 040 5332 710

Voit liittyä jäseneksi

omaishoitajien ja läheisten liittoon

maksamalla jäsenmaksun.

Samalla liityt jäseneksi paikallisyhdistykseen. Yksi

ilmoittautuminen riittää.

Vuonna 2017 jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa.

Paikallisyhdistyksissä toimii omaishoitajien ryhmiä.

Niissä voi tavata muita omaishoitajia.

Jäsenille lähetetään Lähellä-lehti,

joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Lisäksi paikallisyhdistys lähettää

tiedotteita toiminnasta.

Jäsen saa myös hyödyllisiä oppaita.
Yksi hyvä opas on nimeltään
Tiedä, taida, selviydyt.
Oppaassa on luettelo palveluista,
jotka tukevat omaishoitoa.

Paikallisyhdistyksiä on myös muualla
kuin pääkaupunkiseudulla.
Ota selvää, mikä on oma paikallisyhdistyksesi.
Niitä on paljon eri puolilla maata.





Muut järjestöt

Suomessa on paljon järjestöjä ja yhdistyksiä.
Ne toimivat jonkin tietyn asian puolesta.
Järjestöihin voi kuulua ihmisiä tai muita järjestöjä.
Lähes kaikkia sairauksia ja vammaisryhmiä varten
on olemassa oma järjestö.

Monet kansalaisjärjestöt tukevat omaishoitajia.
Kansalaisjärjestöt ajavat ihmisten etuja
tai auttavat ihmisiä.
Yritä löytää sellainen järjestö,
jonka toiminta sopii sinulle tai läheisellesi.

Jos olet kehitysvammaisen lapsen äiti tai isä,
saat paljon hyödyllistä tietoa ja tukea
Kehitysvammaisten tukiliitosta ja
Kehitysvammaliitosta.
Näiden liittojen internetsivuilla on
tietoa myös selkokielellä.

Internetosoitteet ovat

- www.kvtl.fi
- www.kehitysvammaliitto.fi

Jos hoidat iäkkäitä vanhempia,
voit saada tietoa ja tukea esimerkiksi
Vanhustyön keskusliitosta,
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitosta ja
Muistiliitosta.

Niiden internetosoitteet ovat:

- **www.vtkl.fi**
- **www.valli.fi**
- **www.muistiliitto.fi**

Jos omaisellasi on mielenterveyden ongelmia,
voit saada tietoa ja apua esimerkiksi
Mielenterveyden keskusliitosta,
Mielenterveysseurasta tai liitosta,
jonka nimi on Omaiset mielenterveystyön tukena.

Niiden internetosoitteet ovat:

- **www.mtkl.fi**
- **www.mielenterveysseura.fi**
- **www.finfami.fi**

Kysele lisää eri järjestöistä,
joista voisi olla sinulle apua.
Saat lisää tietoa esimerkiksi omasta
omaishoitajien yhdistyksestäsi.



Seurakunnat

Monissa seurakunnissa toimii omaishoitajien ryhmiä.
Ryhmistä saa vertaistukea ja
niissä voi viettää aikaa yhdessä.
Voit keskustella asioista
sellaisten ihmisten kanssa,
joilla on samanlainen tilanne kuin sinulla.

Seurakunnat järjestävät omaishoitajille ohjelmaa,
kuten virkistyspäiviä, luentoja ja leirejä.
Seurakunnat tarjoavat myös hengellistä tukea.
Seurakunnan työntekijöiden kanssa voi
keskustella omista asioista luottamuksellisesti.
Kysy toiminnasta lisää omasta seurakunnastasi.

