

Opas

omaishoitajalle selkokielellä



**Autan läheistäni.
Mistä saan apua itselleni?**

Oppaan taitto ja painopaikka: Copy-Set Oy



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** 25
- **Omaishoitaja, huolehdi itsestäsi!** 26
- **Tukea toisilta ihmisiltä** 28
- **Omaishoitajien järjestöt** 31
- **Muut järjestöt** 33
- **Seurakunnat** 35
- **Yksityiset palveluntarjoajat** 36
- **Muistiinpanoja** 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 toisesta ihmisestä huolehtimiseen.

Tämä on on opas omaishoitajille. 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 muille.

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

Jokainen on huolissaan joskus läheisensä terveydestä ja hyvinvoinnista. Sinun ei tarvitse jäädä yksin huoliesi kanssa.

Oletko omaishoitaja?



Monet ihmiset voivat olla omaishoitajia, vaikka he eivät tiedä sitä itse.

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 rahallista tukea ja palveluita hyvinvointialueelta.

Hyvinvointialue vastaa sosiaalihuollon, terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisestä ihmisille, jotka asuvat sen alueella.

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

Kuka voi olla omaishoitaja?

- 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 on tärkeää huomata,
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 saa aiheuttaa hoidettavalle
vaaraa tai haittoja.



Mitä omaishoito on?

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

Omaishoitajan tehtäviä ovat esimerkiksi:

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

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

Omaisien 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 esimerkiksi:

- vammaisen lapsen vanhemmat
- puolisoaan hoitava vaimo tai mies
- ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat ihmiset.

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.

Jos lapsi syntyy vammaisena, 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.

Omaishoidon eri vaiheet:

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 rutini. 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 päätymisen?

Omaishoito loppuu,

eikä hoitaminen kuulu enää elämääsi.

Omaishoidon loppuminen on muutos,

vaikka läheisesi menisi muualle hoitoon.

On tärkeää, että käyt läpi tunteitasi.

Voit puhua niistä muille ja jakaa kokemuksiasi.

Jos läheisesi kuolee,

saat surra ja muistella häntä.

Ihmiset surevat eri tavoin.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa surra.

Voit auttaa muita omaishoitajia kertomalla kokemuksistasi.

Ajatusten kirjoittaminen muistiin

voi helpottaa oloa.

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:

- omalta hyvinvointialueelta
- Kansaneläkelaitoksesta eli Kelasta
- järjestöistä
- seurakunnista.



Mitä omaishoidon tuki tarkoittaa?

Omaishoitaja voi saada omaishoidon tukea. Omaishoidon tuen myöntää hyvinvointialue. 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.

Hyvinvointialue 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

- Sairaahan henkilön läheinen henkilö voi hoitaa henkilöä ja vastata hoidosta tarpeellisten palveluiden avulla.
- Hoitaja on itse terve ja pystyy 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 hyvinvointialueelta,
jossa hoidettava henkilö asuu.
Hyvinvointialue tarkoittaa tiettyä rajattua aluetta,
jolla asuu ihmisiä.
Se on oma hallintoyksikkö,
joka järjestää palveluita asukkailleen.
Ota ensin yhteyttä hyvinvointialueen sosiaalitoimeen
ja pyydä sieltä omaishoidon tukihakemus
tai tulosta hakemus sen verkkosivuilta.
Täytyä hakemus ja palauta se sosiaalitoimeen.
Tämän jälkeen ammattihenkilöt arvioivat tilanteen.
Sosiaalitoimesta tulee ammattihenkilö
keskustelemaan tilanteesta.
Keskustelu käydään kotona.
Mukana voi olla 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 hyvinvointialueen kanssa
sopimuksen omaishoidosta.
Sopimus on nimeltään omaishoitotosopimus.

Sen jälkeen viranomainen,
omaishoitaja ja hoidettava läheinen
tekevät suunnitelman hoidon sisällöstä.
Suunnitelma kuuluu omaishoitosopimukseen.
Se on nimeltään asiakas- tai palvelusuunnitelma.
Siinä kerrotaan esimerkiksi,
millaisia palveluita hoidettava henkilö tarvitsee
ja mitä palveluita hyvinvointialue 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 asiakas- tai 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 hyvinvointialueen tarjoamat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut.
- Henkilö voi saada 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 2023 pienin omaishoidon tukipalkkio on 439,70 euroa kuukaudessa.
Paljon hoitoa vaativissa tilanteissa hoitopalkkio on suurempi eli vähintään 879,40 euroa kuukaudessa.
- Palkkion suuruus saattaa vaihdella sen mukaan, millä hyvinvointialueella 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.
- Hyvinvointialue huolehtii siitä, miten läheistä hoidetaan vapaan aikana. On erilaisia tapoja järjestää hoito. Hoito voidaan järjestää hoivapaikassa tai hoidettavan kotona.
- Hoidettavan omainen tai muu läheinen henkilö voi myös toimia sijaishoitajana.
- Hyvinvointialue 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.
- Monilla hyvinvointialueilla voi saada palvelusetelin vapaapäivän järjestämiseksi. Viranomainen neuvoo, miten palveluseteliä käytetään.
- Jos hoitotilanne on raskas, hyvinvointialue voi antaa omaishoitajalle enemmän kuin kolme vapaapäivää. Hyvinvointialue voi myöntää lisäksi lyhyitä vapaita virkistäytymiseen.

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

- Hyvinvointialue 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.
- Vakuutusyhtiötä varten tarvitaan potilaskirjaus tapaturmasta.
- Omaishoitajan pitää ilmoittaa tapaturmasta heti myös sille henkilölle, jonka kanssa hän on sopinut omaishoidosta.

Muu tuki

- Omaishoitajalle nimetään oma työntekijä, johon hän voi ottaa yhteyttä. Työntekijää 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.

- Hyvinvointialue tukee omaishoitajan jaksamista. Keskustele viranhaltijan kanssa, mitkä tukimuodot auttaisivat sinua. Nämä tukimuodot kirjataan asiakas- tai palvelusuunnitelmaan.
- Omaishoitaja voi pyytää myös hyvinvointi- ja terveystarkastuksen.
- Hyvinvointialue järjestää koulutusta uusille omaishoitajille.



Muut palvelut, jotka tukevat omaishoitoa

Omalta hyvinvointialueelta 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:

Kotihoito

- Ateriapalvelusta voi saada valmiita ruoka-annoksia.
- Läheisen hoitamiseen kotona voi saada sairaanhoitoapua.
- Kotisairaanhoidaja voi esimerkiksi hoitaa haavoja tai antaa insuliinipistikset.

Päivätoiminta

- Hoidettava voi päästä palvelutaloon niin kutsutulle päivätoimintajaksolle.
- Palvelutalossa on järjestettyä toimintaa, kuten ulkoilua ja musiikkia.
- Päivän aikana hoidettava saa myös ruuat.
- Hyvinvointialue 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.

Kela järjestää kuntoutuskursseja omaishoitajille.
Kelalla on myös kuntoutuskursseja, joille omaishoitaja ja hoidettava voivat osallistua yhdessä.

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

Kelalla on selkokieliä esitteitä, joissa kerrotaan Kelan tuista.



Työ ja omaishoito

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

Keskustele työnantajan kanssa tilanteestasi. On mahdollista, että työaikaasi voidaan muuttaa joustavammaksi. Myös etätyö 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 omaishoittoon jää enemmän aikaa. Samalla kuitenkin palkkasi pienenee. Voit hakea rahallista tukea esimerkiksi Kelasta. Iäkäs omaishoitaja voi hakea myös varhennettua vanhuuseläkettä. 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.

Omaistaan hoitava voi myös pyytää työnantajalta viisi vuorokautta palkatonta omaishoitovapaata ansiotyöstä vuodessa.



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 jotakin mistä pidät.
Kuuntele musiikkia tai lue kirjaa.
2. Käy joka päivä ulkona.
3. Muista levätä.
Jos yöni 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 ja sukulaisia.
7. Käy kaupungilla ostoksilla,
elokuvissa tai konsertissa.
8. Ole lasten ja lastenlasten kanssa.
Leiki ja kerro heille tarinoita.
9. Kasvata kukkia tai harrasta 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 et tunne palvelujärjestelmää
tai asut uudella paikkakunnalla
tai tunnet olosi yksinäiseksi,
ryhmiin lähteminen on erityisen tärkeää.
Voit tutustua muihin omaishoitajiin.

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 vertaistukikiryhmiä
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

Omaishoitajaliitto ry

Omaishoitajaliitto 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. Liitosta saat tietoa myös esimerkiksi omaishoitajien lomista ja kuntoutuskursseista.

Yhteystiedot

Omaishoitajaliitto ry
<https://omaishoitajat.fi>
Puhelin: 0800 390 229

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Yhdistys toimii Helsingissä ja Vantaalla.

Se on paikallisyhdistys,

josta saa tietoa, ohjausta ja neuvontaa.

Yhdistys järjestää omaishoitajien ryhmiä, retkiä ja tapahtumia.

Toimintaan voi osallistua,

vaikka ei olisi yhdistyksen jäsen.

Yhdistys tiedottaa toiminnasta jäsenlehdessä,

joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Toiminnasta saa tietoa myös yhdistyksen verkkosivuilta ja sosiaalisesta mediasta.

Yhdistyksen jäsenlehden Oma-apin

voi ladata IOS ja Android laitteisiin.

Oma-appi on ilmainen.

Voit liittyä jäseneksi Omaishoitajaliittoon

maksamalla jäsenmaksun.

Samalla liityt jäseneksi paikallisyhdistykseen.

Yksi ilmoittautuminen riittää.

Vuonna 2023 jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa.

Jäsenille lähetetään Oma-lehti ja Lähellä-lehti, jotka ilmestyvät neljä kertaa vuodessa.

Paikallisyhdistyksiä on myös

muualla kuin pääkaupunkiseudulla.

Ota selvää, mikä on oma paikallisyhdistyksesi.

Niitä on paljon eri puolilla maata.

Yhteystiedot

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

<https://www.polli.fi/> ja <https://www.omaisneuvo.fi>

Puhelin: 040 5332 710

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.

Niiden Internetosoitteet ovat:

<https://www.tukiliitto.fi/>

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/>

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

Niiden Internetosoitteet ovat:

<https://www.vtkl.fi/>
<https://www.valli.fi/>
<https://www.muistiliitto.fi>

Jos omaisellasi on mielenterveyden ongelmia, voit saada tietoa ja apua esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitosta, Mieli ry:stä tai Mielenterveysomaisten keskusliitosta

Niiden Internetosoitteet ovat:

<https://www.mtkl.fi/>
<https://www.mieli.fi/>
<https://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.



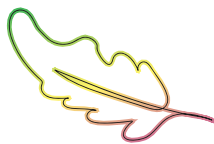
Yksityiset palveluntarjoajat

Monet yritykset myyvät erilaisia palveluita omaishoitoperheille, esimerkiksi hoitoapua, kauppa-apua tai siivouspalveluita.

Kun ostat tällaista palvelua, tarkista, onko sinulla oikeus saada alennusta veroista.

Jos tulosi ovat suuret, voi yksityiseltä ostettava hoitopalvelu olla sinulle joskus halvempi vaihtoehto kuin hyvinvointialueen tarjoama palvelu. Kannattaa siis tarkistaa, paljonko eri palvelut sinulle maksaisivat.

Yritykset osaavat neuvoa ja tekevät sinulle valmiiksi verovähennykset.



Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Autan läheistäni.
Mistä saan apua itselleni?**

**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
polli.fi
omaisneuvo.fi**

 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**