



# PUHU & ENNAKOI

## OPAS ETÄOMAISHOITAJALLE



Soili Hyvärinen  
Silvo Nybacka  
Annamaja Saastamoinen  
Anja Vuorikivi

## **Johdanto**

- 1. Mitä on etäomaishoiva?**
- 2. Keskustellaan perheen kesken**
- 3. Ajattele omaistasi**
  - 3.1. Itsemääräämisoikeus**
  - 3.2. Turvallinen asuminen**
  - 3.3. Apua kotiin**
- 4. Huolehdi itsestäsi**
  - 4.1. Työelämän joustot**
  - 4.2. Apua jaksamiseen**
- 5. Asioiden hoito**
  - 5.1. Miten turvaat raha-asioden hoidon**
  - 5.2. Valtakirjat**
  - 5.3. Edunvalvontavaltuutus**
  - 5.4. Hoitotahto**
  - 5.5. Tarkistuslistat**

---

## Johdanto

"Meitä lapsia on neljä ja sanonpahan vaan, että kaikkien, jotka jossain vaiheessa hoitavat omaistaan ja varsinkin kun on näin monta sisarusta, olisi laitettava kaikki paperille, ihan kaikki. Saattaa kuulostaa järjettömältä. Mutta meillä oli sellainen tilanne, että kun isä sairastui ja kun sitten tuli se loppuvaihe, niin meillä kaikilla oli oma näkemys isän hyvästä hoidosta. No siinä ne välit sitten lopullisesti meni veljeen. Vaikka lääkäri sanoi ja näkihän sen maallikkokin, ettei hän enää olisi jaksanut."

"Olemme vastuussa sisaren kanssa vanhempien kotona pärjäämisestään. Sisaren kanssa jaoimme tehtäviä, ja onneksi puhelimet on keksitty, niin akuuteissa asioissa voimme tehdä uusia suunnitelmia. Kotipalvelu käy aamuisin laittamassa äidin silmätipat ja silloin tiedämme, että kaikki on yön jäljiltä kunnossa."

Tässä muutama esimerkki todellisesta elämästä, jotta lukijalle avautuisi tämän oppaan tarkoitus. Opas on syntynyt Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset sekä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset yhdistysten ohjaus- ja neuvontapuheluiden sekä erilaisten etäomaishoitajien tapaamisten pohjalta. Harva pohtii etukäteen, mitä tapahtuu, jos omainen sairastuu tai vammautuu äkillisesti. Omien vanhempien ikääntymistä ei välttämättä mieti tai tunnista.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka lähipiirissä on ikääntyviä vanhempia tai muita sukulaisia, joiden ajattelet tarvitsevan jossain vaiheessa apuasi hoivassa ja huolenpidossa. Toivomme tämän antavan hyvän syyn lähestyä joskus ikäviltä tuntuvia asioita, joiden selvittäminen, puheeksi ottaminen ja vaikka kirjaaminen oppaassa olevien mallipohjien avulla, saattaa auttaa molempia osapuolia tulevaisuudessa.

Ennakointi ja avoin, vaikeistakin, asioista puhuminen hyvissä ajoin auttaa etäomaishoitajana toimimisessa. Se saattaa nostaa esille monenlaisia tunteita. Lisäksi perheen keskuudessa voi olla muotoutuneena jyrkät roolit "aikuisten" ja "lasten" välillä, vaikka "lapset" olisivat jo yli 50 -vuotiaita. Ennakointi ja asioista keskusteleminen on kuitenkin järkevää. Lopulliset ratkaisut kypsyvät ajan kanssa ja kaikkiin sopimuksiin voi palata uudestaan tarpeen mukaan.

# 1. MITÄ ON ETÄOMAISHOIVA



1

Liisa on kotoisin Tyrnävältä. Hän sai valmistuttuaan työpaikan Helsingistä, perusti perheen ja jäi asumaan pääkaupunkiin.



2

Liisan isän kuoltua Martta-äiti jäi yksin. Martta oli kuitenkin aktiivinen, osallistui harrastuksiin ja kävi matkoilla.



3

Martan soittot Tyrnävältä tyttärelle ovat viime aikoina harventuneet. Liisa alkaa huolestua. Talvilomalla Liisa tapaa äitinsä ystäviä, jotka kertovat Martan käyvän enää harvoin harrastuksissa.



4

Liisa huomaa äitinsä toimintakyvyn heikentyneen. Hän tuntee vastuunsa lisääntyvän äidin kotona selviytymisestä. Liisa joutuu käymään kevään aikana usein äitinsä luona hoitamassa hänen asioitaan. Liisa kokee olevansa äitinsä etäomaishoitaja.

## 2. KESKUSTELLAAN PERHEEN KESKEN

**"Puhumisen opetteleminen asiasta työkavereiden ja ystävien kanssa sekä tietysti sisarusten kesken on ensiarvoisen tärkeää jaksamisen kannalta."**

Vaikka läheisemme saattaa tuntua muuttuneen ikääntymisen/sairauden myötä, on etäomaishoitajalla tärkeä tehtävä pitää yllä läheiselle tärkeistä asioista hoitotyön ja muun muutoksen keskellä. Hoidon tarvitsija on edelleen oma itsensä; hänellä on lempiruuat, muistonsa ja omat luonteen piirteensä - hän on sairauden alla se sama henkilö kuin aiemminkin. Siksi etäomaishoitajan on tärkeää pitää huolta ja tuoda esille hoidettavalle tärkeitä asioita ja hänen oikeuttaan päättää omista asioistaan.

Hoivan tarve voi syntyä perheeseen monella tavalla: äkillisesti läheisen sairastumisen tai vammautumisen myötä tai pikkuhiljaa iän myötä toimintakyvyn heiketessä. Joskus hoivan tarve on väliaikaista, mutta erityisesti ikääntyneillä läheisillä hoivan tarve yleensä vain vuosien myötä lisääntyy.

Tämän päivän perheet elävät uutta murrosta suhteessa hoivaan. Yhä useampi aikuinen lapsi hoitaa ikääntyneitä vanhempiaan.

Jokainen perhe on erilainen ja sillä on oma historiansa. Samoin jokaisella perheen jäsenellä on oma roolinsa perheessä, sen hetkinen elämäntilanne sekä erilaiset resurssit käsitellä yleensä hoivaa tai osallistua hoivaan.

Perheessä saattaa olla tilanne, että kaikilla osapuolilla on tunne, ettei "kehtaa" ottaa puheeksi asioita. Pelätään toisten reaktioita: vanhemmat saattavat ajatel-

la tuottavansa harmia aikuisille lapsilleen ja lapset saattavat ajatella, etteivät halua "pelotella" tulevaisuudella.

Hoivatilanteen ilmettyä huoli läheisen, hoivan tarvitsijan, arjessa selviytymisestä kasvaa. Jos joku perheenjäsenistä ryhtyy etäomaishoitajaksi, se ei saisi sulkea pois muiden jäsenten osallisuutta hoivassa. Päinvastoin hoivaa tulisi tehdä yhdessä, yhteisin pelisäännöin ja hoivan tarvitsijan hyvinvointi huomioon ottaen.

Hoivatarpeen synnyttyä olisi kuitenkin tärkeää, että koko perhe kokoontuisi yhteen sekä keskustelisi avoimesti ja rehellisesti siitä, mitä hoiva tarkoittaa meidän perheessä. Yhdessä asioista puhuminen etukäteen auttavat yllättävän tilanteen hoidossa, silloin voi toimia ennakkoon sovitun mukaisesti. Myös virallisten asioiden hoito helpottuu, kun tarvittavat asiakirjat on laadittu jo etukäteen.

Jokaisella perheen jäsenellä voi olla oma käsityksensä hyvästä hoivasta ja miten se tulisi tässä tilanteessa toteuttaa. Ensiarvoisen tärkeää on myös kuunnella hoivan tarvitsijan toiveita ja tarpeita. Tilanne on usein kaikille uusi ja hämmentävä. Siihen voi liittyä paljon tunteita kuten hämmennystä, surua tai pelkoa.

Hoivakeskusteluja voidaan käydä ja kannattaa pitää jatkossa useamminkin, esimerkiksi silloin, kun tilanne muuttuu.

## Käytännössä jonkun perheen jäsenen on otettava vastuu perheen koolle kutsumiseksi ja hoivan tarve puheeksi. Tässä asioita, joilla voit aloittaa:

- 👍 aloita keskustelemalla omaisen kanssa tilanteesta, mitä hän itse haluaa tilanteessaan tehtäväksi
- 👍 aloita keskustelun tavoite, miksi olette nyt tässä tilanteessa
- 👍 anna perheen jäsenille puheenvuoro esim. kysymällä, mitä mieltä he ovat tästä tilanteesta?
- 👍 kannusta jokaista miettimään rehellisesti omat mahdollisuutensa osallistua hoivaan
- 👍 puhe saattaa rönsyillä, koeta suunnata puhe takaisin hoivaan
- 👍 aloita keskustelemalla omaisen kanssa tilanteesta, mitä hän itse haluaa tilanteessaan tehtäväksi
- 👍 keskustelkaa perheen/sisarusten kesken rooleista, käytännön asioista, vastuista
- 👍 kaikkien perheen jäsenten pienikin tuki ja apu on arvokasta ja tarpeellista
- 👍 sopikaa sisarusten kanssa, kuka hoitaa raha-asiat, pankkiasioiden hoitamisen/laskujen maksamisen
- 👍 pienetkin askeleet (konkreettiset tavoitteet ja tehtävien jaot) hoivan järjestämiseksi ovat kullan arvoisia
- 👍 kaikkea ei voi ratkaista yhdellä kertaa – tärkeintä voisi olla ensimmäisellä tapaamisella saada tilanne kaikille tietoiseksi

Jos hoivasta puhuminen ei yrityksistäsi huolimatta onnistu ja haluaisit siihen apua, voisi mukaan pyytää sosiaalityöntekijän tai muun ammattilaisen esimerkiksi omaishoitajien paikallisyhdistyksen työntekijän.

## 3. AJATTELE OMAISTASI

### 3.1 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa ihmisen oikeutta määrätä itseensä liittyvissä asioissa. Muilla toimijoilla on velvollisuus kunnioittaa yksilön itsemääräämisoikeutta. Käytännössä itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että kaikilla on sama oikeus päättää omasta elämästään, suurista ja pienistä asioista. Ihmisellä on aina oikeus päättää niistä asioista, jotka hän kykenee itse käsittämään.

Itsemääräämisoikeus tulee muistaa myös etäomaishoivatilanteessa. Siksi on tärkeää omaisen mukaan ottaminen kaikkiin häntä koskeviin keskusteluihin. Näin pyritään myös varmistamaan, että omainen myös hyväksyy hänen hyväksyen tehtävät ratkaisut.

Itsemääräämisoikeus vaikuttaa omaisen asemaan eli omaista on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Yhteisymmärryksellä tarkoitetaan esimerkiksi terveydenhuollossa sitä, että potilaan mielipide tulee selvittää ennen hoidon toteuttamista. Päätöksen hoidon toteuttamisesta tekee kuitenkin aina terveydenhuollon ammattihenkilö.

Jos omaisesi haluaa käyttää itsemääräämisoikeutta myös tilanteessa, jolloin hän ei pysty tahtoaan ilmaisemaan, kannattaa laatia hoitotahto.

Hoitotahtodella kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto. Hoitotahtossa kerrotaan myöhemmin tässä oppaassa.

Silloin, kun kuullaan potilaan läheistä, katsotaan ensisijaisesti läheiseksi henkilö, jonka potilas on aiemmin henkilö-tiedoissaan läheiseksi ilmoittanut.

Jos merkintää ei ole, perheenjäsenet (puoliso, lapset, sisarukset) ovat ensisijaisesti läheisiä. Mikäli läheisiä on useita, on toivottavaa, että joku heistä toimii yhteyshenkilönä.

Läheisellä henkilöllä on oikeus saada kuulemista ja suostumuksen antamista varten tarpeelliset tiedot potilaan terveydentilasta (PotL 9 §). Käytännössä omaiselle annetaan tietoja samalla tavalla kuin tietoja annetaan hoitotilanteessa potilaalle itselleen. Omaiselle annetaan kuitenkin vain ne tiedot, jotka ovat tarpeen hoitopäätöksen tekemistä varten.



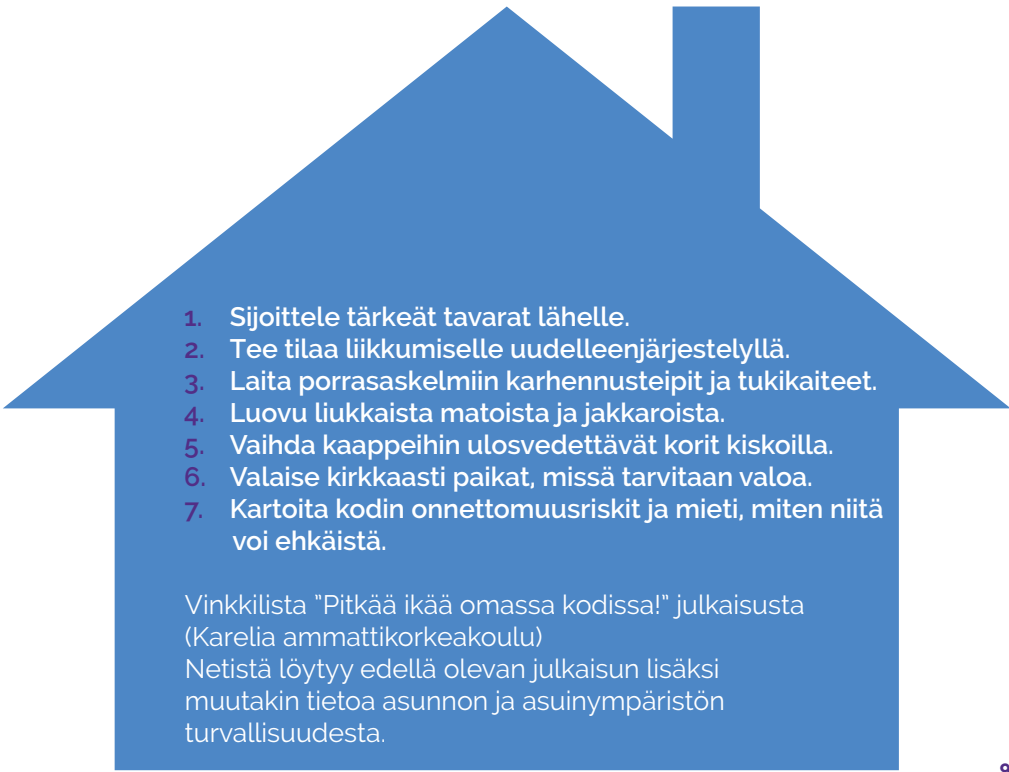
## 3.2 Turvallinen asuminen

Asunnon ja asuinolojen toimivuuden ja turvallisuuden arviointi tukee kotona asumista ja itsenäistä elämistä sekä pienentää riskejä esimerkiksi tapaturmiin. Omaa kotia ja sen toimivuutta on tärkeä tarkastella hyvissä ajoin.

Omaisesi yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne vaikuttavat kuitenkin merkittävästi siihen, mikä on hänelle sopiva asumisratkaisu, eikä ikä ole itsessään ratkaiseva tekijä. Keskeistä on asuminen tarpeiden muutosten ennakoiminen riittävän ajoissa ja näihin tarpeisiin varautuminen.

Etäomaishoitajana ja omaisesi läheisenä sinulla on tuntemus ja tietämys siitä, mitä omaisesi turvalliseen asumiseen tarvitaan.

Miettikää yhdessä omaisesi kanssa, mitä voisi muuttaa ja miten muutoksia tehdään. Muista myös, että vanhusten kodin suurempiin muutostöihin on mahdollista saada avustusta. Kysy asiaa omaisesi asuinkunnasta tai Vanhustyön keskusliitosta.

- 
1. Sijoittele tärkeät tavarat lähelle.
  2. Tee tilaa liikkumiselle uudelleenjärjestelyllä.
  3. Laita porrasaskelmiin karhennusteipit ja tukikaiteet.
  4. Luovu liukkaista matoista ja jakkaroista.
  5. Vaihda kaappeihin ulosvedettävät korit kiskoilla.
  6. Valaise kirkkaasti paikat, missä tarvitaan valoa.
  7. Kartoita kodin onnettomuusriskit ja mieti, miten niitä voi ehkäistä.

Vinkkilista "Pitkää ikää omassa kodissa!" julkaisusta (Karelia ammattikorkeakoulu)  
Netistä löytyy edellä olevan julkaisun lisäksi muutakin tietoa asunnon ja asuinympäristön turvallisuudesta.

Vanhustyön keskusliitolta saa ikäihmisten asuntojen korjausneuvontaa: Korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista.

Yleisimpiä ikääntyvien asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttaa myös yleistä peruskorjaustarvetta.

Miettikää myös, olisiko muita vaihtoehtoja asumismuotoon? Jos välimatka on pitkä, voisiko hoivan tarvitsijan muuttaa lähelle hoivan antajaa? Kotikuntalain muutos mahdollistaa hoivan piirissä olevankin läheisen muuttamisen toiselle paikkakunnalle.

### 3.3 Apua kotiin

Jos perheen hoivaneuvottelun tulos on, ettei hoivaa pystytä antamaan omaisten toimesta niin paljon kuin on tarvetta tai se jäisi mahdollisesti vain yhdelle sisarukselle/läheiselle, pohtikaa yhdessä ulkopuolisten tahojen tarjoamia palveluja.

Mitä palveluja voi saada kunnalta ja mitä yksityisiltä palvelujen tuottajilta? Kaikkia kunnan palveluja on haettava ja niiden kustannukset suhteutetaan aina asiakkaan tuloihin. Samalla kannattaa siis tehdä hintavertailuja. Muistakaa myös kotitalousvähennys yksityiseltä palvelutuottajalta ostettaessa.

Kannattaa myös selvittää muut kuin hoivaan liittyvät kunnan palvelut: tarvitseeko etäomainen esimerkiksi lumenluontia, nurmikon leikkausta tai muuta kodin kunnossapitoon liittyviä palveluita?

"Nyt meillä on vastuu äidin selviytymisestä kotona. Avuntarve on suuri: se on nyt huipussaan, mitä voimme hänelle tarjota. Kotipalvelu käy aamuisin ja kolmesti viikossa illalla. Päivälääkkeet ja ruokailu on sitten meidän vastuulla ja lisäksi kaikki muuta kotityöt. Arki on järjestettävä, mutta onneksi olemme voineet palkata naapurin rouvan hoitamaan puuttuvat vuorot, mitä me emme voi antaa. Tässä on vain paljon papereita täytettävä, maksettava sosiaaliturvamaksut ym. hoidettava verot."

## 4. HUOLEHDI ITSESTÄSI

### 4.1 Työelämän joustot

”Kuitenkin työ on ollut henkireikä minulle, silloin on pakko keskittyä muuhun kuin äidin asioihin.”

”Kiitoksia voin kuitenkin antaa työpaikalle, se on joutanut tarpeen tullen. Olen kertonut avoimesti tilanteistani työpaikalla, on ollut pakkokin. Omaan työuraani etäomaishoiva on vaikuttanut siten, etten ole voinut ja jaksanut ottaa erityisiä vastuualueita työssäni hoitaakseni, enkä ole jaksanut hakeutua pitempiin koulutuksiin.”

Useimmat etäomaishoitajat ovat työssä olevia. He joutuvat jakamaan aikansa työn, oman perheen ja kaukana asuvan omaisensa asioiden hoitamisen välillä. Heitä painaa huoli omaisistaan ja samalla pitäisi selviytyä työssään mahdollisimman hyvin.

Etäomaishoitajan tulisi tunnistaa oma tilanteensa, jotta hän voisi hakea työelämässä olevia joustoja ja muuta

apua itselleen. Myös avoimuus tilanteesta edistää työyhteisössä ymmärrystä etäomaishoivan vaatimille järjestelyille työssä.

Työelämä vaatii ihmiseltä paljon, mutta samalla antaakin paljon. Kun elämän kaikki osa-alueet ovat järjestyksessä, niin töissäkin on parempi olla.

Työssä viihtyminen ja jaksaminen pidempään ovat sekä työnantajien, työntekijöiden, kuin yhteiskunnan etu. Tämän vuoksi etäomaishoitajien tilanteisiin myös työelämässä tulee paneutua yhdessä.

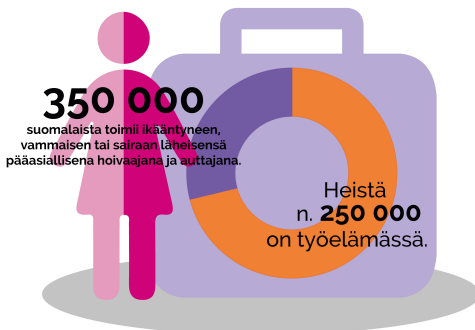
Hyvinvointi työssä lisää pitkälläkin aikavälillä todennäköisyyttä olla myös muussa elämässä onnellinen ja vähemmän masentunut.

#### Kerro tilanteestasi työpaikalla, sillä:

☞ Kun olet tiedostanut olevasi etäomaishoitaja, niin voit ymmärtää paremmin tilanteesi. Pystyt sen jälkeen hakemaan työelämässä olemassa olevia joustomahdollisuuksia.

☞ Kun tietoisuus etäomaishoivasta lisääntyy työpaikalla, se luo paremmat edellytykset etäomaishoitajille saada vertaistukea ja työyhteisön tukea.

☞ Samalla tietoisuus auttaa työyhteisöjä luomaan toimintamalleja sekä käyttämään olemassa olevia keinoja etäomaishoitajan jaksamisen tukemiseksi.



## Sinulla on mahdollisuus työaikajoustoihin:

- 👉 Vuorotteluvapaa: Jos olet kokoaikatyössä, voit sopia työnantajasi kanssa vuorotteluvapaasta, joka voi kestää yhtäjaksoisesti vähintään 100 ja enintään 360 kalenteripäivää. Työnantaja palkkaa vuorotteluvapaan ajaksi sijaisen, joka on työtön työnhakija.
- 👉 Palkaton vapaa ("virkavapaa", "työvapaa", "toimivapaa") perustuu työnantajan ja työntekijän väliseen sopimukseen. Työntekijällä ei siis lähtökohtaisesti ole oikeutta saada palkatonta vapaata, paitsi joissakin harvinaisissa, laissa erikseen mainituissa tilanteissa. Tällainen tilanne on esimerkiksi työsopimuslain 4 luvun 7 pykälässä tarkoitettu poissaolo pakottavista perhesyistä.
- 👉 Vuorojen vaihto ja joillakin aloilla työntekijän tekemät pitkät vuorot. Sovi esimiehen ja työkaverin kanssa, että voit vaihtaa työvuoroa silloin, kun etäomaishoivatilanne sitä vaatii. Voit joskus tehdä pidemmän työpäivän ja saada siitä vapaapäivän myöhemmin.
- 👉 Oma työajan suunnittelu, joustot loma-ajoissa. Mikäli pystyt suunnittelemaan tai vaikuttamaan suunnitteluun omasta työajasta, niin voit tehdä pidempiä työpäiviä ja välillä lyhyempiä päiviä tai vapaapäiviä. Kysy työnantajalta, että voitko pitää lomasi joustavasti niin, että voit helpottaa etäomaishoivaasi.
- 👉 Mikäli työssäsi voi tehdä etätöitä, voit tehdä sitä tarvittaessa lähellä omaistasi.
- 👉 Osa-aikatyö. Kysy työnantajalta mahdollisuutta tehdä välillä osa-aikatyötä, jolloin saat enemmän aikaa itsellesi ja etäomaishoivaan.

## 4.2 Apua jaksamiseen

Etäomaishoitaja joutuu elämään eräänlaisessa valmiustilassa hetken kerrallaan. Ennakointia ja suunnittelua vaikeuttavat hoidettavan arjessa tapahtuvat muutokset. Pitkien välimatkojen takia suunnitelmallisuuteen on kuitenkin pyrittävä oman arjen ja työn yhteensovittamisen vuoksi.

Etäomaishoitajat jättävät usein omat arkiaskareet vähemmälle suunnittelulle, ne tehdään tarpeen mukaan tai suunnittelematta. Kahden eri talouden hoitaminen on väsyttävää ja henkisesti raskasta.

Etäomaishoitajan perhe joutuu usein joustamaan tilanteessa huomattavasti, kuitenkin perheen tuki ja ymmärrys auttavat arjessa jaksamisessa. Perheen kanssa kannattaa neuvotella ja sopia etäomaishoitoon liittyvistä asioista, kuten ajankäytöstä.

Ajankäytöstä sopiminen auttaa etäomaishoitajaa olemaan hyvällä omalla tunnolla hoidettavan luona. Omalle perheelle pitää ottaa ja järjestää aikaa.

Eri puolilla Suomea toimii omaishoitajien paikallisyhdistyksiä, joissa etäomaishoitajat ja omaishoitajat saavat neuvontaa ja tietoa sekä tapaavat samassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille erilaisia vertaisryhmiä, retkiä, tapahtumia ja virkistystä. Lisäksi yhdistykset ajavat omaishoitajien asiaa paikallisella tasolla ja tarjoavat myös väylän yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

On tärkeää saada jakaa kokemuksia ja antaa toisille pieniä arjen vinkkejä. Tärkeää on muistaa, ettei jää yksin hoivatilanteensa kanssa. Viranhaltijoille kannattaa kertoa omaista huolistaan ja mahdollisesta jaksamattomuudestaan hoivaan liittyen. Heillä voi olla hyviä keinoja hoivatilanteen helpottamiseksi.

"Jouduin tekemään elämässäni ratkaisun työn ja etäomaishoivan yhteensovittamisessa: jäin työstäni osa-aikaeläkkeelle. Silloin oli ajatuksena, että äiti olisi voinut viettää enemmän aikaa luonani ja samalla vieraila veljeni luona.

Osa-aikaeläkkeeni on tuonut voimia jaksamiseen."

## 5. ASIOIDEN HOITO

*"Monta asiaa pitää ottaa huomioon, kun alkaa järjestellä ikääntyneiden vanhemman asioita. Ne on hoidettava, että kotona asuminen onnistuu. Oli sitten apuna muut sisarukset tai hoitaako yksin, ainahan ei kaikilla ole sisaruksia. Hoivapalvelujärjestelmä voi olla outo ja ei välttämättä tiedä, mistä aloittaa."*

Terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä toisilta saadun avun tarve lisääntyy. Kuitenkin meillä ihmisillä säilyy tarve tulla kohdelluksi ja kohdatuksi yksilönä omine toiveinemme ja tarpeinemme. Samoin meillä on oma näkemys siitä, millainen hoito on oman näköistäni mahdollisesti sitten, kun enää mahdollisesti pystyisi sitä ilmaisemaan.

Asioista kannattaa siis keskustella ja sopia etukäteen. On olemassa monta tapaa suunnitella tulevaa. Seuraavassa esitellään erilaisia asiakirjoja, joiden laatimista yhdessä etäomaishoitajan ja etähoidettavan kanssa suositellaan. Siinä vaiheessa kun asioista vielä pystyy päättämään, se kannattaa tehdä.

### 5.1 Miten turvaat raha-asioiden hoidon?

Raha-asioiden hoito kuuluu jokaisen ihmisen arkeen. Miten hoidetaan laskujen maksut sitten, kun omaisen voimavarat niitä hoitaa eivät riitä? Osan laskuista saa suoramaksuksi, mutta sen lisäksi on silti hyvä, että joku seuraa ja ottaa vastuun raha-asioista. Pankissa voi tehdä sopimuksen tilin laajoista käyttöoikeuksista jonkun tai useamman lapsen kanssa. Tilinkäyttöoikeuden

saatuaan asioita voidaan hoitaa myös verkkopankissa. Laskut voi myös ohjata tulemaan suoraan raha-asioita hoitavalle henkilölle. Näin välttyään mahdollisilta muistutuslaskuilta. Myös käteistä rahaa saatetaan tarvita esim. päivittäin ruokaostoksiin tai vaikka vain kahvihetkiin kanttiinissa.

Eri pankkien mahdolliset pankki- ja luottokortit kannattaa myös selvittää. Onko niitä ja ovatko kaikki tarpeellisia? Muistisairautta sairastavilla voisi miettiä myös, voisiko päivittäistä nostorajaa rajoittaa satasiin. Kortti voi unohtua jonnekin ja tunnusluku voi joutua samassa väärin käsiin. Myös rahanarvo voi sotkeutua entiseen markka-aikaan. Pankkikorttien tunnusluvut kannattaa ottaa itselle myös.

### 5.2 Valtakirjat

Valtakirjalla valtuutetaan toinen henkilö toimimaan omasta puolestaan. Usein valtakirjat ovat **yksilöity** johonkin tiettyyn toimeksiantoon ja samalla siinä määritellään asiamiehen toimivallan laajuus. Valtakirjalla voi valtuuttaa toisen henkilön puolestaan myymään tai ostamaan jotakin, jolloin siihen voi määritellä kauppahinnan

---

**Yleisvaltakirjassa** luetellaan esimerkinomaisesti niitä oikeustoimia, joihin valtuutettu voi ryhtyä ja annetaan oikeutus tehdä muita samankaltaisia toimia.

On myös olemassa **avoin asianajovaltakirja**, jossa ei määritellä sitä tehtävää, jota valtuutus koskee vaan valtuutuksen laajuus ja laatu jää päämiehen ja valtuutetun välisen sopimuksen varaiseksi.

Kelassa eivät muut valtakirjat kelpaa kuin heidän omalle pohjalle tehty valtakirja. Valtakirjaa saa Kelan toimistosta.

”Käymme vuorotellen isän luona ja sovimme, mitkä asiat kumpikin hoitaa. Minulla on päävastuu isän hoidollisista ja sosiaalietuusasioista, veli hoitaa ja ”kauko-ohjaa” paljon käytännön asioita kuten isän talon lämmitys.

Taloudellisen edunvalvonnan halusimme ulkoistaa yleiselle edunvalvojalle. Tämä sen vuoksi että välttyään sisarusten välisiltä riidoilta ja epäluulolta jo etukäteen ja raha-asioista huolehtii ammattilainen, isän oikeusturvan vuoksi. Myös ruuhkavuosia elävään kahteen pikkulapsiperheeseen ei edunvalvojan rooli kovin helposti istu eikä kumpikaan lapsista halunnut ottaa vastuulleen isän varallisuuden hoitoa. Itsekästäkö? Jaakobin painin jälkeen omalta kohdaltani voin sanoa että oikea ratkaisu.”

**Edunvalvontavaltuutus tulee voimaan sitten, kun valtuutuksen antanut henkilö ei kykene enää hoitamaan asioitaan ja valtuutettu pyytää maistraattia vahvistamaan valtuutuksen**

### **5.3 Edunvalvontavaltuutus**

"Miten haluaisin asioitani hoidettavan, jos sairastun vakavasti tai jos kykyäni tehdä päätöksiä heikkenee vanhana?" on kysymys, jota yhä useampi pohtii etukäteen. Tämä miete koskee juuri etäomaishoitajaa, koska hän joutuu ajamaan omaisensa asioita.

Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, joka turvaa omaisesi asianajoa eri yhteyksissä. Edunvalvontavaltuutuksella jokainen voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän myöhemmin tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi sairauden tai heikentyneen terveydentilan vuoksi.

Edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä jokainen 18 vuotta täyttänyt, joka ymmärtää valtakirjan merkityksen. Edunvalvontavaltuutusta koskevassa valtakirjassa valtuuttaja nimeää valtuutetun.

Edunvalvontavaltuutus on "notkeampi" tapa toimia niin valtuuttajalle kuin valtuutetulle. Yleensä valtuutetuiksi valitaan omat läheiset. Näin he luultavasti pitävät yhteyttä säännöllisesti toisiinsa ja silloin asiat hoituvat luontevasti ja ajantasaisesti.

#### **Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti**

Edunvalvontavaltuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtuutetun on oltava tietoinen ja suostuttava tehtävään. Edunvalvontavaltuutuksessa määritellään ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Näitä asioita voi olla omaisuuden hoidosta tai muista taloudellisista asioista huolehtiminen sekä, niin halutessaan, valtuuttajaa itseään koskevista asioista, kuten terveyden- ja sairaanhoidosta.



---

Kun edunvalvontavaltuutus on kirjoitettu, on kahden esteettömän todistajan oltava samanaikaisesti läsnä, kun valtuuttaja allekirjoittaa valtakirjan tai tunnustaa siinä olevan allekirjoituksensa. Tämän jälkeen todistajien on todistettava valtakirja allekirjoituksillaan. Lähiomainen ei voi toimia todistajana. Allekirjoitettu valtakirja luovutetaan valtuutetun haltuun tai siitä ilmoitetaan muutoin valtuutetulle.

Edunvalvontavaltuutus on merkittävä valtakirja, jonka laatimisessa voi olla hyvä pyytää oikeudellista apua oikeusaputoimistosta tai asianajajalta. Myös pankeissa tehdään edunvalvontavaltuutuksia. Valtakirjan voi luonnollisesti myös peruuttaa tai sitä voi muuttaa.

Edunvalvontavaltuutus tulee voimaan sitten, kun valtuutuksen antanut henkilö ei kykene enää hoitamaan asioitaan ja valtuutettu pyytää maistraattia vahvistamaan valtuutuksen.

Valtuutetun tulee esittää maistraatille alkuperäinen valtakirja sekä lääkärinlausunto tai vastaava, joka todistaa, että valtuutuksen antanut henkilö on tullut kyvyttömäksi hoitamaan asioita, joita valtuutus koskee.

Valtuutus tulee voimaan, kun maistraatti on vahvistanut sen.

## **Maistraatti valvoo**

Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa erityisesti taloudellisissa asioissa. Valtuutuksen antanut henkilö voi vaikuttaa valvonnan laajuuteen. Antamassaan valtakirjassa hän voi esimerkiksi määrätä, että valvonnassa sovelletaan holhoustoimilain säännöksiä, jotka velvoittavat valtuutetun antamaan maistraatille määräajoin selvityksen talouteen liittyvien asioiden hoitamisesta.

Edunvalvontavaltuutus eroaa maistraatin määräämästä edunvalvonnasta ainakin niin, että se on yleensä valvojalle kevyempi hallinnollisesti kuin maistraatin määräämä edunvalvonta. Toki tässäkin tehdään maistraatille valtuutuksen alettua 3 kk kuluessa omaisuusluettelo valtuuttajan varoista ja veloista sekä valtuutuksen loputtua loppuselvitys. Sen lisäksi on tarkasti pidettävä erillään valtuuttajansa raha-asiat omistaan ja on pystyttävä tarvittaessa antamaan selvityksen maistraatille, jos sitä pyydetään

---

## 5.4 Hoitotahto

Hoitotahto on henkilön tahdon ilmaisu tulevasta hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin tajuttomuuden, vanhuudenheikkouden tai muun vastaavan syyn vuoksi. Hoitotahtolla varmistetaan, että omat toiveet otetaan hoidossa huomioon silloin, kun niitä ei pysty mahdollisesti itse ilmaisemaan. Hoitotahto vähentää omaisten epätietoisuutta ja ahdistusta hoitoratkaisuissa sekä helpottaa näin myös lääkäreiden työtä.

Hoitotahto on tarkoitettu hoito-ohjeeksi sairauksissa tai mahdollisesti onnettomuuden sattuessa, joissa paranemisen toivo on mennyt. Sitä **ei kuitenkaan sovelleta** silloin, jos tajuttomana joutuu sairaalaan äkillisen sairauden tai tapaturman vuoksi, **joista toipuminen on mahdollista**.

Jos hoitotahdon laatija on epävarma, millaisia asioita hoitotahtoon voi kirjata, hän voi kysyä neuvoa lääkäriltä tai muulta terveydenhuollon ammattilaiselta.

### Hoitotahdon laatiminen

Hoitotahto tehdään yleensä kirjallisesti, jolloin siinä on tekijän omakätinen allekirjoitus ja päiväys. Hoitotahto on voimassa ilman todistajakin, mutta kahden, perheeseen tai lähisukuun kuulumattoman todistajan käyttämistä suositellaan.

Kirjallisen hoitotahdon voi kirjoittaa vapaasti tai käyttää valmista lomakepohjaa. Hoitotahto voidaan tallentaa sairauskertomuksen liitteeksi tai se kulkee potilaan mukana. Tärkeää on, että hoitotahto on jonkin tahon tiedossa ja luonteva paikka on terveydenhuollossa esim. merkintänä sairauskertomuksessa. Potilasasiakirjoihin on lisäksi tehtävä merkinnät siitä, että potilaalle on annettu riittävä selvitys vaikutuksista, joita hänen tahtonsa noudattamisesta voi seurata. Potilasta hoitavat toivovat usein, että hoitotahtossa kuvattaisiin tarkemmin henkilön toivomuksia hoidostaan (ns. elämänlaatutestamentti).

Kelan hallinnoimassa kansallisessa terveydenhuollon sairaskertomusarkistossa (KanTa) jokainen voi itse ylläpitää hoitotahtonsa ajanmukaisuutta. Lisäksi terveydenhuollossa annetuista ja säilytetyistä hoitotahdoista menee tieto KanTaan.

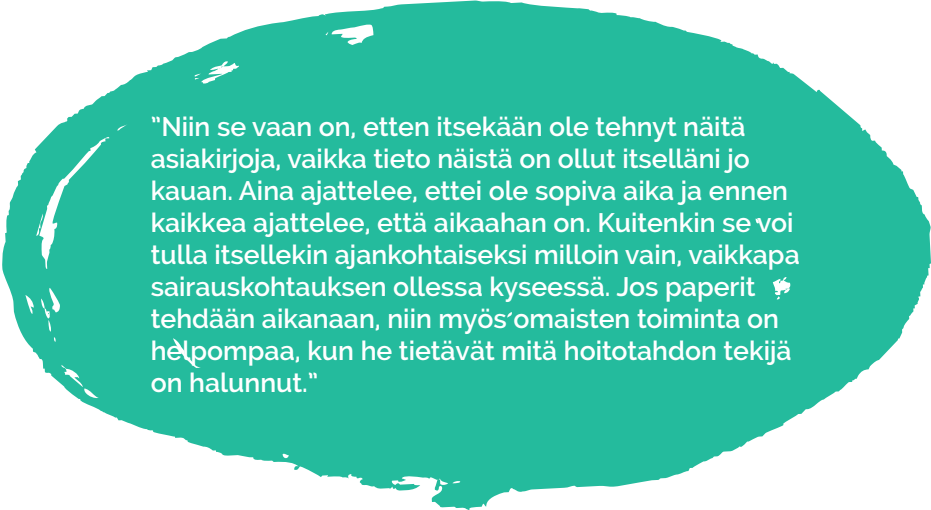
Lain mukaan henkilö voi ilmaista hoitotahtonsa myös suullisesti. Tällöin se on syytä kirjata sairauskertomukseen ja mikäli mahdollista pyytää siihen allekirjoitus tai muulla tavalla todentaa sen oikeellisuus.

### **Hoitotahdon voimassaolo**

Hoitotahto on voimassa vain silloin, kun potilas ei itse pysty tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä. Hoitotahdon voimassaoloajan pituudesta ei ole selkeitä määräyksiä. Siksi on suositeltavaa, että hoitotahdon tekijä tarkistaa sisällön aika ajoin, mieluummin alle kymmenen vuoden välein. Tarkistamispäivämäärä on syytä kirjata.

Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa peruuttaa oman hoitotahtonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin.

Hoitotahdossa ilmaistu kieltäytyminen aktiivisesta hoidosta on lääkäriä ja muuta terveydenhuollon ammattihenkilöä sitova sekä omaisia ohjaava, ellei ole perusteltua syytä epäillä, että potilaan tahto olisi hoitotahdon laatimisen jälkeen muuttunut.



"Niin se vaan on, etten itsekään ole tehnyt näitä asiakirjoja, vaikka tieto näistä on ollut itselläni jo kauan. Aina ajattelee, ettei ole sopiva aika ja ennen kaikkea ajattelee, että aikaahan on. Kuitenkin se voi tulla itsellekin ajankohtaiseksi milloin vain, vaikkapa sairauskohtauksen ollessa kyseessä. Jos paperit tehdään aikanaan, niin myös omaisten toiminta on helpompaa, kun he tietävät mitä hoitotahdon tekijä on halunnut."

# KESKUSTELE:

- 👉 **keskustele omaisesi kanssa, missä ovat kauppakirjat, vakuutukset, muut sopimukset ym. ja missä näitä säilytetään**
- 👉 **ota selville pankkikorttien numerot, koodit**
- 👉 **sovi tarvittaessa laajat käyttöoikeudet pankin tileihin**
- 👉 **tehkää edunvalvontavaltuus yhdessä etäomaisesi kanssa**
- 👉 **tee yhdessä etäomaisesi kanssavaltakirjat eri tahoille asioiden hoitamiseen**
- 👉 **kirjaa omaisesi hoitotahto**

# MUISTA:

- ✦ **kokoa itselle tärkeitä etäomaishoivaan liittyvät puhelinnumerot (lääkäri, kotisairaanhoido, kotihoito, lähellä asuvat tukihenkilöt jne.)**
- ✦ **vastaavasti em. henkilöillä tulisi olla sinun puhelinnumerosi ja tieto siitä, että sinä olet etäomaishoitaja**
- ✦ **hoida jollekin vara-avain läheisen hoivan tarvitsijan luokse**
- ✦ **ota selvää, mitä palveluita etäomaisesi kotikunnassa on tarjolla**
- ✦ **hanki turvapuhelin (tai muu vastaava tapa), jolla hoivan tarvitsija saa apua tarvittaessa. Hanki turvapuhelin ajoissa, jotta sitä opitaan käyttämään.**
- ✦ **jos hoivan tarvitsija asuu yksin, olisiko joku ystävä tai vapaaehtoinen, joka pistäytyisi silloin tällöin pitämässä seuraa tai ulkoiluttamassa**

---

## Lopuksi

Mikäli Sinulla heräsi kysymyksiä tai kaipaat lisätietoja, tukea tai neuvoa etäomaishoitajuuteen liittyvissä asioissa, niin voit olla yhteydessä meihin Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n, myös Oulun seudun ulkopuolelta.

Vastaamme mielellämme kaikkiin etäomaishoivaan ja omaishoitoon liittyviin kysymyksiin sekä toimintamme tarjoaa myös virkistystä, tukea ja ohjausta kaikille omaishoitotilanteessa oleville.

Terveisin  
kirjoittajat & Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry  
Puhelin: 08 882 1690  
Nettisivut: [www.oulunseudunomaishoitajat.fi](http://www.oulunseudunomaishoitajat.fi)

---

## Hyödyllisiä linkkejä

Vanhustyön keskusliitolta saa ikäihmisten asuntojen korjausneuvontaa:  
<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta/>

Kotiavun palkkaamisesta löytyy tietoa:  
[https://www.palkkaus.fi/Cms/Articles/case\\_kotiavun\\_palkkaaminen\\_vanhukselle](https://www.palkkaus.fi/Cms/Articles/case_kotiavun_palkkaaminen_vanhukselle)

Vuorotteluvapaa:  
[http://te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda\\_toita\\_vuorotteluvapaa/index.html](http://te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda_toita_vuorotteluvapaa/index.html)

Työsopimuslain 4. luvun 7-9 §:ssä on myös omaishoitajille ja etäomaishoitajille soveltuvaa lakitekstiä:  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010055>

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset -yhdistyksen suljettu Omaisena Etäällä Facebook -ryhmä:  
<http://on.fb.me/1JPHSMS>

Edunvalvontavaltuutuksesta on olemassa malliasiakirjoja esimerkiksi Edunvalvontavaltuutus ry:n sivulla:  
<http://edunvalvontavaltuutus.com/malliasiakirja/>

---

**Opas on tehty yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset Ry:n kanssa.**

**Oppaan tarkoituksena on toimia muistilistana sekä asioiden järjestyksen ja läheisen hoidon ennakkoinnin tukena.**

**Oppaalla halutaan myös lisätä avointa keskustelua perheen ja läheisten kesken, sekä rohkaista puhumaan kaikesta elämän kulkuun ja asioiden hoitoon liittyvistä asioista.**

**Ennakkoinnin avulla voidaan järjestellä monia elämään liittyviä tilanteita halutulla tavalla etukäteen ja näin varmistua, että myös hoidettavan tahto ja ääni on kuuluvissa asioiden hoidossa.**

