



Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta



Minäkö omaishoitaja?

Ensiopas omaishoidosta

JULKAISIJAT

Lakeuden Omaishoitajat ry, www.lakeudenomaishoitajat.fi

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi

Joensuun seudun omaishoitajat ry, www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Omaishoitajaliitto ry, www.omaishoitajat.fi

ENSIMMÄISEN PAINOKSEN TOIMITUSKUNTA (2010)

Anne-Maria Halmesmäki

Leena Herranen

Pia Järnstedt

Soile Kauppi

Miisa Lamminen

Maria Malmi

Anna-Maija Pitkänen

Maarit Väisänen

VUODEN 2015 PAINOKSEN OVAT PÄIVITTÄNEET

Sandra Gehring

Malla Heino

Merja Kaivolainen

Merja Purhonen

VUODEN 2020 PAINOKSEN OVAT PÄIVITTÄNEET

Kukka-Maaria Lepistö

Pilvi Nummelin

Kaisa Parviainen

Merja Purhonen



KANNEN KUVAT

Rodeo ja Antero Aaltonen

ULKOASU

Ad Twist Ky / Jaana Kurvinen

PAINOPIIKKA

Plusprint, Ulvila 2021

ISBN ISBN 978-952-5659-37

Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu ensitiedoksi Sinulle, joka pidät huolta läheisestäsi. Opas auttaa tarkastelemaan, miten elämäsi on muuttunut läheisen ihmisen sairastuttua tai vammauduttua, tai kun lapsellasi on todettu pitkäaikaissairaus tai vammaisuus. Omaisena autat läheistäsi selviytymään arjesta, tuet häntä henkisesti ja opettelet välillä monimutkaista palveluviidakkoa. Ehkä pohdit, miten voit sovittaa yhteen työsi ja läheisestäsi huolehtimisen. Oletko omaishoitaja?

Omaishoitaja-sana saattaa aluksi tuntua vieraalta. Vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle lapsellesi olet ensisijassa lapsen äiti tai isä. Puolisona ajattelet, että molemminpuolinen tuki ja huolenpito ovat luonnollinen osa yhteistä arkea. Ikääntyvien vanhempiesi avun tarve on lisääntynyt huomaamatta. Olet toiminut tilanteen mukaan, kunnes jonakin päivänä huomaat, että arkesi on täyttynyt toisen ihmisen tukemisesta tai auttamisesta. Joskus huomaat olevasi omaishoitaja vasta vuosien hoivatyön jälkeen.

Ensimmäisessä ja toisessa luvussa kuvataan omaishoitotilannetta, sen varhaisia tunnusmerkkejä ja erilaisia omaishoitosuhteiden alkuja. Jos huomaat olevasi omaishoitotilanteessa, voit pohtia voimavarojesi riittävyyttä ja tuen tarvetta.

Kolmannesta luvussa selvitetään, miten ja mistä omaishoitaja voi hakea tarvitsemaansa tietoa. Neljännessä luvussa tutustutaan yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin ja tukimuotoihin. Viides luku nostaa esiin omaishoitajan itsestä huolehtimisen tärkeyden.

Kuudennessa luvussa esitellään Omaishoitajaliiton toimintaa ja seitsemännessä kerrotaan Suomen omaishoidon verkostosta.

Toivomme, että tämä opaskirjanen avaa uusia näkökulmia nykyiseen elämäntilanteeseesi.

Toimituskunta

Sisällys



Lukijalle	3
1. Omaishoidon monet kasvot	6
Mitä omaishoidolla tarkoitetaan?	6
Kuka on omaishoitaja?	6
2. Omaishoito alkaa muutoksesta	8
Nopea alku	9
Hidas alku	9
Omaishoitotilanteiden tunnistaminen on tärkeää	10
Oletko omaishoitaja?	11
3. Tieto auttaa	12
Tiedon avaimia	13
4. Palvelujen palapeli	14
Mitä palveluja ja mistä?	14
Omaishoidon tuki	17
Vinkkejä omaishoitajille yhteistyöhön ammattihenkilöiden kanssa	19



Kuvat: Rodeo

5. Pidä itsestäsi huolta	20
Tarpeiden tasapaino	20
Vertaistuki auttaa jaksamaan.....	21
Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen	21
Lyhytaikaiset hoitopaikat ja päivätoiminta.....	22
Varaudu monenlaisiin tunteisiin ja tilanteisiin	22
Voimaa arkeen	24
Hyvinvoinnin avaimia.....	25
Ovet-valmennus®	25
Loma auttaa jaksamaan	26
Kelan kuntoutuskurssit omaishoitajille	27
6. Omaishoitajaliitto ry	28
Omaishoitajien asialla.....	28
Aktiivisia jäsenyhdistyksiä.....	29
Liity jäseneksi	29
7. Suomen omaishoidon verkosto	31
8. Luettavaa	33

1. Omaishoidon monet kasvot



Mitä omaishoidolla tarkoitetaan?

Omaishoidon tarve voi tulla erilaisten perheiden eteen monissa elämänvaiheissa läheisen sairastuttua tai vammauduttua, tai kun perheeseen syntyy vammainen tai pitkäaikaissairas lapsi. Omaishoidon taustalla on usein ihmissuhde, joka on ollut olemassa jo ennen omaishoidon alkamista.

Omaishoitotilanteessa jonkun perheenjäsenen sairauteen tai vammaisuuteen liittyvä auttaminen sekä tukeminen ovat osa perheen arkea ja elämää. Omaishoitotilanteessa sekä hoidettava että hoitaja tarvitsevat tukea.

Kuka on omaishoitaja?

Yli miljoona suomalaista auttaa jollakin tavalla omaistaan tai läheistään, heistä noin 350 000 on niin sanottuja pääasiallisia auttajia läheiselleen ja noin 60 000:lla omaishoitotilanne on sitova ja vaativa. Omaishoitolakiin perustuvaa, kunnan myöntämää omaishoidon tukea sai noin 49 000 omaishoitajaa vuonna 2019.

Omaishoitolain mukaan *”omaishoitaja on sellainen hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitotosimuksen kunnan kanssa”*.

Tässä oppaassa omaishoitajasta käytetään Suomen omaishoidon verkoston tekemää määritelmää omaishoitajasta.

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. *(Suomen omaishoidon verkosto)*

Valtaosa auttajista toimii siis omaisensa tukena ilman yhteiskunnan tarjoamaa apua. Kun omainen tunnistaa olevansa omaishoitotilanteessa, hänen on aiempaa helpompi hankkia tietoa ja ohjausta sekä tukea kotiin.

Omaishoitaja voi olla apua tarvitsevan läheisensä puoliso, isä tai äiti, sisar tai veli, lapsi, muu sukulainen, ystävä tai naapuri. Jotkut auttavat läheistään päivittäin monella eri tavalla, toiset avustavat vain tietyissä askareissa tai satunnaisesti.

Kaikki omaishoitajat eivät auta fyysisesti: eivät pue, pese tai syötä. Avuntarve ei aina näy ulospäin. Jos yhdellä perheenjäsenellä on esimerkiksi häiriöitä aivotoiminnassa tai mielenterveydessä, omaisille jää monenlaisia ohjaus- ja valvontatehtäviä.

”Häntä ei enää kiinnostanut raha-asiat, vaikka aiemmin hän hoiti ne.” (vaimo)

”Hän ei välittänyt enää jutella mistään.” (tytär)

”Hänen minuutensa on kadonnut hiljalleen ja se heijastuu tietysti meidän suhteeseemme.” (aviomies)

Monet auttavat läheistään pitkän välimatkan päästä eli ovat ns. etäomaishoitajia. Etäomaishoitajat voivat pitää huolta läheisestään myös puhelimen ja etäteknologian avulla.

”Oli vaikea huomata, että äiti tarvitsi nyt minua enemmän kuin minä häntä.” (poika)

”Käyn appiukon luona joka lauantai, teen ostokset, siivoan ja hoidan asioita. Lapset ihmettelevät illalla, miksi olen ihan vetämätön.” (miniä)

2. Omaishoito alkaa muutoksesta



Kun läheinen sairastuu tai vammautuu, perheenjäsen löytää itsensä toistuvasti auttamistilanteesta. Auttamishalun taustalla voi olla rakkaus, välittäminen tai velvollisuudentunne.

Muutos koskettaa jokaista perheenjäsentä. Sukulaiset ja ystävät joutuvat etsimään uutta vuorovaikutuksen tasapainoa arjen kohtaamisissa. Perheen sisäiset suhteet ja omaishoidon alkutilanne vaikuttavat omaishoitosuhteeseen. Jos omaisen kokemus velvollisuudentunne tai ympäristön paine ovat alkuvaiheessa vahvoja, omaishoitajuuden vaikutuksia omaan elämään ja voimiin voi olla vaikeaa arvioida.

”Pää kielsi jotenkin tajuamasta. Siinä meni ehkä jokunen viikko ennen kuin tajusin, että nyt rakennettava oma elämänsä uusiksi.” (aviomies)

Omaista ei aina ehditä kuulla lyhyiden sairaalahoitajaksojen yhteydessä. Siksi hänen halunsa ja valmiutensa ryhtyä omaishoitajaksi voi jäädä epäselväksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden tehtävänä on olla tukena muutosvaiheessa. Omaisesi hoitajana voit myös itse ottaa asian puheeksi, kertoa ammattihenkilöstölle omat ajatuksesi, tarpeesi ja toiveesi.

”Oli hieno kohdata sellaisia hoitajia, jotka tajusivat, että kun ukko tuosta shokista selviää, niin uusi elämäntilanne on edessä.” (aviomies)

Perheen tehtäviä ja vastuuta joudutaan jakamaan uudelleen, kun yhden perheenjäsenen toimintakyky muuttuu. Monien töiden yhteensovittaminen hoivaan liittyvien tehtävien kanssa vaatii suunnittelua ja myös tarpeellisen avun ja palvelujen etsimistä, kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

”En minä tämän enempää ole neuvoja saanut, olen opetellut ne pyykkikoneet ja astianpesukoneet käyttämään.” (iäkäs aviomies)

”Asunto piti vaihtaa, kun oli sellaiset hirveät rappuset. Meidän piti yksin tehdä ne ratkaisut.” (vaimo)

”Arki vaatii paljon järjestelyjä, kaupassa ja virastoissa käyn silloin, kun mies on päiväunilla.” (avovaimo)

Omaishoito tuo tullessaan uusia tehtäviä, kuten ohjausta ja valvontaa, hoitotoimenpiteitä, henkilökohtaista avustamista, apuvälineiden käyttöä sekä yhteistyötä eri ammattilaisten kanssa.

”Minusta tuntuu nykyisin, että olen enemmän hoitaja kuin vaimo.”

Vammaisen lapsen syntymä tai lapsen pitkäaikainen sairaus tuo uusia haasteita vanhemmuuteen. Vanhempien pitää ratkaista, kuinka sovittaa yhteen vammaisen tai sairaan lapsen tarpeet muun arjen pyörytyksen kanssa. Tällöin perheessä on haasteena myös muiden lasten huomioiminen ja tukeminen.

”Elämä on jatkuvaa lapsen voinnin vahtimista ja sen mukaan toimimista.” (vanhemmat)

”Mieheni ja minä yritämme järjestää säännöllisesti yhteistä kahdenkeskistä aikaa.” (äiti)

Nopea alku

Kun läheinen sairastuu tai vammautuu äkillisesti, muutos järkyttää. Omaishoidon tarve syntyy nopeasti esimerkiksi tapaturmien, sairauskohtausten tai vammaisen tai pitkäaikaissairaana lapsen syntymän myötä. Koko perhe läheisineen joutuu keskelle tunteiden mylläkkää. Ensijaisena huolena voi olla, pysyykö läheinen hengissä.

”Se oli sellainen shokkivaihe, että siinä ei osaa edes kysyä asioita.” (tytär)

”Minä niin kuin tajusin, että jotakin vakavaa on tapahtunut, mutta tässä taistellaan ja katsotaan, miten pitkälle päästään.” (aviovaimo)

Hidas alku

Etenevästä sairaudesta aiheutuva toimintakyvyn muutos paljastuu hitaasti. Perheenjäsen alkaa vähitellen tarvita yhä enemmän huomiota tai apua. Muutoksiin sopeudutaan ja omaishoidon alkamisajankohtaa on vaikea määritellä. Ensimmäiset muutokset saattavat tapahtua vaivihkaa arkielämässä ja tunteissa. Jos perheenjäsen sairastuu psyykkisesti, läheisen muuttunutta käyttäytymistä ei ehkä heti tunnisteta sairaudeksi.

”Omaishoito alkoi silloin, kun kotoa lähtiessä jouduin tarkkaan miettimään, kuinka isä pärjää, kun minä olen poissa.” (poika)



Omaishoitotilanteiden tunnistaminen on tärkeää

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat omaishoitotilanteiden tunnistamisen avainhenkilöitä. Moni omaishoitaja on toivonut ammattihenkilöstöltä aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta ottaa omaishoitaja mukaan yhteistyöhön, antaa ohjausta ja neuvontaa. Jos työntekijät eivät ole keskustelleet mahdollisesta omaishoitotilanteesta, omainen voi itse ottaa asian puheeksi.

”Lääkäri sanoi ihan alun perin, että minä olen lääkäri, nuo ovat hoitajia ja sinä olet yksi siinä tiimissä, tehdään tämä yhdessä. Se on ollut meidän lähtökohtamme ja ehkä se on ollut niitä sellaisia asioita, miksi minä olen porskutellut näinkin hyvin.” (tytär)

”Kun kysellään vaan siltä potilaalta... pitäisi haastatella myös vaimoa että minkälainen hänen kuntosaa on ja mitä hän jaksaa tehdä.” (puoliso)

Mikkelin yhdistys teki videon omaishoidon moninaisuudesta

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on tuottanut omaishoidon moninaisuudesta kertovan *Mitä jos asettuisit hetkeksi toisen asemaan* -videon. Video löytyy yhdistyksen YouTube sivulta. [Katso video.](#)

Oletko omaishoitaja?

Oman tilanteen arvioiminen ei aina ole helppoa. Omaishoitajuuden tunnistaminen on joskus vaikeaa myös ammattilaisille. Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia, oletko omaishoitaja.

Läheisen tilanne

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Onko läheisesi luonne muuttunut?

Arjen sujuminen

- Autatko läheistäsi arjen toimissa?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestäsi ja elämäntilanteestasi?

Palvelujen ja avun tarve

- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole läsnä?
- Oletko joutunut järjestämään kotiin tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille?

Oma hyvinvointi

- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt?
- Onko yöunesi määrä vähentynyt?
- Onko oma terveydentilasi heikentynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko ystäväpiirisi kaventunut?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Jos vastasit kyllä moneen kysymykseen, perheessäsi saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Mieti, kuinka paljon hoitovastuuta voit ottaa. Mihin voimasi riittävät? Mitä tietoa ja minkälaista tukea tarvitset? Oletko tietoinen omaishoidon tuesta? Ota yhteys terveydenhuollon sosiaalityöntekijöihin, oman kunnan sosiaalitoimeen, kotihoitoon tai Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyhdistykseen.

3. Tieto auttaa



Kansanterveys-, vammais- ja mielenterveysjärjestöillä, Kelalla, vakuutusyhtiöillä sekä kunnilla on erilaisia palveluoppaita. Niissä on tietoa sairauksista, kuntoutuksesta, etuisuuksista, omaishoitoa tukevista palveluista ja niiden hakemisesta.

Omaishoitajaliitto ry:n Palveluoppaasta löytyy erityisesti omaishoitajille suunnattua tietoa ja ohjeita palvelujen hakemiseen. Palveluopas löytyy Omaishoitajaliiton sivuilta www.omaishoitajat.fi. Liiton sivuilta löytyy myös muuta lisätietoa omaishoidon kysymyksiin.

”Minun koppa ei ainakaan ota vastaan kaikkea. Kyllä ne asiat pitää olla paperilla.” (äiti)

Omaishoitajaliiton omaishoidon neuvontapuhelin päivystää numerossa 020 7806 599 (ma-to klo 9–15). Neuvontapuhelin on maksullinen. Omaishoidon neuvontaa on myös saatavissa Kysy omaishoidosta -chatin kautta. Chatin käyttö on maksutonta. Chatin löydät liiton nettisivuilta www.omaishoitajat.fi.

Tietoa saa omasta kunnasta, sekä esimerkiksi Kelan järjestämiltä sopeutumisvalmennuskursseilta ja kuntoutuskursseilta, liiton jäsenyhdistysten Ovet-valmennuksista®, järjestöjen jäsenlehdistä ja toisilta omaishoitajilta.

Jos et ole aikaisemmin tottunut asioimaan virastoissa, ota ensimmäiseksi yhteyttä kunnan, sairaalan tai terveyskeskuksen sosiaalityöntekijään tai palveluohjaajaan. Jos virkailija ei pysty auttamaan sinua, hän ohjaa sinut eteenpäin.

”Nykyään minä sysään itseni mukaan lääkäriin ja joka paikkaan, että tietäisin tarvittavista asioista. Kun tämä mies ei osaa sanoa lääkärille mitään, koko käynti olisi turha. Kyllä minun tiedettävä, jos olen vastuussa.” (vaimo)

Omaisella on lain mukaan oikeus saada terveydenhuollossa tietoa läheisensä sairaudesta, hoidosta ja kuntoutuksesta sairastuneen suostumuksella. Omaishoitaja joutuu usein asioimaan myös hoidettavan puolesta. Tämä voi vaatia valtakirjojen laatimista. Sähköisesti annettu valtuutus, eli lupa asioida toisen puolesta, on myös mahdollinen. Sähköisen valtuutuksen voi antaa Suomi.fi-verkkopalvelun kautta. Valtuutuksen voi antaa, tai valtuutusta voi pyytää toiselta henkilöltä. Esimerkiksi sähköisen apteekkiasiointivaltuutuksen avulla on helpompi hakea lääkkeitä ja hoitaa resepteihin liittyviä asioita toisen puolesta.

Lisätietoa www.suomi.fi ja www.dvv.fi

Omaishoitajaliiton materiaaleista löytyy omaishoitajalle tärkeää tietoa.



Tiedon avaimia

- Pyydä lääkäriltä, hoitajalta ja eri terapeuteilta tietoa omaisesi sairaudesta, hoidosta, kuntoutuksesta ja siitä, miten sairaus vaikuttaa arjessa selviytymiseen.
- Kysy myös oikeasta tavasta auttaa, apuvälineistä ja sosiaaliturvasta.
- Pyydä ammattihenkilöstöä selittämään asioita moneen kertaan, jotta asia ei jää sinulle epäselväksi.
- Pyydä tarvitessasi kahdenkeskistä keskustelua ammattilaisten kanssa.
- Pyydä myös kirjallisia ohjeita ja tiedotteita.
- Kysy ensitietopäivistä ja sopeutumisvalmennuskursseista.
- Hanki tietoa oman terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä.
- Ota selvää läheisesi sairauteen tai vammaan liittyvistä potilas- ja vammaisjärjestöistä ja seuraa niiden tiedotteita ja internetsivuja.
- Ota selvää oman alueesi omaishoitajien vertaistukiryhmistä.
- Ole aktiivinen ja pidä puoliasi!

4. Palvelujen palapeli



Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä tarjoaa monenlaista tukea omaishoitajalle. Oma-aloitteisuus ja aktiivinen kyseleminen auttavat palvelujen etsinnässä. Palveluja pitää itse hakea, ne eivät tule automaattisesti. Palvelukokonaisuus suunnitellaan omaishoitoperheen ja viranomaisten kanssa yhteistyössä.

Jos perheen saama päätös on epäselvä, lainvastainen tai tuntuu epäoikeudenmukaiselta, siitä voi tehdä oikaisuvaatimuksen. Menettelyohje on kirjallisen päätöksen liitteenä. Ongelmatilanteessa voi sosiaalitoimen päätöksiä koskevissa asioissa kysyä neuvoa sosiaaliasiamieheltä ja terveydenhuollon päätöksiä koskevissa asioissa potilasasiamieheltä.

Mitä palveluja ja mistä?

KUNNAT

- **omaishoidon tuki:** hoidettavalle annettavat palvelut, hoitopalkkio omaishoitajalle, vapaa-päivät ja tuki omaishoitajalle, ks. tarkemmin oppaan sivulta 17
- **kotihoito:** kotipalvelu ja kotisairaanhoido
- **kotihoidon tukipalvelut:** mm. ateria-, kylvetys-, pyykki- ja kauppapalvelut sekä turva- ja asiointipalvelut
- **kuljetuspalvelut:** sosiaalihuoltolain- ja vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu
- **lyhytaikaishoido ja päivätoiminta** hoidettavalle läheiselle
- **vammaispalvelut:** asumiseen liittyvät palvelut, asunnon muutostyöt, kuljetus- ja saattaja-palvelut, henkilökohtainen apu, työ- ja päivätoiminta

- **harkinnanvaraiset palvelut:** ylimääräiset erityisravinto- ja vaatetuskustannukset, taloudellista tukea välineiden, koneiden (esim. auto) ja laitteiden hankintaan, kuntoutus, sopeutumisvalmennus
- **palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen**
- **asumispalvelut:** veteraanien, vanhusten, vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asunnot
- **perhehoito:** hoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona järjestettävää hoitoa. Voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista.

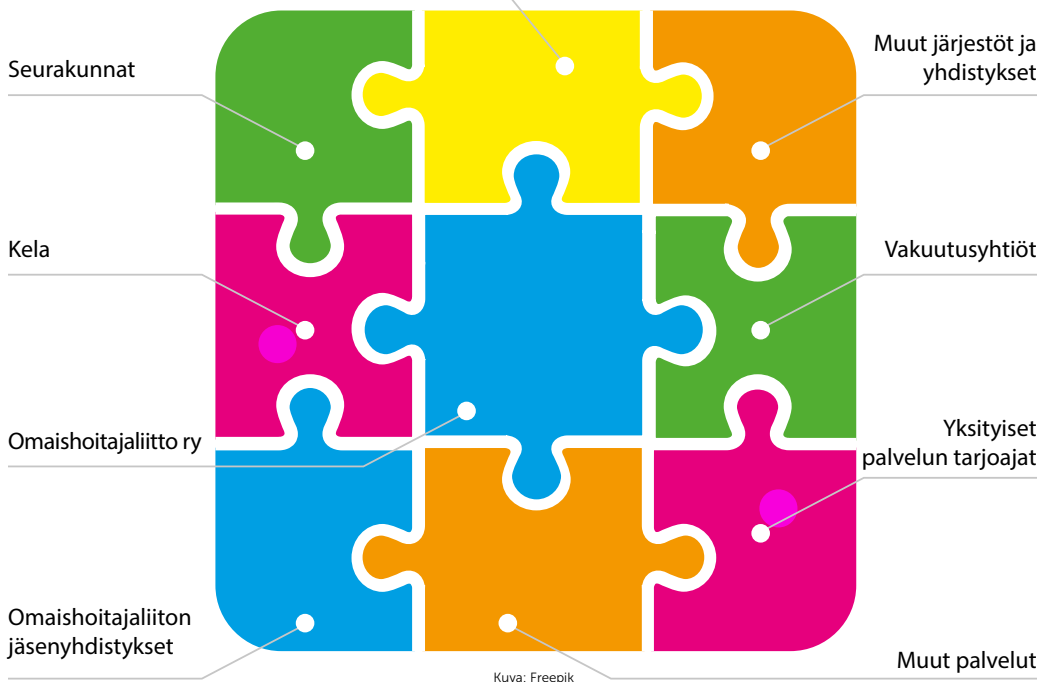
Lapsiperheille lisäksi

- neuvola, päivähoido, kasvatus- ja perheneuvonta, lastensuojelu, kotipalvelu
- päivähoido- ja kouluavustajat, tuki- ja erityisopetus

Perusterveydenhuolto (terveyskeskus)

- terveyden- ja sairaanhoito, tutkimukset
- yksilö-, ryhmä- ja veteraanikuntoutus
- päivittäisiä toimia tukevat apuvälineet
- hoitotarvikkeet
- mielenterveyspalvelut

Kunnat



Erikoissairaanhoido

- erikoissairaanhoidolliset toimenpiteet, tutkimukset, sairaanhoito, sosiaalityö, lääkinnällinen kuntoutus ja kuntoutusohjaus
- päivittäisiä toimia tukevat, liikkumisen, aistitoimintojen ja kommunikoinnin erityiset apuvälineet
- mielenterveyspalvelut (poliklinikka, laitoshoido), kuntoutusohjaus

Kela

- kuntoutus (esimerkiksi ammatillinen, harkinnanvarainen, kuntoutuspsykoterapia ja vaativa lääkinnällinen kuntoutus) sekä sopeutumisvalmennus hoidettavalle läheiselle ja omaishoitajalle
- vammaisetuudet, alle 16-vuotiaan ja yli 16-vuotiaan vammaistuki ja eläkettä saavan hoitotuki
- erityishoitoraha alle 16-vuotiaan sairaan tai vammaisen lapsen hoitamiseen
- sairauspäiväraha
- lääkekorvaukset, yksityisen sairaanhoidon, hammashoidon ja kuntoutuksen korvaukset sekä niihin liittyvät matkakorvaukset, myös perheenjäsenten ja saattajan osalta
- opiskeluun ja työhön liittyvät apuvälineet
- toimeentuloon ja asumiseen liittyvät tuet

www.kela.fi

OMAISHOITAJALIITTO RY

- ohjaus ja neuvonta
- tiedotus ja koulutus
- hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen
- vaikuttaminen ja kehittämistyö
- omaishoitajalomat
- vapaaehtoistoiminta
- Lähellä-lehti, kirjat ja muut julkaisut

JÄSENYHDISTYKSET

- ohjaus ja neuvonta
- tiedotus
- retket ja tapahtumat
- vertaistukiryhmät
- lomat ja virkistys
- vaikuttaminen
- Ovet-valmennus®
- vapaaehtoistoiminta

www.omaishoitajat.fi

MUUT JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

- monilla omais-, potilas-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöillä on omaishoitoperheitä tukevia toimintoja

- mielenterveyskuntoutujien omaisten ja omaishoitajien oma järjestö on Mielenterveys-omaisten keskusliitto – FinFami paikallisyhdistyksineen
- myös mm. SPR tarjoaa toimintaa ja koulutusta omaishoitajille

SEURAKUNNAT

- ryhmiä, virkistyspäiviä, luentoja, leirejä
- diakoniatyö, hengellistä tukea ja luottamuksellista keskusteluapua

VAKUUTUSYHTIÖT

- korvaukset ja taloudellinen tuki työtapaturma- ja liikennevahinkopotilaille
- kuntoutus, hoito, apuvälineet, korvaukset

YKSITYISET PALVELUN TARJOAJAT

- omaishoitajalomitus
- kotipalvelu ja kotisairaanhoido
- päivätoiminta
- jaksohoito
- hoitokodit (palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen, ammatillinen perhehoito)
- asumispalvelut

DIGI- JA VÄESTÖTIETOVIRASTO

- holhous ja edunvalvonta
- edunvalvontavaltuus
- sähköinen asiointi toisen puolesta, Suomi.fi

MUUT PALVELUT

- Liikenne- ja viestintävirasto (Traficom): liikkumisesteisen pysäköintitunnus
- Liikenne- ja viestintävirasto (Traficom): vapautus ajoneuvoveron perusverosta
- Verohallinto: kotitalous-, invalidi- ja veronmaksukyvyyn alentumisvähennys
- Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus: korjausavustukset

Omaishoidon tuki

Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa otetaan huomioon sekä hoidettavan että hoitajan tuen ja palvelujen tarve. Tukea haetaan hoitoa tarvitsevan henkilön kotikunnasta. Tarkempaa tietoa saa kunnan sosiaalitoimistosta. Käytännössä tukiasioita hoitaa yleensä vastaava palveluohjaaja tai vanhus- tai vammaistyön sosiaalityöntekijä. Omaishoitoperheeseen tehdään kotikäynti, kun hakemus on saapunut.

Omaishoidon tuki ei ole ns. subjektiivinen eli ehdoton oikeus, vaan kunta varaa siihen vuosittain määrärahan. Omaishoitolaki määrittelee perusedellytykset tuen myöntämiselle sekä hoitopalkkion alarajan. Niiden pohjalta kunnat määrittelevät omat, tarkemmat kriteerinsä ja hoitopalkkioluokkansa. Tuen myöntämisperusteet, niiden arviointitavat ja hoitopalkkion suuruus vaihtelevat siis kunnittain.



Omaishoitajien enemmistö hoitaa läheistään ilman omaishoidon tukea. Jos edellytykset omaishoidon tuen sopimuksen saamiseen eivät täyty, kotiin voi saada monenlaisia muita tukipalveluita. On tärkeää selvittää, millaista konkreettista apua omalla paikkakunnalla on saatavilla kunnalta, yksityisiltä palveluntuottajilta tai järjestöiltä.

Omaishoidon tukeen kuuluu

- hoidettavalle annettavat palvelut
- omaishoitajalle myönnettävä hoitopalkkio
- omaishoitajan vapaapäivät: vähintään kaksi vuorokautta kuukaudessa, kolme vuorokautta sellaiselta kuukaudelta, jolloin hoitaja on ollut sidottu hoitotyöhön ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin
- hyvinvointi- ja terveystarkastukset omaishoitajalle
- koulutusta ja valmennusta omaishoitajalle hoitotehtävää varten
- muut omaishoittoa tukevat palvelut.

Omaishoidon tukea voi saada, jos

- hoito on sitovaa ja vaativaa
- omainen on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden kanssa
- hoitajan terveys vastaa omaishoidon asettamia vaatimuksia
- hoidettavan koti on siellä annettavalle hoidolle sopiva

- omaishoito on yhdessä muiden palvelujen kanssa hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävä
- tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista.

Muuta tärkeää

- Omaishoidon tuesta laaditaan hoitajan ja kunnan välille sopimus, johon kuuluu kirjallinen hoito- ja palvelusuunnitelma.
- Hoitopalkkiosta kertyy pääsääntöisesti eläkettä.
- Hoitajan kanssa sopimuksen tehnyt kunta on velvollinen ottamaan hoitajalle tapaturmavakuutuksen omaishoitotilanteita varten.
- Kunnan on huolehdittava hoidettavan läheisen sijaishoidosta omaishoitajan vapaapäivien ajaksi.

Vinkkejä omaishoitajille yhteistyöhön ammattihenkilöiden kanssa

- Ota mieltäsi askarruttavia asioita rohkeasti esille.
- Ota puheeksi omaisesi tarpeita ja toiveita, ellei hän itse siihen kykene.
- Kerro, jos huomaat muutoksia läheisesi käyttäytymisessä tai voinnissa.
- Kuvaile, miten ja missä asioissa autat omaistasi ja minkälaisiin tilanteisiin kotona tarvittaisiin lisää apua.
- Sairaalassa pyydä saada osallistua kotiutuksen suunnitteluun. Pyydä tarvittaessa kotikäyntiä.
- Kerro terveydellisistä rajoitteistasi sekä omista tarpeistasi ja toiveistasi.
- Arvioi rehellisesti omia voimavarojasi ja kerro jaksamisestasi.
- Pyydä, että hoito- ja palvelusuunnitelmassa huomioidaan myös omaishoitajan tarpeet. Auttajalla ja autettavalla voi olla erilaiset näkemykset avun tarpeista.
- Kirjoita huomioitasi ja kysymyksiäsi etukäteen muistilapulle ja ota se mukaan, kun menet esimerkiksi lääkärin vastaanotolle läheisesi kanssa.
- Voit pitää päiväkirjaa läheisesi avun tarpeesta.
- Tallenna kaikki hoitoon ja kuntoutukseen liittyvät lääkärinlausunnot, reseptit, päätökset ja muut asiaan liittyvät paperit yhteen kansioon, josta ne löytyvät tarvittaessa helposti.
- Laita tärkeimmät puhelinnumerot ja nettiosoitteet helposti saataville, se auttaa yhteydenpidossa ammattilaisten kanssa.
- Omaishoitotilanteessa voit pyytää tukea sosiaali- ja terveydenhuollosta.

5. Pidä itsestäsi huolta



Tarpeiden tasapaino

Moni omaishoitaja on kertonut voivansa itse hyvin, kun läheisellä on hyvä ja tasapainoinen olo. Omaishoitajuus antaa paljon. Se myös koettelee omaishoitajan psyykkisiä ja fyysisiä voimia. Tulevaisuus saattaa tuntua pelottavalta. Kysymykset ja epävarmuus voivat vallata mielen. Omaishoitajan on haettava tasapaino oman elämänsä ja omaishoitoon liittyvien tehtävien välille.

Omaishoitoperheissä on tärkeää, että perheenjäsenet elävät mahdollisimman rikasta, oman ikänsä mukaista elämää sekä harrastavat ja nauttivat elämästä mahdollisuuksien mukaan. Terveitä elämänalueita vahvistamalla ja niistä kiinni pitämällä voidaan pyrkiä tasapainoon elämässä.

Mikäli tasapaino ei toteudu, on vaarana kaksi ääripäätä. Alihoitaminen tarkoittaa, että omaishoitaja ei ota huomioon hoidettavan tarpeita. Tällöin hoidettavan läheisen hyvinvointi on vaarassa. Ylihoitaminen tarkoittaa, että omaishoitaja ei tunnista tai ota huomioon omia tarpeitaan. Tällöin oma jaksaminen ja hyvinvointi vaarantuvat. Tasapainosta huolehtiminen on tärkeää heti omaishoitotilanteen alusta asti.

”Hoitaja sanoi minulle, että muista pitää itsestäsi huolta, mutta eihän siinä tilanteessa tajunnut tulevaa.”

Ystävät, läheiset ja sukulaiset voivat auttaa mielellään. Heille kannattaa kertoa perheen tilanteesta ja tarpeista. Näin omaishoitaja antaa heille mahdollisuuden olla avuksi. Järjestöissä ja seurakunnissa on vapaaehtoisia tukihenkilöitä tai avustajia. Kysy rohkeasti!

Vertaistuki auttaa jaksamaan

Vertaistuki on kokemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Omaishoitajien vertaistukiryhmissä kuunnellaan toisia, tullaan kuulluiksi ja haetaan ratkaisuja yhteiseksi koettuihin ongelmiin. On mahdollista löytää uusia näkökulmia, oppia toisilta ja saada henkistä tukea.

Monilla paikkakunnilla toimii Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyhdistys. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki omaishoidosta kiinnostuneet ja omaistaan hoitavat riippumatta siitä, saavatko he omaishoidon tukea vai eivät. Osallistuminen ei myöskään edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Yhdistykset järjestävät omaishoitajille koulutuspäiviä, ryhmätoimintaa, retkiä ja muita virkistystapahtumia. Myös monet muut omais-, potilas-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt tarjoavat tietoa ja omaisille suunnattua toimintaa. Vertaistukiryhmiä järjestävät myös seurakunnat ja jotkut kunnat.

”Vertaistukiryhmässä sanottiin, että jos itse herkiää jaksamasta, niin sitten onkin tenkka poo, miten elämä sitten järjestetään.” (poika)

Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

Huomattava osa omaishoitajista on työssäkäyviä. Moni miettii, kuinka jakaa voimansa ja aikansa työelämän, perhe-elämän ja hoivan sekä oman elämänsä välillä. Työelämän ja omaishoidon yhteensovittamisen järjestelyistä kannattaa keskustella työnantajan, työterveyshuollon ja/tai sosiaalityöntekijän kanssa.

Työsopimuslain perusteella (4 luku 7 §) työntekijällä on oikeus tilapäiseen poissaoloon työstä, jos hänen läsnäolonsa on välttämätöntä hänen perhettään kohdanneen, ennalta arvaamattoman ja pakottavan syyn (äkillinen sairaus tai onnettomuus) vuoksi. Hoitovapaa perheenjäsenen tai muun läheisen hoitamiseksi on myös mahdollista työsopimuslain mukaan (4 luku 7a§). Vapaan ehdoista sovitaan työnantajan kanssa. Myös erilaiset työn ja työajan joustot, vuorotteluvapaa, etättyö, työaikapankki, osa-aikaeläke, osa-aikalisä tai osittainen hoitovapaa saattavat olla mahdollisia.

Lyhytaikaiset hoitopaikat ja päivätoiminta

Omaishoitajan jaksamisen turvaamiseksi tarvitaan tilapäisiä hoitopaikkoja, joihin on hyvä tutustua etukäteen. Monissa kunnissa järjestetään myös päivätoimintaa, jonka aikana omaisella on mahdollisuus asioimiseen ja omaan aikaan.

Lyhytaikaisia hoitopaikkoja on terveyskeskuksissa, palvelukodeissa, palvelutaloissa sekä yksityisissä hoitokodeissa. Hoitopaikan tarpeesta kannattaa kertoa mahdollisimman aikaisin kotipalveluohjaajalle, sosiaalityöntekijälle tai kotihoidon työntekijälle.

”Itsehän minä valitsin tämän intervallijutun. Se on minusta ollut ihan hyvä. Silloin minulla on viikko aikaa nukkua tai tehdä omia töitä ihan rauhassa.” (vaimo)

Varaudu monenlaisiin tunteisiin ja tilanteisiin

Omaishoidon arkeen kuuluu rakkautta, vihaa, syyllisyydentunnetta, pelkoa, kiitollisuutta, iloa, surua ja velvollisuudentunnetta. Joskus viha on hyödyllinen tunne, joka antaa voiman kertoa: tässä on minun rajani, en jaksakaan enempää!

Omia tunteita ei ole aina helppo tunnistaa, hyväksyä tai ilmaista. Ilmaisemattomista tunteista saattaa muodostua epämääräinen taakka, joka tekee päivittäisen elämän hankalaksi. Kielteisistäkin tunteista on hyvä puhua.

Jos tunteiden näyttäminen tai niistä puhuminen tuntuu kotitilanteessa vaikealta, on hyvä miettiä itselleen sopivia tapoja tunteiden käsittelyyn. Auttaisiko kirjoittaminen tai musiikin kuuntelu, löytyisikö ystäviä tai toisia omaishoitajia, joiden kanssa jakaa tunteitaan? Erityisesti silloin, kun omaishoitotilanne on pitkäaikainen ja sitova, omaishoitaja tarvitsee vapaa-aikaa ja lomaa.

*Päivä vain ja hetki kerrallansa.
Kun on toimittava toisenkin puolesta
ei juuri muista itseään.
Joskus lähettelee sille terveisiä.
Helena Anhava*

Omaishoitajalla on riski uupua. Pitkään kestänyt liiallinen väsymys altistaa uupumiselle ja masentumiselle. Jatkuva viikosta tai kuukaudesta toiseen kestävä alakulo, unihäiriöt, ruokahalun muutokset, ärtyneisyys, itkuherkkyys, kohtuuttomat syyllisyyden tunteet ja ilon katoaminen elämästä ovat merkkejä uupumisesta tai masennuksesta. Vakavaankin masennustilaan on olemassa tehokasta, asiantuntevaa hoitoa.

”Herään aina aamuyöstä enkä saa unta.” (sisar)

”Jossakin kohdassa tulee se semmonen – uupuminen, joka on niin salakavala.” (aviomies)

”Miten pojan käy, jos minäkin sairastun?” (yksinhuoltajaäiti)

Vaikka kuinka haluaisi, aina ei pysty auttamaan haluamallaan tavalla. Oman avuttomuuden myöntäminen ja sietäminen vähentävät syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita. Voi tulla aika, jolloin läheinen lähtee kodin ulkopuoliseen hoivaan tilapäisesti tai pysyvästi.

On luonnollista, että läheisen vieminen muiden hoivaan tai esimerkiksi vammaisen nuoren muuttaminen ja itsenäistyminen saattaa aluksi tuntua hankalalta. Molempien osapuolten tunteet voivat hidastaa tällaisten tarpeellisten ratkaisujen tekemistä. Lyhytaikaiset hoitajakset auttavat sekä hoitajaa että hoidettavaa myös ennakoimaan elämäntilannetta, jossa hoidettava läheinen mahdollisesti muuttaa pysyvästi kodin ulkopuoliseen hoivaan tai tuettuun asumiseen.

Omaishoitotilanteissa olisi tärkeä varautua tulevaisuuteen ja keskustella kuinka hoidettava toivoisi, että häntä ja hänen asioitaan hoidettaisiin. Hoitotahdossaan ihminen ilmaisee tahtonsa sellaisen tilanteen varalta, jossa hän ei enää itse kykene päätöksentekoon. Tahdonilmaisut koskevat usein elämän loppuvaiheen hoitopäätöksiä, kuten hoidon jatkamista ja hoidon lopettamista, mutta ne voivat koskea myös hoitopaikan valintaa, hoivan arkea ja muita henkilön elämäkatsomuksen kannalta tärkeitä seikkoja. Lomakemalleja hoitotahdon ilmaisemiseksi voi tulostaa mm. osoitteista www.muistiliitto.fi tai www.terveyskirjasto.fi.



Voimaa arkeen

Akun lataaminen on hyvä vertauskuva voimien täydentämiselle. Kun palautuminen on päivittäistä, koettu hyvinvointi paranee, sietokyky kasvaa ja tehtävissä suoriutuminen kohenee. Lepoaikojen järjestämisestä on hyvä harjoitella alusta alkaen ja oppia luottamaan siihen, että hoidettava on turvassa myös silloin, kun omaishoitaja ei ole paikalla. Pitkien vapaa-aikojen järjestäminen vaatii suunnittelua. Hoitotyöstä irrottautuminen ei tarkoita toisen unohtamista tai laiminlyömistä. Levon lisäksi palautumista edistävät uni, leppoisa oleskelu, mieluisat harrastukset ja sosiaaliset yhteydet.

Myös liikunta vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja terveyteen. On tärkeä löytää itselle mieluisa liikuntamuoto. Jo pienikin päivittäinen ulkoilutuokio muutaman kerran viikossa kohentaa yleiskuntoa. Se auttaa palautumaan rasituksesta ja antaa uusia voimia.

Arkielämän sujuminen, ystävien, naapureiden ja sukulaisten tapaaminen sekä omat harrastukset pitävät yllä tasapainoa omaishoitajan elämässä. Voimaa voi saada esimerkiksi kirjoittamisesta, liikkumisesta, musiikin kuuntelemisesta, lukemisesta, maalaamisesta, askartelusta, näyttelemisestä, konsertissa käymisestä, metsässä kävelemisestä, leipomisesta tai keskustelusta toisten kanssa.

Hyvinvoinnin avaimia

- Kuuntele ja ota todesta omasta jaksamisestasi kertovat merkit.
- Varaa itsellesi riittävästi lepoa ja virkistystä.
- Ulkoile päivittäin.
- Tee itsellesi mahdolliseksi joka päivä jokin mieluinen asia.
- Järjestä yhteisiä ilonhetkiä perheesi ja hoidettavan läheisesi kanssa. Nauttikaa niistä!
- Mieti oman elämäsi voiman lähteitä ja vaali niitä.
- Pohdi omia arvojasi: mikä sinulle on tärkeää ja tuottaa tyydytystä.
- Lähde tapaamaan muita omaishoitajia vertaistukiryhmään.
- Älä jää yksin.
- Muista, että sinä olet itsellesi tärkeä henkilö!

Ovet-valmennus®

Ovet-valmennus® on Omaishoitajaliitossa kehitetty 8 x 1,5 tunnin valmennusohjelma omaistaan hoitavien tueksi. Valmennuksen punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa.

Ovet-valmennus tukee omaishoitajuutta ja helpottaa omaishoitajien etenemistä omaishoidon polulla. Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka auttavat apua tarvitsevaa läheistään. Valmennus on osallistujille maksutonta ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitteiden avulla omaishoitajuuteen liittyviä asioita.

Keskeiset teemat käsittelevät omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä, yhteiskunnan palveluja, avustamisen ja hoivatyön perusteita sekä muutosta osana elämää.

Vuoden 2018 alusta lähtien omaishoitosopimuksen tehneiden omaishoitajien valmennus on kunnan järjestämisvastuulla. Liiton jäsenyhdistysten järjestämä Ovet-valmennus® täydentää kuntien lakisääteistä valmennusta, joten omaishoitosopimuksen tehneet omaishoitajat ovat tervetulleita Ovet-valmennukseen sen jälkeen, kun ovat kunnalta saaneet valmennuksen tai sopineet kunnan kanssa sen toteutumisesta.

Omaishoitajaliiton jäsenyhdistykset eri puolilla Suomea järjestävät Ovet-valmennusta paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Tietoa oman alueesi Ovet-valmennuksista saat liiton kotisivuilta www.omaishoitajat.fi tai jäsenyhdistyksiltä. Omaishoitajaliitto järjestää muutaman kerran vuodessa verkossa eOvet-kursseja.

Ovet-valmennus® on kehitetty Omaishoitajaliiton Ovet-projektissa vuosina 2010–2012. Ovet-valmennus® on Omaishoitajaliiton rekisteröity tavaramerkki.



Loma auttaa jaksamaan

Omaishoitajaliitto ry järjestää vuosittain omaishoitajalomia yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa. Lomajärjestö myöntää lomalaisille lomatuen, joka kattaa pääosan loman hinnasta. Lomalle lähtijä maksaa omavastuun ja matkat.

Omaishoitajien tuetut lomat kokoavat yhteen samankaltaisessa tilanteessa olevia tai samoista asioista kiinnostuneita omaishoitajia. Omaishoitajalomat ovat sisällöltään erilaisia. Osa lomista on tarkoitettu vain omaishoitajille, toiset taas omaishoitajalle ja hoidettavalle läheiselle yhdessä, osa puolestaan omaishoitoperheille. Loma kestää yleensä viisi vuorokautta.

Useat muut järjestöt järjestävät tuettuja lomia MTLH:n kanssa eri kohderyhmille.

Lue lisää lomista ja niille hakemisesta lomajärjestöstä

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

puh. 010 219 3460

www.mtlh.fi



Kelan kuntoutuskurssit omaishoitajille

Kela järjestää omaishoitajille kuntoutuskursseja sekä yksilö- että parikursseina. Parikursseille osallistuvat omaishoitajat ja hoidettavat läheiset yhdessä.

Omaishoitajien kuntoutuskurssit on tarkoitettu omaishoitajina päivittäin toimiville henkilöille, jotka jonkin sairauden ja/tai mahdollisten uupumusoireiden perusteella tarvitsevat kuntoutusta. Omaishoitajat voivat olla eri-ikäisiä eikä omaishoidon tuen saaminen ole edellytys valinnalle.

Kuntoutuslaitosjakso on kuntoutujalle maksuton. Kuntoutuksen aikaisesta sijaishoidosta voi aiheutua omaishoitoperheelle kuluja. Kuntoutukseen tehdyistä matkoista voi aiheutua kustannuksia ja niihin voi hakea korvausta Kelasta. Parikurssien kuntoutuslaitosjaksot ovat maksuttomia sekä kuntoutujalle että hoidettavalle läheiselle.

Lisätietoa kuntoutuskursseista saa Kelan verkkosivuilta www.kela.fi ja toimistoista puhelimitse.



6. Omaishoitaja- liitto ry



Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä

*heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia
heitä, jotka ovat omaishoitajia
heitä, joista tulee omaishoitajia ja
heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.*

Rosalynn Carter

Omaishoitajien asialla

Omaishoitajaliitto ry (Närståendevårdarnas förbund rf) on omaishoitajien edunvalvonta- ja tukijärjestö. Liitto on perustettu vuonna 1991. Jäsenyhdistyksiä on 70 ja henkilöjäseniä n. 12 500 (2020).

Liitto toimii omaishoitajien aseman parantamiseksi valtakunnallisella tasolla mm. antamalla kannanottoja ja lausuntoja sekä vaikuttamalla lainsäädäntöön ja mielipideilmastoon. Liitto tarjoaa ohjausta ja neuvontaa sekä koulutusta omaishoidon kysymyksissä. Omaishoitoperheiden tukemiseksi toteutetaan erilaisia kehittämishankkeita.

Omaishoidon neuvonta ma–to klo 9–15 puh. 020 7806 599. Neuvontanumero on maksullinen. Maksuton Kysy omaishoidosta -chat osoitteessa www.omaishoitajat.fi.



Keskustoimisto:

Hämeentie 105 A 18
00550 Helsinki
Puh. 020 7806 500
www.omaishoitajat.fi



www.facebook.com/omaishoitajaliitto



www.twitter.com/omaishoitajaliitto



www.instagram.com/omaishoitajat

Aktiivisia jäsenyhdistyksiä

Jäsenyhdistyksissä omaishoitajat saavat neuvoja ja tietoa sekä tapaavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille erilaisia vertaisryhmiä, retkiä, tapahtumia, valmennusta ja virkistystä. Lisäksi yhdistykset ajavat omaishoitajien asiaa paikallisella tasolla, tarjoavat tilaisuuksia vapaaehtoistoimintaan ja väljän yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Liity jäseneksi

Liiton sääntöjen mukaan henkilöjäsen liittyy jäsenyhdistyksen jäseneksi. Kirjoita liittymislomakkeeseen, mihin jäsenyhdistykseen haluat liittyä. Jäsenyhdistys vahvistaa jäsenyyden. Jäsenmaksu sisältää jäsenyhdistyksen jäsenyyden ja edut, Lähellä-lehden (4 numeroa vuodessa), Palveluoppaan, lakineuvontaa ennakkotapauksissa (ei-jäsenille maksullinen) ja vaihtuvia yhteistyökumppaneiden etuja. Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.omaishoitajat.fi. Jäsenmaksu on 25 € vuodessa (v. 2021).

Jäsenyhdistysten tiedot löytyvät osoitteesta www.omaishoitajat.fi/jasenyhdistykset.

Jäsenrekisterin tietosuojaseloste www.omaishoitajat.fi/jasenasiat



Liityn jäseneksi

Omaishoitajaliiton jäsenyhdistykseen.



Jäsenyhdistyksen nimi

Sukunimi

Kaikki etunimet

Osoite

Postinumero Postitoimipaikka

Syntymävuosi Puhelinnumero

Sähköposti

Haluan Lähellä-lehden (valitse jompikumpi)

selattava nettilehtenä.
Saan linkin lehteen sähköpostitse.

paperisena lehtenä postitse.

Kyllä, haluan jäsenyhdistysten tiedotteita sähköpostitse.

En halua jäsenyhdistyksen tiedotteita sähköpostitse.

Liity netissä
www.omaishoitajat.fi



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Omaishoitajaliitto ry
Närståendevårdarnas förbund rf

TUNNUS 5009275

00003 VASTAUSLÄHETYS

7. Suomen omaishoidon verkosto

Suomen omaishoidon verkosto on omaishoidon parissa toimivien valtakunnallisten järjestöjen, säätiöiden ja tutkimuslaitosten avoin yhteistyöverkosto.

Toiminta-ajatuksensa mukaisesti verkosto edistää omaishoidon kehittämistä ja eri tahojen yhteistyötä sekä vaikuttaa eri tavoin omaishoitoperheiden aseman parantamiseksi. Verkostolla on sekä valtakunnallista että alueellista toimintaa.

Verkostojärjestöillä on laaja jäsenkenttä, joka kattaa suuren joukon suomalaisia. Yhteisellä toiminnalla verkostojärjestöt voivat vaikuttaa laajemmin omaishoidon hyväksi kuin yksittäiset järjestöt. Omaishoitajaliitto koordinoi Suomen omaishoidon verkostoa.

Alueelliset verkostoryhmät toimivat itsenäisesti paikallisista omaishoidon tarpeista lähtien. Alueelliset verkostoryhmät järjestävät omaishoitajille esimerkiksi virkistyspäiviä, koulutustilaisuuksia ja seminaareja.



Suomen
omaishoidon
verkosto

Vuonna 2020 Suomen omaishoidon verkostoon kuuluu 23 jäsentahoa

ADHD-liitto ry, adhd-liitto.fi

Aivoliitto ry, aivoliitto.fi

Aivovammaliitto ry, aivovammaliitto.fi

Autismiliitto ry, autismiliitto.fi

Epilepsialiitto ry, epilepsia.fi

Folkhälsans Förbund rf, folkhalsan.fi

Ikäinstituutin säätiö sr, ikainstituutti.fi

Invalidiliitto ry, invalidiliitto.fi

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr, kvps.fi

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, kvtl.fi

Lasten omaishoitajat ry, facebook.com/lastenomaishoitajatry

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry, finfami.fi

Muistiliitto ry, muistiliitto.fi

Munuais- ja maksaliitto ry, musili.fi

Neuroliitto ry, neuroliitto.fi

Omaisena edelleen ry, omaisenaedelleen.fi

Omaishoitajaliitto ry, omaishoitajat.fi

Parkinsonliitto ry, parkinson.fi

Perhehoitoliitto ry, perhehoitoliitto.fi

Suomen Punainen Risti, punainenristi.fi, omaishoito.fi

Suomen syöpäpotilaat ry, syopapotilaat.fi

Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, jaatinen.info

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, valli.fi

Myös muut omaishoidon kentällä toimivat järjestöt ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

www.omaishoidonverkosto.fi



Kuvat: Freepik

8. Luettavaa

Palveluopas omaishoitajille ja läheisille 2020–2021

Omaishoitajaliitto ry

Opas on tulostettavissa liiton nettisivuilta www.omaishoitajat.fi.

Omaishoitajaliitto Omainen hoitajana - opassarja

Omaishoitajaliitto ry, TJM-Systems Oy, Helsinki 2017.

Kaivolainen, Merja & Purhonen, Merja (toim.).

Tarinan arvoiset – Omaishoitajat kertovat elämästään

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Plusprint, Ulvila 2013.

Purhonen, Merja & Rajala, Pertti.

Omaishoitaja arjen ristiaallokossa

Kirjapaja Oy, WS Bookwell Oy, Juva 2001.

Kaivolainen, Merja & Purhonen, Merja.

Elämän mukana tunteet

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Kehitys Oy, Pori 2006.

Muistiinpanoja



Omaishoidon alkutaipaleella

Yli miljoona suomalaista auttaa jollakin tavalla omaistaan tai läheistään, joka on sairastunut tai vammautunut. Moni hoitaja ei kuitenkaan ole huomannut, että hän elää omaishoitotilanteessa. Sana omaishoitaja voi tuntua vieraalta.

Minäkö omaishoitaja? -opas on syntynyt omaishoitajien ja järjestöjen yhteistyönä. Oppaan tarkoituksena on pysäyttää hoivaa antava omainen pohtimaan, miten hänen elämänsä on muuttunut läheisen ihmisen sairastumisen, vammautumisen tai lapsen saaman yllättävän diagnoosin seurauksena.

Oppaassa kuvaillaan omaishoitotilanteen yleisimpiä tunnusmerkkejä. Niiden avulla omainen voi tarkastella lähipiirissään tapahtuneita muutoksia ja suhteuttaa niitä omaan elämäänsä.

Kun omainen ymmärtää olevansa omaishoitaja, hänen on helpompi etsiä tarvitsemaansa tietoa ja palveluja, joiden avulla hän pystyy jakamaan voimiaan aiempaa paremmin.

Lakeuden Omaishoitajat ry
www.lakeudenomaishoitajat.fi

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi

Joensuun seudun omaishoitajat ry
www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Omaishoitajaliitto ry
www.omaishoitajat.fi

Omaishoitajakortti on hoidettavan turva

Omaishoitajakortti on tarkoitettu hoidettavan turvaksi sellaisessa tilanteessa, jossa omaishoitaja on esimerkiksi onnettomuuden tai muun äkillisen syyn vuoksi kykenemätön häntä hoitamaan.

Kun kortti löytyy omaishoitajan lompakosta, auttajat saavat tiedon hoidettavasta ja voivat ottaa yhteyttä kortissa mainittuihin henkilöihin tai tahoihin.

Varmistathan, että korttiin merkityt henkilöt tietävät, että heidät on merkitty yhteyshenkilöiksi. Lisäksi on hyvä ohjeistaa yhteyshenkilöitä, kuinka toimia, jos itse olet estynyt, sekä päivittää toimintaohjeet tarvittaessa.

Omaishoitajakortti on kehitetty Helsingin kaupungin ja Pääkaupunkiseudun omaishoitajary:n Ruotsin opintomatkan tuloksena.

Turvaa läheisesi silloinkin,
kun olet itse estynyt.

**Omaishoitajaliitto**

Omaishoitajakortti



Olen omaishoitaja ja vastuussa henkilöstä, joka on riippuvainen antamastani avusta. Mikäli joudun onnettomuuteen tai en muuten pysty huolehtimaan hoidettavastani, ota yhteyttä kortissa mainittuihin henkilöihin.

Oma nimi:	1. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:
Hoidettavan nimi / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:	2. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:
Huomioitavaa:	

Ellei henkilöitä tavoiteta, ota yhteyttä hätänumeroon 112.

Täytä kortti ja pidä se aina mukanas

Kortti on hyvä pitää aina mukana. Taitettuna se vie tilaa vain luotto-kortin verran.

Kortti on käyttövalmis, kun täytät siihen omat ja hoidettavan tiedot sekä lisäät, mihin tai kehen otetaan yhteyttä hätätilanteessa. Voit nimetä henkilöitä tai ohjata puhelut vaikkapa sosiaalipäivystykseen, kriisikeskukseen tai hätänumeroon 112.