



Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta



Minäkö omaishoitaja?

Ensiopas omaishoidosta

JULKAISIJAT

Lakeuden Omaishoitajat ry, www.lakeudenomaishoitajat.fi

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

Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Omaishoitajat ja läheiset -liitto 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

TÄMÄN 2015 PAINOKSEN OVAT PÄIVITTÄNEET

Sandra Gehring

Malla Heino

Merja Kaivolainen

Merja Purhonen



KANNEN KUVAT

Rodeo ja Antero Aaltonen

ULKOASU

Ad Twist Ky / Jaana Kurvinen

PAINOPAIKKA

Plusprint, Ulvila 2015

ISBN 978-952-5659-18-4

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 Omaishoitajat ja läheiset -liiton 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
Yhteistyön aakkosia ammattihenkilöstön kanssa	18
Omaishoidon tulevaisuus	19



Kuvat: Rodeo

5. Pidä itsestäsi huolta	20
Tarpeiden tasapaino	20
Vertaistuki auttaa jaksamaan.....	21
Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen	21
Lyhytaikaiset hoitopaikat ja päivätoiminta.....	21
Varaudu vaikeisiin hetkiin.....	22
Voimaa arkeen	23
Hyvinvoinnin avaimia.....	24
Ovet-omaishoitajavalmennus.....	24
Loma auttaa jaksamaan	25
Kelan kuntoutuskurssit omaishoitajille	27
 6. Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.....	 28
Aktiivisia paikallisyhdistyksiä	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.

Omaishoito on elämäntilanne, jossa sairaus ja vammaisuus, auttaminen ja tukeminen sovitetaan eri tavoin perheen tavalliseen elämään. 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 42 500 omaishoitajaa vuonna 2013.

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 toiselta paikkakunnalta 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 kokema 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 muutospäivä. 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 pitkäaikaissairaan lapsen syntymän myötä. Koko perhe läheisineen joutuu keskelle tunteiden mylläkkää. Ensijaisena huolena voi olla, pysykö 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 kuntonsa on ja mitä hän jaksaa tehdä.” (puoliso)

Mikkelin yhdistys teki videon ja testin nettiin

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on tuottanut www.tunnistaomaishoitaja.fi-sivun. Sivulla on omaishoidon moninaisuudesta kertova Mitä jos asettuisit hetkeksi toisen asemaan -video sekä sähköisesti täytettävä Tunnista-testi, jonka avulla voi hahmottaa oman mahdollisen omaishoitotilanteen.

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 toiminnaissa?
- ☐ 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 lähimpään Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistykseen.

Lakeuden yhdistyksen valokuvanäyttely kertoo omaishoitoperheistä

Lakeuden Omaishoitajat ry:n valokuvanäyttely Likellä – tarinoita omaishoidosta kertoo neljän erilaisen omaishoitoperheen tarinan. Näyttelyn on kuvannut Riikka Austen. Näyttelyyn voi tutustua vuoden 2016 loppuun saakka osoitteessa www.likella.fi.

3. Tieto auttaa



Omaisella on lain mukaan oikeus saada terveydenhuollossa tietoa läheisensä sairaudesta, hoidosta ja kuntoutuksesta sairastuneen suostumuksella.

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

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n palveluoppaasta löytyy erityisesti omaishoitajille suunnattua tietoa ja ohjeita palvelujen hakemiseen. Palveluopas löytyy Omaishoitajat ja läheiset -liiton sivuilta www.omaishoitajat.fi.

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

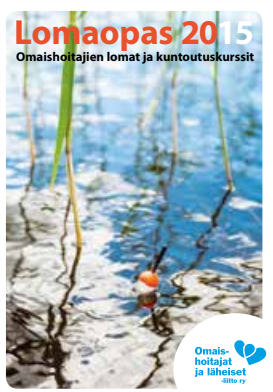
Omaishoidon neuvontapuhelin päivystää numerossa 020 7806 599 (ma–to klo 9–15). Neuvontapuhelin on maksullinen.

Tietoa voi saada myös Kelan järjestämiltä sopeutumisvalmennuskursseilta ja kuntoutuskursseilta, liiton paikallisyhdistysten ja paikallisten toimijoiden yhteistyönä järjestämistä Ovet-omaishoitajavalmennuksista, ensitietopäiviltä, 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)



Omaishoitajat ja läheiset -liiton 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 sosiaalityurvasta.
- 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 vammajärjestöistä 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. Omaaloitteisuus 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-, kylvytys-, pyykki- ja kauppapalvelut sekä turvapuhelin- ja asiointipalvelut
- **lyhytaikaishoito ja päivätoiminta hoidettavalle**
- **vammaispalvelut vaikeavammaisille:** asumiseen liittyvät palvelut, asunnon muutostyöt, kuljetus- ja saattajapalvelut, henkilökohtainen apu, päivätoiminta
- **harkinnanvaraiset palvelut:** erityisravinto ja -vaatetus, taloudellista tukea välineiden, koneiden (esim. auto) ja laitteiden hankintaan, kuntoutus, sopeutumisvalmennus
- **palveluasuminen**

Lapsiperheille lisäksi

- neuvola, päivähoito, kasvat- ja perheneuvonta, lastensuojelu
- päivähoito- ja kouluavustajat, tuki- ja erityisopetus

Perusterveydenhuolto (terveyskeskus)

- terveyden- ja sairaanhoito, tutkimukset
- kuntoutus; yksilö, ryhmä ja veteraanit
- päivittäisiä toimia tukevat apuvälineet, hälytys- ja kulunvalvontalaitteet
- hoitotarvikkeet
- mielenterveyspalvelut

Erikoissairaanhoito

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

Kunnat

Seurakunnat

KELA

Omaishoitajat ja
läheiset -liitto ry

Omaishoitajat ja
läheiset -liiton
paikallisyhdistykset

Muut järjestöt ja
yhdistykset

Vakuutusyhtiöt

Yksityiset
palvelun tarjoajat

Muut palvelut

Kuva: Freepik

KELA

- kuntoutus (ammattillinen, harkinnanvarainen ja vaikeavammaisen alle 65-vuotiaan kuntoutus) ja sopeutumisvalmennus hoidettavalle ja omaishoitajalle
- vammaisetuudet, alle 16-vuotiaan ja yli 16-vuotiaan vammaistuki ja eläkettä saavan hoitotuki
- erityishoitoraha sairaan tai vammaisen lapsen hoitamiseen
- sairauspäiväraha
- lääkekorvaukset, yksityisen sairaanhoidon, hammashoidon ja kuntoutuksen korvaukset sekä niihin liittyvät matkakorvaukset
- opiskeluun liittyvät apuvälineet

www.kela.fi

OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET -LIITTO RY

- ohjaus ja neuvonta, maksullinen neuvontapuhelin puh. 020 7806 599
- tiedotus ja koulutus
- vaikuttaminen ja kehittämistyö
- omaishoitajalomat ja kuntoutus
- Lähellä-lehti, kirjat ja muut julkaisut

PAIKALLISYHDISTYKSET

- ohjaus ja neuvonta
- tiedotus
- retket ja tapahtumat
- vertaistukiryhmät
- lomat ja virkistys
- vaikuttaminen
- Ovet-omaishoitajavalmennus

www.omaishoitajat.fi

MUUT JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

- monilla omais-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöillä on omaishoitoperheitä tukevia palveluja
- mielenterveyskuntoutujien oma järjestö on Mielenterveysomaisten 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, kodinhoitopalvelut
- siivous
- päivätoiminta
- hoitokodit

MUUT PALVELUT

- poliisilaitos: invalidipysäköinti
- tullipiiri, Hanko: autoveronvähennys
- verotoimisto: kotitalous-, invalidi- ja veronmaksukyvyn alentumisvähennys
- perhehoito

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 (koti)palveluohjaaja tai vanhus- tai vammaistyön sosiaalityöntekijä. Tuesta vastaava työntekijä tekee kotikäynnin, 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 tekee työtään ilman omaishoidon tukea. Esimerkiksi mielen-terveyskuntoutujien omaiset ovat harvoin saaneet omaishoidon myönteistä tukipäätöstä, vaikka he joutuvat tarkkailemaan läheisensä vointia päivittäin ja auttamaan häntä hoidon saamisessa. Jos edellytykset omaishoidon tukisopimuksen saamiseen eivät täyty, kotiin voi saada monenlaisia muita tukipalveluita. On tärkeää selvittää, millaista konkreettista apua omalla paikkakunnalla on saatavilla kunnalta, yksityisiltä palvelujen tuottajilta tai järjestöiltä.

Omaishoidon tukeen kuuluu

- hoidettavalle annettavat palvelut
- omaishoitajalle myönnettävä hoitopalkkio
- omaishoitajan vapaapäivät: 3 päivää sellaiselta kuukaudelta, jolloin hoitaja on ollut sidottu hoitotyöhön ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin
- muut omaishoitoa tukevat palvelut

Omaishoidon tukea voi saada, jos

- hoito on sitovaa ja vaativaa
- omainen on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta muiden palveluiden kanssa
- hoitajan terveys vastaa omaishoidon asettamia vaatimuksia

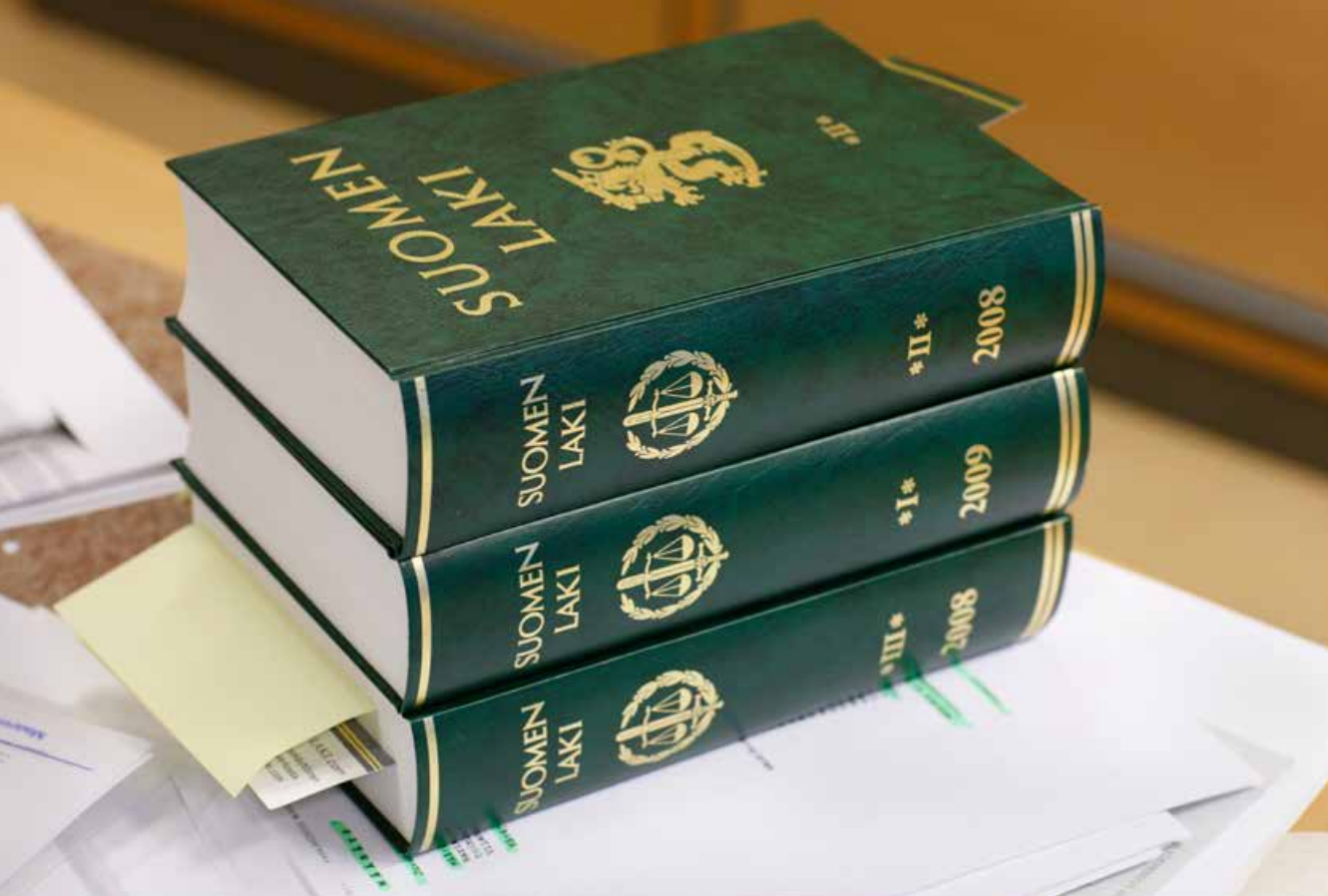
- hoidettavan koti on siellä annettavalle hoidolle sopiva
- omaishoito on yhdessä muiden palvelujen kanssa hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävä
- tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista

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 sijaishoidosta omaishoitajan vapaapäivien ajaksi.

Yhteistyön aakkosia ammattihenkilöstön 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.
- Kuvaille, 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 näkyvälle paikalle, se auttaa yhteydenpidossa ammattilaisten kanssa.
- Muista, että omaishoitajana olet sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas, jolla on oikeuksia.



Omaishoidon tulevaisuus

Laajapohjaisen työryhmän työnä valmistui vuonna 2014 ehdotus ensimmäiseksi kansalliseksi omaishoidon kehittämisohjelmaksi (KOHO). Ohjelma pitää sisällään mm. tavoitteen uuden omaishoitolain säätämisestä. Omaishoidon tukijärjestelmään saattaa siis olla tulossa muutoksia lähivuosina. Seuraa Omaishoitajat ja läheiset -liiton nettisivuja www.omaishoitajat.fi ja tiedotusvälineitä.

Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma löytyy osoitteesta
<http://www.julkari.fi/handle/10024/116146>.

Julkaisun pysyvä osoite on <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3483-2>

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 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 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 tilan-

teesta 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 Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistys ja/tai Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n omaisten yhdistys. 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 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 lisättiin työsopimuslakiin vuonna 2011. Vapaan ehdoista sovitaan työnantajan kanssa. Myös erilaiset työn ja työajan joustot, vuorotelluvapaa, etätyö, 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, vanhainkodeissa, palvelutaloissa sekä yksityisissä hoitokodeissa. Hoitopaikan tarpeesta kannattaa kertoa mahdollisimman aikaisin

kotipalveluohjaajalle, SAS-hoitajalle (=kunnan tai sairaalan työntekijä, joka toimii yhdyshenkilönä kodin ja muiden asumismuotojen välillä) tai kotihoiton 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 vaikeisiin hetkiin

Omaishoidon arkeen kuuluu rakkautta, vihaa, syällisyudentunnetta, 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 terveisii.
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 syällisyyden 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?” (yksinhooltajaäiti)

Vaikka kuinka haluaisi, aina ei pysty auttamaan haluamallaan tavalla. Oman avuttomuuden myöntäminen ja sietäminen vähentävät syällisyyden 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 hoitojaksot auttavat sekä hoitajaa että hoidettavaa myös ennakoimaan elämäntilannetta, jossa hoidettava läheinen mahdollisesti muuttaa pysyvästi kodin ulkopuoliseen hoivaan tai tuettuun asumiseen.

Voimaa arkeen

Akun lataaminen on hyvä vertauskuva voimien täydentämiselle. Kun palautuminen on päivittäistä, koettu hyvinvointi paranee, sietokyky kasvaa ja tehtävissä suoriutuminen kohenee. Ikääntyvä omaishoitaja tarvitsee palautuakseen enemmän aikaa kuin nuori. Lepoaikojen järjestämistä 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 muutama kerta viikossa ja pienikin päivittäinen ulkoilutuokio kohentavat 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 kirjoitta-

misesta, 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 hoidettavasi kanssa. Nauttikaa niistä!
- Mieti oman elämäsi voiman lähteitä ja vaali niitä.
- Pohdi omia arvoja: mikä sinulle on tärkeää ja tuottaa tyydytystä.
- Lähde tapaamaan muita omaishoitajia vertaistukiryhmään.
- Älä jää yksin.
- Muista, että sinä olet itsellesi tärkeä henkilö!

Ovet-omaishoitajavalmennus

Ovet-valmennus on Omaishoitajat ja läheiset -liitossa kehitetty 16-tunnin valmennusohjelma omaistaan hoitavien tueksi. Valmennuksen punaisena lankana on omaishoitajien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa.

Ovet-omaishoitajavalmennus 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. Valmennukseen voi osallistua myös kahdesti vuodessa avattavan verkkosovelluksen kautta.

Omaishoitajat ja läheiset -liiton paikallisyhdistykset eri puolilla Suomea järjestävät valmennusta paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Tietoa oman alueesi valmennuksista saat liiton kotisivuilta www.omaishoitajat.fi tai paikallisyhdistyksiltä.



Loma auttaa jaksamaan

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry järjestää vuosittain noin 20 omaishoitajalomaa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n, Solaris-lomat ry:n ja Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Nämä ns. sosiaaliset lomajärjestöt järjestävät tuettuja lomia Raha-automaattiyhdistyksen tuella. 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. Osa lomista on tarkoitettu omaishoitajalle ja hoidettavalle yhdessä.

Loma kestää yleensä viisi vuorokautta. Lomalla on puolihoito tai täysihoito. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Omaishoitajaloman ohjelma koostuu omaishoitajuuteen liittyvästä ohjelmasta, lomajärjestön tilaamasta ohjelmasta sekä kohteen yleisestä vapaa-ajan ohjelmasta. Omaishoitajalomilla on mukana liiton lomaohjaaja, joka huolehtii ryhmän päivittäisistä kokoontumisista ja omaishoitajuuteen liittyvästä ohjelmasta.

Tilaa lomajärjestön hakulomake puhelimitse tai tulosta nettisivuilta

Omaishoitajat ja läheiset -liitosta

Lomat ja kuntoutuskurssit 020 7806 533 tai www.omaishoitajat.fi.

Lomajärjestöistä

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

puh. 010 219 3467

www.mtlh.fi

Solaris-lomat ry

puh. 0600 418 200

www.solaris-lomat.fi

Hyvinvointilomat ry

puh. 010 830 3400

<http://hyvinvointilomat.fi>

Täytä lomake huolellisesti. Liitteeksi ei tarvita lääkärinlausuntoja tai tulotositteita. Palauta hakulomake loman toteuttavaan lomajärjestöön.



Kelan kuntoutuskurssit omaishoitajille

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

Omaishoitajien kuntoutuskurssit on tarkoitettu omaishoitajina päivittäin toimiville henkilöille, jotka jonkin sairauden ja/tai mahdollisten uupumusoireiden perusteella tarvitsevat kuntoutusta. Edellytyksenä on, että omaishoitajan toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella. Omaishoitajat voivat olla eri-ikäisiä eikä omaishoidon tuen saaminen ole edellytys valinnalle.

Kuntoutuslaitosjakso on kuntoutujalle maksuton. Kuntoutuksen aikaisesta sijaishoidosta voi aiheutua omaishoitoperheelle kuluja. Parikurssien kuntoutuslaitosjaksot ovat maksuttomia sekä kuntoutujalle että hoidettavalle läheiselle.

Lisätietoa kuntoutuskursseista saa Kelan verkkosivuilta www.kela.fi ja toimistoista puhelimitse sekä Omaishoitajat ja läheiset -liitosta puh. 020 7806 533.

6. Omaishoitajat ja läheiset -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

Oletko omaishoitaja?

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry (Förbundet närståendevårdare och vänner rf) on omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestö. Liitto on perustettu vuonna 1991. Paikallisyhdistyksiä on 69 ja henkilöjäseniä yli 11 000 (kesäkuu 2015).

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.



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



Seuraa meitä Facebookissa www.facebook.com/omaishoitajatjaläheiset

Aktiivisia paikallisyhdistyksiä

Paikallisyhdistyksissä omaishoitajat saavat neuvoja ja tietoa sekä tapaavat samassa elämäntilanteessa eläviä 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

Jäsenenä saat neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Lähellä-lehden, Palveluoppaan, Omaishoitajien loma- ja kuntoutuskurssioppaan, paikallisyhdistyksen jäsenyyden sekä vaihtuvia yhteistyökumppanien etuja. Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.omaishoitajat.fi. Jäsenmaksu on 20 € vuodessa (v. 2015).

Mikäli tiedät, mihin paikallisyhdistykseen haluat liittyä, kirjoita yhdistyksen nimi liittymismakkeeseen, muussa tapauksessa sinut liitetään lähimmän paikallisyhdistyksen jäseneksi.



Liityn jäseneksi

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistykseen.

TÄYTÄ TEKSTATEN

Paikallisyhdistyksen nimi:

Sukunimi:

Kaikki etunimet:

Osoite:

Postinumero: Postitoimipaikka:

Liity netissä
www.omaishoitajat.fi



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry
Förbundet närståendevårdare och vänner rf

TUNNUS 5009275

00003 VASTAUSLÄHETYS

7. Suomen omaishoidon verkosto

Suomen omaishoidon verkosto on omaishoidossa tai siihen läheisesti liittyvällä alueella toimivien valtakunnallisten järjestöjen, säätiöiden ja yhteisöjen sekä alan tutkimuslaitosten yhteistyöelin.

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. Verkosto on omaishoitajien eurooppalaisen Eurocarers-järjestön jäsen ja verkoston kautta välittyy omaishoitajien tueksi myös muissa maissa kehitettyä osaamista.

Verkostojärjestöillä on laaja jäsenkenttä, joka kattaa suuren joukon suomalaisia. Yhteisillä kannanotoilla ja lausunnoilla verkostojärjestöt voivat vaikuttavaa tehokkaammin omaishoidon hyväksi kuin yksittäiset järjestöt.

Alueelliset työryhmät toimivat itsenäisesti paikallisista omaishoidon tarpeista lähtien. Alueelliset työryhmät järjestävät omaishoitajille esimerkiksi virkistyspäiviä, koulutustilaisuuksia ja seminaareja. Osa työryhmistä tarjoaa koulutusta ja vertaistukea järjestöjen työntekijöille ja vapaaehtoisille.

Hallinnollisesti verkosto on Omaishoitajat ja läheiset -liiton alainen toimikunta, jonka käytännön työstä vastaa koordinaattori yhdessä jäsenjärjestöjen edustajista koostuvan työvaliokunnan kanssa.



Suomen
omaishoidon
verkosto

Vuonna 2015 Suomen omaishoidon verkostoon kuuluu 12 jäsenjärjestöä

Aivoliitto ry, www.aivoliitto.fi

Folkhälsans Förbund rf, www.folkhalsan.fi

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, www.kvps.fi

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, www.kvtl.fi

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry, www.finfami.fi

Muistiliitto ry, www.muistiliitto.fi

Munuais- ja maksaliitto ry, www.musili.fi

Omaisena edelleen ry, www.omaaisenaedelleen.fi

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry, www.omaishoitajat.fi

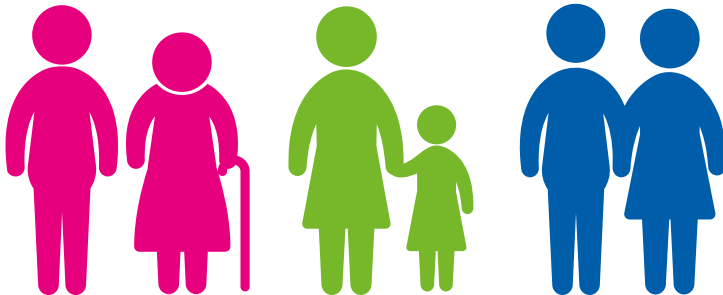
Suomen Parkinson -liitto ry, www.parkinson.fi

Suomen Punainen Risti, www.punainenristi.fi

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, www.valli.fi

Myös muut omaishoidon kentällä toimivat järjestöt ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

www.omaishoidonverkosto.fi



Kuvat: Freepik

8. Luettavaa

Palveluopas omaishoitajille ja läheisille 2015–2016

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

Opas on tulostettavissa liiton nettisivuilta www.omaishoitajat.fi.

Heine, Eija & Heino, Malla.

Omaishoitajan ansiokansio

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Kehitys Oy, Pori 2008.

Järnstedt, Pia & Kaivolainen, Merja & Laakso, Taina & Salanko-Vuorela, Merja.

Omainen hoitajana

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Kirjapaja Oy, Helsinki 2009.

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

Tarinan arvoiset – Omaishoitajat kertovat elämästään

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

Koistinen, Marjaana.

Kunnes pimeä antaa periksi

Päiväkirja ajalta 5/2006–8/2008

Mediapinta 2009.

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.

Järnstedt, Pia & Kaivolainen, Merja & Laakso, Taina & Salanko-Vuorela, Merja.

Omainen hoitajana

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Kirjapaja Oy, Saarijärven Offset Oy 2009.



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

Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
www.joensuunseudunomaishoitajat.fi

Omaishoitajat ja läheiset -liitto 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 toiminta-ohjeet tarvittaessa.

Omaishoitajakortti on kehitetty Helsingin kaupungin ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Ruotsin opintomatkan tuloksena.

**Turvaa läheisesi silloinkin,
kun olet itse estynyt.**



**Omaishoitaja-
kortti**



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 luottokortin 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.