

Omaishoidon opas

keusote.fi





Minustako omaishoitaja? s. 5

s.5

Mitä omaishoitajuus tarkoittaa käytännössä?

s.6

Mitä hyötyä omaishoitajuudesta on?

s.6

Mihin sitoudun ryhtyessäni omaishoitajaksi?

s.7

Miten omaishoitajuus vaikuttaa omaiseni hoitoon?



Miten omaishoitajaksi ryhdytään? s. 8

s.10

Mikä omaishoidon suunnitelma on?

s.9

Ketkä muut sote-ammattilaiset tukevat meitä?

s.8

Mitä omatyöntekijän tehtäviin kuuluu?

s.8

Miten omaishoitajuus vaikuttaa perheemme talouteen?



Mistä saan tietoa palveluista ja ajankohtaisista asioista? s. 12

s.12

Miten löydän itselleni sopivimmat palvelut?

s.13

Miten toimin, jos omaiseni sairastuu?

s.13

Miten toimin, jos itse sairastun äkillisesti?

Miten toimin, jos koen, etten enää pysty toimimaan omaishoitajana?

s.14

Miten toimin, jos tunnen uupumusta?

s.14

s.14

Miten omaishoitajuuden päättyminen vaikuttaa arkeeni?



Hei lukija

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jota omaishoitajuus kiinnostaa, pohdituttaa tai muutoin koskettaa. Toivottavasti saat oppaan luettuasi hyvän käsityksen siitä, mitä omaishoitajuus tarkoittaa ja mitä velvollisuuksia ja etuja siitä on, sekä vastauksen muihin sinua askarruttaviin asioihin.

Tässä oppaassa keskitymme kertomaan omaishoitajuudesta mahdollisimman laajasti, kuitenkin menemättä liian tarkoihin yksityiskohtiin. Tarkat tiedot esimerkiksi myöntämisperusteista ja palkkiosta löydät erillisistä dokumenteista Keusoten sivuilta tai ottamalla yhteyttä neuvontaan.

ENNEN OMAISHOIDON ALOITTAMISTA

Minustako omaishoitaja?

Läheisen säännöllinen auttaminen kuuluu hyvin monen suomalaisen arkeen. Arviolta 350 000 henkilöä on pääasiallisessa vastuussa läheisensä huolenpidosta, jotta apua tarvitseva voisi asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Heistä vain n. 50 000 henkilöä on solminut omaishoitosopimuksen, mikä perustuu omaishoitolakiin. Omaishoitajat ovat valtava voimavara yhteiskunnallemme, ja se on suuresti arvostettu tehtävä. Omaishoitajuuden yleistyessä ja sen saadessa parempaa näkyvyyttä yhteiskunnassa, myös tehtävän ansaitsema tuki paranee: Omaishoitoperheiden palveluita kehitetään ja omaishoitajien jaksamisen tukemiseen panostetaan entistä enemmän. Mitä suurempi joukko meitä on, sen kantavampi äänemmekin on!

Mitä omaishoitajuus tarkoittaa käytännössä?

Moni on jo, kenties huomaamattaankin, ottanut omaishoitajan tehtäviä itselleen, jolloin eri tukimuodot ovat saattaneet jäädä huomaamatta ja vastaanottamatta. Väsymys ja uupumus voivat hiipiä pikkuhiljaa, eikä tunteisiin aina ole helppoa reagoida. Ero ”epävirallisen” ja sopimusomaishoitajuuden välillä on hoitopalkkio, nimetty omatyöntekijä sekä mahdollisuus säännöllisiin vapaapäiviin. Näillä keinoilla halutaan tukea omaishoitajan jaksamista ja ennaltaehkäistä uupumista. Sopimusomaishoitajaksi hakiessa on täytettävä myöntämisen perusteet, liittyen hoidettavan hoidon sitovuuteen ja vaativuuteen.



Mitä hyötyä omaishoitajuudesta on?

Tehdessäsi sopimuksen omaishoitajuudesta saat oikeuden 2-3 säännölliseen vapaavuorokauteen joka kuukausi, rahallisen hoitopalkkion sekä sinulle nimetyn omatyöntekijän. Saat tarvittaessa sijaisapua sekä maksuttoman omaishoitajan terveystarkastuksen. Tukenasi on myös laaja ammattilais- ja vertaisverkosto tapahtumiseen, koulutuksineen ja valmennuksineen, sekä kuntien tarjoamia etuja kuten maksuttomia liikuntapalveluja. Omaishoitajana olet myös vakuutettu omaishoitotilanteessa tapahtuvan vahingon varalta.

Mihin sitoudun ryhtyessäni omaishoitajaksi?

Omaishoitajana olet omaisesi tärkein tuki ja turva, jotta hän voisi elää mahdollisimman täysipainoista elämää omassa kodissaan. Omaishoitajana

sinulla on pääasiallinen vastuu hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevan omaisesi hoidosta. Omaisesi, eli puoliso, lapsesi, vanhempasi, tai muu läheisesi, ei pärjää yksin päivittäisissä toiminnoissa oman ikäluokkansa tavoin, kuten wc-käynneistä, peseytymisestä, pukeutumisesta tai syömisestä, jonka takia hän tarvitsee apua noin puolet päivittäisestä ajastaan. Vaikka hänen avuntarve on vaativaa, ei sinulta odoteta ammattitasaista osaamista. Arjen sujuvuuden kannalta on kuitenkin hyvä hallita tiettyjä hoidollisia perustaitoja. Näihin saat ammattilaisten ohjausta ja neuvontaa. Omaishoitajana olet myös velvollinen kertomaan, jos asuminen kotona ei enää luonnistu, tarvitsette lisää tukea, tai et enää itse jaksaa. Ammattilaiset auttavat silloin löytämään muita ratkaisuja omaishoitajuuden tueksi tai sen sijaan. Jos tarve sitä vaatii, omaisesi hoidon järjestäminen arvioidaan uudelleen.

“ Hyödynnä etuja ja palveluja aktiivisesti – ne ovat sinulle tarkoitettuja, sinun hyvinvointiasi tukemaan.

Miten omaishoitajuus vaikuttaa omaiseni hoitoon?

Omaisellesi on merkityksellistä saada asua kotona läheisen ihmisen hoivassa. On hyvä keskustella omaisesi kanssa niin, että hänelläkin on ymmärrys siitä, mitä omaishoitajuus käytännössä tarkoittaa perheellenne. Omaishoitajana sinun jaksamisesi ja hyvinvointisi on myös hänen etunsa. Siksi sinun on tärkeää pitää kiinni vapaapäivistäsi ja sinulle rakkaista harrastuksista ja sosiaalisista kontakteista. Muut luotettavat henkilöt, joiden seurassa omaisesi tuntee olonsa turvalliseksi, voivat hyvin toimia ajoittain sijaisinasi. Apunasi voi myös olla esimerkiksi kotihoidon ja kotisairaalan palveluja, mikä keventää työtehtäviäsi tarvittaessa.



OMAISHOIDON ALOITTAMINEN

Miten omaishoitajaksi ryhdytään?

Koetko täyttäväsi omaishoitajuuden myöntämisen perusteet, eli pidät päivittäin huolta omaistasi, joka ei pärjää omatoimisesti päivittäisissä toiminnoissaan? Voit ensin itse tehdä suuntaa-antavan omaishoidon arvion Omaolo-palvelussa. Vaikka omaishoidon tuen myöntämisen perusteet eivät täytyisikään, autamme sinua löytämään tarvitsemasi avun. Soita meille ikääntyneiden tai vammaispalvelujen neuvontaan, niin keskustellaan yhdessä tilanteesta. Keskustelemme myös siitä, mitkä ovat sinun mahdollisuutesi ottaa tehtävä vastaan, esimerkiksi oman terveydentilasi huomioiden. Ohjaamme myös tarvittaessa hakemuksen tekemisessä. Tämän jälkeen, omaishoidon tuesta otetaan sinuun yhteyttä ja sovitaan aika kotikäynnille.

Miten omaishoitajuus vaikuttaa perheemme talouteen?

Sopimusomaishoitajana sinulle maksetaan hoitopalkkiota, jonka suuruus riippuu omaisesti hoidon vaativuudesta ja sitovuudesta. Hoitopalkkio on verotettavaa tuloa. Jos sinulla on kysymyksiä hoitopalkkion verotukseen tai muihin omaishoitoperheen taloudellisiin asioihin liittyen, me neuvomme mielellämme.

Mitä omatyöntekijän tehtäviin kuuluu?

Sopimusomaishoitajana saat nimetyn omatyöntekijän, joka on perheenne tukena hoiwaan tai muihin omaishoidon arjen asioihin liittyen. Hän suunnittelee kanssanne vapaa-päiviin ja muihin palveluihin liittyviä järjeste-

lyjä. Omatyöntekijä pitää teihin säännöllisesti yhteyttä, ja häneen voi aina tarvittaessa ottaa yhteyttä. Yhteydenpidon tavoitteena on havaita muutokset tuen tarpeessa tai sinun sekä omaisesi voinnissa.

Ketkä muut sote-ammattilaiset ovat mukana tukemassa minua ja omaistani?

Vaikka omatyöntekijä toimii teidän ensisijaisena yhteyshenkilönä, on laaja ammattilaisten verkosto tukenanne. Omaishoitajuutta tukevia palveluja myönnetään hoidettavan iän ja yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi apuvälineitä, sijaisapua, kotihoidon tai kotisairaalan palveluja, kuntouttavia palveluja, kuljetuspalveluja sekä muistikoordinaattorin, sosiaalityöntekijän tai henkilökohtaisen avus-

“ **Omaishoitajana saat nimetyn omatyöntekijän, joka on perheenne tukena hoivaan tai muihin omaishoidon arjen asioihin liittyen.**





tajan apua ja kodin muutostöitä. Monessa kunnassa tarjotaan ohjattua kuntosalitoimintaa ja muuta omaishoitoperheille suunnattua päiväaikaista toimintaa. Ikääntyneenä omaishoitajana saat oman terveystarkastuksen, jossa kuullaan myös henkistä jaksamistasi ja tarjotaan ennaltaehkäisevää tukea. Terveystarkastuksen palvelut ovat normaalisti käytettävissä.

Mikä on omaishoidon suunnitelma ja miten se tehdään?

Myönteisen omaishoidon tuen päätöksen saaneille tehdään omaishoidon suunnitelma. Tämä suunnitelma on perheenne ja ammattilaisten yhteinen kuvaus siitä, minkälaista hoivaa omaisesi tarvitsee ja kuka vastaa mistäkin asiasta. Suunnitelmassa huomioidaan myös sinun jaksamisesi ja hyvinvointisi. Omaishoi-

don suunnitelma tehdään aina perheenne tilanteen mukaan ja siihen sopivaksi. Sekä sinä että omaisesi olette aktiivisesti mukana suunnitelman tekemisessä.

“ Omaishoidon suunnitelma tehdään aina perheenne tilanteen mukaan ja siihen sopivaksi. Sekä sinä että omaisesi olette aktiivisesti mukana suunnitelman tekemisessä.



OMAISHOIDON AIKANA

Mistä saan tietoa omaishoitajille suunnatuista palveluista ja ajankohtaisista asioista?

Sopimusomaishoitajana saat omaishoidon infokirjeen kotiin 2 kertaa vuodessa. Se sisältää paljon ajankohtaista tietoa Keusoten ja järjestöjen toiminnasta. **Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry** ja **Hyvinkään Omaishoitajat ry** ovat paikallisjärjestömme, jotka tarjoavat monipuolista ja maksutonta Omaisoiva-toimintaa, tietoa, tukea, valmennuksia, vertaisryhmiä ja muita tapahtumia. Vieraile verkossa, tule paikan päälle tai soita! Yhdistykset ilmoittavat ajankohtaisista asioista myös paikallislehdissä.

Miten löydän itselleni sopivimmat palvelut?

Omatyöntekijäsi ja omaishoitoyhdistysten työntekijät tukevat sinua sopivimpien palveluiden löytämisessä. Tarjontaa on paljon ja eri kanavissa. Jokaiselle löytyy varmasti jotakin mielenkiintoista! Kerro avoimesti, mikä sinua kiinnostaa tai huolestuttaa, niin löydämme varmasti juuri sinulle sopivia vaihtoehtoja. Vertaisryhmät, jossa kokemuksia ja ideoita jaetaan muiden vertaisten kesken, ovat kovin suosittuja omaishoitajien parissa.



“ Ota vastaan apua – se on merkki siitä, että todella välität omaisestasi ja itsestäsi.

Miten toimin, jos omaiseni sairastuu tai hänen tilansa heikkenee?

Äkillisen sairastumisen sattuessa, soita päivystysapuun. Jos omaisesi joutuu hoitoon kodin ulkopuolelle, ilmoita siitä omatyöntekijälle.

Miten toimin, jos itse sairastun äkillisesti?

Soita sairastuessasi omatyöntekijälle. Jos sairastuminen sattuu ilta-aikana tai viikonloppuna, soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Häätäpauksissa ensihoito huolehtii myös omaisestasi ja järjestää hänelle apua.



Miten toimin, jos tunnen väsymystä tai uupumusta?

On tärkeää, että seuraat omia voimavarojasi. Uupumuksen merkkeihin on hyvä puuttua tarpeeksi ajoissa. Voit myös pyytää muita läheisiä seuraamaan tilannetta, mikäli et itse havaitsisi uupumuksen merkkejä. Ole yhteydessä oma-työntekijään matalalla kynnyksellä, liity asiiasi omaan tai omaisesi vointiin ja sen muutoksiin. Ota vastaan apua - se on merkki siitä, että todella välität omaisestasi ja itsestäsi.

Miten toimin, jos en enää halua toimia omaishoitajana?

Puhu tilanteesta ja tunteistasi läheistesi ja oma-työntekijän kanssa. Älä jättäydy yksin huoliesi kanssa. Jos omaisesi hoivatarve muuttuu liian raskaaksi, ammattilainen arvioi tilanteen ja auttaa löytämään teille sopivan ratkaisun.

Miten omaishoitajuuden päättyminen vaikuttaa arkeeni?

Vaikka tilanne muuttuisi ja omaishoidon lakisääteiset palvelusi lakkaisivat, on tärkeää, että jatkat arjen rutiinejasi ja osallistumista vertaisryhmiin tai tapahtumiin. Niistä on sinulle iloa ja tukea muuttuneessa tilanteessa. Saat tarvittaessa ohjausta ja apua itsellesi ottamalla yhteyttä Keusoten neuvontaan. Jos omaisesi siirtyy palveluasumiseen, siirtyy hoitovastuu ammattilaisille, ja sinä voit keskittyä olemaan omaisellesi se puoliso, lapsi, vanhempi tai läheinen, joka olet.





Näin Keusoten Omaishoidon tuki toimii perheenne tukena:

- 1.** Ole yhteydessä Keusoten neuvontaan, niin keskustellaan tilanteestasi. Teemme alustavan arvion palvelutarpeesta ja ohjaamme sinua omaishoidon tuen hakemisessa.
- 2.** Tehtyäsi hakemuksen sovimme kotikäynnin luoksesse. Kotikäynnillä keskustelemme tilanteesta laajemmin ja arvioimme yhdessä, mitä palveluja tarvitsette.
- 3.** Myönteisen päätöksen yhteydessä omatyöntekijä tekee kanssanne omaishoidon tuen suunnitelman, jota päivitetään säännöllisesti tai tarpeen mukaan. Mikäli myöntämisen perusteet eivät täyty kohdallanne, ohjaamme teidät tarvitsemienne palveluiden pariin.
- 4.** Omatyöntekijä on apunanne omaishoitoon liittyvissä arjen asioissa, koordinoi tarvitsemanne palvelut sekä ohjaa etuuksissa.
- 5.** Omatyöntekijä ja muut ammattilaiset ovat sekä sinun että omaisesi voinnin ja jaksamisen tukena.

Yhteystiedot:

Yli 65-vuotiaiden omaishoito:

Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus
ma-to 9–15, pe 9–13

☎ 0192260403 (pvm/mpm)
neuvonta.ikaihmiset@keusote.fi

Alle 65-vuotiaiden omaishoito:

Vammaispalvelujen neuvonta ja ohjaus
ma, ti, ke, pe 9–11, to 12–14

☎ 0192260433

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

www.keskiuudenmaanomaishoitajat.fi

Hyvinkään Omaishoitajat ry

www.hyvinkaanomaishoitajat.fi



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Suutarinkatu 2
PL 46 | 05900 Hyvinkää