

Tiedolla, Taidolla, Tunteella

Opas omaiselle,
jonka lähin on
sairastunut tai
vammutunut



Julkaisija:

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Valot –hanke (2009-2013)

Valmennusta omaishoitoperheille terveydenhuollossa

www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi

Toimitus:

Leena Herranen

Eija Muhonen

Maarit Väisänen

2013, päivitetty 2015



Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Sisällysluettelo

Lukijalle	5
1. Läheisen sairastuminen, omaisen kriisi	6
2. Omaisen rooli sairaalajakson aikana	8
3. Omaisen asiantuntijuus	9
4. Omaishoitaja tarvitsee tietoa ja valmennusta	10
5. Yhteistyö ammattihenkilöstön kanssa	12
6. Moniammatillinen työryhmä omaisen tukena	13
7. Palvelujärjestelmä ja tukiviidakko, mistä apua	15
8. Kuntoutus ja kuntoutumista edistävä työote	17
9. Suuntana koti	18
Näitä taitoja haluaisin vielä harjoitella	19
Näihin kysymyksiin haluaisin vielä lisätietoa	20
10. Arki muuttuu?	21
11. Millainen on oma elämäntilanteeni ja tukiverkostoni?	23
12. Hoitoneuvottelu ja kuinka siihen valmistaudutaan?	24
Hoitoneuvottelussa sovitut asiat	25
13. Omaishoito ja omaishoidon tuki	26
Tsekkauslistat	
Läheisenne kotiutuu sairaalasta, tiedätkö	28
Omaisen muistilista lääkärin käyntiä varten	31
14. Kun ollaan jo kotona...	32
15. Muista pitää itsestäsi huolta!	33

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

- Rosalyn Carter



Lukijalle

Sinua ja perhettäsi on kohdannut odottamaton, mahdollisesti äkillinenkin tilanne; läheisesi on sairastunut tai vammautunut vakavasti tai teille on syntynyt vammainen lapsi. Sairastumisen tai vamman aiheuttama epävarmuus ja arkeen kytkeytyvät uudet asiat tulevat vaikuttamaan sinun arkipäivääsi eri tavoin. Mielessäsi voi pyöriä erilaisia ajatuksia, tunteita ja kysymyksiä. Erilaiset tunteet ja reaktiot ovat luonnollisia muutoksien edessä.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle tueksi pohtiessasi uutta elämäntilannettasi. Mietit ehkä mahdollisuuttasi toimia läheisesi avustajana ja omaishoitajana.

Oppaan tarkoituksena on herättää sinut tarkastelemaan tilannettasi ja pohtimaan sitä, miten elämäne tulee muuttumaan läheisesi sairauden tai vammautumisen myötä ja mitkä asiat säilyvät ennallaan. Mihin asioihin on hyvä varautua, mitä tietoa tulisi hakea ja keneltä, millaiset ovat omat voimavarasi sekä tukiverkostosi?

Omaisille ja läheisille sairaala on vieras ympäristö, täynnä vieraita sanoja, tuntemattomia ammattilaisia ja outoja toimenpiteitä. Tässä oppaassa on avattuna mm. termejä: hoitoneuvottelu, moniammatillinen työryhmä, kuntoutus, omahoitaja, toimintaterapeutti, omaishoitaja. Oppaassa on myös vinkkejä, mitä asioita voit käydä läpi sosiaalityöntekijän tai lääkärin kanssa ja mitä asioita on hyvä ottaa huomioon kotiutustilanteessa.

Valtakunnallisten tavoitteiden mukaan ikääntyneiden, pitkäaikaissairaiden ja vammaisten hoito suunnataan yhä enemmän tapahtuvaksi omassa kotiympäristössä. Tämän vuoksi on tärkeää, että olet omaisena osa hoitotiimiä jo sairaalasta lähtien. Sen myötä saat tietoa mm. läheisesi hoidosta, kuntoutuksen tavoitteista, kotiin saatavista tukitoimista sekä sinun jaksamistasi tukevista toimenpiteistä.

Omaishoitajuuden ei tulisi olla ainoa vaihtoehto läheisesi hoivan toteuttamisessa. On tärkeää, että pohdit omalta kannaltasi minkälaisen vastuun olet valmis ottamaan ja millä tavoin muut tahot (esim. kotihoito, sukulaiset, yksityiset palveluntuottajat tai järjestöt) voivat jakaa tätä vastuuta kanssasi.

1. Läheisen sairastuminen, omaisen kriisi

Läheisen sairastuminen tai vammautuminen on myös omaiselle järkyttävä kokemus. Aluksi päällimmäisenä huolena on sairastuneen läheisen vointi ja selviytyminen, mutta samalla on hyvä kiinnittää huomiota myös omaan hyvinvointiin.

”

miäkii rupesin aattelemmaa, ku miun sisko soitti ja kysy, et syötkö siä? Miä suoraan sanoin, et en kyllä oo tänäkään päivänä syönä, miulla meni ruokahalu

Läheisen sairastuessa tai vammautuessa vakavasti on luonnollista, että myös sinä omaisena tai läheisenä koet kriisin eri vaiheita. Nämä kriisin vaiheet eivät välttämättä erotu selvästi toisistaan ja saatat myös palata vaiheista toiseen. Kriisiavun ammattilaiset jakavat toipumisen neljään vaiheeseen:

Shokkivaiheessa (heti tapahtumasta muutamaan päivään) sinun voi olla vaikea käsittää tapahtunutta ja saatat jopa kieltää sen. Tässä vaiheessa voit kokea voimakasta lamaantumisen tai kiihtymyksen tunnetta ja esimerkiksi huutaa suoraa huutoa tai itkeä raivokkaasti. Shokkivaiheessa esiintyvä kriisin aiheuttaneen tapahtuman torjunta ja kieltäminen ovat asiaankuuluvia selviytymiskeinoja.

”

Se on semmonen sokkivaihe, et siinä ei oikeen osaa kysyäkään...

Reaktiovaiheessa (viikosta-kuukauteen) alat vähitellen kohdata muuttuneen tilanteen ja muodostamaan käsitystä tapahtuneesta. Kriisin aiheuttanut tapahtuma voi toistua sinulla muistikuvina hereillä ollessa tai painajaisina unessa. Ei ole tavatonta, että koet myös ruumiillisia oireita, kuten sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua tai pyörrytystä. Reaktiovaiheessa syiden etsiminen tapahtuneelle voi näyttäytyä toisten syyllistämisenä. Tässä vaiheessa ryhdyt ehkä kaipaamaan lisätietoa tilanteesta ja konkreettisia ohjeita ja tukea arjesta selviämiseen ja elämän uudelleen järjestämiseen.

Kriisin käsittelyvaiheessa eli läpityöskentelyn ja korjaamisen vaiheessa (kuukausista-vuoteen) alat vähitellen hyväksyä tapahtuneen ja ymmärrät sen olevan muutoksineen ja menetyksineen totta. Valmistaudut tekemään surutyötä ja käsittelemään uutta elämäntilannettanne. Käsittelyvaiheessa voit havaita muisti- tai keskittymisvaikeuksia ja ärtyneisyyttä sekä sosiaalisista suhteista vetäytymistä.

Kriisin uudelleen suuntautumisen vaiheessa (vuodesta-kahteen) kriisin aiheuttanut tapahtuma alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämääsi. Koet, että läheisesi sairauden tai vamman kanssa pystyy elämään. Elämänilo palaa hiljalleen ja tapahtumasta tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaasi. Kriisi ei enää kuluta voimiasi, vaan on saattanut tuoda sinulle jopa lisää voimavaroja kohdata elämän muutostilanteita.

Äkillisessä muutostilanteessa voit auttaa itseäsi

- *hyväksymällä sen, että poikkeava elämäntilanne synnyttää sinussa monenlaisia tunteita.*
- *puhumalla läheisesi sairastumisesta tai vammautumisesta ja siihen liittyvistä tunteistasi omaistasi hoitavien henkilöiden kanssa ja/tai perhepiirissä.*
- *noudattamalla tavanomaisia päivärutiinejasi niin pitkälle kuin mahdollista. Huomioi kuitenkin, ettet välttämättä jaksaa keskittyä samalla tavoin kuin tavallisesti.*
- *huolehtimalla perustarpeistasi, kuten syömisestä ja nukkumisesta. Jos sinulla on vaikeuksia nukahtaa, voit esimerkiksi liikkua tavallista enemmän iltapäivällä, sillä se poistaa jännityksen kehostasi ja tuo luonnollisen väsymyksen tunteen.*

Tuo esille huoliasi sairaalajakson aikana

Kerro lääkärille, hoitajille tai kotihoidon henkilöstölle, mikäli et saa nukutuksi, olet menettänyt ruokahalusi, näet tulevaisuuden toivottomana läheisesi ja itsesi kannalta

Voit pyytää keskusteluapua esimerkiksi psykiatriselta sairaanhoitajalta, kriisityöntekijältä, sairaalateologilta, sosiaalityöntekijältä tai muilta ammattiauttajilta.

2. Omaisen rooli sairaalajakson aikana

Sairaalassa olo merkitsee yleensä välivaihetta. Se on poikkeustila normaalista elämästä, johon kuuluvat koti, perhe, ystävät, työ ja harrastukset. Siksi perhe tai läheiset ovat tärkeässä roolissa myös sairaalajakson aikana.

”

miä olin sen yhen päivän sielä sairaalassa miehen kanssa, kannoin sille pissapulloa ja tyhensin vähän väliä. Lääkäri kävi välillä ja koputti polveen ja kokeili et onko mitään .. miä en oikeen ymmärtänä, et mitä miun olis pitäny tehdä siinä vaiheessa..

Potilaan näkökulmasta omainen tai läheinen merkitsee turvallisuutta; pysyvyyden tunnetta sekä väylää keskustella omista ajatuksista ja tunteista. Omainen tuo läheisyyttä sekä voi toimia puolesta puhujana, etujen valvojana sekä arkielämän juoksevien asioiden hoitajana.

Ammattihenkilöstön näkökulmasta omainen välittää tietoa mm.

- *sairastuneen aikaisemmasta taustasta ja avun tarpeesta kotona (mm. persoonallisuudesta, terveydentilasta, lääkityksestä, henkilökohtaisista toiveista sekä elämänhistoriasta)*
- *asuinympäristön sekä kodin erityispiirteistä ja kodin turvallisuudesta*
- *perhesuhteista*
- *kulttuuriin sekä uskonnollisuuteen liittyvistä taustoista*

Vakavien ja pitkäaikaisten sairauksien sekä vaikeavammaisten hoidossa omaisilla on tärkeä rooli toimia ammattilaisten yhteistyökumppaneina ; osallistua neuvotteluihin ja keskusteluihin ammattilaisten kanssa sekä saada tukea ja neuvoja arjen haasteisiin

Omaisena voit pyytää osaston henkilökuntaa perehdyttämään sinut osaston toimintatapoihin; millaisissa asioissa voit olla läheisesi tukena ja mitä odotuksia hoitohenkilökunnalla on omaisilta.

Onko läheiselläsi omahoitaja, jonka kanssa voisit keskustella?

3. Omaisen kokemusasiantuntijuus

Omaisena sinulla voi olla merkittävä asiantuntijan rooli. Tiedät sairastuneen tai vammautuneen läheisesi aikaisemmasta elämäntilanteesta, terveydentilasta, tottumuksista sekä kodin olosuhteista. Ja ennen kaikkea tiedät omat voimavarasi ja mahdollisuutesi vastata läheisesi avustamisesta.

Kerrothan hoitohenkilökunnalle mm. seuraavista asioista:

- *asiat, joista läheisesi on pitänyt*
- *millaisia asioita hän on harrastanut*
- *millaisia asioita hän on tehnyt työssään ja vapaa-ajallaan*
- *millä tavalla hän on pitänyt huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan*
- *mitkä asiat voivat olla hänelle epämiellyttäviä*

Näin autat hoitohenkilökuntaa saamaan vinkkejä läheisesi hoitoon, kuntoutukseen, motivoimiseen sekä päivittäisten toimintojen harjoitteluun. Voit saada myös vinkkejä hoitohenkilökunnalta, kuinka jatkossa näitä asioita voidaan huomioida sairaudesta tai vammasta huolimatta.

Omaishoitajuuden myötä asiantuntijuutesi kasvaa läheisesi sairauten tai vammaan sekä arjen käytäntöihin liittyvissä asioissa. Kokemuksesi siitä, miten läheisesi voi ja toimii kotiloissa eri tilanteissa, kuinka pääsette asioimaan ja virkistäytymään kodin ulko-puolelle, millaiset asiat auttaisivat teitä parhaiten kotiloissa ja miten itse voit, ovat hyödyllistä tietoa ammattilaisille myös jatkossa.

Mikäli läheisenne ei itse kykene tuottamaan puhetta tai muutoin tuomaan esille omaa kantaansa, on ensiarvoisen tärkeää, että voit kertoa hänen tavoistaan ja toiveistaan!



Sinun on hyvä kertoa myös, mikäli omassa terveydentilassasi, voinnissasi tai elämäntilanteessasi on ilmennyt jotakin, mikä estää tai hankaloittaa läheisesi hoitoa kotona

4. Omaishoitaja tarvitsee tietoa ja valmennusta

”*mut eihän siinä tilanteessa (sairaalassa) tajunnu tulevaa, tai tajus jotakin, mutta ei se siinä..*”

Sairaalavaiheen aikana rakennetaan suunnitelmaa siitä, kuinka elämä jatkuu kotioloissa. Omaisena sinun on hyvä tiedostaa, millaisia asioita elämään kytkeytyy kotiutumisen jälkeen ja kuinka esimerkiksi perheen roolit ja arki voivat muuttua.

Sinun on tärkeää myös ymmärtää läheisellesi aiheutunut toimintakyvyn muutos. Mitkä asiat eivät ole kuten ennen?

Kaikki muutokset eivät ole silmillä havaittavia (muistin aleneminen, käyttäytymisen muutos, hahmottamisvaikeudet, kommunikointi). Haittojen tiedostaminen ja ymmärtäminen ovat lähtökohtia auttamistapojen, hoitotoimenpiteiden ja henkilökohtaisen avustamisen opettelulle.

Tiedon lisäksi **voit tarvita käytännönharjoitusta ohjaamiseen ja avustamiseen**. Pyydä ammattilaisilta lupaa osallistua esimerkiksi fysioterapeutin, toimintaterapeutin tai puheterapeutin tapaamiseen yhdessä potilaan kanssa. Näissä tapaamisissa ammattilaiset voivat näyttää käytännössä millaisia toimintakyvyn muutoksia potilaana olevalla läheiselläsi ilmenee ja millaisia ohjaus- ja avustamistekniikoita voit opetella.

Tietoa omaishoitajuudesta sekä kotiin saatavista tukipalveluista ja etuuksista kannattaa kysyä sosiaalityöntekijältä. Sosiaalityön yhtenä perustehtävänä on ohjata ja neuvoa perheitä haasteellisissa elämäntilanteissa.

Kotiutussuunnitelmaa laadittaessa on tärkeää selvittää:

- *Kuinka sitovaa läheisesi hoiva on?*
- *Millaisissa asioissa läheinen tarvitsee tukea tai apua?*
- *Mitä muita tehtäviä sinulle tulee läheisen hoivan ja avustamisen lisäksi?*

Nosta myös oma elämäntilanteesi esille suunnitelmia laadittaessa, jotta ammattilaiset tiedostavat kuinka paljon hoitovastuuta pystyt vastaanottamaan

- *Millaisista asioista pystyt vastaamaan kotona?*
- *Haluatko ryhtyä omaishoitajaksi ja millaisia asioita omaishoitajuus sinulta vaatii?*
- *Millaisena koet alkavan auttamistyön kuormittavuuden?*
- *Mistä voit saada tarvittaessa tukea?*

Tietoa sairauksista ja omaishoitajuudesta on saatavana myös kirjallisena esimerkiksi eri sairaus- sekä omaisjärjestöjen oppaista sekä internetistä. Oppaita voi tiedustella sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.

Käytännönneuvoja saat omaishoitajille tai sairastuneille suunnatuista vertaisryhmistä.

Omaishoitajärjestöt järjestävät omaishoitajien valmennuskursseja sekä vertaisryhmiä, joita voit tiedustella joko oman paikkakuntasi yhdistyksestä tai Omaishoitajat ja Läheiset –Liitosta p. 020-7806 500.

5. Yhteistyö ammattihenkilöstön kanssa

Mikäli olet ryhtymässä läheisesi omaishoitajaksi, on yhteistyö ammattihenkilöstön kanssa tärkeää. Yhteistyöllä rakennetaan luottamusta ja kumppanuutta ammattihenkilöstön ja perheenne välille sekä varmistetaan tiedon kulkeminen puolin ja toisin. Yhteistyö mahdollistaa teidän molempien kuulluksi tulemisen.

Terveydenhuollon ammattihenkilöstön tehtävät ja työnjako voivat tuntua epäselviltä. Saatat pohtia kuinka lähestyä ammattihenkilöstöä.

”

voinko puhutella lääkäriä tai varata hänelle ajan?

”

voinko olla eri mieltä ammattihenkilön kanssa?

”

uskallanko kertoa mielipiteeni ja huomioidaanko toiveeni, odotukseni?

Ota mieltäsi askarruttavia asioita rohkeasti esille, sillä jokainen kysymyksesi on tärkeä

Tuo esille omat ja läheisesi voimavarat, toiveet ja huolet koskien läheisesi sairastumista ja alkavaa omaishoitotilannetta

Pyri neuvottelemaan hoitotilanteestanne rauhallisesti kuunnellen ja keskustellen sekä eri vaihtoehtoja punniten

Osallistu läheisesi hoitoon ja kuntoutukseen, siltä osin kuin se on mahdollista

Sovi kahdenkeskistä keskusteluista hoitohenkilökunnan kanssa. Niin voit kertoa huolistasi sekä saada ajantasaista tietoa läheisesi tilanteesta

6. Moniammatillinen työryhmä omaisen tukena

Moniammatillinen työryhmä koostuu ammattilaisista, jotka ovat läheisesi kuntoutumisen tukena joko kotihoidossa tai osastojakson aikana. Tässä kerrotaan, millaisia asioita voit esimerkiksi ottaa esille hoitajan, lääkärin, fysioterapeutin ja toimintaterapeutin kanssa. Sosiaalityöntekijän kanssa keskusteltavista asioista kerrotaan sivuilla 15-16.

Hoitaja



- voit keskustella läheisesi sairastumisesta, avun tarpeesta sekä kuntoutumisesta ja kotiutukseen liittyvistä asioista
- ohjaa sinua läheisesi hoitotoimissa sekä avustamisessa mm. wc -käynnit, pukeminen, siirtymiset, ruokailu, liikkuminen, peseytyminen, lääkkeiden ottaminen
- sairaalassa yleensä koordinoi läheisesi jatkohoidon järjestämistä

Lääkäri



- vastaa läheisesi hoidosta ja kuntoutuksesta
- kertoo sairauden tai vammautumisen nykytilasta ja ennusteesta
- laatii tarvittavat lääkärinlausunnot
- kokoaa kuntoutussuunnitelman tai epikriisin (=hoidon päätyttyä laadittava selostus hoitojaksosta)
- sopii jatkohoidon toteuttamisesta yhdessä moniammatillisen työryhmän sekä potilaan ja hänen perheensä kanssa

Fysioterapeutti



- käy sairaalassa läpi mm. kuntoutumisen etenemistä, tavoitteita ja keinoja sekä ohjaa omaista tukemaan sairastuneen omatoimisuutta ja kuntoutumista
- opastaa oikeaan avustamistekniikkaan sekä ergonomiaan
- opastaa apuvälineiden käytössä
- kotikäynnillä arvioi apuvälineiden ja kodinmuutostöiden tarvetta sekä ohjaa avustamistekniikassa
- tekee tarvittavat suositukset apuvälineistä ja mahdollisista muutostöiden tarpeista
- Toteuttaa erillisen suunnitelman mukaisesti kuntoutusta kotihoidossa (Kelan tai kunnan kautta haettava)

Toimintaterapeutti



- ohjaa omaisia tukemaan potilaan omatoimisuutta sekä aktiivista roolia kuntoutujana ja omassa arjessa toimijana
- käy sairaalassa läpi kuntoutujan ja omaisen kanssa päivittäisiä toimintoja (mm. pukeutuminen, keittiötoiminnot) käytännötilanteissa, jolloin mm. näkymättömät oireet ilmenevät paremmin.
- informoi tarvittavista apuvälineistä sekä ohjaa niiden käytössä
- käy läpi kotiin annettavia harjoitus- ja toimintaohjeita
- informoi mahdollisesta jatkoterapiasta ja tekee tarvittavat suositukset
- Toteuttaa erillisen suunnitelman mukaisesti terapiaa kotihoidossa (Kelan tai kunnan kautta haettava)

7. Palvelujärjestelmä ja tukiviidakko, mistä apua?

Jo sairaalavaiheen aikana moni omainen törmää monimutkaiseen sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmään. Hakemuksien täyttäminen ja palvelujen hahmottaminen voi tuntua aluksi hankalalta, joten siihen kannattaa pyytää apua esim. sosiaalityöntekijöiltä.

Sairastuneen, vammautuneen tai ikääntyneen ja hänen perheensä tueksi tarjottavia palveluja tuottavat mm. kunnat, Kela, yritykset, järjestöt, seurakunnat ja joissakin tapauksissa vakuutusyhtiöt.

Läheisellesi on hyödyllistä oppia hyväksymään muidenkin kuin omaisten antama apu. On hyvä, jos sinulla on rohkeutta kertoa toiveistasi ammattilaisille ja perustella myös omasta näkökulmastasi palvelujen tarvetta. Mieti kuinka sitovaa auttaminen on. Tarvitsetko apua sen ajaksi, että pääset hoitamaan asioita kodin ulkopuolelle? Pystytkö järjestämään itsellesi aikaa esim. ulkoiluun tai harrastuksiin?

Omaishoitajan jaksaminen turvataan paremmin, jos auttamistehtävät jaetaan omaisten ja ammattilaisten kesken. Avun vastaanottaminen voi olla välttämätöntä esimerkiksi hoivatilanteen vaativuuden tai pitkäkestoisuuden vuoksi.

Sairaudesta ja vammoista johtuen perheellenne voi tulla myös monenlaisia kustannuksia. Näitä ovat esimerkiksi sairaalamaksut, matkakustannukset, lääkekustannukset, kuntoutus- ja terapiakulut, yksityisen sairaanhoidon kustannukset, kotihoidon palvelut, siivouspalvelu, turvahälyttimet, osa hoitotarvikkeista tai apuvälineistä. Osassa kustannuksista on määriteltynä omavastuuosuuksien lisäksi maksukatot esim. lääkekorvauksissa ja julkisen terveydenhuollon maksuissa.

Sosiaalityöntekijä ohjaa sinua myös tarvittavien lausuntojen ja suositusten hankkimisessa.

Sosiaalityöntekijän kanssa voit ottaa esille seuraavia asioita

Kelan etuudet

- Erityishoitoraha sairaan lapsen vanhemmille
- Lääkärin- ja hammaslääkärin palkkiot
- Matkakorvaukset
- Lääkekorvaukset, lääkekatto
- Sairausajan päivärahat
- Kuntoutus, kuntoutusraha
- Vammais- ja hoitotuet
- Ruokavaliokorvaus
- Yleinen asumistuki
- Työttömyysetuudet
- Kansaneläke sekä muut eläkkeet
- Eläkkeensaajien asumistuki
- Tulkkauspalvelut

Kunnan sosiaalitoimen palvelut ja etuudet

- Vaikeavammaisten vammaispalveluja:
 - Kuljetuspalvelut niihin liittyvine saattajapalveluineen
 - Palveluasuminen
 - Asunnon muutostyöt
 - Asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet
 - Henkilökohtainen avustaja vaikeavammaisille
- Harkinnanvaraisia vammaispalveluja:
 - Kuntoutusohjaus ja sopeutumisvalmennus
 - Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet
 - Ylimääräiset vaatetuskustannukset tai muut erityiskustannukset
- Kotipalvelut, kotihoito
- Omaishoidon tuki

- Läheisen lyhytaikaishoito
- Päivätoiminta
- Toimeentulotuki
- Talous- ja velkaneuvonta
- Sosiaaliasiamies

Kunnan terveystoimen palvelut

- Hoitotakuu, hoitoketjut perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä
- Terveystoimen kuntoutuspalvelut
- Apuvälineet
- Kotisairaanhoido
- Kunnallinen terveydenhuollon maksukatto
- Potilasasiamies

Verotukseen liittyvät asiat

- Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys
- Invalidivähennys
- Kotitalousvähennys

Poliisilaitokselta haettavat etuudet

- Vammaisen pysäköintilupa

Tullista haettavat etuudet

- Autoveronpalautus

Tähän voit kirjata vireillä olevat hakemukset:

- _____
- _____
- _____

8. Kuntoutus ja kuntoutumista edistävä työote

Kuntoutumisen tavoitteena on kuntoutujan omatoimisuuden lisääntyminen ja säilyminen kaikilla elämän alueilla. Osallisuus ja osallistuminen oman elämänsä kulkuun on meille jokaiselle tärkeää. On tärkeä tiedostaa, mitä asioita läheisesi pystyy tekemään itsenäisesti tai hieman autettuna.

Kuntoutumista edistävän työotteen tavoitteena on tukea läheistäsi ylläpitämään sellaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jonka avulla hän pystyy elämään mahdollisimman itsenäistä ja täysipainoista elämää. Kuntoutumisen aikana läheisesi opettelee hyväksymään muuttuneen elämäntilanteensa sekä vammansa tai sairautensa rajoitukset.

Läheisesi voi edistää omaa kuntoutumistaan

- tunnistamalla voimavaransa ja asettamalla kuntoutumiselleen tavoitteet, jotka motivoivat häntä
- esittämällä rohkeasti kysymyksiä hoitohenkilökunnalle ja keskustelemalla heidän kanssaan omasta tilanteestaan
- olemalla aktiivinen päivittäisissä toiminnoissa kuten peseytymisessä, pukeutumisessa, wc-toiminnoissa, ruokailussa ja liikkumisessa omien voimavarojen mukaan. Aktiivinen tekeminen kohentaa lihasvoimaa ja liikuntakykyä

Omaisena voit edistää läheisesi kuntoutumista

- hyväksymällä yhdessä asetetut tavoitteet kuntoutumiselle
- tukemalla ja kannustamalla aktiiviseen toimintaan
- ohjaamalla ja avustamalla vain tarvittaessa
- pitämällä huolta myös omasta jaksamisesta levon ja virkistäytymisen avulla

Kannustava ja aktivoiva työote

- *korostetaan sitä, mitä vielä osataan*
- *Nähdään läheinen aktiivisena oman elämänsä eläjänä, vaikuttajana ja ainutlaatuisena yksilönä*
- *pyritään voittamaan voitettavissa oleva rajoittuneisuus ja oppia elämään ei-voitettavissa olevien asioiden kanssa*

Aktivoivan auttamisen periaatteet

- *kannusta tekemään kaiken mihin itse pystyy!*
- *tue harjoittamaan toimintakykyä, muistia tai oppimiskykyä*
- *muista positiivinen asenne*

9. Suuntana koti

” Hänest on hirveen iso vastuu minulle ja sitten mä en tiää mitään, oon ulkona ku lumiukko. Eihän siit tuu mitään.

Osastoilta, joissa kuntoutetaan tai hoidetaan pitkäaikaissairaita tai vaikeavammaisia henkilöitä, ennen kotiutumista voidaan järjestää kotilomia esim. viikonlopun yli.

- Kotilomat tai vierailut kotona tukevat kuntoutumista
- Auttavat sinua ja läheistäsi havaitsemaan kotioloissa ilmeneviä fyysisiä esteitä (esim. kynnykset, portaat, kapeat ovet, ahtaat pesu- tai wc-tilat)
- Kotilomien aikana on mahdollista havainnoida ja kokeilla, millä tavoin mm. liikkuminen kotona onnistuu tai millaisissa arjen askareissa läheisesi tarvitsee tukea

Kotilomalla heränneitä havaintoja ja kysymyksiä kannattaa kirjata ylös paperille, jotta niihin voidaan palata osastolla esim. omahoitajan tai fysioterapeutin kanssa.

Asumisolosuhteiden tulee kotona olla sellaiset, että ne tukevat sairastuneen tai vammautuneen omatoimisuutta ja mahdollistavat turvallisen avustamisen.

Kodin esteitä voidaan poistaa asunnonmuutostöiden avulla .

Tärkeät esineet ja asiat tulee laittaa helposti saataville.

Sairastuneen tai vammautuneen omatoimisuutta voidaan lisätä apuvälineiden avulla (mm. liikkumisen apuvälineet, nousutuki, tukikahvat, wc-pöntön koroke, suihkutuoli)

Näitä taitoja haluaisin vielä harjoitella

- Siirtymistilanteissa avustaminen (esim. sängystä ylös nousut, tuoliin siirtyminen)
- Siirtymistä helpottavien apuvälineiden käytön ohjaus (esim. nousutuki, nostolaite, pyörähdyslauta)
Apuvälineen nimi/nimet: _____
- Liikkumisen avustaminen sisällä ja ulkona (mm. autoon siirtyminen)
- Liikkumisen apuvälineiden käytön ohjaus
Apuvälineen nimi/nimet: _____
- Pukeutumisessa avustaminen/ohjaaminen
- Pukeutumisen apuvälineiden käytön ohjaus (esim. tarttumapihdit, sukanvetolaite) Apuvälineen nimi: _____
- Peseytymisessä avustaminen/ohjaaminen mm. suihkutetus
- Wc-toimissa avustaminen/ohjaaminen mm. vaippojen vaihtaminen, alapesut
- Ruokailussa avustaminen/ohjaaminen
- Hoidolliset toimet mm. verensokerin mittaus, happilaitteiden hallinta
- Lääkehoidon onnistuminen kotona
- Näkemisen tai kuulemisen apuvälineiden käytön ohjaus (esim. kuulokoje, suurennuslasit, hälytyslaitteet) Apuvälineen nimi: _____
- Kommunikoinnin ohjaus (esim. kuvien käyttö puheen apuna)
- Tukisidosten ja proteesien paikalleen laittaminen
- Läheisen omatoimisuutta tukevan auttamistavan opetteleminen
- Arjen taitojen tukeminen/ohjaaminen mm. kahvin keitto, asiointi kodin ulkopuolella
- Jokin muu asia, mikä:

Mikäli tarvitsen näissä asioissa myöhemmin apua tai tukea, voin tiedustella sitä:
Nimi: _____ puh. _____

Näihin kysymyksiin kaipaisin vielä lisätietoa

- Läheiseni sairaudesta/sairauksista, mistä: _____
- Näkymättömistä oireista mm. aloitekyvyttömyys, hahmottaminen
- Sairauden vaikutuksista käyttäytymiseen ja muistiin
- Läheiseni toimintaan vaikuttavista muista sairauksista, mistä:

- Sairauden vaikutuksista perheen arkeen
- Lääkehoidosta
- Läheiseni kuntoutuksen tavoitteista ja mahdollisuuksista
- Kodin turvallisuudesta ja tapaturmien ennaltaehkäisystä
- Arjen toimintoja helpottavista tai tukevista apuvälineistä
- Kodin muutostöistä esim. kynnysten poisto, portaat, ovien levennys
- Kotiin saatavista palveluista esim. kotipalvelu, kotisairaanhoito, siivousapu
- Vapaaehtoistoimijoista esim. ulkoilussa avustamiseen
- Sopeutumisvalmennuksesta ja muista kuntoutuskursseista sekä lomista
- Autolla ajamiseen liittyviä asioista mm. ajokyvyn arviointi, invapysäköintilupa
- Mahdollisuuksista saada taksikyytejä kauppaan, harrastuksiin tms.
- Kunnan myöntämistä etuuksista mm. kuljetustuki tai toimeentulotuki
- Sairastuneelle tarjolla olevista lyhytaikaisista hoitajaksoista/sijaisjärjestelyistä
- Sairaudesta aiheutuvista kustannuksista mm. terveydenhuollon maksuista
- Kelan etuuksista esim. hoito- tai vammaistuki, matka- ja lääkekorvaukset
- Taloudellisten asioiden hoidosta mm. edunvalvonta, pankkiasiat, vakuutukset, verotus
- Omaishoitajuudesta; mitä se on ja mitä se minulta vaatii
- Omaishoidon tuesta ja siihen liittyvistä palveluista
- Potilas- ja omaisjärjestöistä, vertaistuesta

- Tarvitsen apua hakemuksien täyttämässä
- Jokin muu seikka, mikä:

Mikäli tarvitsen jatkossa tietoa näistä asioista, voin tiedustella niitä:

Nimi: _____ puh. _____

10. Arki muuttuu?

Läheisen sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa usein roolien uudelleen järjestäytymisen. Olette ehkä aikaisemmin päättäneet asioista yhdessä sairastuneen läheisen kanssa ja joudutkin nyt vastaamaan vieraistakin asioista itsenäisesti.

Tässä vaiheessa teidän on hyvä pohtia yhdessä; kuka perheessänne on aikaisemmin vastannut mm.

- taloudellisten asioiden hoidosta (esim. laskujen maksut, veroilmoitukset, vakuutukset)
- kodin askareista (esim. siivouksesta, pyykkihuollosta, silityksestä)
- auton tankkaamisesta, pesusta, huollosta ja korjaamisesta
- pihatöistä ja kodin remontoinnista
- ruuan valmistuksesta jne.

Kuka näistä asioista vastaa jatkossa?

Koti voi muuttaa ilmettään sinne tuotavien apuvälineiden ja hoitotarvikkeiden myötä. Tarvittaessa kotiin voidaan tehdä asunnonmuutostöitä esim. poistetaan liikkumista estäviä kynnyksiä tai levennetään ovia, uusitaan suihkutila tai laitetaan luiskat portaisiin.

***”Huomasin olevani omaishoitaja silloin,
kun mukaan tulivat kello ja kalenteri***

Kontrollikäynnit, kuntoutukset, laboratoriokokeet jne. asettavat uudenlaisia aikatauluja arkeen.

Aikataulujen osalta voit myös joutua pohtimaan; millä tavoin läheisesi pärjää kotona asiointiesi ajan tai millä tavoin sovitat yhteen työelämän sekä läheisesi avustamisen. Mistä saat apua sille ajalle, kun olet itse estynyt avustamasta läheistäsi tai miten järjestät tarvittavat poliklinikka-, lääkäri- tai kuntoutuskäynnit työpäiväsi aikana? Miten oma lomasi ja vapaasi mahdollistetaan?

Työssäkäyvä omainen:

*Olisiko sinulla mahdollisuus osa-aikatyöhön, vuorotteluvapaaseen
tai lyhennettyyn työaikaan?*

Työnantajan kanssa on mahdollista neuvotella tarvittaessa myös palkattomista vapaista.

Sairaalassa oloaikana keskitytään ensisijaisesti sairauden ja sen aiheuttamien oireiden hoitamiseen sekä kuntouttamiseen. Arjen taitojen menetys ja niihin tarvittavien tukikeinojen etsiminen tulee todelliseksi omaisille usein vasta kotona.

Omaishoitoperheet ovat kuvanneet, että kotiin pääseminen ja tuttuun ympäristöön palaaminen ovat kohentaneet sairastuneen tai vammautuneen läheisen mielialaa, mutta käsitys avun- ja ohjauksen tarpeesta tulee yhä selvemmäksi vasta sitten, kun kotona päästään arjen alkuun. Tilanne on uusi ja jännittää usein molempia osapuolia.

*”**kyllä me pärjätään, kunhan vain kotiin päästään**”*

Omaisien osalta arkirutiinien lisäksi hoidettavaksi voi tulla monenlaisia uusia asioita; hakemusten täyttämistä, läheisen avustamista kotona ja kodin ulkopuolella, apuvälineiden huoltoa, palavereja, puhelinsoittoja virastoihin jne. On tärkeää, että tiedät kuinka toimia, mikäli joudut hoitamaan läheisesi asioita hänen puolestaan (esim. laskujen maksu). Tarvitsetko siihen valtakirjaa, lääkärinlausuntoa tai mahdollisesti edunvalvontaa?

Toimintakykyisen ihmisen arjessa tärkeitä päivittäisiä valmiuksia ovat mm. lukeminen, kirjoittaminen, laskeminen, puhuminen, toiminnan suunnitteleminen ja arviointikyky. Sairauden tai vamman myötä nämä taidot eivät välttämättä ole itsestäänselvyksiä, mutta voit tukea läheistäsi mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen esimerkiksi oheisten keinojen kautta:

TOIMINTAKYVYN HAITTA:	TUKIMUOTO:
Ajokyvyn menettäminen	kuljetuspalvelu
Kommunikoinnin hankaluudet	kuvat, tulkki, apuvälineet
Lukemisen vaikeudet	äänilehdet ja kirjat
Kirjoittamisen vaikeudet	sanelukone, avustaja
Pankkiautomaatilla rahan nosto	avustaja
Rahan arvon ymmärtäminen	avustaja, edunvalvoja, edunvalvontavaltuutus
Puhelimen käytön vaikeudet	erikoispuhelimet (esim.Doro)
TV:n katsomisen vaikeudet	apuvälineet, tulkkaus

11. Millainen on oma elämäntilanteeni ja tukiverkostoni?

Omien voimavarojesi, terveydentilasi ja hyvinvointisi arvioiminen on tärkeää. Työtilanteesi tai muut voimavarojasi vievät asiat voivat luoda esteitä läheisesi turvalliselle kotiutukselle. Näistä seikoista on hyvä keskustella jo osastojakson aikana, jolloin teillä on tukena eri ammattilaisten verkosto.

Muiden perheenjäsenten, sukulaisten, tuttavien, naapurien tai työtovereiden tuella on usein suuri merkitys silloin, kun kohtaamme vaikeita elämäntilanteita. Heidän tuellaan voimme selviytyä niistä askareista tai haasteista, joiden ylittämiseen emme yksin pystyisi.

Pari- ja perhesuhteiden aikaisempi luonne voi korostua nyt entisestään. Millainen suhteenne on ollut ennen sairastumista, miten olette aikaisemmin ratkoneet ristiriitoja tai millaiset asiat ovat olleet tärkeitä ja luoneet yhteenkuuluvuuden tunnetta? Pohdi niitä ja ota mieleesi nousevat kysymykset esille esim. omahoitajan tai sosiaalityöntekijän kanssa keskustellessasi.



*Keneltä voisin ajatella pyytäväni tukea ja apua?
Kenen kanssa voin keskustella niin iloista kuin murheistakin?
Kuka saa minut hyvälle tuulelle?*

12. Hoitoneuvottelu ja kuinka siihen valmistaudutaan?

Hoitoneuvottelu on esimerkiksi sairaalajakson aikana järjestettävä palaveri, jossa on mukana potilaan ja omaisen lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.

Ohessa esimerkkejä eri ammattiryhmien rooleista hoitoneuvottelussa

- lääkärin kertoo sairaudesta, lääkityksestä ja jatkohoito ja kuntoutusmahdollisuuksista sekä antaa luvan kotiutukselle
- fysioterapeutti tuo esille kuntoutujan fyysistä toimintakykyä, arvioi apuvälineiden sekä jatkokuntoutuksen tarvetta
- hoitaja käy läpi päivittäisten toimintojen hallintaa ja avun tarvetta (esim. ruokailu, uni, wc-käynnit, pukeminen), tarvittavia hoitotoimenpiteitä ja -välineitä sekä koordinoi kotiutusjärjestelyjä
- sosiaalityöntekijä käy läpi tarvittavat tai haussa olevat sosiaali-etuudet (mm. hoitotuki, omaishoidon tuki, kuljetuspalvelu) sekä palvelut (esim. asunnonmuutostyöt, päivätoiminta)
- toimintaterapeutti käy läpi kuntoutujan arjen toimintoja sekä tarvittavia pienapuvälineitä
- Omaishoidon tai kotihoidon palveluohjaaja kertoo kotiin saatavista tukipalveluista

Sairaalassa neuvottelussa sovitaan mm. kotiutusajankohdasta, tarvittavista tukipalveluista, omaisten roolista ja siitä, mitä tehtäviä kullekin ammattiryhmälle, kuntoutujalle ja omaiselle suunnitellaan.

Hoitoneuvottelun tavoitteena on hallitumpi ja ennakoidumpi kotiutustilanne sekä tiedonkulun paraneminen ja tehtävänjaon selkiytyminen niin perheen kuin ammattilaisten kesken.

Miten valmistautua:

- ✓ *Voit pyytää ennen hoitoneuvottelua esim. sosiaalityöntekijää käymään läpi läheisesi jatkohoidon eri vaihtoehdot ja tukimuodot*
- ✓ *Keskustele yhdessä läheisesi kanssa keitä haluatte mukaan neuvotteluun joko tueksi tai kertomaan tarjolla olevista tukimuodoista*
- ✓ *Pohdi ennakkoon, mitkä ovat ne seikat, joista voit kotihoidossa vastata ja missä tarvitset tukea*
- ✓ *Kirjaa neuvottelua varten asiat ylös paperille*

Hoitoneuvottelussa sovitut asiat

Paikka: _____ Päivämäärä: ____.____. 20__

Asia	Mitä sovittu
Kotiutuspäivä	
Kotikäynnit (esim. fysioterapeutti, vammaispalvelu, palveluohjaaja)	
Tukipalvelut (esim. kotihoidon palvelut, päivätoiminta, turvapuhelin, sijaishoito)	
Kuntoutus (missä, milloin, kuinka usein jne.)	
Apuvälineet (mm. liikkumisen apuvälineet, pienapuvälineet) Kodin muutostöiden tarve	
Etuudet ja tarvittavat lääkärintlausunnot	
Jatkohoito ja kontrollit	
Muut asiat	
Omainen vastaa seuraavien asioiden järjestämisestä	Hoitohenkilökunta/kotihoito vastaa seuraavien asioiden järjestämisestä
-	-
-	-

13. Omaishoito ja omaishoidon tuki

Kuka on omaishoitaja

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

Omaishoitajalla tarkoitetaan hoidettavan omaista tai muuta hoidettavalle läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa (laki omaishoidon tuesta)

Omaishoidon tukea voi hakea kunnasta, jos

- hoito on sitovaa ja vaativaa
- omainen on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta muiden palvelujen kanssa
- hoitajan terveys vastaa omaishoidon asettamia vaatimuksia
- hoidettavan koti on siellä annettavalle hoidoille sopiva
- omaishoito on yhdessä muiden palvelujen kanssa hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää
- tuen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista

Omaishoidon tukeen kuuluu

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

Omaishoidon tuessa huomioitavaa

- *omaishoidosta laaditaan hoitajan ja kunnan välille sopimus sekä kirjallinen omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelma*
- *hoitopalkkiosta kertyy pääsääntöisesti eläkettä*
- *omaishoitaja on tapaturmavakuutettu omaishoitotilanteita varten*
- *sijaishoidon järjestelyistä omaishoitajan vapaapäivien ajalle sovitaan kunnan kanssa*

Omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelma

Omaishoidon tuesta on aina laadittava yhdessä hoidettavan ja omaishoitajan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma, joka liitetään omaishoitotosopimukseen.

Omaishoitolain mukaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan on kirjattava vähintään

- omaishoitajan antaman hoidon määrä ja sisältö
- muiden hoidettavalle tarpeellisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen määrä ja sisältö
- omaishoitajan hoitotehtävää tukevien sosiaalihuollon palvelujen määrä ja sisältö
- miten hoidettavan hoito järjestetään hoitajan vapaan, terveydenhoitoon liittyvien käyntien tai muun poissaolon aikana

Palvelun suunnittelua ja jatkoarviointia voidaan tukea kirjaamalla hoito- ja palvelusuunnitelmaan myös

- hoidettavan fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja ympäristön toimivuus
- arvio omaishoitajan terveydestä ja toimintakyvystä, hoitotaidoista ja kodista hoitoympäristönä
- tavoitteet hoidettavan toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi
- seuranta-ajankohdat

Mikäli et halua hakea omaishoidon tukea tai saat siitä kieltävän päätöksen, on teillä silti mahdollisuus hakea esimerkiksi kunnallisia kotihoidon palveluja tai läheisenne voi olla oikeutettu vammaispalvelulain mukaisiin etuisuuksiin tai palveluihin.

Tarkistuslista

	Kyllä	Ei/en	Huomioita
Lääkitys			
- Tiedätkö minkä vuoksi kukin lääke on määrätty - Tiedätkö kuinka kauan lääkkeitä tulee käyttää			
- Tiedätkö kuinka reseptien uusinta tapahtuu			
- Tarvitsetko apua/apuvälineitä lääkkeiden annostelemisessa			
- Tiedätkö mitä Kela korvaa määrättyistä lääkkeistä - Tekeekö lääkäri tarvittavat lausunnot lääkekorvauksia varten			
Jatkohoito			
- Tiedätkö kuka lääkäri vastaa läheisesi jatkohoidosta - Tiedätkö missä hänen vastaanottonsa sijaitsee - Onko hänelle varattu esim. kontrolliaika lääkärille			
- Saako jatkohoidosta vastaava lääkäri hoitoselosteen (epikriisin) sairaalajaksolta			
- Kenen lääkärin puoleen käännyt läheisesi sairauteen liittyvissä kysymyksissä - Onko sinulla tämä puhelinnumero			
Kuntoutus			
- Saako läheisesi kuntoutusta - Tarvitseeko sitä varten lääkärin lähetettä - Tiedätkö missä kuntoutus toteutetaan - Tiedätkö millaisia kustannuksia siitä muodostuu - Tiedätkö millä tavoin kulkeminen on sinne järjestetty (esim. omalla autolla, taksilla)			

Tarkistuslista

	Kyllä	Ei /en	Huomioita
Tukea kotiin			
Tarvitseeko kotiinne tehdä muutostöitä			
- Onko tarvittavat hakemukset ja lausunnot lähetetty eteenpäin			
- Tiedätkö kuka muutostyöt toteuttaa			
- Tiedätkö muutosten toteuttamisaikataulun			
- Tiedätkö aiheutuuko teille kustannuksia			
Tarvitsetko tukea läheisenne avustamisessa			
- Pesuissa			
- Pukeutumisessa			
- Kotiaskareissa (siivous, ruoka, pyykit jne.)			
- Asioimisissa (kauppa, pankki, virastot)			
- Liikkumisessa			
- Taloudellisten asioiden hoitamisessa			
- Lääkityksessä, hoidollisissa toimissa			
- Pystytkö itse ajamaan autoa			
- Tiedätkö mistä voitte saada kuljetusapua			
- Onko sinulla lähipiirissäsi joku, joka auttaa teitä			
- Mikäli ei, voitko pyytää sukulaisilta, naapureilta tai tuttavilta apua			
- Mikäli et, haluaisitko palkata apua			
- Tiedätkö mistä voit pyytää kotiapua			
- Tarvitsetko apuvälineitä kotiin (rollaattori, suihkutuoli, happilaite tms.)			
- Tiedätkö mihin apuvälineet toimitetaan tai mistä ne noudetaan tai missä apuvälineet huolletaan			
- Onko sinua ohjattu apuvälineiden käytössä			
- Tiedätkö apuvälinekeskuksen puhelinnumeron			

Tarkistuslista

	Kyllä	Ei/en	Huomioita
Omaishoitajan tuen tarpeet			
- Onko omaa terveydentilaasi selvitetty suhteessa läheisesi avuntarpeeseen			
- Oletko saanut riittävästi tietoa läheisesi sairauksista ja avuntarpeesta, jotta pystyt vastaamaan hänen hoivastaan kotona			
- Koetko jaksavasi toimia omaishoitajana - Tiedätkö keneen ottaa yhteyttä, mikäli omat voimasi alkavat heikentyä			
- Onko sinulle haettuna tai myönnettynä omaishoidon tuki			
- Onko omaishoidon osalta tehty hoito- ja palvelusuunnitelma - Tiedätkö millaisia asioita se sisältää - Onko sitä tarkistettu hoitotilanteen muuttuessa			
- Onko teille nimettynä vastuuhenkilö kunnasta - Onko sinulla hänen yhteystietonsa			
- Tiedätkö miten toimia, mikäli sairastut itse ja läheisesi ei voi jäädä yksin kotiin - Onko sinulla yhteystiedot mihin voit soittaa, mikäli kotona tulee akuuttihätätilanne tai sairastut itse			
- Tiedätkö kuinka läheisesi hoito järjestetään lomasi ja vapaapäiviesi aikana - Onko sinulla yhteystiedot henkilölle, joka varaa esim. lyhytaikaisen hoitopaikan läheisellesi			
- Oletko tietoinen omaishoitajien valmennuksesta - Oletko tietoinen omaishoitajille suunnatuista vertaisryhmistä tai muusta tukitoiminnasta, lomista ja kuntoutuksesta			

Omaisen muistilista lääkärin käyntiä varten

- **Kysy lääkäriltä rohkeasti läheisesi sairauteen tai vammaan liittyvistä asioista**
 - onko joitakin oireita, jotka mietityttävät
 - pystyykö lääkäri kertomaan ennusteesta
 - millainen hoito- tai kuntoutussuunnitelma läheisellesi on laadittu
- **Kerro läheisesi käyttäytymiseen liittyvistä huolistasi**
 - Muistamattomuus, mielialan vaihtelut, aggressiivisuus, aloitekyvyttömyys
 - sairauteen liittyvien oireiden paheneminen/paraneminen
- **Kysy rohkeasti mieltäsi askarruttavista, lääkahoitoon liittyvistä kysymyksistä**
 - mitä lääkettä käytetään mihinkin sairauteen
 - reseptien uusinta, E-reseptit
 - lääkkeiden antamiseen liittyvät asiat, oikean annostuksen tarkistaminen
 - haittavaikutukset, sivuoireet
- **Tarvitaanko lääkärinlausuntoa**
 - omaishoidon tukea varten (C-lausunto tai muu vastaava)
 - kelan hoitotukea varten (C-lausunto)
 - kuljetuspalvelua varten (vapaamuotoinen lausunto)
 - invapysäköintilupaa varten (haitta-asteen määrittäminen)
 - lääkekorvattavuuksia varten (B-lausunto)
 - hoitotarvikkeisiin esim. vaippoihin (maininta esim. epikriisissä)
- **Tiedustele kuntoutuksesta**
 - onko kuntoutussuunnitelma tehty ja mitä siihen sisältyy
 - millaisia kuntoutusvaihtoehtoja läheisellesi on olemassa
 - miten sinun odotetaan osallistuvan kuntoutuksen toteuttamiseen
- **Kerro omasta jaksamisestasi**
 - oma terveys ja toimintakyky, mielialasi
 - fyysinen ja henkinen rasitus
 - vaikutus sosiaaliseen elämään (perheeseen, ystävyys-suhteisiin jne.)
 - millainen on hoitotilanteen sitovuus, saatko apua muilta
- **Ota esille, mikäli et selviydy jostakin sinulle annetusta tehtävästä**
 - hoidolliset toimet esim. pistäminen, haavahoito tms.
 - arjen toimintoihin liittyvät asiat (esim. vaippojen vaihto, peseminen)
 - oman terveydentilan ja toimintakyvyn asettamat esteet

VINKKEJÄ

- Läheisen käytösoireista (esim. väkivaltainen käytös, epäluuloisuus, mustasukkaisuus) voi kirjoittaa kirjeen lääkärille jo ennen vastaanottoa
- Kirjoita muistettavat asiat ylös vastaanotolle mennessäsi
- Pyydä lääkärinlausunnoista tai hoitoselosteista kopio kotiin

14. Kun ollaan jo kotona...

- Istu rauhassa alas ja mieti mikä asia on kiireellisin, minkä ehdit tehdä myöhemmin tai minkä asian voi joku muu tehdä puolestasi
- Tee listaa hoidettavista asioista. Kirjoittaminen voi auttaa muistamaan asioita sekä järkeistää niiden hoitoa.
- Varaa erillinen kansio, johon kokoat kaikki läheisesi tilanteeseen ja omaishoitoon liittyvät asiapaperit (hakemukset, lausunnot, päätökset)
- Talleta kopiot etuus- ja palveluhakemuksista ja lääkärinlausunnoista omaan kansioonsa
- Ota kopio uusimmasta lääkelistasta. E-reseptien osalta päivitetyn version lääkelistasta saat esim. apteekista pyytämällä (ensimmäisellä kerralla sinulla tulee olla siihen tarkoitukseen täytetty lomake)
- Pyydä aina epikriisi lääkärin käynniltä tai sairaalajaksolta ja kopiot tehdyistä suunnitelmista
- Tarkista, pitääkö myönnettyjä palveluja tai etuuksia hakea vuosittain vai annetaanko päätös toistaiseksi voimassa olevana. Ota selvää miten tulee toimia, jos tarvitsee hakea muutosta päätöksiin. Muista hakemusten valitusajat.
- Sairaalaan tai kuntoutukseen suuntautuvien mahdollisten taksimatkojen osalta muista säilyttää nekin kuitit, joissa kustannukset menevät alle omavastuun. Nämäkin matkat kerryttävät Kelan matkakattoa! Kertakustannuksien korvaukset on haettava 6 kuukauden kuluessa matkan tekemisestä
- Lisää vinkkejä saat mm. omaishoitajille suunnatuista vertaisryhmistä

15. Muista pitää itsestäsi huolta!

Pidä alusta saakka huoli siitä, että sinulla on mahdollisuus ottaa omaa aikaa sekä pitää yllä ihmissuhteita. Vertaistuki auttaa sinua jaksamaan ja voit jakaa asioita samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Voit olla yhteydessä esimerkiksi oman paikkakuntasi omaishoito yhdistykseen.

Vinkkejä jaksamiseen:

- *Mieti millaisista asioista et ole valmis luopumaan ja millaisista asioista voit luopua*
- *Pohdi elämän arvojasi, mikä on elämässäsi tärkeintä ja mitkä asiat ovat hyvin elämässä*
- *Älä jää yksin, tapaa sinulle tärkeitä ja läheisiä ihmisiä ja kerro heille elämäntilanteestanne*
- *Kuuntele itseäsi, huomaa väsymyksen merkit - Ole itsellesi armollinen, ethän vaadi liikaa itseltäsi*
- *Puhu ikävistä asioista ja kielteisistä tunteistasi – Tee itsellesi selväksi oman jaksamiseni rajat ja kerro niistä myös muille*
- *Muista levätä, syödä ja liikkua säännöllisesti*
- *Harrasta ja tee mahdollisuuksien mukaan sinulle mieluisia asioita. Jokaisesta päivästä voi löytyä joku mielihyvä tuottava asia!*

Tilaa omille ajatuksille ja muistiinpanoille



Tilaa omille ajatuksille ja
muistiinpanoille



Tärkeät yhteystiedot

Paikka	Puh	Yhteyshenkilö
HÄTÄNUMERO	112	
Päivystys		
Ensineuvo		
Keskussairaala (vaihde)		
Terveyskeskus (vaihde)		
Taksi		
Kotihoito		
Omaishoidon palveluohjaaja		
Vammaispalvelu		
Apuvälineyksikkö		
Fysioterapeutti		
Toimintaterapeutti		
Sosiaalityöntekijä		

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
Mikonkatu 5, 50100 MIKKELI
p. 044-3084860, 0440-502235
www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi