

SALON OMAISHOITAJAT RY

OMAISHOITAJAN

OPAS



Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet omaishoitaja tai harkitset omaishoitajaksi ryhtymistä. Se tarjoaa tietoa, tukea ja vinkkejä, jotta jaksaisit tässä tärkeässä tehtävässä.

www.salonomaishoitajat.fi



Salon
omaishoitajat ry



TÄSSÄ OPPAASSA TIETOA:

Salon Omaishoitajat ry	3
Mitä on omaishoito?	4
Kuka on omaishoitaja?	4
Omaishoitajan tueksi	5
Omaishoitajan jaksaminen	6
Tukea haasteellisiin tilanteisiin	7
Työssäkäyvä omaishoitaja	8
Miten haen omaishoitajaksi?	9
Erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoito	10
Puolison / Läheisen omaishoito, alle 65-vuotta	11
lökkään läheisen / puolison omaishoito	12
Omaishoitotilanteen muuttuessa	13
Omaishoitotilanteen päättyessä	14
OmaisOiva toiminta	15
Yhteystiedot	16

Muistiinpanoja



Salon
omaishoitajat ry

SALON OMAISHOITAJAT RY

LÄHELLÄ JA TUKENA - JO 30 VUOTTA

Salon Omaishoitajat ry on Suomen vanhin itsenäinen omaishoitajien paikallisyhdistys. Olemme toimineet omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa puolestapuhujina jo vuodesta 1995.

Toiminta-alueemme on Salon ja Someron seutu

TEHTÄVÄMME

Yhdistyksemme tehtävänä on tarjota omaishoitotilanteessa oleville helposti saavutettavaa tukea ja toimintaa. Tarjoamme neuvontaa, vertaistukea, virkistystä, ohjausta sekä hyvinvointia edistäviä kursseja.

Toimintamme tavoitteena on vahvistaa omaishoitajien asemaa, tukea heidän jaksamistaan ja edistää heidän etujaan yhteiskunnassa.



OMAISHOITAJA

Läheisauttaja, hoivaaja...

Mitä omaishoito on?

Omaishoito tarkoittaa läheisen hoitoa ja huolenpitoa kotona tai muussa arjen ympäristössä. Se on pitkäjänteistä ja usein kokonaisvaltaista tukea, joka voi sisältää esimerkiksi henkilökohtaisen avun (peseytyminen, pukeutuminen), ruoanlaiton, siivouksen, lääkkeiden jakelun, asioinnin, seuran ja virkistykseen. Omaishoito on vaihtoehto laitoshoitoon ja mahdollistaa läheisen elämisen omassa kodissa mahdollisimman pitkään.

Kuka on omaishoitaja

Omaishoitaja on läheinen ihminen – puoliso, vanhempi, lapsi, sisarus tai ystävä – joka huolehtii henkilöstä, joka ei sairauden, vamman tai korkean iän vuoksi selviydy arjesta itsenäisesti.

Omaishoitajan rooli on usein monipuolinen ja vaativa. Se vaikuttaa merkittävästi hänen omaan elämäänsä, jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

Omaishoitajalla on suuri vastuu hoidettavan hyvinvoinnista, mutta hänellä on myös oikeus saada tukea, apua ja arvostusta.

OMAISHOITOARJEN TUKIPILARIT

LÄHIPIIRI, OMA PERHE

Omaishoitajan oma tukiverkko – perhe, läheiset ja ystävät – on tärkeä osa omaishoitoperheen arkea.

Avoin ja rehellinen vuorovaikutus läheisten kanssa auttaa heitä ymmärtämään omaishoitotilanteen haasteita paremmin. Kun omaishoitaja kertoo, miten perheessä voidaan ja millaisia arjen kuormitustekijöitä on, ympärillä olevat ihmiset voivat tarjota tukea ja helpottaa esimerkiksi vapaan järjestämistä. Yhdessä jaettu arki on kevyempi kantaa.

HYVINVOINTIALUE

Virallinen omaishoitosopimus tehdään sen hyvinvointialueen kanssa, jossa hoidettava on kirjoilla. Varsinais-Suomessa hyvinvointialue Varha huolehtii virallisista omaishoidon sopimuksista. Aktiivinen yhteys omiin palveluohjaajiin auttaa saamaan ajankohtaiset palvelut ja tuet.

JÄRJESTÖT

Paikallisesta omaishoitoyhdistyksestä, Salon Omaishoitajat ry, saat oikea-aikaista ja matalan kynnyksen tukea omaishoitokeen. Lisäksi useat muut järjestöt järjestävät omaishoitajaa tukevaa toimintaa.





Omaishoitajan jaksaminen

Omaishoitajan hyvinvointi on tärkeää

Omaishoitajan arjessa huomio kiinnittyy helposti hoidettavan tarpeisiin ja hoivaan. Siksi on erityisen tärkeää, että omaishoitaja muistaa huolehtia myös omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan – alusta alkaen.

Hyvinvoinnin peruspilarit ovat yksinkertaisia, mutta merkityksellisiä: riittävä uni ja lepo, terveellinen ravinto sekä sopiva määrä liikuntaa tukevat jaksamista päivittäin.

Varaa aikaa myös itsellesi. Suunnittele ja priorisoi tehtäviä, pyydä rohkeasti apua – sekä itsellesi että hoidettavalle. Älä kanna kaikkea yksin, vaan aseta selkeitä rajoja ja pidä kiinni omista tarpeistasi.

Ystävät, tuttavat ja sosiaalinen verkosto ovat arvokkaita voimavaroja. Pidä yhteyttä läheisiin ja pyri säilyttämään omaa aikaa ystävien kanssa – se tukee henkistä hyvinvointia.

Omaishoitoarki voi tuoda mukanaan yllättäviä tilanteita ja monenlaisia tunteita, niin hoitajalle kuin hoidettavalle. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja luonnollisia. Jos kaipaat tukea niiden käsittelyyn, apua on saatavilla – et ole yksin.

Tukea haasteellisiin tilanteisiin

Mistä apua äkilliseen kriisitilanteeseen?

Perheenjäsenen äkillinen sairastuminen tai vammautuminen on koko perhettä kohtaava kriisitilanne, jonka käsittelyyn saatetaan tarvita ammattiapua.

Apua saat muun muassa:

- Kriisikeskus Etappi, Salon mielenterveys ry, puh 044 727 3700, maanantai–torstai klo 10–14.
- Salon seurakunta
- Varhan sosiaalipäivystys ja kriisipäivystys 24/7, puh. 02 262 6003

Mistä tukea omaishoitoarkeen?

Salon omaishoitoyhdistyksen vertaistukiryhmät ovat avoimia, matalan kynnyksen paikkoja saada vertaistukea ja päästä keskustelemaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Joskus omaa tilannetta on hyvä päästä purkamaan henkilökohtaisilla tukikeskusteluilla. Yhdistyksen työntekijöiltä voit varata henkilökohtaisen ajan tarvittaessa. Keskusteluavun lisäksi autamme muun muassa erilaisten hakemusten kanssa.

Muista myös sairauskohtaiset potilasjärjestöt, joiden kautta on saatavilla tietoa ja tukea sekä hoidettavalle, että hoitajalle

Työssäkäyvä omaishoitaja

Oman työelämän ja läheisestä huolehtimisen yhdistäminen

Omaishoitajalla on lakisääteinen oikeus käydä töissä samalla, kun hän huolehtii läheisestään. Moni omaishoitaja kokee työn merkitykselliseksi vaihteluksi arkeen ja haluaa panostaa siihen.

Monet työkäiset huolehtivat samanaikaisesti apua tarvitsevasta läheisestä. Työelämä tarjoaa tähän joustoja: esimerkiksi työaikalainsäädäntö mahdollistaa viisi päivää vuodessa läheisen auttamiseen.

On tärkeää ottaa omaishoitotilanne puheeksi työnantajan kanssa. Voisiko työaika muuttua? Onko käytettävissä liukuva työaika, etätömahdollisuus tai säästövapaita? Avoin keskustelu auttaa löytämään ratkaisuja, jotka tukevat sekä työtä että hoivavastuuta.

Lisätietoa työn ja omaishoidon yhdistämisestä löydät Omaishoitajaliiton verkkosivuilta:

 www.omaishoitajat.fi > Mitä on omaishoito > Työ ja omaishoito

Salon omaishoitajien OmaisOiva-toiminnassa toimii **Multitaskaajat**-vertaisryhmä työssäkäyville omaishoitajille. Ryhmä kokoontuu verkossa Teamsin kautta.

 Kysy lisää yhdistyksen työntekijöiltä!

Miten haen omaishoitajaksi?

Omaishoitotilanne alkaa usein sairauden, vammautumisen tai muun haastavan elämäntilanteen ohessa. Myös, jos perheeseen syntyy erityistä tukea tarvitseva lapsi, vanhemmista tulee omaishoitajia. Tiedämme, että voimavarat tällaisissa tilanteissa ovat rajalliset. Jos koet tarvitsevasi apua tukien ja apujen hakemisessa, ole rohkeasti yhteydessä yhdistyksen työntekijöihin.

Omaishoidon tukea haetaan siltä hyvinvointialueelta, jossa hoidettava henkilö asuu ja on kirjoilla.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha vastaa kaikkien virallisten omaishoitosopimusten tekemisestä.

Alle 65-vuotiaiden hoidettavien sopimuksista vastaa Varhan vammaispalvelut ja yli 65 vuotiaiden Varhan ikääntyneiden palvelut..

Omaishoidon tuki koostuu muun muassa seuraavista palveluista:

- omaishoitajan vapaat, 3 vapaapäivää kuukaudessa
- omaishoitajalle maksettava palkkio. Palkkiota maksetaan hoidon vaativuuden mukaan, maksuluokkia on kolme. 1. maksuluokka 483,22€/kk, 2. maksuluokka 751,67€/kk, 3. maksuluokka 1020,13€/kk. Lisäksi on vielä raskaan siirtymävaiheen palkkio, joka on 1610,72€/kk (Varha 1.1.2025). Nämä ovat veronalaista tuloa.
- omaishoitajan terveystarkastukset
- omaishoitajalle tarjottava valmennus
- muut omaishoittoa tukevat palvelut

Minulla on erityistä tukea tarvitseva lapsi

Omaishoidon tukea erityislapsen vanhemmalle haetaan Varhan vammaispalveluista.

- Tukihakemus täytetään verkossa, *Omaishoidon tuen hakemus alle 18- vuotiaalle*.
- Hakemuksen liitteeksi tulee liittää lääkärinlausunto tai voimassa oleva kuntoutussuunnitelma.

Muista myös Kelan tuet erityislapselle:

- Vammaistuki lapselle
- Erityishoitoraha
- Kuntoutus ja kuntoutusraha
- Sopeutumisvalmennukset ja kuntoutukset

Salon omaishoitajat ry:n tukitoiminta erityislapsiperheille

- Osana OmaisOiva toimintaa järjestämme tapahtumia ja toimia, joihin voi osallistua koko erityislapsiperhe. Tapahtumiin ovat tervetulleita myös erityislapsen sisarukset.
 - Ajantasaisen tiedon toimistamme saat kotisivuiltamme: <https://www.salonomaishoitajat.fi/toiminta/erityisperheet/>
- Multitaskaajat Teamsilla: omaishoitajaa kiinnostavia aiheita ja vertaistuellista keskustelua
- OivaHetket, henkilökohtaisen tuen tapaamiset työntekijän kanssa.

Muistiinpanoni:

Puolisoni / läheiseni on sairastunut - alle 65 vuotta

Puolison tai muun läheisen sairastuessa omaishoidon tukea haetaan hyvinvointialue Varhan vammaispalveluilta.

- Hakemuksen liitteeksi tarvitaan alle 6 kk vanha lääkärinlausunto tai kuntoutussuunnitelma.

Muita tukia:

- Kelan sopeutumisvalmennukset ja parikuntoutukset
- Muista myös omaishoitajien parikuntoutukset tai yksilökuntoutus

Salon Omaishoitajat ry:n toimintaa työikäiselle omaishoitajalle Omaisoiva toiminnassa järjestetään kohdennettua toimintaa työikäisille.

- Multitaskaajat Teamsilla: omaishoitajaa kiinnostavia aiheita ja vertaistuellista keskustelua
- Omaishoitajan hyvinvointikurssit 1-2 kertaa vuodessa. Kolmen kerran kokonaisuus, omaishoitajan omaa jaksamista tukemaan.
- OivaHetket, henkilökohtaisen tuen tapaamiset työntekijän kanssa.
- OivaKahvilat, matalan kynnyksen kahvilatoiminta, johon voi osallistua yhdessä hoidettavan kanssa

Muistiinpanoni:

Huolehdiin iäkkäästä läheisestäni tai pidän huolta iäkkäästä puolisoistani

Ole yhteydessä Varhan omaishoidon palveluohjaukseen.

- Varaa aika lääkärille lääkärintodistusta varten
- Jos olet uusi asiakas, soita keskitettyyn palvelunumeroon
 - suomeksi p. 02 262 6164 (klo 9–15)
- Tee omaishoidon tuki -hakemus verkossa varha.fi
- Tee myös hakemus Eläkettä saavan hoitotuesta, kela.fi, liitteeksi tarvitaan lääkärin lausunto.

OmaisOiva toimia iäkkäille puoliso-omaishoitajille

- Omaishoitajan hyvinvointikurssit 1-2 kertaa vuodessa. Kolmen kerran kokonaisuus, omaishoitajan omaa jaksamista tukemaan.
- OivaHetket, henkilökohtaisen tuen tapaamiset työntekijän kanssa.
- OivaKahvilat, matalan kynnyksen kahvilatoiminta, johon voi osallistua yhdessä hoidettavan kanssa
- Omaishoitajan avoimet vertaistukiryhmät Salossa ja Somerolla
 - Ajantasaisen tiedon saat työntekijältä tai kotisivuiltamme:

<https://www.salonomaishoitajat.fi/omais-oiva/omaisoiva-ryhmat/>

Muistiinpanoni:

Omaishoitotilanteen muuttuessa

Omaishoitotilanne elää koko ajan

Omaishoitotilanne voi syntyä yllättäen – ja arki voi muuttua nopeastikin. Tulee hetkiä, jolloin on arvioitava uudelleen, miten kotona pärjätään: tarvitaanko lisää apua, tukea tai kenties kodin ulkopuolista hoivaa.

Nämä tilanteet ovat usein kuormittavia ja vaikuttavat koko perheeseen. Ne herättävät paljon kysymyksiä ja monenlaisia tunteita – epävarmuutta, huolta, surua, mutta myös helpotusta ja kiitollisuutta. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja täysin luonnollisia.

Toisinaan voi nousta esiin myös vaikeampia tunteita, kuten vihaa tai turhautumista – jopa hoidettavaa kohtaan. Näistä tunteista voi olla vaikea puhua edes läheisille. Siksi on tärkeää muistaa, että apua on saatavilla.

Vertaistuki tai keskustelu ammattilaisen kanssa voi auttaa jäsentämään ajatuksia ja tunteita. Olennaista on, että et jää yksin – ota rohkeasti asia puheeksi.

OmaisOiva toiminnasta saat tukea muutostilanteisiin. Koulutettujen vertaisohjaajien ohjaama **Katse huomiseen** ryhmä kokoontuu Omaishoitokeskuksella kerran kuussa, syyskuusta marraskuuhun ja helmikuusta toukokuuhun. Ryhmä on aina avoin uusille ryhmäläisille. Lisätietoja kotisivuiltamme www.salonomaishoitajat.fi

OMAISHOITOTILANTEEN PÄÄTTYESSÄ

Omaishoitotilanne voi päättyä monin eri tavoin, ja jokainen tilanne on yksilöllinen.

Erityislapsiperheessä lapsi kasvaa, kehittyy ja aikuistuu. Ajan myötä voi tulla ajankohtaiseksi pohtia itsenäistä asumista ja omaa kotia lapselle. Tämä prosessi on usein pitkä ja etenee perheen omassa tahdissa. Joissain tapauksissa lapsen sairaus tai erityisyys voi johtaa myös ennenaikaiseen kuolemaan – raskas ja syvästi koskettava tilanne koko perheelle.

Aikuisen hoidettavan kohdalla etenevä sairaus voi muuttaa arkea merkittävästi. Kotona asuminen ei välttämättä ole enää mahdollista, ja hoivan tarve voi kasvaa yli omaishoitajan voimavarojen. Myös ennenaikainen kuolema voi olla osa omaishoitajan polkua.

lakkään hoidettavan kohdalla hoivan tarve voi kasvaa niin, että kodin ulkopuolinen hoiva tulee ajankohtaiseksi. Usein omaishoitajuus päättyy hoidettavan kuolemaan – hetkeen, joka tuo mukanaan surua, mutta myös uuden elämänvaiheen omaishoitajalle.

Jokainen omaishoitaja tekee arvokasta työtä omilla voimavaroillaan.

Tilanteet eivät ole vertailukelpoisia – jokaisen polku on ainutlaatuinen.

Ammattilaiset ja järjestötyöntekijät ovat tukena kaikissa vaiheissa – myös silloin, kun omaishoitotilanne päättyy. Tukea on saatavilla, et ole yksin.

OmaisOiva ja Salon seurakunta ylläpitävät yhteistyössä **Suru on rakkautta** -vertaistukiryhmää kaikille omaishoitajille, joiden hoidettava on kuollut ja suru on osana arkea.



Salon
omaishoitajat ry

OmaisOiva

OMAIISOIVA TOIMINTA SALOSSA JA SOMEROLLA

PAIKALLISTA TOIMINTAA OMAISHOITAJAA TUKEMAAN

OmaisOiva toiminta on Omaishoitajaliiton koordinoimaa, STEAn, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen rahoittamaan toimintaa, jolla tuetaan ja ohjataan omaishoitotilanteessa olevia paikallisesti Salossa ja Somerolla.

Toiminta on avointa ja maksutonta omaishoitajille ja läheisistään huolta kantaville. Toimintaan osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

TYÖNTEKIJÄT

Erityislapsiperheiden ja työikäisten omaishoitajien toimista vastaa Anniina Wehman

044 7348 116, anniina.wehman@salonomaishoitajat.fi

Eläkeikäisten ja yli 65-vuotiaiden omaishoitajien tukena työskentelee Milka Leppiniemi

044 7348 115, milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi



Salon omaishoitajat ry

Ota yhteyttä



044 7348 116 (työikäiset ja
erityislapsiperheet)

044 7348 115 (+65 vuotiaat
omaishoitajat)



www.salonomaishoitajat.fi



info@salonomaishoitajat.fi



Torikatu 12, 24100 Salo