

Näistä apua työn ja läheisen hoivan yhdistämiseen

Asia	Sisältö ja linkit
TILANTEEN KARTOITUS	Keskeistä on tiedostaa mitä itse tavoittelet, millaista apua läheisesi tarvitsee, ja voiko lähipiirisi tukea tavoitettasi.
Oma tavoitteesi	Miten sinä haluaisit asioiden järjestyvän? Millaisia avun tarpeita sinulla nyt on? Mitä pidät arvokkaana ja tilanteen kannalta tavoiteltavana ja hyödyllisenä?
Läheisen tahto	Ennakoi läheisesi hoidon ja huolenpidon järjestämistä. Voit hyödyntää esim. www.muistiliitto.fi saatavia lomakepohjia hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus .
Läheisen hoivaaminen	Kannattaa hankkia tietoa läheisesi sairaudesta ja hoitamisesta. Hoito- ja apuvälineistä sekä palveluista voit kysyä hyvinvointialueelta. On hyvä asettaa myös selkeät rajat sille mitä haluat ja pystyt tekemään läheisesi auttamiseksi.
Hoivan jakaminen	Kannattaa järjestää yhteisneuvottelu perheen/sisarusten kesken; selvitetään, millaisiin asioihin tarvitaan apua, kenellä on mahdollisuus osallistua hoivaan, sovitaan, kuka tekee mitäkin.
Etähoitotilanne	Tarkistuslista etäomaishoitajan-auttamiseen.pdf
Työttömyystilanne	Vinkkejä työttömälle omaishoitajalle.pdf
JÄRJESTELYT TYÖPAIKALLA	Keskeistä on tiedostaa, millaista tukea työnantajasi ja työyhteisösi voisivat tarjota ja voitko hyödyntää tilanteessasi työelämän joustoja.
Puheeksi otto	Kuinka ottaa omaishoitotilanne puheeksi työpaikalla.pdf
Paikalliset ratkaisut	Löytyykö tilanteeseesi apua näistä? Työpaikoilla hyväksi koettuja joustoja.pdf
Työelämän joustot	Työelämän joustoja.pdf Neuvottele tilanteestasi työnantajasi kanssa.
Työterveyshuolto	Tarvittaessa keskustelu tilanteestasi työterveyshuoltosi kanssa.
PALVELUT JA TUET	Tule tietoiseksi palveluista ja muusta tuesta. Hyvinvointialueella on velvollisuus huolehtia läheisesi hoidosta, jotta sinä voit käydä halutessasi töissä.
Hoivaverkosto	Pohdi, keitä kaikkia voidaan kutsua mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan läheisesi hoitoa; hyvinvointialue, yksityinen, järjestöt, seurakunta, tuttavat, perheenjäsenet, naapuriapu jne.
Palvelusuunnitelma	Laaditaan apua tarvitsevan läheisesi hyvinvointialueen kanssa suunnitelma tarvittavasta tuesta ja palveluista, sovitaan työnjaosta ja varasuunnitelmista. Valmistautuminen hoito- ja palvelusuunnitelmaan.pdf Omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelman laadun varmistaminen.pdf
Palvelut	Palveluopas omaishoitajille.pdf Viranomainen auttaa paikallisten palveluiden kartoittamisessa. Tsekkaa myös kotitalousvähennys ja arvonlisäverottomuuteen sosiaalipalveluissa .
Taloudellinen tuki	Läheisen hoito voi aiheuttaa ansiotulon menetyksiä, evätä työttömyysturvan tai pienentää eläketulokertymää. Taloudellisen riskin pienentämisen vaihtoehtoja.pdf
Järjestöjen tuki	Vertaistukea, ohjausta, neuvontaa ja virkistystä kannattaa kysyä omaishoidon paikallisyhdistyksistä tai diagnoosipohjaisista yhdistyksistä. Tsekkaa myös apua hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi . Lisätietoa Työ ja omaishoito -tietopankki.pdf