

Turvallinen ikäntyminen omaishoitoperheessä

Pilvi Nummelin
Omaishoitajaliitto
28.11.2023



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 omaishoidon verkosto)
- Osa saa omaishoidon tukea hyvinvointialueelta, suurin osa läheisistä on sitovassakin tilanteessa ilman omaishoidon sopimusta
- Kaikki ovat tervetulleita yhdistysten toimintaan



Turvallisuus vuoden teemana

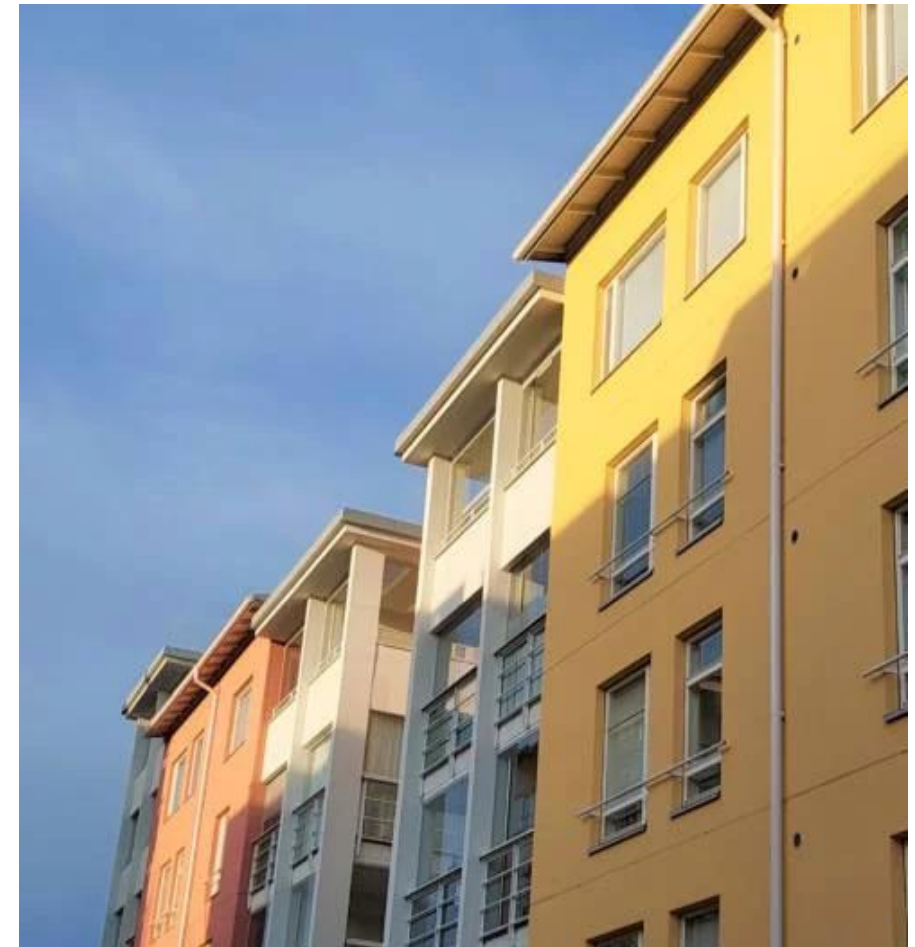
- Omaishoitajaliitolla on ollut turvallisuus vuoden teemana ja sitä on tarkasteltu monipuolisesti eri näkökulmista
- Sivuille [Arjen turvallisuus](#) on kerätty omaishoitotilanteisiin liittyviä materiaaleja



Kodin turvallisuus

- Omaishoitajien näkökulmasta tehtyjä ohjeita:
- [Kodin turvallisuuden tarkistuslista SPEK:n sivuilta](#)
- [Miten pelastan vammaisen ihmisen, SPEK sivu](#)
- [Turvallisempi koti verkkokoulutus](#)
- [Punaisen ristin sivut arjen turvallisuudesta](#)

- Jos paloturvallisuusriskiä on vaikea hallita voi tehdä huoli-ilmoituksen tai [ilmoituksen ilmeisestä palonvaarasta tai muusta onnettomuusriskistä](#)



Kaatumisen ennaltaehkäisy



- Sopivat jalkineet (myös sisällä) ja liukuesteet
- Matot ja ylimääräiset tavarat tarvittaessa pois
- Riittävä valaistus, silmälasit
- Kahvat ja kaiteet
- Liikkumis- ja lihasharjoitukset
- Kaatumisseula tarkistuslista [UKK-Instituutin sivuilla](#)
- [Kodin muutostyöt](#)

Lääketurvallisuus

- Omaishoitaja on hoidettavansa lääkityksen käytännön tuki ja turva arjessa. Hyvä ymmärtää läheisen lääkitys kysyä apteekista neuvoa.
- Ajan tasalla oleva lääkelista jossa myös ravintolisät
- Turvallinen säilytyspaikka lääkkeille
- Doseetit ja apteekin annosjakopalvelu tai lääkerobotit tarvittaessa
- Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista [LOTTA-kyselylomake](#)
- THL ja Fimean [opas omaishoitajille](#) ja Omaishoitajaliiton [opas lääkehoidosta kotona](#)





lääkään turvallinen lääkehoito – omaishoitajat

MITÄ?

Lääkkeiden käyttöön liittyy aina riskejä

Lääkehoidon turvallisuus tarkoittaa lääkkeiden käyttöön ja lääkevalmisteisiin liittyvää turvallisuutta. Lääkehoidon turvallisuuden vaarantuminen voi aiheuttaa vakaviakin haittoja. Tyypillisesti iäkkäiden henkilöiden vaaratapahtumia voi aiheutua kotona esimerkiksi sekaannusten ja yllättävien yhteisvaikutusten vuoksi. Lääkkeen antaminen ja ottaminen sisältää aina myös inhimillisen erehdyksen riskin.

MIKSI?

Lääkehoitoon liittyviä vaaratapahtumia voidaan ehkäistä

Kaikki lääkehoitoon osallistuvat voivat osaltaan edistää lääkehoidon turvallisuutta ja ehkäistä lääkehoitoon liittyviä vaaratapahtumia. Lääkehoidon turvallisuutta edistetään terveydenhuollon ammattihenkilöiden, asiakkaiden ja läheisten yhteistyöllä. Ei siis riitä, että lääkäri määrää oikeanlaisen lääkityksen – myös lääkehoidon toteutumisesta on huolehdittava tarkkuutta ja huolellisuutta noudattaen. Huolellinen perehtyminen käytössä olevaan lääkitykseen ja sen erityispiirteisiin kotona on lääkehoidon turvallisuuden näkökulmasta tärkeää.

Teknologian tuomia mahdollisuuksia

- Suomi 112 mobiilisovellus
- Uudet teknologiset ratkaisut, kuten etäyhteydet, kulunvalvonta ja hälytysjärjestelmät helpottavat omaishoitajan ja ammattilaisten työtä sekä tuovat turvaa hoidettavalle.
- [Opas: Älyä ja iloa teknologiasta – opas \(VALLI ry\)](#)



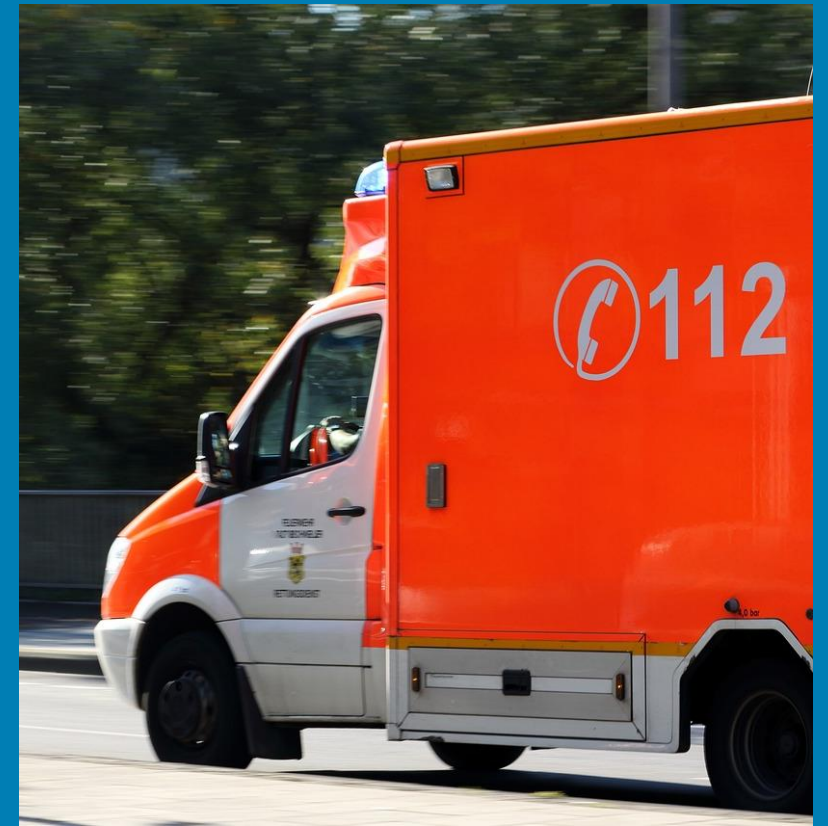
SISÄLLYSLUETTELO



1 Teknologiaa kaiken ikää	7
2 Turvallisesti ja itsenäisesti kotona	8
Valaistus	8
Paloturvallisuus	9
Kulkeminen kotona ja lukitus	10
Ajastimet	11
Kodin esteettömyys	11
3 Aktiivisena ja turvassa kotona sekä kodin ulkopuolella	15
Turvapuhelin ja -ranneke	15
Paikannussovellukset ja -laitteet	15
Älykello	16
Lääkeannostelija, muistutin ja lääkerobotti	19
4 Kotona hyvällä mielellä	20
Vuorokausirytmien tukeminen	20
Muistuttimet arjen apuna	20
Videopuhelu vie läheisen luo	21
Ruokahuolto ja aterioinnin helpottaminen	21
5 Vinkkejä tuotteiden ja palveluiden hankintaan	23
Pohdi omia tarpeitasi	23
Hankintapäätöstä tekemässä	24
Ekologisuus kunniaan – mutta kohtuudella	24
Oletko hankkimassa älypuhelinta?	25

Mitä jos omaishoitajalle sattuu jotain?

- Asia puheeksi jo omaishoidon sopimusta tehdessä
- Lähipiiristä luottohenkilö (avain, tieto mitä tavaroita tilapäishoidossa tarvitaan)
- Tärkeitä tiedot ylös ja kansioon
- Omakantaan voi tallentaa hoitotahdon
- Omaishoitajakortti lompakkoon ja tieto [hoidettavasta puhelimeen](#)
- [Sairaalapassi omaiselle](#) kommunikation tueksi
- Sopimusomaishoitajilla tapaturmavakuutus hoitotehtävissä tapahtuvin tapaturmiin



Turvallisuus läheissuhteissa

- Omaishoitotilanteissa on riskitekijöitä, jotka voivat altistaa kaltoinkohtelulle. Kaltoinkohtelua voi olla sekä teko että tekemättä jättäminen eli laiminlyönti. Omaishoitaja voi kohdata läheissuhdeväkivaltaa.
- *Nollalinjalta apua*. Maksuttomassa puhelinpalvelussa pääsee puhumaan kaltoinkohtelusta tai väkivallasta läheisessä ihmissuhteessa 080 005 005.
- [Suvanto ry](#) on valtakunnallisesti toimiva järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen. Suvantolinjan numero 0800 06776 on avoinna maanantaisin klo 12–15 ja keskiviikkoisin klo 10–13.



Omaishoitajan jaksaminen

- Moniin sairauksiin liittyy muutoksia käytöksessä. Tietoa ja vinkkejä läheisen kanssa toimimiseen löytyy Omaishoitajaliiton [Kun hoidettavan käytös hämmentää -oppaasta \(PDF\)](#)
- Jos jaksaminen on koetuksella, hae rohkeasti apua
- Taukoja hoitovastuuseen voi saada esim. päivätoiminnalla, tilapäishoidolla, kotihoidon avulla, tietyissä tilanteissa tukihenkilön tai henkilökohtaista avustajan avulla, järjestöjen toiminnasta, ystävätoiminnasta, pyytämällä läheisiltä kohdennetusti apua
- [Omaishoitajien tuetut lomat](#) ja Kelan [omaishoitajan kuntoutuskurssit](#)



Päihteet ja omaishoito

- Päihteiden käyttäjä voi olla omaishoitaja tai hoidettava

Oppaat:

- [Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi](#)
- [Omaishoitaja, huolestuttaako hoidettavan läheisen päihteiden käyttö?](#)
- EHYT ry päihdeneuvontapuhelin kaikkina aikoina 0800 900 45



Ajoturvallisuus

- Uskalla ottaa puheeksi huolet, [Puhutaan ajoterveydestä - verkkomateriaali läheisille](#)
- Ennakoikaa muuttuvia liikkumistarpeita
- [Ikäkouluttajan itsearviointi](#)
Liikenneturvan testit on tehty apuvälineeksi itsearviointiin ja vinkkejä turvallisuuden lisäämiseen

Kiitos!



Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki
Puhelin 020 7806 500

omaishoitajat.fi
#omaishoito #omaishoitajat

