



Lähellä & Tukena

Läheis- ja omaishoitoinfo

Webinaari alkaa klo 17

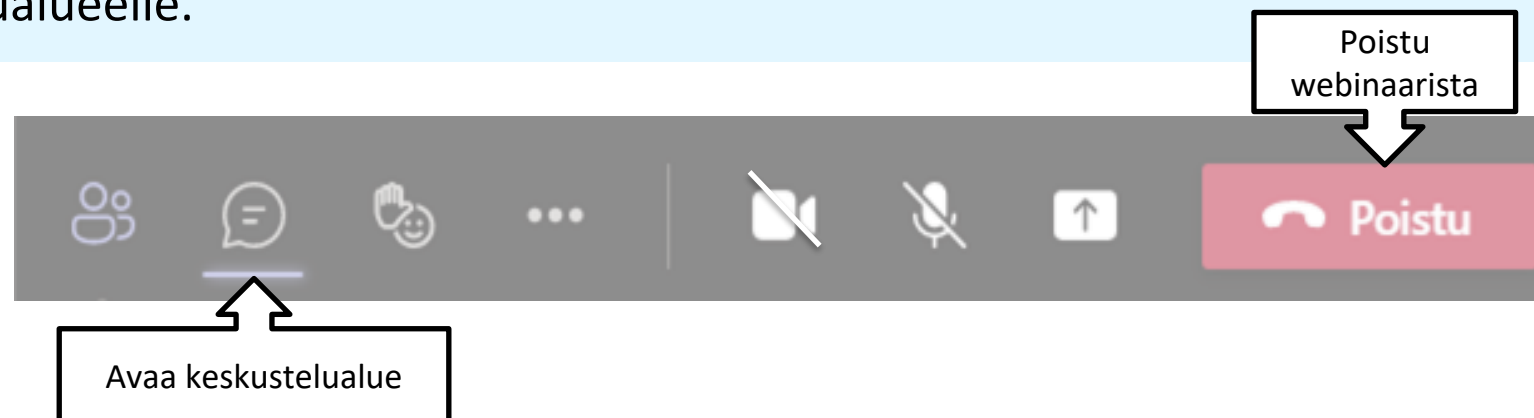
Omaishoitajaliitto



Tervetuloa!

Ohjeita alkuun

- Kamera ja mikrofoni eivät ole käytössä.
- Keskustelualueen saat auki puhekuplan kuvakkeesta. Webinaarin lopussa käymme läpi osallistujien kommentteja ja kysymyksiä.
- Jos teitä on useampi saman koneen äärellä, niin kirjoitathan osallistujien määrän keskustelualueelle.
- Webinaarin sisällöstä on tehty tallenne.
- Teknistä tukea saat tarvittaessa Pia Järnstedtiltä 050 521 0437. Puhelinnumero laitetaan myös keskustelualueelle.



Mistä puhumme tietoisuudessa?

- Omaishoitajaliitto ja omaishoito kiteytettynä
- Elämänmuutos ja tunteet
- Ennakointi ja tulevaisuuteen varautuminen
- Arjen turvallisuus
- Työ ja omaishoito
- Palvelut ja tuki
- Omaishoidon tuki ja vapaapäivät
- Oman hyvinvoinnin muistaminen
- Omaishoitajayhdistysten ja Omaishoitajaliiton toiminta

A photograph showing two women from behind, sitting in a red rope hammock. They are wearing dark blue puffer jackets. The hammock is strung between trees on a sandy bank next to a river. The background features a river and lush green foliage. A blue banner with white text is overlaid across the middle of the image.

Omaishoitajaliitto ja omaishoito

Omaishoitajaliitto

- Omaishoitajaliitto toimii asiantuntijana ja vaikuttajana omaistaan tai läheistään hoitavien henkilöiden yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi
- Toimintaa vuodesta 1991 lähtien
- Tehtävänä omaishoitajayhdistysten toiminnan turvaaminen
- Omaishoitajaliitto tekee yhteistyötä alueellisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti
- Liiton keskustoimisto sijaitsee Helsingissä, Aluetoimistot Kuopiossa, Tampereella ja Oulussa

Kattava omaishoito- yhteisö

Jäsen-
yhdistyksiä
60

Vapaa-
ehtoisia yli
1 000

Liitossa ja
yhdistyksissä
työntekijöitä yli
100

Henkilö-
jäseniä
10 500



Mitä on omaishoito?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairauden, vamman tai muun erityisen hoivan tarpeen vuoksi ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

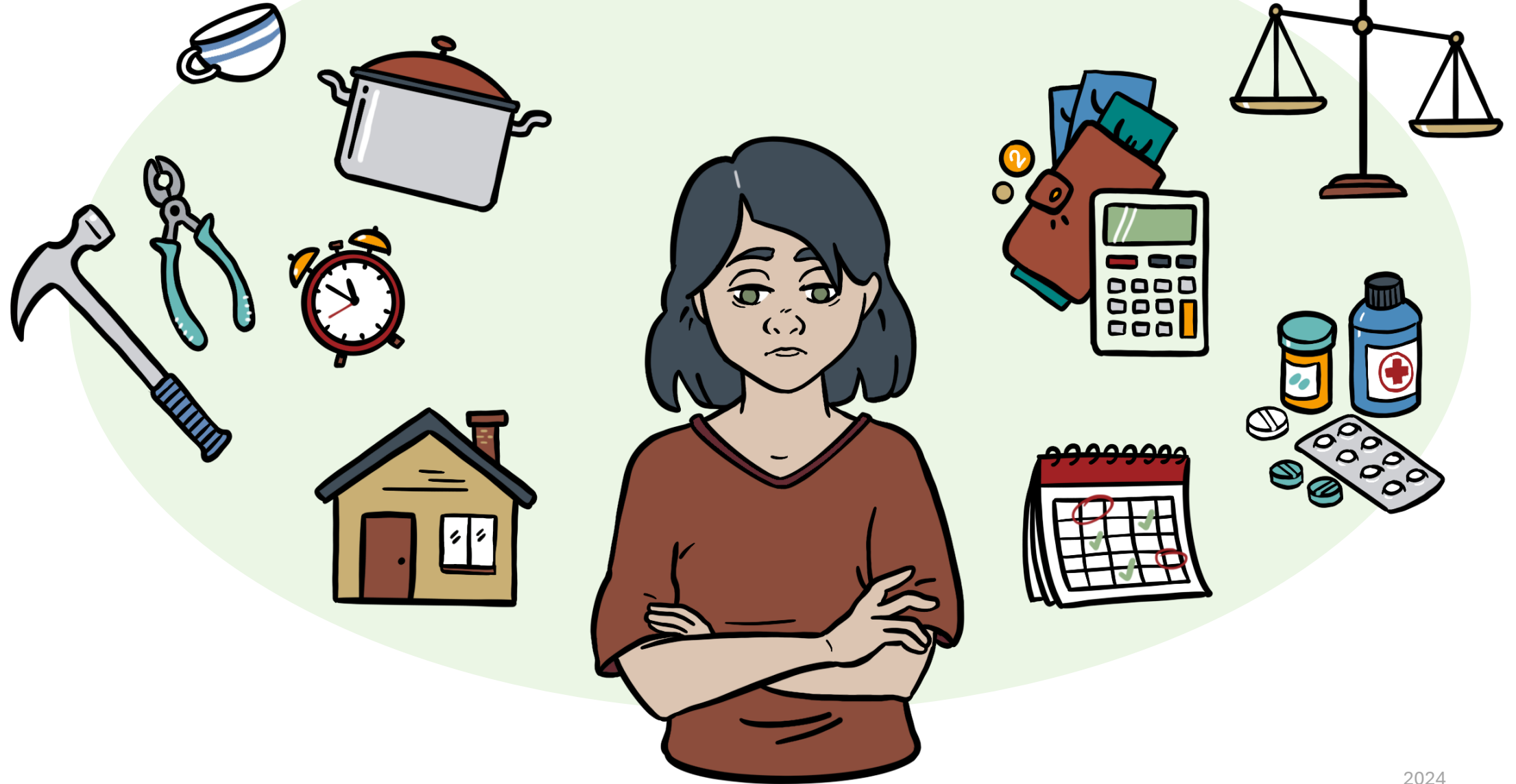
- Suomen omaishoidon verkosto

Omaishoitaja elää arkea läheisen kanssa

Rakastaa ja välittää
Hoitaa, hoivaa ja auttaa
Kantaa huolta ja vastuuta
Ohjaa ja tukee
Järjestele asioita
ja kuljettaa

A close-up photograph of autumn foliage. The leaves are in various stages of color change, showing shades of red, orange, and yellow. Numerous small, clear water droplets are scattered across the surfaces of the leaves, reflecting light. The background is a soft, out-of-focus mix of these autumnal colors.

Elämänmuutos ja tunteet



Tunteiden ristiaallokossa

- Sairaus voi herättää paljon hämmentäviä ja vaikeita tunteita. Oma avuntarvetta voi olla vaikea käsitellä.
- Myös sinulla omaishoitajana on oikeus omiin tunteisiin. On normaalia esimerkiksi surra, ahdistua ja pelätä.

HELPOTUS HÄPEÄ VÄSYMYS
VIHA RAKKAUS PELKO ILO
HUOLI KIINTYMYKS SYYLLISYYS
SURU KIITOLLISUUS

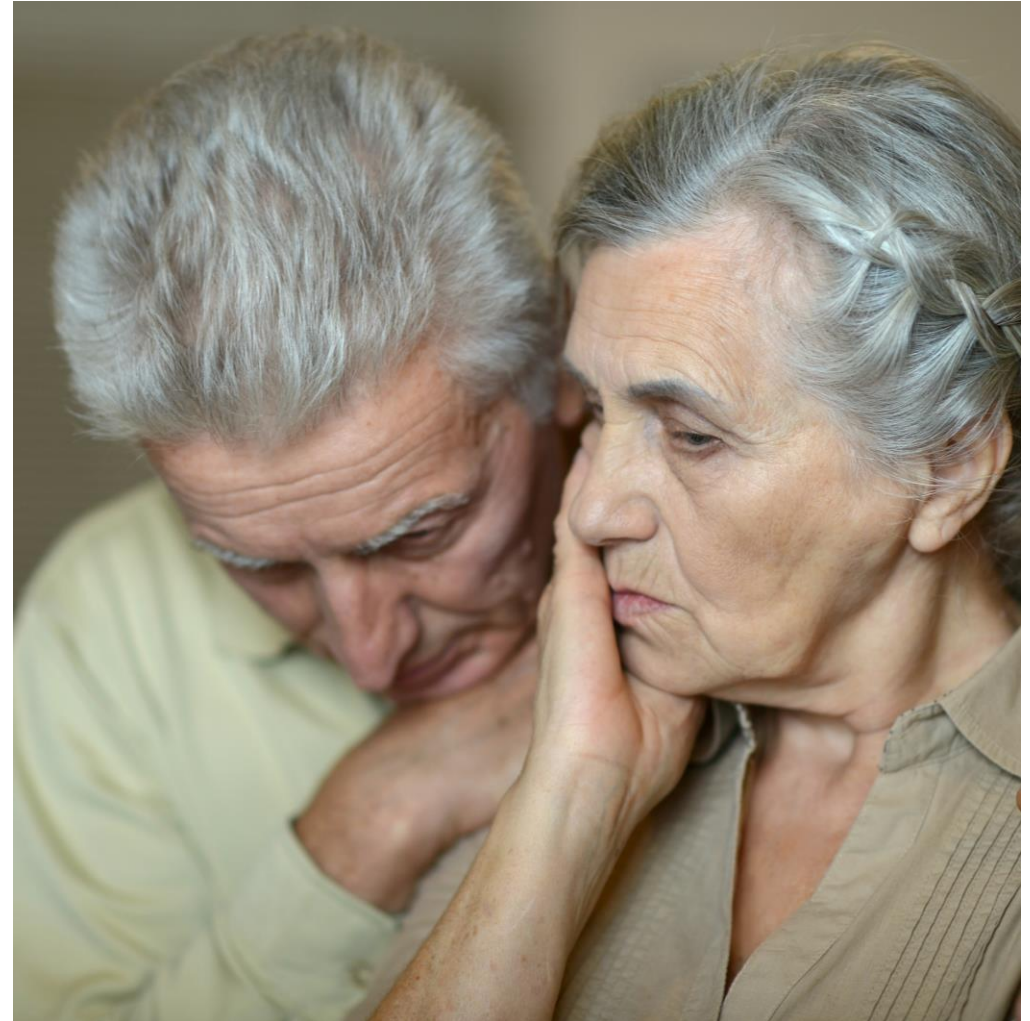


Ennakointi ja tulevaisuuteen varautuminen

Hoivan ja avun tarpeen kasvua kannattaa ennakoida 1/2

Avoin keskustelu:

- Mitä läheisesi toivoo, jos hänen toimintakykynsä heikkenee?
- Miten sinä haluat ja voit auttaa?
- Miten muu lähipiiri voi osallistua?
- Ketä kaikkia voisi pyytää avuksi?



Hoivan ja avun tarpeen kasvua kannattaa ennakoida 2/2

- Varautumisen keinoja:
 - Valtakirjat puolesta asiointiin
 - Edunvalvontavaltuutus
 - Asumisen ennakointi
 - Teknologia
 - Hoitotahto
- Lisää vinkkejä [Toisen puolesta asiointi](#) -sivulta
- Ennakointi helpottaa läheisen auttajana toimimista ja lisää turvallisuuden tunnetta



Arjen turvallisuus

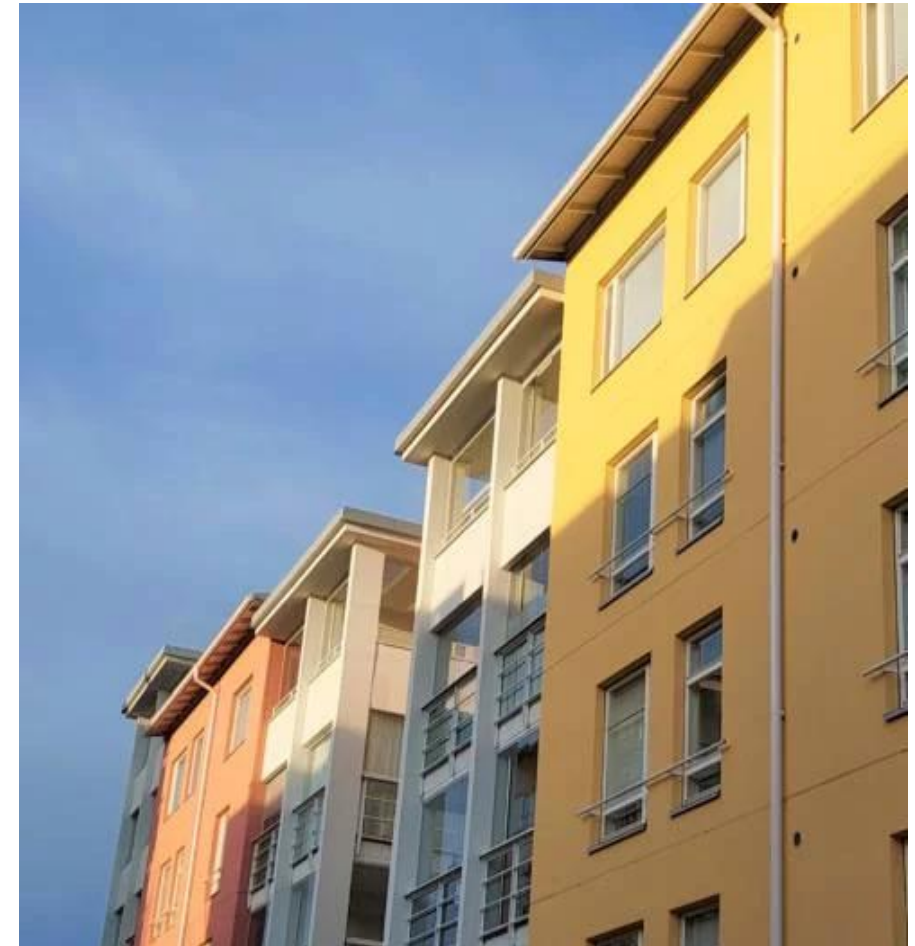
Turvallisuus

- Sivuille [Arjen turvallisuus](#) on kerätty omaishoitotilanteisiin liittyviä materiaaleja
- Teemoina mm. lääketurvallisuus, ajoturvallisuus, teknologia, kaltoinkohtelu, huoli-ilmoitus
- Moniin sairauksiin liittyy muutoksia käytöksessä. [Kun hoidettavan käytös hämmentää -opas](#)



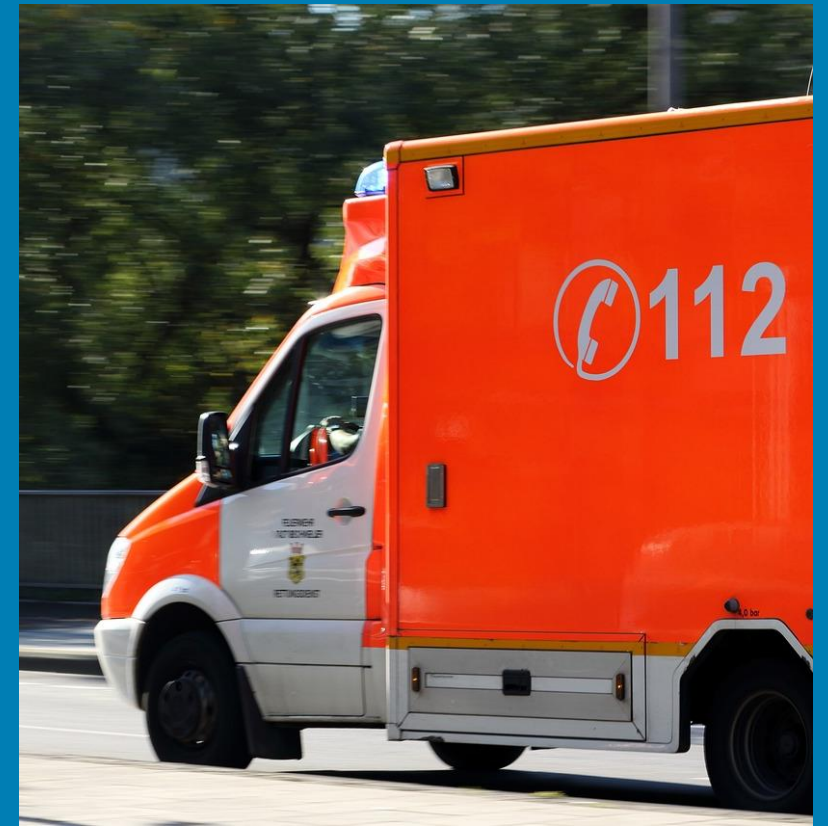
Kodin turvallisuus

- [Vanheneminen.fi](https://vanheneminen.fi) sivustoilla on tietoa mm. ennakoinnista asumisen muutoksiin.
- [Kodin turvallisuuden tarkistuslista SPEK:n sivuilta](#)
- [Punaisen ristin sivut arjen turvallisuudesta](#)
- Kaatumisseula tarkistuslista [UKK-Instituutin sivuilla](#)
- Jos paloturvallisuusriskiä on vaikea hallita voi tehdä huoli-ilmoituksen tai [ilmoituksen ilmeisestä palonvaarasta tai muusta onnettomuusriskistä](#)



Mitä jos omaishoitajalle sattuu jotain?

- Lähipiiristä luottohenkilö (avain, tieto mitä tavaroita tilapäishoidossa tarvitaan)
- Tärkeitä tiedot ylös ja kansioon
- Omaishoitajakortti lompakkoon ja tieto [hoidettavasta puhelimeen](#)
- Asia puheeksi jo omaishoidon sopimusta tehdessä
- Lisää tietoa [yllättäviin tilanteisiin varautumisesta](#)





Työ ja omaishoito

Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

- Keskustelu työnantajan kanssa voi helpottaa ratkaisujen etsimistä työpaikalla.
- Tarkista oman alan työehtosopimuksesta oikeutesi palkalliseen, tilapäiseen hoitovapaaseen.
- Työsopimuslaissa määritelty palkaton omaishoitovapaa 5 pv / kalenterivuosi.
- Pidempi poissaolo edellyttää neuvottelua työnantajan kanssa.
- Lisää tietoa kattavassa [Työ ja Omaishoito - tietopankissa](#)



Palvelut ja tuki

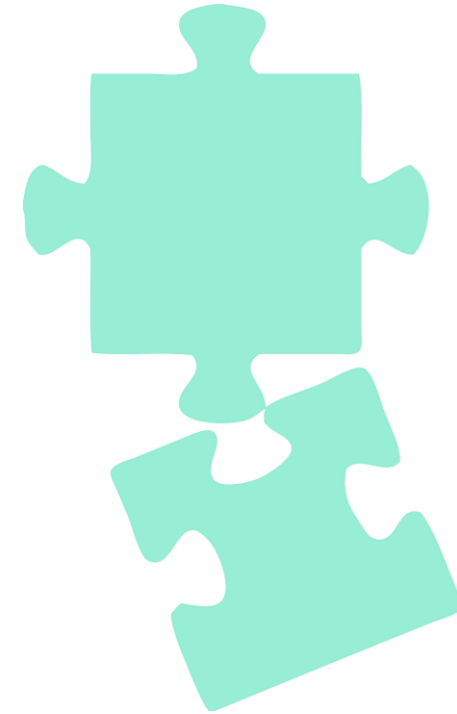


Palvelut, tuet ja etuudet

- Kun huomaat lisääntyneen avun tarpeen, eikä läheisten tarjoama tuki riitä, voit olla yhteydessä oman hyvinvointialueen sosiaalitoimeen tai kotihoitoon ja pyytää palvelutarpeen arviointia.
- Jos ostat palveluita suoraan yksityiseltä, muista katsoa oletko oikeutettu arvonnlisäverottomaan sosiaalihuoltopalveluun tai kotitalousvähennykseen.
- Kaikkia palveluita, tukia ja etuuksia on haettava – ei myönnetä automaattisesti
- Asiakkaalla voi olla subjektiivinen oikeus saada palvelu, eli palvelu on tarjottava asiakkaalle tiettyjen ehtojen täytyessä
- Tietoa erilaisista palveluista kotiin ja arjen avuksi sekä taloudellisista tukimuodoista on kerätty [palvelut ja etuudet -sivuille](#).

Omaishoitotilanteen tukena


- Omaishoitajayhdistykset
- Muut yhdistykset ja seurakunnat
- Hyvinvointialueet (seniori-infot, perhekeskukset)
- Kunnat (kulttuuri, liikunta)
- Kela ja muut taloudellista tukea antavat tahot
- Yritykset
- Vakuutukset
- [Omaishoitajien tuetut lomat](#) ja Kelan [omaishoitajan kuntoutuskurssit](#)



Mistä taukoja hoitovastuuseen?

- Järjestöjen toiminta (esim. kerhotoiminta ja ystävätoiminta)
- Päivätoiminta, tukiperhetoiminta
- Tilapäishoito
- Kotihoito
- Yritykset
- Tietyissä tilanteissa tukihenkilö tai henkilökohtainen avustaja
- Läheisiltä avun pyytäminen





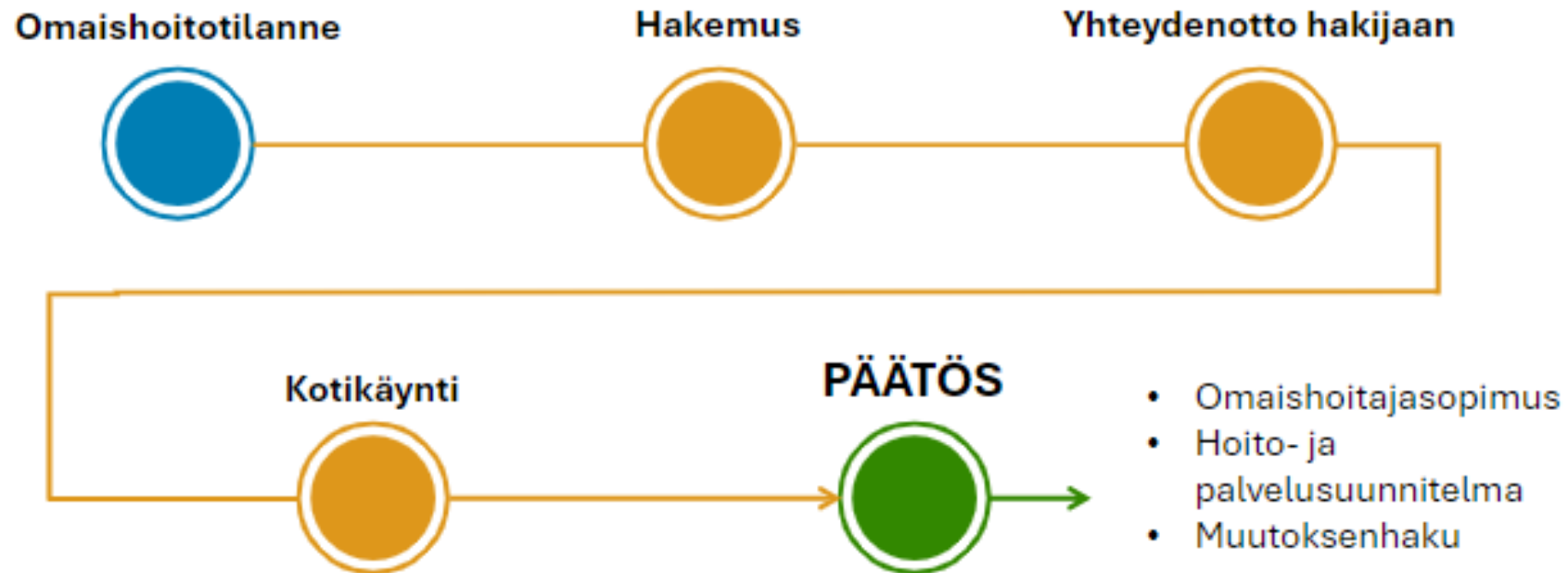
Omaishoidon tuki ja vapaapäivät

Omaishoidon tuki

- Harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, haetaan hyvinvointialueelta, omaishoidon tuesta vastaavasta yksiköstä
- Tuen myöntämisen keskeisinä perusteina on hoivan sitovuus ja vaativuus
- Omaishoidon tuki on kokonaisuus, johon kuuluu hoitopalkkion lisäksi palvelut hoidettavalle ja omaishoitajan työn tukeminen
- Omaishoitajalla on oikeus lakisääteisiin vapaisiin
- Omaishoitajalle kertyy pääsääntöisesti eläkettä
- Omaishoitaja on tapaturmavakuutettu hyvinvointialueen puolesta

Laki omaishoidon tuesta: [Laki omaishoidon tuesta 937/2005 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

Omaishoidon tuen polku



Omaishoidon tuen toimintaohjeet ja kriteerit hyvinvointialueittain: [Omaishoidon tuen toimintaohjeet hyvinvointialueittain - Omaishoitajat ry](#)

Omaishoitajan vapaa

- **Vapaapäivät**

- Omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata 2-3 vuorokautta/kk hoidon sitovuudesta riippuen
- Hyvinvointialue voi järjestää enemmän vapaapäiviä, kuin laissa on säädetty

- **Vapaapäivät (ei omaishoidon sopimusta)**

- Oikeus sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014)

- **Vapaan toteuttamisen vaihtoehdot:**

- Sijaishoitaja toimeksiantosuhteella
- Lyhytaikaishoito palvelu- tai hoitokodeissa
- Perhehoito ja kiertävät perhehoitajat
- Päivätoiminta ja kotihoito
- Palvelusetelikäytännöt

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen



Yksilölliset hyvinvoinnin lähteet

- Omaishoitajan on tärkeä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan heti alusta alkaen ja siten ennaltaehkäistä liiallista kuormitusta ja uupumusta.

Mikä on sinulle merkityksellistä, mielekästä, palauttavaa ja rentouttavaa?

Miten voisit sisällyttää näitä asioita arkeesi hieman enemmän?



Hyvinvointia vahvistaa

- Tavallisen elämän, harrastusten, ihmissuhteiden vaaliminen
- Omista tarpeista, levosta, itselle tärkeistä asioista huolehtiminen
- Pienet valinnat, teot, hengähdyshetket
- Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseän
- Toisille ihmisille puhuminen, vertaistuki





**Omaishoitajayhdistysten
ja Omaishoitajaliiton
toiminta**

Liiton ja yhdistysten

omaishoitoyhteisö tukee omaishoitajia ja läheistään tukevia

- Vertaistukea
- Virkistystä
- Tietoa ja neuvontaa
- Yhteiskunnallista vaikuttamista



Tervetuloa mukaan ja liity jäseneksi!



Yhdessä
enemmän!

- Kaikki ovat tervetulleita jäseneksi!
- Lue lisää jäsenyydestä ja jäseneduista [Omaishoitajaliiton sivuilta](#)
- [Lista yhdistyksistämme](#)

Hyödyllisiä linkkejä

- [Omaishoitajaliiton maksuton neuvonta](#)
- [Kun läheinen sairastuu –sivu](#)
- [Hyvinvointi-sivusto](#)
- [Omaishoidon tuen kriteerit ja yhteystiedot eri hyvinvointialueilla](#)



Kiitos!



Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki
Puhelin 020 7806 500

omaishoitajat.fi
#omaishoito #omaishoitajat

