

Omaishoitajaksi
– pidä huolta!



Opas omaishoidosta

VANHUS- JA VAMMAISPALVELUT

1.



Kuka on omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä läheisestään.

Omaishoitotilanne voi syntyä äkillisesti sairauden tai vammautumisen seurauksena tai se voi syntyä vähitellen ja kasvaa esimerkiksi läheisen ikääntymisen mukanaan tuomien sairauksien vuoksi.

Omaishoitaja voi olla hoidettavan läheinen, vanhemmat, oma lapsi, puoliso, sukulainen, ystävä tai muu läheinen. Henkilö ei voi olla läheisen hoitoon palkattu hoitoalan ammattilainen.

Omaishoitolain mukaan omaishoitaja on sellainen hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan tai kuntayhtymän kanssa.

Omaishoitajana voi toimia, vaikka ei ole tehnyt omaishoitosopimusta. Tällöin henkilö on niin sanottu epävirallinen omaishoitaja. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö hoitaa läheistään, mutta ei saa kunnan tai kuntayhtymän myöntämää omashoidon palkkiota.

On tärkeää tunnistaa ajoissa olevansa omaishoitaja tai että omaishoitajuus saattaa olla pian ajankohtaista. Tällöin oikea-aikaisen tuen saaminen on mahdollista.

Tee omaishoitaja testi osoitteessa:

www.tunnistaomaishoitaja.fi

tai voit olla yhteydessä omashoidon tukeen.

Elämänmuutos

Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos, jonka perheenjäsenen syntyminen, sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa ja vaikuttaa koko perheen elämään.

Omaishoitajuuden tunnistaminen ja tiedostaminen voi olla erityisen haasteellista, jos kyseessä on erityistä tukea tarvitsevaa lasta hoitava vanhempi tai sairastuneen puoliso. Oma tilannetta voi olla vaikea arvioida ja tunnistaa, missä vaiheessa läheisestä huolehtiminen muuttuu niin, että hoitovastuu on huomattavan suuri.

Tilanne voi olla uusi ja haastavakin, toisaalta läheisen hoitaminen on tärkeää ja antoisaa. Tunteet saattavat olla ristiriitaisia, ei ehkä tiedä mitä pitää tehdä tai mitä odotetaan. Kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja.

Erilaisia omaishoitotilanteita

Omaishoito ja omaishoitotilanteet ovat erilaisia.

Omaishoito voi olla ympärivuorokautista hoitamista, kun taas toisissa tilanteissa läheinen voi selviytyä itsenäisesti muutamia tunteja vuorokaudessa. Toisinaan omaishoitajana voi toimia, vaikka kävisi työssä. Tällöin omaishoitaja käyttää vapaa-aikaansa läheisen auttamiseen.

Myös etäomaishoitajana voi toimia. Tämä tarkoittaa sitä, että hoitaja ja hoidettava asuvat eri osoitteissa, jopa eri paikkakunnilla. Etäomaishoiva vaatii yhtälailla sitoutumista. Hoitaja voi esimerkiksi matkustaa viikonlopuksi auttamaan läheistään ja siten varmistaa hänen pärjäämisensä seuraavan viikon aikana. Lisäksi etäomaishoitajuus saattaa vaatia päivittäistä yhteydenpitoa muilla keinoilla.

2.

Omaishoidon tuki on kokonaisuus

Omaishoidon tuen avulla turvataan hoitoa tarvitsevan henkilön kotona asuminen ja hyvä arki.

Omaishoitaja voi saada omaishoidon tukea, jos hoitotyö täyttää omaishoidon myöntämisperusteet.

Mitä omaishoidon tukeen kuuluu?

- Tuki ja ohjaus
- Hoidon turvaamiseksi tarvittavat palvelut, jotka määritellään hoidettavalle laadittavassa asiakassuunnitelmassa
- Omaishoitajalle lakisääteistä vapaata hoitotyöstä 2 tai 3 vrk /kk
- Hoitopalkkio kunnan/kuntayhtymän kanssa sopimuksen tehneelle hoitajalle
- Omaishoitajan tapaturmavakuutus, joka kattaa omaishoitotyössä tapahtuvat vahingot
- Omaishoitajan työ kerryttää eläkettä

Kunta / kuntayhtymä voi myöntää omaishoidon tukea, jos

(laki omaishoidon tuesta 3 §):

1. henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa;
2. hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla;
3. hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia;
4. omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävä;
5. hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva; ja
6. tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista.

3.

Omaishoidon tuen hakeminen

Omaishoidon tukea haetaan hakemuslomakkeella, joita saa muun muassa omaishoidon työntekijöiltä sekä osoitteesta:

www.essote.fi/omaishoito

Omaishoidon tuki on määrärahasidonnainen, harkinnanvarainen etuus. Perheen tulot ja varallisuus eivät vaikuta palkkion määrään. Omaishoidon tuen palkkio on verotettavaa tuloa.

Omaishoidon yhteystiedot Essoten alueella

Omaishoidon tuen työntekijöihin kannattaa olla yhteydessä, vaikka ei olisikaan varma, haluaako hakea omaishoidon tukea.

Mikkelin alue

(+ Anttola, Ristiina, Suomenniemi, Haukivuori)

puh. 044 351 6683

Mäntyharju

puh. 044 770 7341

Pertunmaa

puh. 040 359 7226

Mäntyharju & Pertunmaa

(kehitysvammaiset, vammaiset)

puh. 044 290 3736

Hirvensalmi

puh. 050 375 4852

Juva

puh. 040 681 6229

Kangasniemi

puh. 040 731 6918

Puumala

puh. 040 526 0714



4.

Omatyöntekijä kulkee rinnalla

Omaishoidon tuen hakemuksen saapuessa omaishoitoperheelle nimetään omatyöntekijä.

Hän sopii arviointikäynnin, jossa arvioidaan omaishoitotilannetta, omaishoidettavan omaa toimintakykyä ja arjesta selviytymistä.

Omatyöntekijän puhelin:



Omaishoidon hakuprosessi



- Nimetään omatyöntekijä, joka ottaa yhteyttä hakemuksen perusteella.
- Arvioidaan omaishoitotilannetta, hoidettavan toimintakykyä ja arkea.
- Arviointikäynniltä alkaa omaishoitajan valmennusjakso.
- Omaishoidon tuen päätös käydään läpi suunnitelmatapaamisessa. Myös kielteisen omaishoidon tuen päätöksen saanut saa ohjausta ja neuvontaa tukipalveluista. Lakisääteiset vapaat kuuluvat sekä sopimuksen tehneille, että muille omaishoitajille.
- Tehdään asiakassuunnitelma, jossa sovitaan mm. omaishoitajan vapaa-ajan järjestämisestä ja muista palveluista.
- Sovitaan yhteydenpidosta omatyöntekijän kanssa.

5.

Omaishoitoa tukevat palvelut

Omatyöntekijä keskustelee arviointikotikäynnillä ja suunnitelmatapaamisessa omaishoitoperheen omaa arkea tukevista palveluista, mikäli niitä tarvitaan.

Näitä voi olla esimerkiksi kotihoito-, ateria-, kauppa-, asiointi-, kuljetus- ja saattajapalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut.

Palvelut ja tuki räätälöidään jokaisen omaishoitoperheen tarpeiden mukaisesti hyödyntäen julkisen, järjestöjen / yhdistysten ja yksityisen sektorin palveluverkoston.

Omaishoitajan valmennus

Omaishoitajille kuuluu lakisääteinen kunnan/ kuntayhtymän järjestämä valmennus. Valmennuksen tarkoituksena on tukea omaishoitajuutta sekä kehittää omaishoitajaksi ryhtyvän valmiuksia. Essotessa valmennus alkaa arviointikäynniltä ja päättyy suunnitelmatapaamiseen. Tänä aikana ja näissä tapaamisissa omaishoitaja saa omatyöntekijältä ja muilta ammattilaisilta tietoa omashoidosta ja sen palveluista.

Lisäksi järjestöt ja yhdistykset järjestävät erilaisia koulutuksia ja valmennuksia. Esimerkiksi Omaishoitajaliiton paikallisyhdistykset, Essoten alueella Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, järjestävät **Ovet-valmennuksia**[®].

Hyvinvointi- ja terveystarkastus

Omaishoitajilla on lakisääteinen oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen omaishoidon tuen alkaessa sekä kahden vuoden välein, mikäli hän ei ole oikeutettu muihin hyvinvointi- ja terveystarkastuksiin. Tarkastukset ovat maksuttomia. Lisätietoa saa omaishoidon omatyöntekijältä.

Omaishoitajan jaksaminen ja itsestä huolehtiminen

Jaksat paremmin auttaa läheistäsi, kun muistat pitää huolta myös itsestäsi.

Omaishoitajan lakisääteisten vapaiden käyttö on ensiarvoisen tärkeää omaishoitajan jaksamisessa. Vapaiden järjestämiseen on monia vaihtoehtoja: esimerkiksi jaksohoito erilaisissa yksiköissä, hoito perhekodissa tai kiertävä perhehoitaja omassa kodissa tai muu läheinen voi toimia sopimuksen tehdessään sijaishoitajana vapaiden aikana. (

”Omaishoitajan vapaiden järjestämiseen on olemassa erilaisia vaihtoehtoja.”

Omaishoitajan on huolehdittava itsestään, omasta terveydestään ja jaksamisestaan. Rentoudu ja mieti, mistä saat voimaa. Onko sinulla harrastus, joka on sinulle tärkeä? Tarvittaessa saat tukea ja neuvoja hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa omaishoidon omatyöntekijältä.



Voimaa vertaistuesta

Tietoa ja vertaistukea voi saada toisilta omaishoitajilta. Samassa tilanteessa elävät ihmiset ymmärtävät omaishoitajaa ehkä paremmin kuin muut läheiset. Heidän kanssaan voit puhua helpommin ajatuksista, tunteista ja kokemuksista.

Useissa järjestöissä ja yhdistyksissä toimii omaishoitajien vertaisryhmiä. Ryhmään lähteminen voi tuntua aluksi vaikealta, mutta useimmiten se tekee hyvää. Ryhmään osallistumalla voi virkistyä pitkäksi aikaa ja saada uusia keinoja toimia vaikeissa tilanteissa kotona. Toisaalta osallistuminen voi hyödyttää toisia omaishoitajia jakamalla arjen asioita heidän kanssaan.

Etelä-Savossa toimii esimerkiksi seuraavat yhdistykset:

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset Ry

puh. 044 944 8493

www.mikkelinseudunomaishoitajat.fi

Pieksämäen Omaishoitajat Ry

puh. 050 597 8836

www.pieksamaenomashoitajat.fi

Leijonaemot ry

puh. 045 806 1361

www.leijonaemot.fi

Etelä-Savon Muistiluotsi / Mikkelin seudun Muisti ry

puh. 0400 539 007

www.mikkelinseudunmuisti.fi

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry

Mikkeli puh. 040 586 7359

www.omary.fi

Etelä-Savon ADA ry

puh. 040 754 2769

www.es-ada.com

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten tuki ry

puh. 040 762 0841

www.mikkelinkvtuki.fi

ESTERY - Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry

puh. 045 665 8340

www.astery.kotisivukone.com

.... ja paljon muita. Esteryn kautta löydät lisää!



Opas omaishoidosta

VANHUS- JA
VAMMAISPALVELUT

Yhteystiedot

***Etelä-Savon sosiaali- ja
terveyspalvelujen kuntayhtymä***

Porrassalmenkatu 35-37, 50100 Mikkeli
Vaihde 015 3511 (ma-pe 8.00–16.00)

www.essote.fi