

Omaishoitoperheitä tukeva toiminta

Sisältö

1. Kuka on omaishoitaja?
2. Vapaaehtoiset omaishoitajien tukena
3. Vinkkejä toimintaan
4. Case Jenni ja Casper
5. Vapaaehtoisuuden pelisääntöjä
6. Tunnistatko omaishoitajan?

1. 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.**

Omaishoitaja on siis kuka tahansa meistä.

Laki omaishoidon tuesta määrittelee omaishoitajan henkilöksi, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen hyvinvointialueen kanssa. Omaishoitajana olemista ei voida määritellä ainoastaan lakisääteisen omaishoidon tuen perusteella.

Monenlaisia omaishoitoperheitä – vain pienellä osalla sopimus omaishoidosta

- Yli miljoona (1,2 milj.) suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään, heistä noin 700 000 huolehtii sairastuneesta läheisestään ansiotyön ohessa.
- Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta.
- Omaishoidon tukea sai vuoden 2021 aikana 50 241 henkilöä
 - Kaikki eivät halua hakea kunnallista tukea ja tehdä sopimusta omaishoidosta
 - Monille hakijoista tukea ei myönnetä
 - Valtaosassa maata kriteerit tuen saamiselle ovat todella tiukat – siinä vaiheessa, kun sopimus omaishoidon tuesta tehdään läheisen hoito on useimmiten erittäin sitovaa ja kuormittavaa



- Omaishoitotilanne voi tulla perheen elämään eri elämänvaiheissa.
- Omaishoitajia ovat muun muassa vammaisen lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat tai ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat tyttäret ja pojat.
- Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan avuntarpeen lisääntymisen seurauksena tai äkillisesti sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymisen myötä.
- Lue lisää [Tunnistatko omaishoitajan – oppaasta](https://omaishoitajat.fi) (omaishoitajat.fi)



Omaishoidon tuki

- Hyvinvointialue voi myöntää omaishoidon tukea läheisen hoivaan kotona.
- Tukea haetaan oman asuinalueen vammaispalveluista tai ikääntyneiden palveluista.
- Ennen tuen myöntämistä sosiaalihuollon työntekijä arvioi tilanteen.
- Tuen myöntämisen kriteerit vaihtelevat suurestikin alueittain.
- Yleensä tuen myöntämisen ehtona on, että läheinen tarvitsee hoitoa ja hoivaa ympärivuorokautisesti ja hoitaja asuu hänen kanssaan samassa taloudessa.
- Myönteisen päätöksen jälkeen tehdään sopimus omaishoidosta.



Omaishoidon tuki

- Tuki on kokonaisuus, joka koostuu palkkiosta ja palveluista.
- Laki omaishoidon tuesta määrittelee myöntämisen ehdot ja minimitason, alueellisesti määritellään toteuttamisen tavat (määrärahasidonnainen etuus).
- Sopimuksen tehnyt omaishoitaja on oikeutettu:
 - Hoitopalkkioon (verotettavaa tuloa, kerryttää eläkettä alle 68-vuotiaalle hoitajalle)
 - Valmennukseen ja koulutukseen
 - Hyvinvointi- ja/tai terveystarkastukseen
 - Vapaapäiviin (vähintään 3 vuorokautta hoitokuukautta kohden)
 - Eläketurvaan ja tapaturmavakuutukseen

Palveluja kaikille omaistaan hoitaville

- Useat järjestöt tarjoavat kaikille omaishoitajille ryhmä- ja virkistystoimintaa, tuettuja lomia, hyvinvointipäiviä, ohjausta ja neuvontaa. Myös seurakunnat tukevat omaishoitajia.
- Myös sopimuksettomilla omaishoitajilla on mahdollisuus saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain mukaan, kunta/kuntayhtymä (hyvinvointialue) myöntää harkinnanvaraisesti.
- Perheellä voi olla oikeus myös muihin palveluihin (esim. kotihoito).
- Kelan kuntoutuskurssit on tarkoitettu kaikille omaishoitotilanteessa eläville.

Pariporina

Matti hoitaa iäkästä muistisairasta vaimoaan kotona. Hänellä ei ole virallista omaishoitosopimusta. Matti on itsekin iäkäs ja vähävarainen. Eräänä päivänä Matti sairastuu kumeeseen, eikä pysty tilapäisesti suoriutumaan hoitotyöstä.

Miten neuvoisit Mattia toimimaan?

2. Vapaaehtoiset omaishoitajien tukena



Miksi omaishoitoperheet tarvitsevat ystävätoimintaa?

Vain elämää video

Loton insertti

Omaishoitoperhe elää murroksessa – ole ystävänä vierellä

- Omaishoitoperhe joutuu usein luopumaan elämänkulkuun liittyvistä suunnitelmista, toiveista ja unelmista, joskus muutokset tapahtuvat nopeasti.
- Vapaaehtoisena toimi niin, että perheen tarpeet ja toiveet toteutuvat sekä itsemääräämisoikeus säilyy.
- Omaishoitoperheen tukemisessa keskeistä on rauhallisuus, oman ajan antaminen, arvostus, kunnioitus, avoimuus ja positiivisuus.
- Omaishoitoperhe on oman elämänsä asiantuntija, vapaaehtoisena autat parhaiten kulkemalla vierellä.

Millaista tukea ja toimintaa tarjoamme omaishoitajille?

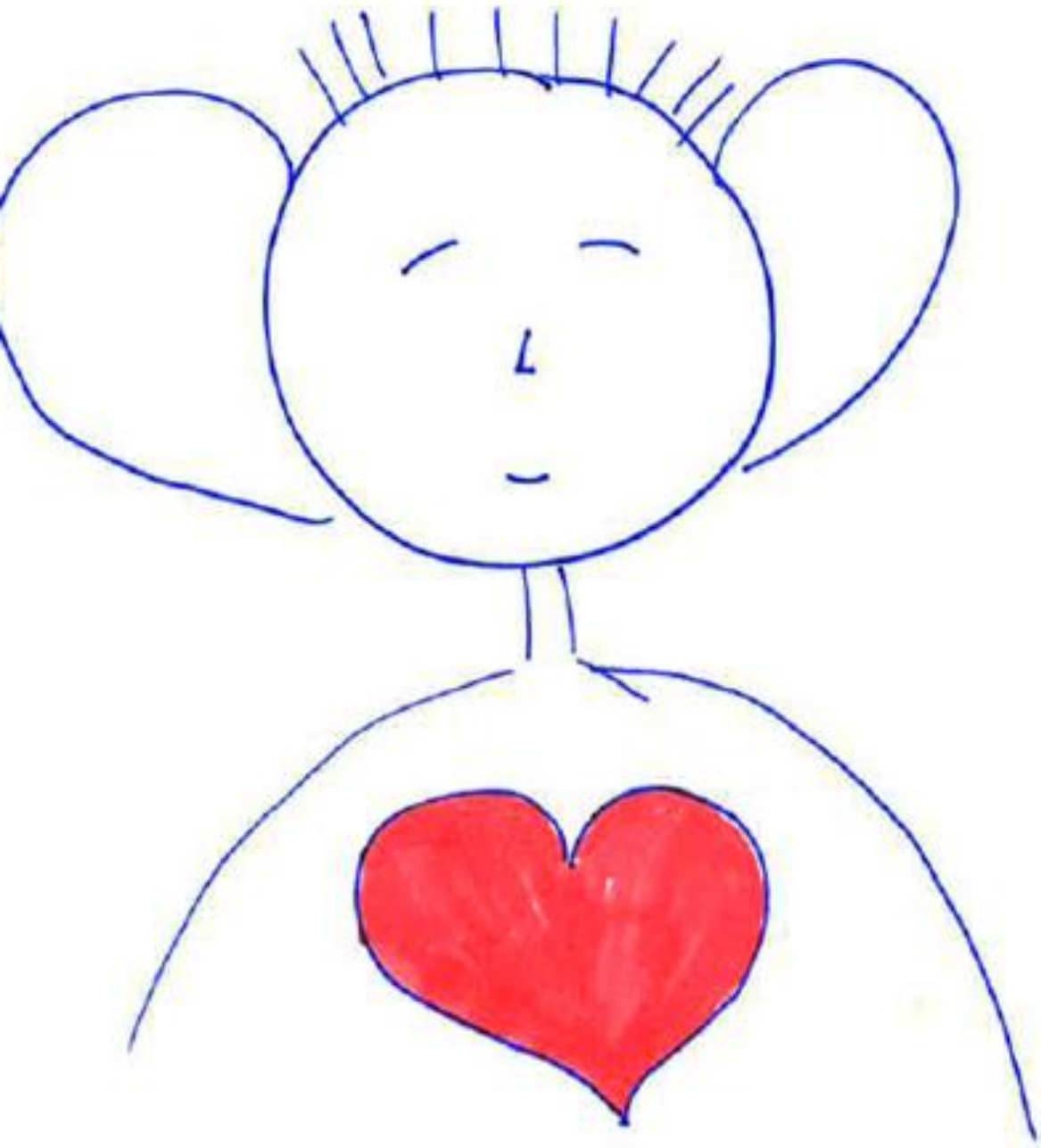


Kuva: Eeva Anundi / SPR

- Vertaistukea
- Virkistys -ja ryhmätoimintaa
- Terveyttä ja fyysistä toimintakykyä ylläpitävää koulutusta
- Hyvinvointipäiviä
- Vapaaehtoisia ystäviä ja ystäväpareja
- Ohjausta, neuvontaa, henkistä tukea

Toiminnan tavoitteena

- Vahvistaa ja edistää omaishoitajien ja heidän perheidensä terveyttä, hyvää elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä arjessa.
- Kannustaa omaishoitajia pitämään hyvää huolta itsestään samalla kuin he hoitavat läheistään kotona.
- Ehkäistä syrjäytymistä ja laitoshoidoa.
- Palvelut on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään kotona hoitaville riippumatta siitä, saako kunnallista omaishoidon tukea.



Isot korvat

Pieni suu

Suuri sydän

3. Vinkkejä toimintaan

- Voit toimia vapaaehtoisena ystävänä omaishoitoperheessä yksin tai pareittain – teette yhdessä asioita, jotka virkistävät mieltä ja kohentavat kuntoa sekä elämänlaatua.



- Suositus on, että omaishoitoperheen luona vieraillaan pareittain, mutta voi vierailla myös yksin.

- Voit ohjata ryhmiä omien vahvuuksiesi mukaan (esimerkiksi järjestää liikuntatuokioita omaishoitajille).



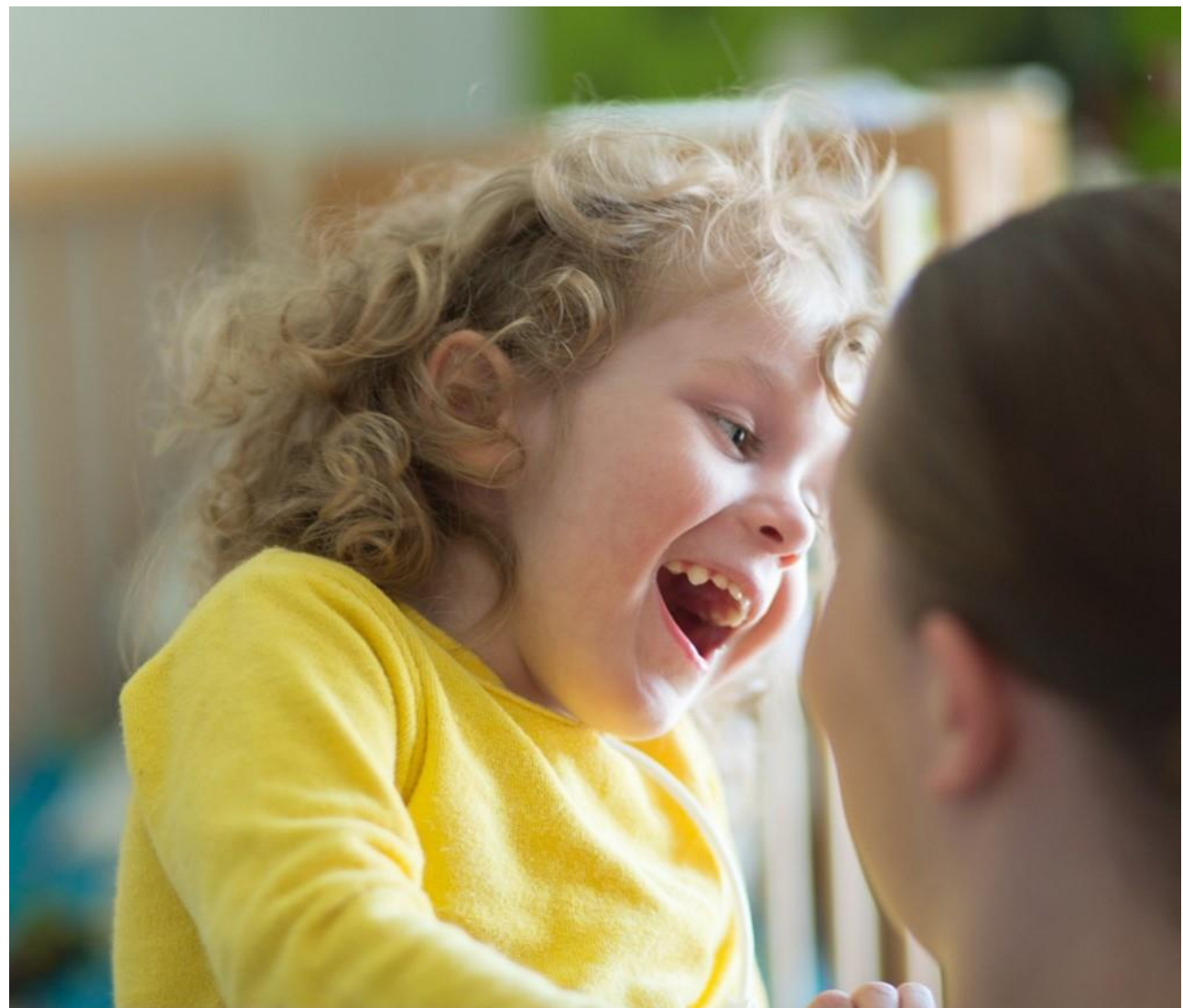
- Voit suunnitella ja toteuttaa toimintaa yhdessä muiden vapaaehtoisten ja omaishoitoperheiden kanssa.

- Voit myös kouluttautua ryhmänohjaajaksi ja toteuttaa esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa (mies ja naisryhmiä, sekaryhmiä).



- Voitte ulkoilla, järjestää virkistystapahtumia, retkiä, tempauksia, infotilaisuuksia, puurojuhlia tms.
- Voit auttaa omaishoitajaa tiedonhaussa (etuudet, tuet).
- Saat tarvittaessa tukea, koulutusta ja ohjausta.

4. Case Jenni ja Kasper



Lähde: www.monetkasvot.fi

Esimerkki – Jenni ja Kasper

Jenni, maailmaa nähnyt ratsastaja, äiti ja erityislapsensa omaishoitaja.

Synnytyksessä kaikki ei mennyt suunnitelmien mukaan. Happivaje oli Kasperin ensimmäinen koettelemus, sen jälkeen niitä on tullut lukuisia lisää. Elämästä on tullut taistelua omien ja Kasperin oikeuksien puolesta. Oikeuksien, jotka ovat toisille itsestäänselvyyksiä.

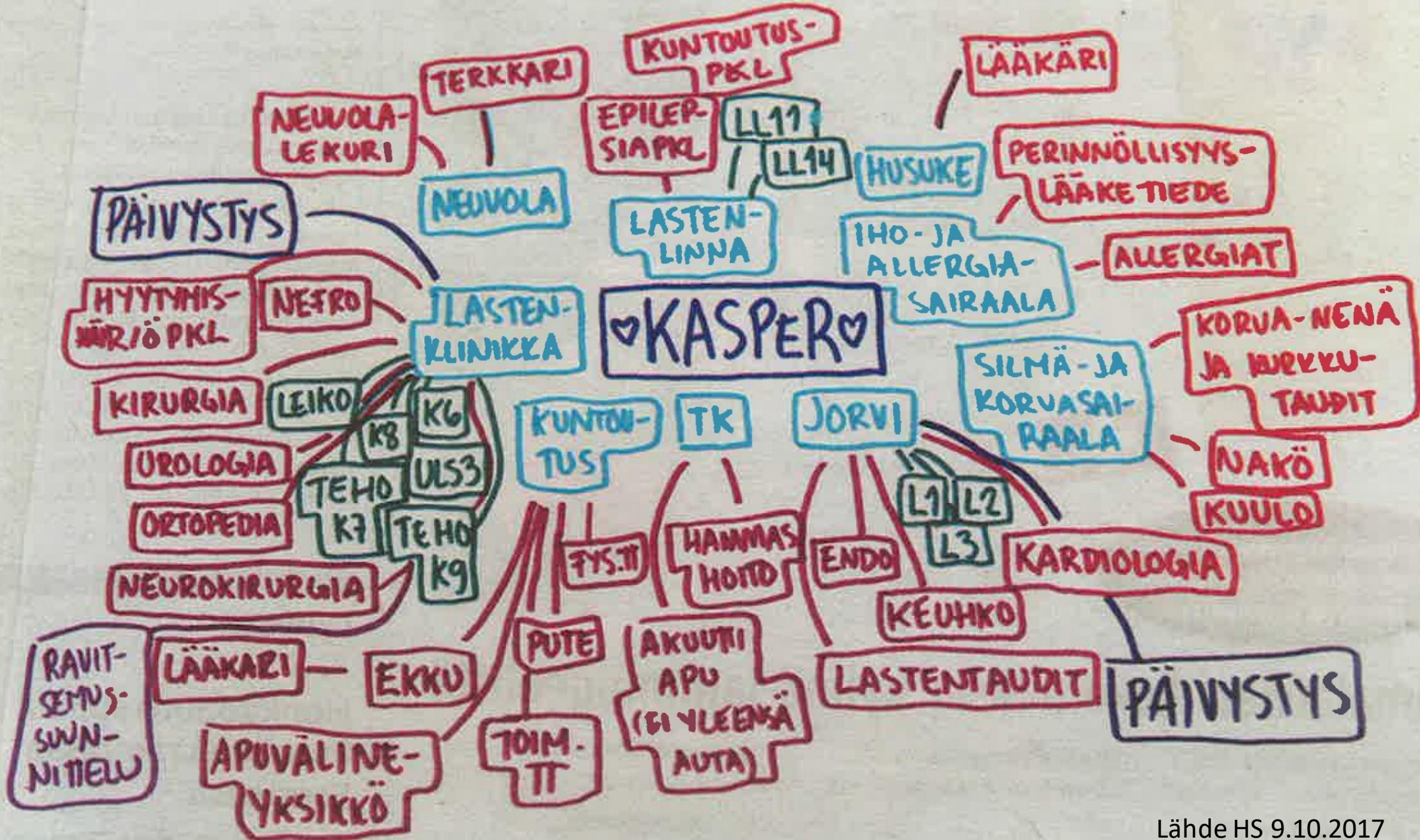
Olen Kasperin äiti ja omaishoitaja. Äitiys on usein arjessa hukassa, se jää mekaanisen hoitosuhteen varjoon. Sairaalan lapsen hoidon voi oppia ammattilaiselta. Se on asioita ja tekoja, jotka on pakko tehdä. Se ei ole osa normaalia äitiyttä. Usein on olo, ettei ole edes omaishoitaja vaan lääkäri tai sairaanhoitaja.

Toimiva äiti-lapsisuhde on hoitosuhdetta vaikeampi. Se on ihmissuhde, joka pitää rakentaa ja jota tulee vaalia. Se vaatii työtä. Tunnepuoli on rankin osuus. Pitää olla rohkeutta olla äiti ja uskallusta elää normaalia lapsiarkea. Välillä on hyvä vain istua sohvalla ja olla hetki yhdessä. Ei tuntea huonoa omaatuntoa tai syyllisyyttä.

Omaishoitajana olen läsnä Kasperin elämässä joka päivä, koko päivän. Vertaistuki on omaishoitajalle korvaamaton apu. Samoin hoitajat, jotka mahdollistavat pienet omat hetket myös omaishoitajalle. Minulle ratsastaminen on voimavara. Kun menee metsään hevosen kanssa, kaikki muu unohtuu. Voi rauhoittua hetken. Metsässä luonnon kiertokulun huomaa. Se antaa voimaa ja lisää uskoa siihen, että elämää jatkuu ja me mennään jotenkin siinä mukana.

Omaishoitajana arki on raskasta, mutta onneksi Kasper nauraa paljon. Ilman naurua arki olisi liian rankkaa.

Lähde: Suomen omaishoidon verkoston Omaishoidon monet kasvot 2017 - 2018. Lisätietoa <https://monetkasvot.fi/omaishoidon-monet-kasvot/jenni-kasper/>



Mitä ajatuksia
Kasperin ja Jennin
tarina herätti?

Miten voisit auttaa
perhettä
vapaaehtoisena?



5. Vapaaehtoisuuden pelisääntöjä

Vapaaehtoisuuden ja ammatillisuuden rajat on oltava selvät. Vapaaehtoisena et voi tehdä hoitotoimenpiteitä, lääkkeiden jakoa, siivousta, muuta kodinhoitoa, lomitusta.

Määritteleet itse mitä olet valmis tekemään, **sinulla on oikeus kieltäytyä asioista, jotka eivät tunnu sinusta oikeilta.**

**Saat aina tarvittaessa työntekijöiltä
tukea, koulutusta ja ohjausta.**

**6. Tunnistatko
omaishoitajan?**



Usein läheisen avun tarve arjessa lisääntyy vähitellen ja perhe sopeutuu siihen – omaishoitajan on itsekin vaikea tunnistaa olevansa tavanomaista suuremmassa hoivavastuussa.

Seuraavat kysymykset auttavat pohtimaan omaishoitajuutta. Jos useampaan kysymykseen vastaus on kyllä, kannattaa olla yhteydessä oman alueen vammaispalveluihin tai ikääntyneiden palveluihin ja keskustella tilanteesta. Myös monet järjestöt antavat ohjausta ja neuvontaa.

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Autatko läheistäsi useissa arjen toimissa (aamu- ja iltatoimet, ruokailu, hygienia...)?
- Onko läheisesi luonne tai käytös muuttunut?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Pitääkö sinun hankkia läheisellesi hoitaja, kun et itse ole paikalla?
- Onko kotiin jouduttu hankkimaan apuvälineitä ja hoitotarvikkeita tai tekemään muutostöitä läheisesi arjessa pärjäämistä varten?



Kuva: Eeva Anundi / SPR

- Kiinnitä erityisesti huomiota muutoksiin omassa hyvinvoinnissasi:
 - Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt tai sosiaaliset suhteet kaventuneet?
 - Onko yönesi määrä vähentynyt johtuen läheisen tarpeista?
 - Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
 - Oletko usein huolissasi läheisestäsi tai omasta elämäntilanteestasi?
- Vapaaehtoisena sinä voit auttaa omaishoitajaa kysymällä häneltä näitä kysymyksiä – väsyneenä on monesti vaikea nähdä omaa tilannetta.
- Rohkaise omaishoitajaa pyytämään apua ja huolehtimaan itsestään!

OLETKO OMAISHOITAJA?

Jos hoidat ja autat säännöllisesti läheistäsi, saatat olla omaishoitaja. Asian tiedostaminen on tärkeää, jotta osaat ajoissa hakea itsellesi tukea ja virkistystä.

Rastita nykyiseen elämäntilanteeseesi sopivat väittämät

- Läheisesi on vammautunut tai sairastunut tai hänen terveydentilansa on vähitellen heikentynyt.
- Autat läheistäsi pukemisessa, pesemisessä ja muissa arkisissa toiminnoissa.
- Hoidat yhä enemmän juoksevia asioita läheisesi puolesta.
- Asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa on lisääntynyt.
- Olet järjestänyt läheisesi kotiin apuvälineitä ja hoitotarvikkeita.
- Järjestät omat menosi siten, että pääset auttamaan läheistäsi.
- Olet usein huolissasi läheisestäsi.

Läheisestäsi huolehtimiseen liittyen:

- Oma vapaa-aikasi on vähentynyt.
- Nuket vähemmän ja huonommin kuin ennen.
- Olet yhteydessä ystäviisi vähemmän kuin ennen.

Jos asutte yhdessä:

- Työmääräsi kotona on lisääntynyt.
- Vastuunjako perheessänne on muuttunut.
- Sinun on hankittava tilapäishoitaja läheisesi, kun et itse ole paikalla.
- Omista toiveistasi ja tarpeistasi huolehtiminen on jäänyt taka-alalle.

(Lähde: Minäkö omaishoitaja? Ensioapas omaishoidosta)

Jos rastitit useita kohtia, voit jo olla tai sinusta voi olla tulossa omaishoitaja. Ollaksesi omaishoitaja ja sinun ei tarvitse asua hoidettavan kanssa yhdessä, eikä hoidettavan tarvitse olla sinulle sukua. Omaishoitajan on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan.

Punainen Risti tarjoaa omaishoitajille tukea ja virkistystä

Punainen Risti tarjoaa omaisensa tai läheisensä hoitajille tukea ja virkistystä, esimerkiksi virkistystilaisuuksia, retkiä ja kursseja. Monilla paikkakunnilla toimii myös omaishoitajien ryhmiä, johon kaikki läheisestään huolehtivat voivat osallistua. Tietoa Punaisen Ristin tarjoamasta omaishoitajien tukitoiminnasta saat osoitteesta omaishoito.fi tai ottamalla yhteyttä:

Kysy myös kunnallista apua

Möneläistä apua omaishoitajille tarjoavat myös kunnan kotihoito ja terveydenhuolto sekä KELA, mutta niitä pitää osata hakea itse. Kunnilla voi myös anoa omaishoidon tukea.

Lisätietoa palveluista ja tuista saat ottamalla yhteyttä terveydenhuollon sosiaalityöntekijöihin, oman kunnan sosiaalitoimeen tai kotihoitoon.

Tunnistatko yksinäisyyden?



Tiedätkö mitä eroa on sosiaalisella ja emotionaalilla yksinäisyydellä? Tunnistatko omat yksinäisyyden tunteesi? Tällä testillä voit saada vastauksia näihin kysymyksiin.

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavien väittämien kaltaiselta ja ympyröi kyseinen numero.

Sosiaalinen yksinäisyys

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein
1. Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa	4	3	2	1
2. Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa	4	3	2	1
3. Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle	1	2	3	4
4. Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä	1	2	3	4
5. Löydän seuraa, kun sitä haluan	4	3	2	1
6. Minusta on ikävää että olen niin vetäytynyt	1	2	3	4

Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, ettei ole kavereita tai ryhmää, johon kuulua. Sosiaalinen yksinäisyys voi liittyä elämäntilanteeseen, kuten paikkakunnan vaihtoon, ihmissuhteen päättymiseen, eläköitymiseen tai työttömyyteen. Laske ympyröimäsi pisteet yhteen.

Jos saamasi pistemäärä on suurempi kuin 13, koet todennäköisesti merkittävässä määrin sosiaalista yksinäisyyttä.

Emotionaalinen yksinäisyys

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein
7. On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä	4	3	2	1
8. Ihmissuhteeni ovat pinnallisia	1	2	3	4
9. Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin	1	2	3	4
10. On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua	4	3	2	1
11. On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani	4	3	2	1
12. En ole enää läheinen kenenkään kanssa	1	2	3	4

Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, että ei ole ketään läheistä, jonka kanssa voisi puhua mistä tahansa. Emotionaalinen yksinäisyys voi tuntua tyhjiytenä silloinkin, kun ympärilläsi on kavereita. Emotionaalinen yksinäisyys voi johtua esimerkiksi läheisen ihmissuhteen menetyksestä. **Jos olet nainen ja saamasi pistemäärä on suurempi kuin 11 tai jos olet mies ja saamasi pistemäärä on yli 13, koet todennäköisesti merkittävässä määrin emotionaalista yksinäisyyttä.**

Jokainen meistä kokee jossain elämänsävaiheessa yksinäisyyttä. Jos saamasi pistemäärä kertoi sinun kokevan merkittävässä määrin sosiaalista tai emotionaalista yksinäisyyttä, muista että yksinäisyydestä saa ja pitää puhua.

Älä jää yksin – ota yksinäisyys puheeksi jonkun kanssa. Voit itse ryhtyä toimimaan aktiivisesti yksinäisyytesi vähentämiseksi esimerkiksi tutustumalla erilaiseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan. Yksinäisyyteen saa myös apua lukuisilta erilaisilta toimijoilta, kuten sosiaalitoimelta, seurakunnalta ja erilaisilta yhdistyksiltä. Aloita tutustumalla Suomen Punaisen Ristin ystäväläilykseen spr.fi/yv ja Mieli ry:n tarjoamaan puhelinpalveluun 09 2525 0111.

Vaikka et itse kokisi yksinäisyyttä, voit omilla teoillasi olla vähentämässä muiden ihmisten yksinäisyyttä.



Y-SÄÄTIÖ

Yhteistyössä:



Verkkoperehdytykset

- Ystävänä omaishoitoperheelle – itseopiskelumateriaali



Kuva: Eeva Anundi / SPR



Kuvia hyvinvointipäiviltä

Lisätietoja ja alueelliset yhteystiedot:

www.omaishoito.fi

<https://rednet.punainenristi.fi/node/7407>

<https://www.facebook.com/suomenpunainenristiomaishoitoperheidentukena/>

Kiitos

