



Opas omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen

Sisällysluettelo

Sinulle omaishoitaja	1
Pidä huolta itsestäsi	2
Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastukset.....	2
Neljän tuulen toimintamalli.....	3
Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen	4
Päihteiden käyttö	4
Uhkaavat tilanteet omaishoidossa - Lähisuhdeväkivalta	5
Rahapelaaminen	6
Apua ja tukea omaishoitajalle	7
Vertaistuesta voimaa	7
Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen omaishoitajien tukeminen	7
Omaishoidon ja työelämän yhteensovittaminen.....	8
Omaishoitajien valmennukset	8
Omaishoidon lakisääteisten vapaiden järjestäminen	8
Fysioterapia	9
Toimintaterapia	10
Apuvälineet	11
Hoitotarvikkeet	12
Omaishoitajan tuetut lomat	14
Omaishoitajan kuntoutuskurssit	14
Kriisitilanteeseen varautuminen	15
Varautumissuunnitelma	16
Omaishoitajakortti	16
Järjestöt ja muut toimijat	17
Alueen järjestöt tukenasi.....	17
Seurakuntien tuki	17
Kunnan palvelut ja toiminta	19
Omaishoitotilanteen loppuessa	20

Omaishoitajasta omaiseksi.....	20
Omaisen kuolema.....	21
Itä-uudenmaan hyvinvointialueen toimipaikat.....	22
Askolan terveysasema	22
Kumppanuustalo Myötätuuli	22
Loviisan terveysasema	22
Myrskylän terveysasema.....	22
Nikkilän terveysasema.....	23
Porvoon terveysasema.....	23
Pukkilan terveysasema.....	23
Söderkullan terveysasema.....	23
Lähteet.....	24
Tekijätiedot.....	24
Liitteet.....	25
Omaishoitajakortti.....	25
Varautumissuunnitelma	27

Julkaistu ensimmäisen kerran 15.4.2024

Päivitetty 26.6.2024

Sinulle omaishoitaja

Omaishoitajako.

Kuka hän on?

Mitä hän tekee?

Hän nostaa, kantaa,
pukee, syöttää, juottaa.

Touhuaa päivät, valvoo yöt.

Hän itkee, rukoilee, nauraa, laulaa.

Hän väsyä, tiuskii, komentaa.

Mutta ennen kaikkea hän
rakastaa.

Hän on ihminen.

(Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009, 8.)

Tähän oppaaseen on koottu asioita helpottamaan, sinun jaksamistasi sekä tukemaan sinun hyvinvointiasi omaishoitajana.



Pidä huolta itsestäsi

Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastus

Omaishoitajana sinulla on lakisääteinen oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen. Tarkastukset ovat maksuttomia. Tarkastuksen avulla saat lisätietoa omasta hyvinvoinnistasi.

Ennen ajanvarausta terveydenhoitaja pyytää sinua täyttämään sähköisen hyvinvointi- ja terveystarkastuksen Omaolossa. Tämän täyttäminen vaatii vahvan sähköisen tunnistautumisen.

Jos sinun ei ole mahdollista täyttää kyselyä sähköisesti voit pyytää terveydenhoitajalta paperista versiota kyselystä.



Toimi näin

Soita valitsemallesi terveysasemalle, siellä työntekijä välittää yhteydenottosi hyvinvointi- ja terveystarkastuksia tekeväälle ammattilaiselle, joka on sinuun yhteydessä.

Ajanvarauksen yhteydessä sinun tulee mainita, että kyse on maksuttomasta omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastuksesta ja pyytää lähetettä laboratoriokokeisiin tarvittaessa. Laboratoriokokeita suositellaan, mikäli olet tehnyt isompia elämäntapamuutoksia tai viimeisistä verikokeista on kulunut yli 5 vuotta.

Kun laboratoriolähete on tehty voit varata itsellesi ajan osoitteesta netistä tai puhelimitse. Ennen näytteenottoa tulee olla ravinnotta 12 tuntia.



www.huslab.fi/ajanvaraus



09 471 86800, ma-pe 7.30- 15.30.

Askola, Myrskylä ja Pukkila



Askolan terveysasema



019 5600 200

arkisin klo 8:00-15:00

Loviisa



Loviisan terveysasema



019 5600 300 arkisin klo 8:00-15:00

Sipoo

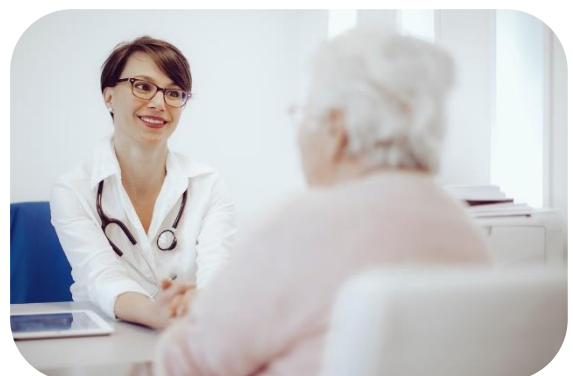


Sipoon terveysasema



019 5600 600

arkisin klo 9:00-15:00



Porvoo

Yhteydenotot sähköpostitse tai puhelimitse



019 5600 403

arkisin klo 8:00-14:00 (voit jättää numeroon takaisinsoittopyynnön)



omatiimi.porvoo@itauusimaa.fi

(sähköpostin kautta ei voi laittaa henkilötietoja)

TAI



Porvoon terveysasema



019 5600 400

arkisin 8:00-15:30

Voit jättää numeroon takaisinsoittopyynnön ja sinuun ollaan yhteydessä ajanvaraamiseksi.

Neljän tuulen toimintamalli

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö perustuu Neljän tuulen toimintamalliin. Neljän tuulen toimintamalliin, joka on lähestymistapa päihde-, mielenterveys-, rahapeli- ja lähisuhdeväkivaltaongelmien varhaiseen tunnistamiseen ja tukeen.



Lisätietoja Kumppanuustalosta

[Kumppanuustalo Myötätuuli](#)



040 139 6122, arkisin klo 9:00-15:00



Kumppanuustalo Myötätuuli

(Jokikatu 7 A, 2. krs, 06100 Porvoo)

Walk-in maanantaista torstaihin klo 11:00-13:00



Voit myös tehdä Terveyskylän sivustolla itsehoito-ohjelmia, jotka voivat auttaa kohentamaan terveyttä.



Tutustu Terveyskylän omahoito-ohjelmiin [Terveyskylä, Itsehoito-ohjelmat](#)

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen

Mielen hyvinvointi on iso osa hyvinvointia ja terveyttä. Mielenhyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi toiveikkuuden ja tyytyväisyyden tunnetta sekä myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehitysmahdollisuuksista. Mielen hyvinvointi voi muuttua ja muovautua eri elämäntilanteissa. Mielen hyvinvointia kannattaa vahvistaa, tähän vaikuttaa pienet teot ja päivittäiset valinnat. Tässä sinulle tietoa ja konkreettisia ohjeita mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen.



Tutustu mielen hyvinvoinnin tietopankkiin [lkäopisto](#)



Lisätietoa omaishoitajan hyvinvoinnista [Omaishoitajan hyvinvointi](#)



Toimi näin

Täytä terapianavigaattorin kysely. Kyselyn täyttämiseen menee noin 20–30 minuuttia, joten varaa itsellesi rauhallinen hetki sen täyttämiseen. Muista ottaa talteen navigaattorin antama kahdeksannumeroinen koodi. Ota sen jälkeen yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalvelujen neuvontanumeroon.



Siirry tästä täyttämään [Terapianavigaattori kysely](#)

Mielenterveys ja päihdepalvelujen neuvontanumero



019 5600 153

puhelinaika arkisin klo 8–11.

Mikäli tilanne on vakava ja akuutti, ota yhteyttä **häätäkeskukseen**



112

numero avoinna ympäri vuorokauden

Mieli ry:n kriisipuhelin



09 2525 0111

numeroon voi soittaa ympäri vuorokauden

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystykseen



019 5600 150

numero avoinna ympäri vuorokauden

Päihteiden käyttö

Omaishoitoperheessä päihteitä voi käyttää niin omaishoitaja tai hoidettava. Päihteiden käyttö on voinut kuulua omaishoitoperheen arkeen jo ennen omaishoidon alkamista. Päihteiden käyttö on voinut myös lisääntyä omaishoidon aikana. Päihdeongelmat omaishoitoperheessä ovat usein näkymättömissä ja vaiettuja. Syyllisyys, häpeä ja pelko omaishoidon menettämisestä voi estää avun pyytämistä.

Omaishoitajalla on oikeus saada apua ja tukea tilanteeseensa. Tilanteessa pyritään auttamaan ja motivoimaan omaishoitajaa muutokseen päihdetyön ammattilaisten ja muiden auttavien tahojen kanssa.



Toimi näin

Mielenterveys ja päihdepalvelujen neuvontanumero



019 5600 153

puhelinaika arkisin klo 8:00–11:00

Kokon AA

Ryhmä päihdeongelmallisille Kumppanuustalolla. Lisätietoja



050 590 5050

Uhkaavat tilanteet omaishoidossa - Lähisuhdeväkivalta

Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa elämän varrella ketä tahansa. Lähisuhde väkivallasta puhutaan silloin, kun henkilö on väkivaltainen nykyistä tai entistä kumppaniaan, lastaan, sukulaistaan tai muuta läheistä kohtaan.

Tutkimuksien mukaan hoitajan tai muun hoidosta vastuussa olevan henkilön tietämättömyys, uupumus tai osaamattomuus voi kärjistyä jopa väkivalltaan. Myös yksinäisyys, sosiaalisten kontaktien puute ja eristäytyminen on riski väkivallan käytölle.

Lähisuhdeväkivalta vaikuttaa kaikkien osallisten terveyteen ja hyvinvointiin. Väkivallan kokeminen aiheuttaa tunne-elämän ongelmia, fyysisiä vammoja, käyttäytyminen muuttuu ja ongelmia saattaa esiintyä myös seksuaalisuudessa.



Toimi näin

Väkivaltatyön avopalvelu PAASI, apua ja tukea väkivallan kaikille osapuolille



050 37 32 822

puhelinaika arkisin klo 9:00–12:00

Nollalinja on ympärivuorokautinen puhelinpalvelu lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeville. Palveluun voi soittaa anonymisti.



0800 05 005

numero avoinna ympäri vuorokauden

Rahapelaaminen

Rahapeliiriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus, jonka tunnistaminen on vaikeaa pelaajien yrittäessä salata ongelmansa. Pelaamisen seuraukset voivat olla äärimmäisen vaikeita ja vakavia ja ilmenevät fyysisinä, sosiaalisina, psyykkisinä ja taloudellisina ongelmina.

Ongelmapelaaminen on rahan- ja/ tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä sekä muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Nämä kielteiset vaikutukset liittyvät talouteen, suoriutumiseen arjessa sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Jos tuntuu siltä, ettet saa yksin peliongelmasi hallintaan, voit hakea rohkeasti apua esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluista. Lisäksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikka, kumppanuustalo Myötätuuli. Kumppanuustalo Myötätuulussa vahvistetaan yhdessä tekemisen kulttuuria ja alueen tasavertaisuutta edistämällä hyvinvointia Neljän tuulen toimintamallin mukaisesti.



Toimi näin

Sosped säätiö/ Pelirajaton

Vertaisen ohjaamia vertaisryhmiä rahapelaamisen lopettamiseen pyrkiville. Alkaa sovitusti Kumppanuustalo Myötätuulussa tai verkossa. Kaikkiin ryhmiin ilmoittaudutaan sähköisen lomakkeen kautta, ohjaaja ottaa yhteyttä ennen ryhmän alkamista.



Ilmoittautuminen ryhmään <https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>



Apua ja tukea omaishoitajille

Vertaistuesta voimaa

Vertaistuki tarkoittaa kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea, sen tärkeimmät elementit ovat kuuntelu ja kertominen. Vertaistuen tärkeys on se, että kuulijalla ja kertojalla on samankaltainen kokemus, mikä mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen.



Toimi näin

Kun tarvitset tukea tai neuvontaa **omaishoitajaliiton neuvontanumero** (maksuton)



0800 390 229, puhelinaika ti-to klo 10:00-14:00



Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen omaishoitajien tukeminen

Yli 65-vuotiaiden omaishoidon asioista vastaavat:

Ikääntyneiden palvelut, yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla



019 5600 152, puhelinaika arkisin klo 9.00-14:30



ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

Alle 65-vuotiaiden omaishoidon asioista vastaavat:

Vammaispalvelut, yhteydenotot puhelimitse



019 5600 145, puhelinaika tiistaisin klo 10:00-12:00

Omaishoidon ja työelämän yhteensovittaminen

Suurella osalla työkäisistä on haasteita sovittaa yhteen ansiotyö ja läheisensä hoiva. Tavanomaisemmin on kysymys omien vanhempien hoidosta ja huolenpidosta tai erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren auttamisesta taikka sairaan puolison huolehtimisesta. Tärkeää tietoa on koottu omaishoitajaliiton, työ ja omaishoito tietopankkiin.



[Tietopankki; omaishoito ja työ](#)

Omaishoidon maksuton neuvonta ja ohjaus



0800 390 229, puhelinaika ti – to klo 10:00–14:00.



Kysy omaishoidosta -chatissä osoitteessa www.omaishoitajat.fi ti-to klo 9:00–12:00

Omaishoitajien valmennukset

Valmennuksen tarkoituksena on tukea sinua omaishoitajana. Valmennuksessa käydään läpi avustamisen ja hoivatyön perusteita. Tietoa saat omaishoitajien hyvinvointiin vaikuttavista asioista sekä omaishoitoperheiden tukimuodoista. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on tarjolla yksilöllistä valmennusta. Lisätietoa valmennuksista saat omalta työntekijältäsi.

Omaishoidon lakisääteisten vapaapäivien järjestäminen

Omaishoitajana olet oikeutettu aina 2–4 vuorokauteen vapaata kuukaudessa. Saat vapaapäiviä sen mukaan, miten sitovaa ja vaativaa hoito on. Omasta toimeksianto sopimuksesta saat selville, kuinka monta vapaapäivää sinulle on myönnetty.

Vapaiden järjestämisestä sovitaan aina etukäteen. Hyvinvointialue huolehtii siitä, miten läheistäsi hoidetaan vapaan aikana. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella omaishoidon vapaat voidaan järjestää

- Sijaishoitona toimeksiantosopimuksella
- Lyhytaikaisena perhehoitona
- Lyhytaikaishoitona
- Päivätoimintana ikääntyneille
- Palvelusetelillä kotiin annettavaan palveluun

Lisätietoja vapaapäivistä ja niiden järjestämisestä saat omalta työntekijältäsi.



Fysioterapia

Fysioterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jonka avulla pyritään parantamaan ja ylläpitämään eri-ikäisten ihmisten liikkumis- ja toimintakykyä.

Voit tarvita fysioterapiaa sairauden tai sen jälkitilan, synnynnäisen vamman, tapaturman tai ikääntymisen aiheuttaman toimintakyvyn aleneman vuoksi. Fysioterapia tukee sinun itsenäistä selviytymistäsi ja omien voimavarojesi käyttöä. Fysioterapiapalvelut toimivat ajanvarauksella. Et tarvitse lähetettä.



Toimi näin

Soita valitsemaasi terveyskeskukseen ajanvaraamiseksi.

Pukkila ja Myrskylä



Hyvinvointikeskus Onni
(Onnintie 3, 07560 Pulkila)



044 450 5008
puhelinajat ma-pe klo: 12–13

Askola



Askolan terveysasema
(Terveystie 1, 07500 Askola)



040 710 92 13
puhelinajat ma-pe klo: 11:30-12:30

Loviisa ja Lapinjärvi



Loviisan terveyskeskus
(Öhmaninkatu 4, C1-ulko-ovi)



0444 555 301

puhelinajat ma–pe klo 8–8.30 ja 12–13

Porvoo



Porvoon terveysasema
(Askolinintie 1 C, Porvoo, 4–5. kerros)



040 843 75 96

puhelinajat ma-ti ja to-pe klo: 8:30–10 ja ke
13:00-14:30

Sipoo

Nikkilän terveysasema
(Jussaksentie 14, Sipoo)



019 5600 610

puhelinajat ma-pe klo: 11:30-12:30
(voit jättää soittopyynnön
ympäri vuorokauden)

Toimintaterapia

Toimintaterapia on kuntoutusta, jonka tavoitteena on tukea ja mahdollistaa eri-ikäisten ihmisten arjessa toimimista, jotta ihmisellä on mahdollisuus osallistua itselleen tärkeisiin ja mielekkäisiin toimintoihin.

Toimintakyky voi heikentyä esimerkiksi vammautumisen, sairauden tai ikääntymisen myötä. Toimintaterapiassa pyrimme yhteistyössä kanssasi löytämään ratkaisuja arkitointojen haasteisiin. Toimintaterapia toteutetaan yksilökuntoutuksena sinun omassa toimintaympäristössäsi, kuntoutusosastoilla ja vastaanotolla.

Aikuisten toimintaterapiaan pääsee ilman lähetettä, joko omasta aloitteestasi tai ammattilaisen suosituksesta. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen omia toimintaterapeutteja on Porvoossa. Muilla paikkakunnilla toimintaterapiaa järjestetään ostopalveluiden avulla.

Toimintaterapiapalvelut toimivat ajanvarauksella. Et tarvitse lähetettä.



Toimi näin

Soita valitsemaasi terveyskeskukseen ajanvaraamiseksi.

Askola, Pukkila ja Myrskylä



Askolan terveyskeskus



040 710 9213

puhelinajat ma–pe klo 12:00–13:00

Loviisa ja Lapinjärvi



Loviisan terveyskeskus



044 455 5301

puhelinajat ma–pe klo 8:00–8.30 ja
12:00–13:00

Porvoo



Näsin terveystakeskus
(Askolinintie 1 C, 3. kerros)



040 843 7596
puhelinajat ma-ti ja to-pe klo 8.30-10:00 ja
ke klo 13:00-14.30

Sipoo



Nikkilän terveystakeskus



019 5600 610
puhelinajat ma-pe klo 11.30-12.30
(voit jättää soittopyynnön ympäri
vuorokauden)



Apuvälineet

Läheisesi hoitoa varten saatat tarvita erilaisia tarvikkeita kuten rollaattoria, tarttumapihtejä, suihkutuolia tai wc-korottajaa. Erilaiset apuvälineet ja hoitotarvikkeet auttavat omaishoitajaa läheisen hoitamisessa. Apuväline lainataan aina henkilökohtaiseen käyttöön. Saat apuvälineet lainaksi maksutta sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen käyttöön. Et tarvitse lähetettä.

Yksilölliseen käyttöön valmistetut apuvälineet hankitaan lääkärin tai terapeutin tekemän aloitteen perusteella.

Apuvälinepalvelut toimivat ajanvarauksella. Ole yhteydessä, kun tarvitset apuvälineitä ja maksusitoumuksia yksilöllisiin apuvälineisiin.

Apuvälineet hyvinvointialueelta saa täysi-ikäinen asiakas. Lasten ja nuorten apuvälineet hankitaan HUS:n kautta.



Toimi näin

Soita valitsemasi terveyskeskuksen yhteydessä toimivaan apuvälineyksikköön.

Askola



Askolan terveysasema



040 710 9213

puhelinajat ma–pe 11.30–12.30

Loviisa ja Lapinjärvi



Loviisan ja Lapinjärven
apuvälinepalvelut
(Öhmaninkatu 4, C1-ulko-ovi)



044 4555 301

puhelinajat ma–pe 8:00–8.30 ja 12:00–
13:00

Porvoo



Porvoon apuvälinepalvelut
(Askolinintie 1 C, 4. kerros)



019 5600412

puhelinajat ma–ti, to–pe klo 8.30–10:00 ja
ke klo 13:00–14.30,

Sipoo



Sipoon apuvälinepalvelut
(Jussaksentie 14, pohjakerros)



050 5222799

puhelinajat ma-ti ja to-pe klo 8:00–9:00
(Muina aikoina jätä viesti, soitamme
takaisin)

Myrskylä ja Pukkila



Hyvinvointikeskus Onni



044 450 5008

puhelinajat ma–pe 12:00–13:00

Hoitotarvikkeet

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella hoitotarvikkeita myönnetään pitkäaikaiseen, yli kolme kuukautta kestäväään tarpeeseen. Tarve arvioidaan aina yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti. Hoitotarvikejakelun tavoitteena on edistää kotona asumisen mahdollisuuksia ja parantaa elämänlaatua. Hoitotarvikkeisiin tarvittavat lähetteen. Lähetteen saatua ole yhteydessäsi oman terveysasemasi hoitotarvikejakeluun.



Toimi näin

Voit tilata hoitotarvikkeet sähköisellä tilauslomakkeella



[Hoitotarviketilaus](#)

Askola, Myrskylä ja Pukkila



Askolan terveysaseman hoitotarvikejakelu, tilaukset puhelimitse tai sähköpostilla



019 5600 500



hoitotarvike.askola@itauusimaa.fi

Loviisa



Terveysaseman hoitotarvikejakelu tilaukset puhelimitse



019 5600 300

Porvoo

Näsin terveysaseman hoitotarvikejakelu, (Askolinintie 1C, 1. kerros), tilaukset puhelimitse tai sähköpostilla



040 189 66 22

puhelinajat ma, ke, to klo 9:00–10:00 ja 13:00–14:00.



hoitotarvike.porvoo@itauusimaa.fi

Sipoo

Avannetarvikkeet, dialyysihoitotarvikkeet, inkontinenssisuojat, kertakatetrit, letkun kautta ravitsemisen tarvikkeet ja henkitorviavanteen hoitotarvikkeet. Hoitotarvikkeet tilataan asiakkaan iän mukaan eri palveluyksilöistä, katso tarkemmat ohjeet Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen nettisivuilta:



[Hoitotarvikkeet](#)

Diabeteksen hoitotarvikkeet, happihoitotarvikkeet ja kroonisten haavojen hoitotarvikkeet, tilaukset sähköisen lomakkeen kautta tai puhelimitse



019 5600 603

keskiviikkoisin klo 10:00–11:00.

Omaishoitajien tuetut lomat

Tuetut lomat ovat useimmiten viiden vuorokauden mittaisia, ohjelmallisia täysihoitolomia. Tuetut ryhmälomat toteutetaan yhteistyössä järjestöjen, yhdistysten ja yhteisöjen kanssa. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa omaishoitajille ja omaishoitoperheille lomia.



Lisätietoja [Omaishoitajan tuetut lomat](#)



Omaishoitajien kuntoutuskurssit

Kelan järjestämien kuntoutuskurssien tavoitteena on tukea omaishoitajan toimintakykyä ja kohentaa elämänlaatua. Kuntoutuskursseilla omaishoitajaa ohjataan löytämään keinoja oman kunnan ylläpitämiseen sekä välineitä oman jaksamisen tueksi.



Lisätietoja [Kuntoutuskurssit](#)

Kela järjestää myös sairausryhmäkohtaisia sopeutumisvalmennuskursseja. Sopeutumisvalmennuskurssit auttavat asiakasta ja hänen perhettään sopeutumaan sairauden tai vamman mukanaan tuomiin muutoksiin.



Lisätietoja [Kela, kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)

Kriisitilanteeseen varautuminen

Joskus saattaa tapahtua jotain yllättävää, johon on hyvä varautua etukäteen.

Hoitajan terveydenhoitoon liittyvät ja muut hoitajan poissaolot voivat olla ennalta suunniteltuja tai äkillisiä. Mikäli poissaolon aikainen hoito ei järjesty asiakkaan omien verkostojen avulla, muita vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi päivä- ja lyhytaikaishoito asumispalvelussa tai perhehoidossa tai mahdollinen kotihoidon tilapäiskäynti kotihoidon tilanteen mukaan. Tilanteissa, joissa hoitaja äkillisesti on kykenemätön huolehtimaan hoidettavasta, eikä hoiva järjesty omien verkostojen avulla tai omaishoidon tuen suunnitelman mukaisesti, Hyvinvointialue järjestää hoidon kulloinkin parhaaksi katsomallaan tavalla huomioiden hoidettavan kokonaistilanteen. Suunnitelma omaishoitajan terveydenhoitoon tai muun poissaolon aikaiseen hoitoon liittyvästä hoitojärjestelystä tehdään ennakkoon ja kirjataan omaishoidon tuen suunnitelmaan. Omaishoitoa tukevista ja hoidettavalle järjestettävistä palveluista peritään asiakasmaksut asiakasmaksulain (734/1992) ja asetuksen (912/1992) sekä hyvinvointialueen vahvistamien taksojen mukaisesti.



Varautumissuunnitelma

Varautumissuunnitelma täydentää omaishoidon tuen suunnitelmaa, kehittää jo voimassa olevia toimintoja vastaamaan omaishoitoperheen tarpeita, auttaa ennakoimaan ja varautumaan äkillisiin muutostilanteisiin sekä lisätä omaishoitoperheen turvallisuudentunnetta.

Varautumissuunnitelmaan olisi hyvä kirjata seuraavia asioita; omaishoitajan sekä hoidettavan tiedot, vastuutyöntekijän yhteystiedot, yhteyshenkilöiden tiedot. Keskustelun pohjalta kirjataan asioita, miten eri kriisitilanteiden aikana toimitaan. Suunnitelmassa olisi hyvä olla myös mahdolliset edunvalvontavaltuutus sekä hoitotahto. Suunnitelman voit laatia yhdessä oman työntekijäsi kanssa.

Varautumissuunnitelma on lopussa liitteenä

Omaishoitajakortti

Omaishoitajakortti on tarkoitettu hoidettavan turvaksi sellaisessa tilanteessa, jossa omaishoitaja on esimerkiksi onnettomuuden tai muun äkillisen syyn vuoksi kykenemätön häntä hoitamaan.

Kun kortti löytyy omaishoitajan lompakosta, auttajat saavat tiedon hoidettavasta ja voivat ottaa yhteyttä kortissa mainittuihin henkilöihin tai tahoihin.

Varmistathan, että korttiin merkityt henkilöt tietävät, että heidät on merkitty yhteyshenkilöiksi. Lisäksi on hyvä ohjeistaa yhteyshenkilöitä, kuinka toimia, jos itse olet estynyt, sekä päivittää toimintaohjeet tarvittaessa.

Kortti on käyttövalmis, kun täytät siihen omat ja hoidettavan tiedot sekä lisäät, mihin tai kehen otetaan yhteyttä hätätilanteessa. Voit nimetä henkilöitä tai ohjata puhelut vaikkapa sosiaalipäivystykseen, kriisikeskukseen tai hätänumeroon 112.

Kortti on hyvä pitää aina mukana, taitettuna se vie tilaa vain luottokortin verran.

Omaishoitokortti lopussa liitteenä.

Järjestöt ja muut toimijat

Alueen järjestöt tukenasi

FinFami Uusimaa ry

Tarjoavat omaisille vertaistukea, tietoluentoja sekä vapaaehtoistoimintaa. Toimintaan osallistuminen maksutonta.



Jämsänkatu 2 C, Helsinki, 4. kerros



09 686 0260,



info@finfamiusimaa.fi



[FinFami Uusimaa](#)

Porvoon Seudun Muistiyhdistys ry

Kaikille avoimet muistikerhot Porvoon omenamäessä ja Gammelbackassa. Toiminta on suomenkielistä.



[Porvoon Seudun Muistiyhdistys](#)

Helsingin ja Itä-Uudenmaan muistiluotsi

Vertaistuki- ja aivojumpparyhmiä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sekä heidän läheisilleen. Yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa muistiperheille.



[Muistiluotsi](#)

Itä-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Järjestää retkiä, virkistystä ja keskusteluapua vapaaehtois pohjalta.



itauudenmaanomaishoitajat@gmail.com



[Itä-Uudenmaan omaishoitajat ja läheiset](#)

Folkhälsans Förbund

Neuvontaa, virkistystä ja vertaistukea. Toiminta on ruotsinkielistä.



044 788 3772, Ann-Christine Wiik



[Folkhälsans förbund](#)

Punainen risti, RedNet

Järjestää avoimia tapaamisia kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville riippumatta siitä, onko omaishoidon tuen piirissä vai ei. Voit tulla virkistäytymään, saamaan tietoa ja vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia muiden omaishoitajien kanssa.



041 5050942, Raija Halen



[Punainen risti Porvoo](#)

Seurakuntien tuki

Seurakunnilla ja diakoniatyöllä on omaishoitajille tarjolla ryhmiä, omaishoitajien virkistyspäiviä, luentoja ja leirejä. Lisäksi seurakunnat tarjoavat mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti seurakuntapapin tai diakonin kanssa. Tarkempia tietoja saa seurakuntien diakoniatyöntekijöiltä.



Lisätietoja seurakunnan tarjoamasta tuesta www.evl.fi/apua-ja-tukea



Kunnan palvelut ja toiminta

Oman kuntasi tarjoamat liikunta- ja kulttuuripalvelut löydät kuntasi verkkosivuilta tai neuvontapisteiltä. Mikäli kunnassa on tarjottavana liikunta- tai kulttuurietuja omaishoitajille, löytyy tämä kunnan verkkosivuilta hakusanoilla ”omaishoitajille”, ”omaishoitajat” tai ”omaishoitaja”. Kunnissa on tarjolla monenlaista tapahtumaa ja ne ovat löydettävissä kuntien tapahtumakalentereissa. Itä-Uudellamaalla toimii myös kansalaisopistoja, jotka tarjoavat laadukkaita ja ajankohtaisia kursseja kuntalaisille.

Askola



[Askolan kunta](#)



[Tapahtumat Askolan kunta](#)



[Porvoon kansalaisopisto](#)

(toiminta-alue sisältää Askolan)

Lapinjärvi



[Lapinjärven kunta](#)



[Tapahtumat Lapinjärven kunta](#)



[Loviisan kansalaisopisto](#)

(toiminta-alue sisältää Lapinjärven)

Loviisa



[Loviisan kunta](#)



[Tapahtumat Loviisan kunta](#)



[Loviisan kansalaisopisto](#)

Myrskylä



[Myrskylän kunta](#)



[Tapahtumat Myrskylän kunta](#)



[Wellamo-opisto](#)

(toiminta-alue sisältää Myrskylän)

Porvoo



[Porvoon kaupunki](#)



[Tapahtumat Porvoon kaupunki](#)



[Porvoon kansalaisopisto](#)

Pukkila



[Pukkilan kunta](#)



[Tapahtumat Pukkilan kunta](#)



[Mäntsälän Kansalaisopisto](#)

(toiminta-alue sisältää Pukkilan)

Sipoo



[Sipoon kunta](#)



[Tapahtumat Sipoon kunta](#)



[Sipoon opisto](#)

Omaishoitotilanteen loppuessa

Omaishoitajasta omaiseksi

Omaishoitajuudesta luopuminen on iso päätös ja se vuoksi asiaa olisi hyvä pohtia jo hyvissä ajoin. Ennakointi sekä omien voimavarojen ja omien rajojen pohtiminen jo omaishoidon alussa voivat auttaa sinua tilanteessa myöhemmin. Omaishoitosuhte on läheinen ja tiivis ihmissuhde, joka kestää usein vuosia, jopa vuosikymmeniä. Sen päättyminen on omaishoitajalle suuri elämänmuutos.



Omaishoitajuuden päättymiseen voivat vaikuttaa monet tekijät. Jokainen perhe ja yksilö reagoi muutokseen omalla tavallaan. Kun oma läheinen siirtyy kodin ulkopuoliseen hoivaan tai nuori itsenäistyy ja muuttaa omaan kotiin, omaishoitajan tulee löytää oma paikkansa muuttuneessa tilanteessa. Tulee muistaa, että ihmissuhde säilyy, vaikka omaishoitosuhte loppuu.

Jokaisen perheen tilanne on omanlainen, joten myös ratkaisua on pohdittava perheen näkökulmasta. Tukea ja apua pohdintaan voit saada vertaistukiryhmästä, yhdistystoiminnasta, omalta lähiverkostoltasi tai omalta työntekijältäsi.



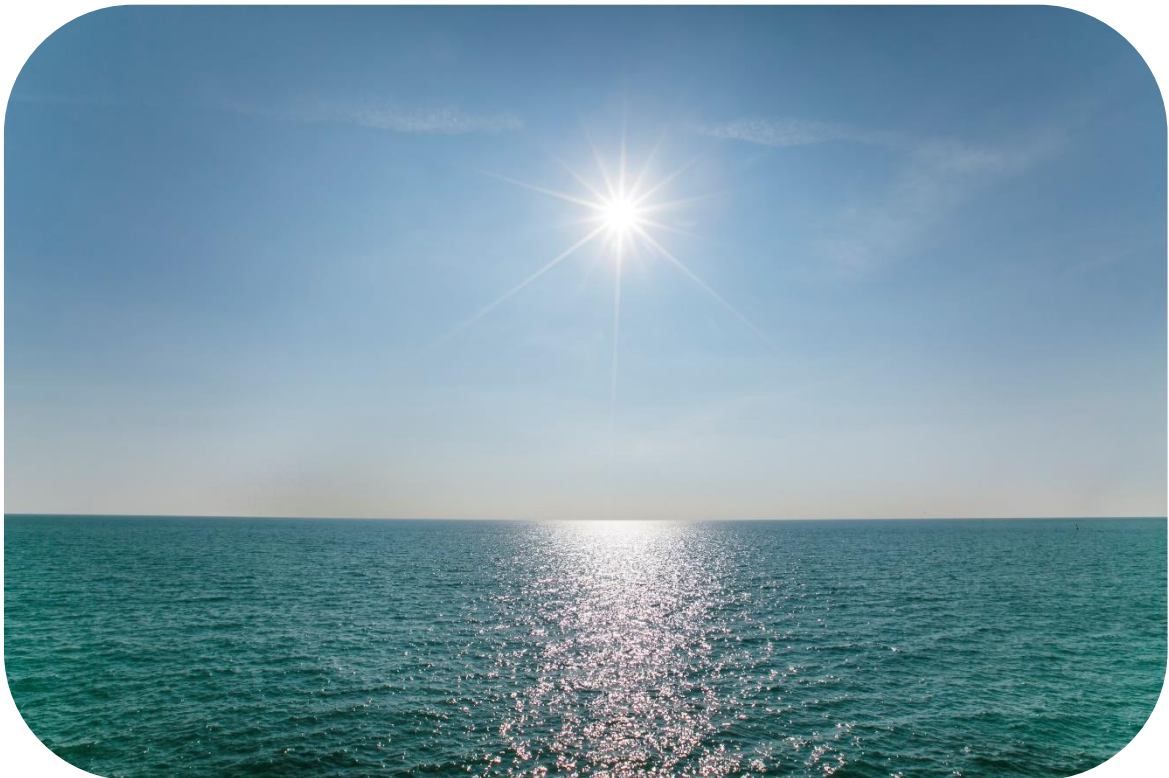
Lisätietoa muutostilanteeseen omaisena ry:n sivuilta [Omaisena edelleen](#)

Omaisien kuolema

Omaishoitoperheissä joudutaan käsittelemään luopumiseen ja suruun liittyviä tunteita keskimäärin muita perheitä enemmän. Pitkäaikaissairauden edetessä omaishoitoperheessä koetaan hoitoprosessin aikana monia kriittisiä vaiheita. Omaishoitaja elää hoidettavan mukana kokemuksiin ja osallistuu sen lisäksi kotona tehtävään hoitotyöhön. Kuoleman esiin nostamiin tunteisiin ja ajatuksiin on vaikeaa valmistautua ennakkoon, toivoa on loppuun asti, vaikka todellisuudessa omaishoitajalle yhteisten elinpäivien vähäinen määrä on raskas tosiasia. Kuolema järkyttää aina eikä omaishoitaja ole sen valmiimpi kohtaamaan tosiasiaa kuin kukaan muukaan. Rakkaastaan on tuskallista luopua, mutta lähestyvä kuolema tuo mukanaan helpotuksen hoidettavan kokemiin kärsimyksiin ja kipuihin.

Läheisesi menehdyttyä pitäisi pystyä hoitamaan myös asiaan liittyviä pakollisia järjestelyitä. Voit ilmoittaa läheisesi pois menostasi omalle työntekijällesi, tällöin myös omaishoitosopimus päättyy ja muut palvelut päätetään. Mikäli koet tarpeelliseksi voit myös keskustella hyvinvointialueen tarjoamista sosiaali- ja terveystalvuluista, joita voisit itsellesi hakea.

Muilla samassa tilanteessa olevilla voi olla tarve tunteiden käsittelyyn. Eri vertaistukiryhmistä löydät henkilöitä, jotka ovat käsitelleet mahdollisesti samankaltaisia tunteita ja ajatuksia. Keskustele lähipiirisi kanssa läheisesi poismenosta ja ota mahdollinen apu vastaan.



Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen toimipaikat

Askolan terveysasema



Käyntiosoite

Terveystie 1, 07500 Askola



Palveluajat

maanantai–perjantai 08:00–16:00



Puhelinasiointi

+358 19 560 0200

Kiireettömissä asioissa palvelemme kuulovammaisia tekstiviestitse 045 7396 5890

Kumppanuustalo Myötätuuli



Käyntiosoite

Jokikatu 7 A 21, 06100 Porvoo



Palveluajat

Walk-in maanantaista torstaihin klo 11.00–13.00



Puhelinasiointi

040 139 6122 arkisin klo 9.00–15.00

Loviisan terveysasema



Käyntiosoite

Öhmaninkatu 4, 07900 Loviisa (Osoitteen lisätiedot: Sisäänkäynti ovi D2)



Palveluajat

maanantai–perjantai 08:00–16:00



Puhelinasiointi

+358 19 560 0300, puhelinneuvonta arkisin klo 8:00–15:00

Kiireettömissä asioissa palvelemme kuulovammaisia tekstiviestitse 045 7396 576

Myrskylän terveysasema



Käyntiosoite

Oikotie 2, 07600 Myrskylä



Palveluajat

maanantai–torstai 08:00–15:30 ja perjantai 08:00–15:00



Puhelinasiointi

+358 19 560 0500, ma–to klo 8–15.15 ja pe klo 8–14.15

Kiireettömissä asioissa palvelemme kuulovammaisia tekstiviestitse 045 73 96 5887

Nikkilän terveysasema



Käyntiosoite

Jussaksentie 14
04130 Sipoo



Puhelinasiointi

+358 19 560 0600, ajanvaraus ja päivystys / puhelinasiointi

Porvoon terveysasema



Käyntiosoite

Askolinintie 1, 06100 Porvoo



Palveluajat

maanantai–perjantai 08:00–16:00



Puhelinasiointi

+358 19 560 0400

Kiireettömissä asioissa palvelemme kuulovammaisia tekstiviestitse 045 7397 6509.

Pukkilan terveysasema



Käyntiosoite

Onnintie 3, 07560 Pukkila (Osoitteen lisätiedot: Sosiaali- ja terveysasema toimii hyvinvointikeskus Onnin yhteydessä)



Palveluajat

maanantai–torstai 08:00–15:30 ja perjantai 08:00–15:00



Puhelinasiointi

+358 19 560 0500, Ma–to klo 8–15.15, pe klo 8–14.15

Kiireettömissä asioissa palvelemme kuulovammaisia tekstiviestitse 045 7396 5887.

Söderkullan terveysasema



Käyntiosoite

Amiraalintie 4, 01150 Sipoo



Puhelinasiointi

+358 19 560 0600, Ajanvaraus lääkärin sekä terveyden- ja sairaanhoitajien vastaanotolle

+358 9 4718 6800, HUS-Laboratorion ajanvaraus

Lähteet

Heino, M., Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Malmi, M., Mäkelä, M., Nissi-Onnela, S. & Purhonen, M. 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

www.kela.fi.

www.omaishoitajaliitto.fi

www.paihdelinkki.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat. Oma lehti. Väkivalta ei kuulu omaishoitoon. Liimatainen, A. 2020. Viitattu 14.2.2024 <https://www.polli.fi/vakivalta-ei-kuulu-omaishoitoon/>

Yli 65-vuotiaiden omaishoidon palveluiden kehittämisen käsikirja. Kompassi-hanke. Varsinais-Suomen keskitetty asiakas- ja palveluohjaushanke. 2018. Viitattu 13.2.2024 <https://stm.fi/documents/1271139/12617122/KomPASSi-omaishoidon-kehitt%C3%A4misen-k%C3%A4sikirja.pdf>

Tekijätiedot

Ensimmäinen versio: Sara Kiviniemi, Lapin ammattikorkeakoulu

Päivitys: Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

Liitteet

Omaishoitokortti

**Turvaa läheisesi silloinkin,
kun olet itse estynyt.**

**Omais-
hoitajat
ja läheiset**
-liitto ry

**Omaishoitaja-
kortti**



Olen omaishoitaja ja vastuussa henkilöstä, joka on riippuvainen antamastani avusta. Mikäli joudun onnettomuuteen tai en muuten pysty huolehtimaan hoidettavastani, ota yhteyttä kortissa mainittuihin henkilöihin.

**Trygga din närståendes situation
också då du själv är förhindrad.**

**Omais-
hoitajat
ja läheiset**
-liitto ry

**Närstående-
vårdkort**



Forbundet
närståendevårdare
och vänner rf

Jag är närståendevårdare och ansvarig för personen som är beroende av min hjälp. Om jag råkar ut för en olycka eller av annan orsak inte kan ta hand om den vårdbehövande ber jag dig kontakta de personer som nämns på kortet.

Omaishoitajakortti on kehitetty Helsingin kaupungin ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Ruotsin opintomatkan tuloksena.

Oma nimi:

Hoidettavan nimi / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

Huomioitavaa:

1. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

2. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

Ellei henkilöitä tavoiteta, ota yhteyttä hätänumeroon 112.

Mitt namn:

Den jag tar hand om heter / Tfn / Släktskap eller annan relation:

Vänligen observera:

1. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:

2. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:

Om du inte får tag på någon av kontaktpersonerna ber jag dig ringa nödnumret 112.

Varautumissuunnitelma

Omaishoitajan tiedot	Omaishoitajan nimi	Henkilötunnus
	Osoite	Puhelinnumero
	Sähköpostiosoite	
Hoidettavan tiedot	Hoidettavan nimi	Henkilötunnus
	Osoite	Puhelinnumero
Tärkeät yhteystiedot	1. yhteyshenkilön nimi, puhelinnumero ja sukulais- tai muu suhde	
	2. yhteyshenkilön nimi, puhelinnumero ja sukulais- tai muu suhde	
	Vastuutyöntekijän nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite	
	Vastuutyöntekijään voi olla yhteydessä virka-aikana eli arkisin klo 8–16.	
	Virka-ajan ulkopuolella kiireellisissä asioissa voi olla yhteydessä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystykseen, puhelin 019 5600 150	
Hätätilanteessa ollaan yhteydessä yleiseen hätänumeroon 112		
Muut hoidettavan palvelut ja yhteystiedot		
Kriisitilanteeseen varautuminen	Miten toimitaan omaishoitajan sairastuessa?	
Muut asiat	<input type="checkbox"/> Hoidettavalle on laadittu hoitotahto <input type="checkbox"/> Hoidettavalle on laadittu edunvalvontavaltuus	
Varautumissuunnitelma päivitetty	Päivämäärä	

