

OPAS IKÄÄNTYNEIDEN OMAISHOITAJILLE

ESPOON KAUPUNKI
VANHUSTEN PALVELUT



SISÄLLYS

1. Omaishoito osana elämää.....	5
Kuka on omaishoitaja?	5
Uudenlainen arki	5
Pidä huolta itsestäsi	6
2. Omaishoidontuki on kokonaisuus.....	6
Hoitopalkkio	7
Omaishoitosopimus.....	7
Hoito- ja palvelusuunnitelma	7
3. Omaishoitajan oikeudellinen asema ja palkkion veronalaisuus.....	8
Toimeksiantosopimus	8
Vakuutusturva	8
Eläketurva.....	8
Omaishoitajan sairastuminen	8
Muutokset omaishoitotilanteissa	9
Omaishoitajan palveluista aiheutuvat maksut.....	9
4. Mistä apua ja tukea.....	10
Omaishoitajan hyvinvointi	10
Omaishoitajan lakisääteinen vapaa	10
Omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastus.....	11
Koulutus ja valmennus.....	11
Virkistys ja kuntoutus.....	12
Vertaisilta apua ja tukea.....	13
Espoon seurakuntien tarjoama tuki.....	13
Järjestöjä ja yhdistyksiä.....	13
Tukea mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa	14
Tukea kotiin	14
Siivousapu yli 65-vuotiaille omaishoitajille.....	14
Siivousapua tai kotihoitoapua ilman arvonlisäveroa.....	14
Kotihoidon palveluja omaishoitajan tueksi kotiin.....	14
Päivätoimintaa palvelukeskuksissa.....	15
Vapaaehtoisilta apua ja tukea	15
Asunnon muutos- ja korjaustyöt	16

Muut tuet	17
Kelalta haettavia etuuksia.....	17
Apuvälineet ja maksuttomat hoitotarvikkeet.....	17
Liikkumista tukevat palvelut	18
Taloudellista tukea	18

5. Omaishoidontuen yhteystiedot19

Tähän oppaaseen on koottu tietoa palveluista ja tukitoimista, joita Espoossa on tarjolla omaishoitajille. Oppaan tarkoituksena on auttaa omaishoitajaa löytämään sopivia palveluja ja tukea. Riittävä apu ja tuki lisäävät omaishoitajan ja omaishoidettavan sekä heidän läheistensä hyvinvointia.



1. OMAISHOITO OSANA ELÄMÄÄ

Kuka on omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä läheisestään. Sopimusomaishoitajuus määritellään laissa omaishoidon tuesta (937/2005) seuraavasti:

”Omaishoitaja on sellainen hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Päätös omaishoidon tuen myöntämisestä perustuu aina sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilön tekemään omaishoidettavan ja -hoitajan yhdenmukaiseen, yksilölliseen ja monialaiseen toimintakyvyn, voimavarojen ja kuntoutustarpeen arviointiin. Tämä arviointi tehdään yhteistyössä omaishoitajan ja -hoidettavan kanssa. Omaishoidon tavoitteena on, että omaishoitaja ja -hoidettava saavat tarpeisiinsa nähden oikea-aikaista, oikeanlaista ja riittävää tukea.”

Omaishoitajalle maksettavan hoitopalkkion suuruus määräytyy porrastettuna hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Omaishoidon tuesta laaditaan yhdessä hoitajan ja hoidettavan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma. Lisäksi omaishoitajan kanssa laaditaan omaishoitosopimus. Omaishoidontuki ei ole ns. subjektiivinen oikeus. Tuki on harkinnanvarainen etuus, jota myönnetään kaupungin talousarvion määrärahan puitteissa.

Uudenlainen arki

Omaishoidon tärkeimpänä motiivina on läheinen ihmissuhde, joka on olemassa hoivan ja avun tarpeesta huolimatta. Perheenjäsenen tai läheisen sairastuminen tai vammautuminen tuo mukanaan merkittävän elämänmuutoksen ja vaikuttaa koko perheen elämään.

Omaishoito on usein kuormittavaa. Monesti omaishoitaja joutuu opettelemaan paljon uusia asioita ja tehtäviä, joista hänen ei ole tarvinnut huolehtia läheisen ollessa terve. Omaishoitotilanteessa sekä hoidettava että hoitaja tarvitsevat tukea. Jokainen omaishoitotilanne on omanlaisensa ja niihin voidaan tarjota varsin monenlaisia tukitoimia. Kenenkään ei ole pakko ryhtyä viralliseksi omaishoitajaksi, ja omaishoitaja voi irtisanoa omaishoitosopimuksen niin halutessaan.



Pidä huolta itsestäsi

Omaishoitajalla ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on yhteinen tavoite: hoidettavan hyvinvointi ja kotona pärjääminen omaishoitajan tuella. Omaishoitaja on arvokas yhteistyökumppani sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Hän mahdollistaa hoidon onnistumisen kotona, ja siksi hän tarvitsee tukea ja ohjausta myös itse. Omaishoitajan on huolehdittava itsestään, omasta terveydestään ja jaksamisestaan, jotta hän pystyy hoitamaan läheistä.

Läheisen hoitaminen voi kuormittaa monella tavalla. Hoitaminen on usein ympärivuorokautista, jolloin läheinen voi tarvita apua jatkuvasti. Tärkeää työtä tekevältä omaishoitajalta unohtuvat helposti omat tarpeet, harrastukset ja ystävät. Jokainen ihminen tarvitsee välillä lepoa ja virkistystä.

Oman elämän ja hoitotilanteen tasapainossa pitäminen voi olla haasteellista. Tärkeää on pitää huolta omasta hyvinvoinnista, liikkua ja levätä riittävästi. Hoitamisesta on hyvä pitää taukoja ja pyytää muilta apua. Jos omaisen hoitamisessa tai omassa jaksamisessa jokin asia huolestuttaa, ota yhteyttä oman alueen omaishoidon tuen asiakasvastaavaan tai terveydentilaa koskevissa asioissa terveydenhuollon kiireettömään hoidon ajanvaraukseen.

Yli 65-vuotiaat asiakkaat: Yhteys ja tiedustelut ensisijaisesti oman alueen asiakasvastaavaan (yhteystiedot oppaan lopussa).

Terveydenhuollon kiireettömään hoidon ajanvaraus p. 09 816 345 00 arkisin klo 7-18 ja www.espool.fi > [Asioi verkossa](#) > [Sosiaali- ja terveyspalvelut](#) > [Ajanvaraukset verkossa](#).

Neuvontaa ja palveluohjausta senioreille yleisesti puhelimitse 09 816 333 33 arkisin klo 9-15 tai sähköpostilla: nestori@espool.fi sekä nettisivuilta www.espool.fi/nestori.

2. OMAISHOIDONTUKI ON KOKONAISUUS

Omaishoidon tuen avulla turvataan hoitoa tarvitsevan henkilön kotona asuminen ja hyvä arki. Omaishoitaja voi saada omaishoidon tukea, jos hoitotyö täyttää omaishoidon tuen myöntämisperusteet. Lue lisää myöntämisperusteista omaishoidon tuen toimintaohjeesta www.espool.fi/nestori > [Tukea ja apua kotiin](#) > [Omaishoito](#).

Omaishoidon tukeen sisältyy:

- Hoitopalkkio
- Tuki ja ohjaus sekä koulutus
- Omaishoitajan lakisääteiset vapaat (2-3 vrk/kk)
- Omaishoitajan tapaturmavakuutus
- Omaishoitajan työ kerryttää eläkettä alle 65-vuotiaalle hoitajalle
- Hyvinvointi- ja terveystarkastus omaishoitajalle
- Yli 65-vuotiaalle omaishoitajalle maksuton siivousapu 2 tuntia kuukaudessa
- Hoidon turvaamiseksi maksulliset tarvittavat lisäpalvelut, jotka määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa

Hoitopalkkio

Hoitopalkkio maksetaan omaishoitajalle, jolla on sopimus omaishoidosta kaupungin kanssa. Hoitopalkkio porrastetaan hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Espoossa hoitoisuusryhmiä on kolme. Perheen tulot ja varallisuus eivät vaikuta palkkion määrään. Palkkio on veronalaista tuloa. Kriteerit ja hoitoisuusryhmät on määritelty omaishoidon tuen toimintaohjeessa. www.espoo.fi/nestori > [Tukea ja apua kotiin](#) > [Omaishoito](#) > [Omaishoidontuen hakeminen](#).



Omaishoitosopimus

Omaishoidon tuesta laaditaan omaishoitajan ja kunnan välille sopimus, jonka liitteenä on hoito- ja palvelusuunnitelma. Omaishoitaja ei ole työsuhteessa kuntaan eikä hoidettavaan, vaan kyseessä on toimeksiantosopimus. Omaishoitosopimus on voimassa toistaiseksi. Vain erityisistä syistä sopimus voidaan tehdä määräaikaisena.

Hoito- ja palvelusuunnitelma

Omaishoidon tuesta laaditaan aina hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä omaishoidettavan ja hoitajan kanssa. Hoito- ja palvelusuunnitelmassa kartoitetaan omaishoitotilanteen kokonaisuus ja mitä tarpeita hoidettavalla ja hoitajalla on. Siinä selvitetään minkälaisissa tilanteissa ja asioissa perhe tarvitsee lisäapua ja tukea.

Hoito- ja palvelusuunnitelma tarkistetaan tarvittaessa tai omaishoitotilanteen muuttuessa olennaisesti. Suunnitelmaa tarkistetaan myös hoitajan tai hoidettavan pyynnöstä.

Hoito- ja palvelusuunnitelmaan laaditaan yhteistyössä omaishoitajan ja omaishoidettavan kanssa. Siinä määritellään omaishoitajan antama hoidon määrä ja sisältö sekä muut omaishoitoa tukevat palvelut. Lisäksi siihen kirjataan omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio, lakisääteiset ja muut sovitut vapaat sekä selvitys hoidettavan hoidon järjestämisestä omaishoitajan vapaan tai muun poissaolon aikana. Myös omaishoitajan tarve omaishoitoa tukeviin sosiaalihuollon palveluihin arvioidaan hoito- ja palvelusuunnitelmaa tehtäessä.

3. OMAISHOITAJAN OIKEUDELLINEN ASEMA JA PALKKION VERONALAISUUS

Toimeksiantosopimus

Omaishoidon tuesta sopimuksen tehnyt henkilö ei ole työsuhteessa sopimuksen tehneeseen kuntaan tai hoidettavaan. Sen sijaan omaishoidon tuesta laaditaan kunnan ja omaishoitajan välille toimeksiantosopimus, jossa määritellään sopijapuolten oikeudet ja velvollisuudet. Omaishoidontuki saattaa vaikuttaa hoitajan saamiin etuuksiin. Ennen sopimuksen tekoa hoitajan tulee itse tarkistaa etuuden maksajalta tuen vaikutus muihin etuuksiin (esim. KELAn etuudet kuten työttömyyskorvaus).

Vakuutusturva

Omaishoitaja on vakuutettu kaupungin puolesta hoitotyössä tapahtuvien tapaturmien varalta (tapaturmalain 57. pykälän 1. momentti). Näitä ovat esimerkiksi onnettomuudet, jossa omaishoitaja satuttaa itsensä. Vakuutus on voimassa hoidon aikana ja hoitoon liittyvän matkan aikana. Tapaturman sattuessa omaishoitajan on mentävä lääkäriin mahdollisimman pian ja pyydettävä E-lausunto vakuutusyhtiötä varten. Omaishoitajan on ilmoitettava tapaturmasta heti myös oman alueen omaishoidon tuen asiakasvastaavalle.

Eläketurva

Omaishoidon tuesta maksettava hoitopalkkio on veronalaista tuloa, josta toimitetaan ennakonpidätys. Omaishoitajan tulee huolehtia verokortti Espoon kaupungin palkanlaskentaan (PL 665, 02070 ESPOON KAUPUNKI). Palkanlaskennan puh: 09 816 281 00 arkisin klo 9-15.

Hoitopalkkio kartuttaa omaishoitajan eläkettä 68 ikävuoteen saakka. Hoitajalle alkaa kertyä eläkettä sen jälkeen, kun hän on solminut omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Eläkeoikeus on omaishoitajan työstä henkilöllä, joka on alle 68-vuotias, kun omaishoitosopimus tehdään. Täytettyään 68 vuotta omaishoitaja voi hakea eläkettä samalla kuin muutakin eläkettään. Tämä koskee vuonna 1940 ja sen jälkeen syntyneitä.

Omaishoidosta saatavaa eläkettä haetaan Kevan kautta ja sen myöntää se eläkelaitos, joka maksaa muunkin eläkkeen. Tarkempia tietoja ennen 1940 syntyneiden eläkkeistä sekä muista omaishoitajan eläkettä koskevista saa Kevan (Kuntien eläkevakuutus) neuvonnasta puh 020 614 28 37 tai www.keva.fi.

Omaishoitajan sairastuminen

Jos omaishoitaja sairastuu äkillisesti tai jää sairauslomalle suunnitellusti, hänelle maksetaan omaishoidon tukea viiden päivän ajalta. Tämän jälkeen palkkion maksaminen keskeytetään, kunnes hoitaja on jälleen työkyntoinen. Omaishoitajan äkillinen sairastuminen tai suunniteltu sairausloma tulee ilmoittaa mahdollisimman pian oman alueen asiakasvastaavalle. Näin omaishoidettavan hoito saadaan järjestettyä turvallisella tavalla.

Muutokset omaishoitotilanteissa

Omaishoitotilanteet ovat aina yksilöllisiä ja niiden kesto voi vaihdella suuresti. Hoitotilanne muuttuu hoidettavan ja hoitajan toimintakyvyn ja jaksamistilanteen muuttuessa. Omaishoitaja on velvollinen ilmoittamaan oman alueen omaishoidon tuen asiakasvastaavalle muuttuneesta tilanteesta. Muuttunut tilanne voi koskea esimerkiksi muutoksia hoidon vaatimustasossa, hoitajan omaa terveyttä ja kykyä suoriutua omaishoitajana tai palveluiden käyttöä ja määrää.



Omaishoitajan palveluista aiheutuvat maksut

Omaishoidon tukeen liittyvistä palveluista esimerkiksi kotihoidosta voidaan periä asiakasmaksulakiin perustuvia maksuja. Omaishoitajalla on mahdollisuus neuvotella asiakasmaksuista palvelu- ja hoitosuunnitelmaa tehtäessä. Omaishoidon tuen palkkion ohella myönnettyistä palveluista peritään normaalit sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut.

Asiakasmaksut vuonna 2020:

- Lakisääteinen omaishoidon tuen vapaa 11,40 € (ei koske palvelusetelillä toteutettua lakisääteistä vapaata).
- Lyhytaikainen ympärivuorokautinen hoitopäivä (ei lakisääteinen vapaa) 17,90 €.
- Kotihoidon asiakasmaksun suuruuden voi arvioida kotihoidon laskurilla www.espoo.fi/kotihoidonlaskuri.

Kohtuuttoman korkeaksi nousevan maksurasituksen estämiseksi on asiakasmaksuista palvelujen käyttäjälle aiheutuvilla kustannuksilla kalenterivuositainen enimmäismäärä eli ns. maksukatto. Maksukatto on valtakunnallinen. Vuonna 2020 maksukatto on 683 €. www.espoo.fi > [Sosiaali- ja terveystyöpalvelut](#) > [Asiakasmaksut ja palvelusetelit](#) > [Maksukatto](#)

4. MISTÄ APUA JA TUKEA

Omaishoitajan hyvinvointi

Omaishoitaja voi tarvita arkeaan tukevia palveluja. Espoon kaupungin tarjoamat palvelut ja tuki räätälöidään jokaisen tarpeiden mukaisesti hyödyntäen julkisen, järjestöjen ja yhdistysten sekä yksityisen sektorin palveluverkostoa. Lisäksi esimerkiksi seurakunnat ja Kela tarjoavat monenlaista tukea ja apua omaishoitajalle. Seuraavassa on kerrottu erilaisista avun ja tuen muodoista, jotka helpottavat ja tukevat espoolaisten omaishoitajien työtä.

OMAISHOITAJAN LAKISÄÄTEINEN VAPAA

Omaishoidon tuen sopimuksen tehneellä henkilöllä on lakisääteinen oikeus pitää 2-3 vuorokautta vapaata sellaisina kuukausina, jolloin hän yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin on sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin. Vapaita ei kerry niiltä kalenterikuukausilta, jolloin omaishoidettava on ollut kodin ulkopuolisessa hoidossa yhtäjaksoisesti yli viiden päivän ajan.

Omaishoidon tuen hoitopalkkio maksetaan lakisääteisten vapaiden ajalta. Omaishoitajan jaksamisen kannalta on suotavaa, että vapaat pidetään säännöllisesti. Kertyneet vapaat on käytettävä puolen vuoden sisällä. Vapaita ei voi pitää enakkoon.

Vapaiden järjestämiseen on useita erilaisia vaihtoehtoja. Omaishoitajan vapaiden aikana hoito voidaan järjestää:

- toisen omaishoitajan avulla
- perhehoitona
- ympärivuorokautisessa hoidossa
- yli 65-vuotiaille päivätoimintana
- palvelusetelillä, 100 € / lakisääteinen vapaa vuorokausi (vuonna 2020)
- edellä mainittujen tapojen yhdistelmänä.

Hoitojärjestelyistä sovitaan aina oman alueen asiakasvastaavan kanssa. Omaishoidon tuen asiakasvastaava arvioi yhdessä omaishoitajan ja omaishoidettavan kanssa, mikä on tarkoituksenmukaisin omaishoidon vapaiden toteuttamis-
muoto. Hoitojärjestelyt kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan.



OMAISHOITAJAN HYVINVOINTI- JA TERVEYSTARKASTUS

Omaishoitajalla on mahdollisuus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen, joka toteutetaan yksilöllisesti omaishoitajan voimavarat huomioiden. Hyvinvointi- ja terveystarkastuksen tekee terveydenhuollon ammattihenkilö, eli terveydenhoitaja tai sairaanhoitaja. Terveystarkastuksen tavoitteena on omaishoitajan hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja omaishoitajan tukeminen. Hyvinvointi- ja terveystarkastukset ovat maksuttomia ja vapaaehtoisia ja niitä tehdään kahden vuoden välein.

Yli 65-vuotiaille omaishoitajille lähetetään henkilökohtainen kutsu, jonka mukana on palautettava esitietolomake. Kun esitietolomake on palautettu, seniorineuvonta Nestorista ollaan yhteydessä omaishoitajaan ja sovitaan aika hyvinvointi- ja terveystarkastukseen. Jos haluat tarkastukseen (myös alle 65-vuotiaat) ennen kuin olet saanut kutsun, voit olla yhteydessä oman alueesi omaishoidon tuen asiakasvastaavaan (yhteystiedot ovat oppaan lopussa). Hyvinvointi- ja terveystarkastuksia ei järjestetä työterveyshuollon piirissä oleville eikä lyhytaikaisille omaishoitajille.

Vammaispalvelut järjestävät alle 65-vuotiaiden omaishoidettavien omaishoitajille sähköisen hyvinvointi- ja terveystarkastuksen.

Omaishoitajille suositellaan säännöllisiä lääkärissä käyntejä oman lääkärin vastaanotolla kahden vuoden välein.

Vinkkejä oman terveyden hoitamiseksi löytyy netistä Omahaito: www.espoo.fi/omahoito.

Terveysneuvontaa saa verkossa ympäri vuorokauden: www.espoo.fi/terveysneuvonta.

KOULUTUS JA VALMENNUS

Espoon kaupunki järjestää koulutusta ja valmennusta omaishoitajille. Omaishoitajan lakisääteisen koulutuksen ja valmennuksen tavoitteena on tukea omaishoitajuutta, kehittää omaishoitajaksi ryhtyvän henkilön valmiuksia ja osaamista omaishoitajana toimimisessa sekä ylläpitää näitä valmiuksia omaishoitosuhteen aikana.

Intoa elämään - hyvinvointikurssi iäkkäiden omaishoitajille Kurssilla saa tietoa ja työkaluja, miten voi omaishoitajana vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Kurssin teemoina ovat kodin turvallisuus, ravitsemus, sosiaaliset suhteet, liikunta ja mielen hyvinvointi.

Lisätietoa: www.espoo.fi/senioriryhmat.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt tarjoavat koulutusta ja sopeutumisvalmennusta. Nämä ovat osoittautuneet hyödyllisiksi omaishoitajien jaksamisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi Omaishoitoliiton paikallisyhdistys Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry järjestää yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa Ovet- ja MuistiOvet-valmennuksia. Lue lisää: www.eska.auttaa.fi tai kysy sähköpostilla: eska.auttaa@hotmail.fi

Lisäksi Espoon kaupunki järjestää säännöllisesti uusille omaishoitajille infotilaisuuksia.

VIRKISTYS JA KUNTOUTUS

Omaishoitajille, joiden hoidettava on espoolainen, **uimahallikäynnit ja kuntosalien vapaaharjoittelu ovat maksuttomia**. Omaishoitajan tulee esittää palkkakuitti uimahallin kassalla, josta hän saa rannekkeen. Maksuton uinti ja kuntosalin käyttö myönnetään kuudeksi kuukaudeksi kerrallaan.

Lisäksi Espoon kaupunki tarjoaa kaikille 68+ ikäisille espoolaisille maksuttomia liikuntapalveluita +68 Sporttirannekkeella. +68 Sporttirannekkeeseen on mahdollista saada avustajatunnus, jolla Espoon kaupungin uimahalliin/kuntosaliin pääsee maksutta myös aikuinen avustaja. Kysy lisää: Espoon kaupungin liikuntaneuvonta, p. 09 816 608 00, arkisin klo 12-13 tai www.espoo.fi/liikunta.

Halutessaan omaishoitaja voi kysyä mukaan tueksi ja seuraksi myös vapaaehtoista **kulttuurikaveria**. Ota yhteyttä Espoon kulttuurikaveritoiminnan koordinaattoriin p. 050 381 40 33, arkisin klo 10-15, tai kulttuurikaveri@espoo.fi.

Kelan kuntoutuskurssien tavoitteena on ylläpitää omaishoitajan jaksamista ja löytää yhteisiä, arkea helpottavia keinoja. Osa kursseista on tarkoitettu pelkästään omaishoitajille, mutta Kela järjestää myös kursseja, joihin voi osallistua sekä omaishoitaja että hoidettava. Kursseja järjestetään eri puolilla Suomea.

Omaishoitajat ja läheiset -liiton kautta voi hakea omaishoitajalomia, jotka tarjoavat virkistystä omaistaan hoitavalle. Kysy lisää p. 020 780 65 99 www.omaishoitajat.fi > [Omaishoitajalle](#) > [Lomat ja kuntoutus](#) > [Omaishoitajien tuetut lomat](#).

Suomen Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminnan tarkoituksena on vahvistaa ja edistää omaishoitajien ja heidän perheidensä terveyttä, hyvää elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä arjessa. Omaishoitajille on tarjolla muun muassa virkistys-, tukihenkilö- ja ryhmätoimintaa vapaaehtoisten toteuttamana, koulutusta sekä hyvinvointipäiviä.

Koulutusten teemoja ovat esimerkiksi: hoito- ja huolenpito kotona, hyvinvointia arkeen ja omaishoitaja/omainen terveydenhuollon asiakkaana. www.punainenristi.fi > [Hae tukea ja apua](#) > [Omaishoitajana jaksamiseen](#).



VERTAISILTA APUA JA TUKEA

Omaishoitaja voi saada tukea jaksamiseen myös toisilta omaishoitajilta. Samassa tilanteessa elävät ihmiset voivat ymmärtää tilanteen paremmin kuin muut läheiset. Muilta omaishoitajilta voi saada myös paljon tietoa omaishoidosta. He tietävät yleensä paljon paikallisista omaishoitajien palveluista ja tukimuodoista. Useissa sosiaali- ja terveysalan järjestöissä toimii omaishoitajien vertaisryhmiä. Myös Espoon seurakunnilla on vertaistukiryhmiä.

Vertaistukea löytyy lisäksi esimerkiksi erilaisten keskustelupalstojen kautta tai omaishoitajien vertaistukiryhmistä Facebookissa.

Vertaistalo auttaa sairastuneita ja heidän läheisiään löytämään vertaistukea ja luotettavaa tietoa vertaistuesta. Vertaistalo kerää yhteen potilasjärjestöjen tarjoaman vertaistuen. Löydät vertaistukea osoitteesta: www.terveyskylä.fi.

ESPOON SEURAKUNTIEN TARJOAMA TUKEA

Espoon seurakuntien diakoniatyö tarjoaa omaishoitajille vertaistukiryhmiä, vertaistuellista toimintaa yhdessä seurakuntien, järjestöjen ja vapaaehtoisten kanssa, virkistysretkiä sekä omaishoitajien kirkkopyhän yhdessä Omaishoitajaliiton ja paikallisyhdistyksen kanssa. Lisäksi on tarjolla kahdenkeskistä keskustelua.

Espoon seurakuntien **vertaistukiryhmistä** löydät lisää tietoa: www.esponseurakunnat.fi > [Apua ja tukea](#) > [Vertaistukiryhmät](#).

Espoon seurakuntien **ArkiYstävä-toiminta** on ystävävälitystä muun muassa omaishoitajille ja läheisille. Lisätietoja saa oman seurakunnan ArkiYstävä-toiminnasta: puhelinvaihe 09 805 01 (arkisin klo 9-15) www.esponseurakunnat.fi > [Osallistu](#) > [Vapaaehtoiset](#) > [Arkiystävätoiminta](#).

JÄRJESTÖJÄ JA YHDISTYKSIÄ

Omaishoitajaliiton ja eri potilas- ja vammaisjärjestöjen alaiset yhdistykset tarjoavat matalan kynnyksen tukea, vertaisryhmätoimintaa ja tietoa. Omaishoitoperheet voivat vapaasti ottaa osaa järjestöjen toimintaan ja tulla puhumaan itseä askarruttavista asioista muiden kanssa.

Omaishoitajia tukevia järjestöjä ja yhdistyksiä ovat mm:

- Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry (www.eska.auttaa.fi)
 - › omaishoitajavalmennusta (OmaisOiva Ovet -valmennus), vertaisryhmiä, neuvontaa ja omaishoitoon liittyviä asiantuntijatilaisuuksia sekä virkistystoimintaa
- Uudenmaan Muistiluotsi (www.uudenmaanmuistiluotsi.fi)

Lisäksi lähes kaikilla sairauksilla on oma potilas- tai vammaisjärjestönsä.

TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEISIIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA

Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut. Apua mielenterveyden sekä päihteiden käytön ongelmiin. Neuvonta ja ajanvaraus arkisin klo 8-16, p. 09 816 313 00.

Netissä toimivat ympäri vuorokauden:

- Mielenterveystalo aikuisille: tietoa, testejä ja omahoito-oppaita. www.mielenterveystalo.fi/aikuiset
- Peluuri: palvelukokonaisuus kaikessa peliongelmaan liittyvässä. www.peluuri.fi
- Päihdelinkki: tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Valtakunnallinen anonyymi ja maksuton päihdeneuvonta 24 h/7, p. 0800 900 45. www.paihdelinkki.fi
- Suvanto ry: Turvallisen vanhuuden puolesta p. 0800 067 76 (valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin päivystää ti ja to klo 13-15). Toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja väkivallan ehkäiseminen sekä tietoisuuden lisääminen. www.suvantory.fi

Äkillisissä kriisitilanteissa ota yhteyttä Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystykseen, joka päivystää ympäri vuorokauden numerossa 09 816 424 39. www.espoo.fi/sosiaalijakriisipäivystys.

Voit myös olla yhteydessä oman alueesi omaishoidontuen asiakasvastaavaan mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa. (Yhteystiedot oppaan lopussa).

Tukea kotiin

SIIVOUSAPU YLI 65-VUOTIAILLE OMAISHOITAJILLE

Espoon kaupunki myöntää yli 65-vuotiaille omaishoitajille siivousapua kaksi tuntia kuukaudessa. Omaishoitaja saa päätöksen yhteydessä saatekirjeen ja ohjeen, miten siivouspalvelut tilataan. Siivouspalvelu on omaishoitajalle maksutonta.

SIIVOUSAPUA TAI KOTIHOITOAPUA ILMAN ARVONLISÄVEROA

Arvonlisäverottomia palveluja voi ostaa, jos toimintakyky kotona selviämiseksi on heikentynyt kuormittavan elämäntilanteen, kuten kotona asuvan sairaan tai vammaisen perheenjäsenen takia. www.elias.fi-sivuilta löydät palveluntarjoajat ja ohjeet esimerkiksi siivousapuun, remonttiapuun, kotihoitoon tai pihatöihin.

Kotitalousvähennys on enintään 2 250 € henkilöltä vuodessa (vuonna 2020), ja sen voi saada vain työn osuudesta. Vähennyksen omavastuu on 100 € henkilöltä. Lisätietoja: www.vero.fi.

KOTIHOIDON PALVELUJA OMAISHOITAJAN TUEKSI KOTIIN

Kaupungin kotihoidosta saa tukea ja apua niihin arjen asioihin, joihin ikääntyneen omat tai läheisen voimavarat eivät riitä. Kotihoidon kriteerien täyttyessä omaishoitajat voivat saada tuekseen kotihoidon palveluja. Kaupunki myöntää kotihoidon palveluja palvelutarpeen arvioinnin perusteella. Kotihoito tarkoittaa kotikuntoutusta, kotipalvelua ja kotisairaanhoidoa sekä muita kotiin tuotavia tukipalveluja. Kotihoidosta peritään asiakasmaksu, joka määräytyy kotihoidon tuntimäärän sekä asiakkaan maksukyvyn ja perheenkoon mukaan.

Kotihoidon palveluja voi hankkia myös yksityisiltä palveluntarjoajilta. Lisätietoja yksityisistä palveluntuottajista löytyy nettisivuilta www.elias.fi tai www.parastapalvelua.fi. Kysy lisää: oman alueen asiakasvastaavalta (yhteystiedot ovat oppaan lopussa).

Kotihoidon palveluihin voi hakeutua ottamalla yhteyttä ensisijaisesti oman alueen omaishoidontuen asiakasvastaavaan (yhteystiedot ovat oppaan lopussa).

PÄIVÄTOIMINTAA PALVELUKESKUKSISSA

Espoon kaupungin palvelukeskukset ovat alueen ikäihmisten kohtaamispaikkoja, joissa voit viettää aikaa, harrastaa sekä osallistua erilaisiin tapahtumiin ja ryhmiin. Myös lukuisat eläkeläis- ja seniorijärjestöt järjestävät toimintaa palvelukeskuksissa.

Lisätietoa: www.espoo.fi/palvelukeskukset.

Muistisairaille ja ikäihmisille, joiden toimintakyky on alentunut, tarjotaan kuntouttavaa päivätoimintaa eli ohjattua, kuntouttavaa ja virikkeellistä ryhmätoimintaa. Päivätoiminnasta peritään maksu, johon sisältyy kuljetukset kotoa päivätoimintaan ja takaisin sekä lounas ja kahvi.

VAPAAEHTOISILTA APUA JA TUKEA

Espoon vapaaehtoisverkoston tarjoama Keikka-apu on kertaluontoista toimintaa kotona asuvien senioreiden tueksi. Toiminnassa on mukana yli 100 koulutettua vapaaehtoista. Konkreettisen yhdessä tekemisen lisäksi toiminnan tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen ja ennaltaehkäiseminen, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä yhteisöllisyyden kasvattaminen.

Lisätietoja: Keikka-avun koordinaattori, p. 050 381 09 99, keikka@ejy.fi, www.ejy.fi.

SPR (Suomen Punainen Risti) tarjoaa pitkäaikaista vapaaehtoista ystävää yksinäisyyteen sekä keikkaluonteista apua esim. saattaja-apua. Yhteystiedot omaishoitajien tuki p. 040 548 03 77 tai sähköposti: vapaaehtoinen@spr-tapiola.org.

OLKA koordinoi vapaaehtoistoimintaa HUS sairaaloissa sekä Espoon sairaalassa. Sairaala-vapaaehtoistoiminnan ytimessä on kiireetön kohtaaminen. Vapaaehtoiset tuovat iloa, tukea ja toivoa asiakkaille ja heidän läheisilleen. Lisätietoja netissä: www.hus.fi > [Potilaalle](#) > [Olka](#) tai olka@ejy.fi, p. 050 382 77 11.





ASUNNON MUUTOS- JA KORJAUSTYÖT

Vaikeavammaisille korvataan vakituisen asunnon muutostöiden välttämättömät ja kohtuulliset kustannukset. Ehtona on, että liikkuminen tai muut toimet ovat vamman tai sairauden vuoksi erityisen vaikeita. Sosiaalityöntekijä, toimintaterapeutti ja asiakasvastaava sekä rakentamisen asiantuntija arvioivat kanssasi muutostöiden tarpeellisuuden ja toteutustavat. Asunnonmuutostöitä ovat esimerkiksi ovien leventäminen tai luiskien ja tukikaiteiden rakentaminen tai kynnysten poistaminen.

Kun tarvitset asunnonmuutostöitä ja/tai asuntoon kiinteästi kuuluvia välineitä (esim. kahvat), ole yhteydessä avokuntoutuspalveluiden toimintaterapeuttiin, p. 09 816 36 000 klo 8.30-13.00.

Asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita voi hakea myös vammaispalvelujen yleisellä hakemuslomakkeella. Liitteeksi tarvitaan lausunto terveydenhuollosta, esimerkiksi toimintaterapeutilta. Vammaispalvelut korvaa vaikeavammaisille henkilöille vammaisuuteen liittyvistä välttämättömistä muutostöistä aiheutuvat kohtuulliset kustannukset. Vaikeavammaisille henkilölle korvataan asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita. Korvattavia ovat esimerkiksi nosto- ja hälytyslaitteet tai vastaavat muut asuntoon kiinteästi asennettavat välineet ja laitteet.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA myöntää avustusta ennalta hyväksytyihin korjaustöihin, jos ympärivuotisessa asuinkäytössä olevassa asunnossa asutaan pysyvästi ja ruokakunnasta ainakin yksi henkilö on vähintään 65-vuotias tai vammainen.

Lisätietoja: Asuminen Espoossa -opas senioreille www.espoo.fi/asumisopas tai www.espoo.fi/nestori, p. 09 816 33 333.

Muut tuet

KELALTA HAETTAVIA ETUUKSIA

Omaishoitajia ja omaishoidettavia koskevia Kelasta haettavia tukia ovat esimerkiksi eläkettä saavan hoitotuki ja tuki omaishoitoperheiden kuntoutukseen. Puhelinpalvelusta tavoitat palveluneuvojan arkisin klo 9-16. Lisätietoja: www.kela.fi

- Asumisen tuet p. 020 692 201
- Eläkeasiat p. 020 692 202
- Kuntoutus p. 020 692 205
- Sairastaminen p. 020 692 204

APUVÄLINEET JA MAKSUTTOMAT HOITOTARVIKKEET

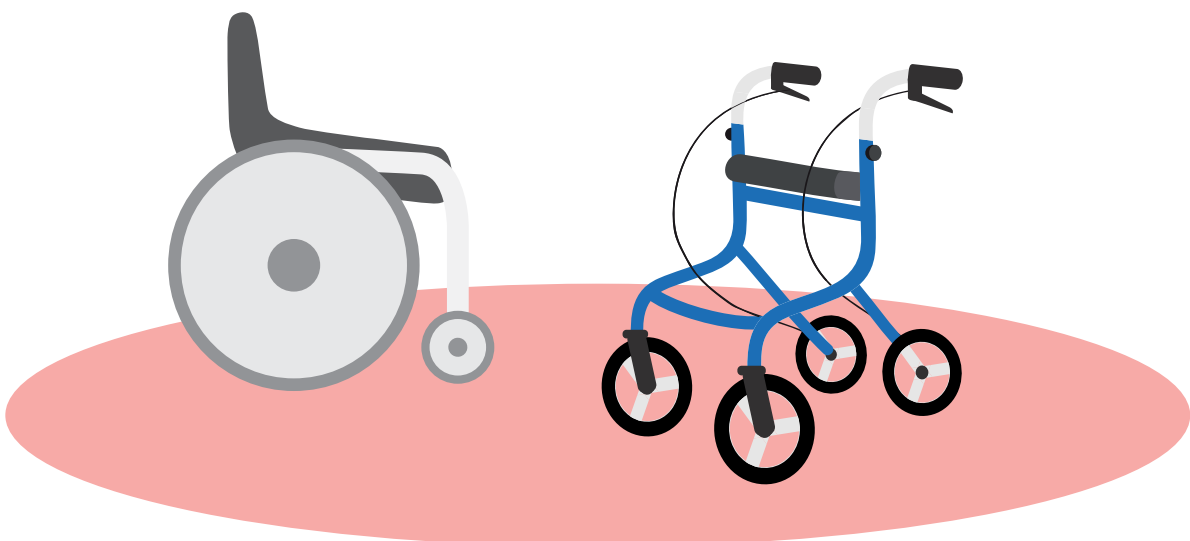
Espoon apuvälineyksikkö tarjoaa apuvälineitä espoolaisille, joiden toimintakyky on heikentynyt sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi.

Tavallisimpia apuvälineitä voi tulla lainaamaan ilman ajanvarausta. Näitä ovat esimerkiksi kyynärsauvat, kävelytelineet, pyörätuolit, WC-istuinten korokkeet, suihkutuolit ja tarttumapihdit. Apuvälineyksikkö on avoinna ma, ti ja to klo 8-16, ke klo 10-16 ja pe klo 8-14.

Yksilölliset apuvälineet, kuten aktiivipyörätuolit ja henkilönostimet lainataan laajemman arvioinnin perusteella. Kun apuvälineen lainaukseen liittyy arviointi ja sovitus, käyntiä varten tulee varata aika etukäteen puhelimitse. Arkisin klo 9-11, p. 09 471 742 00.

Maksuttomia hoitotarvikkeita ja inkontinenssituotteita (vaipat ym.) saa hoitavan lääkärin lähetteen perusteella. Hoitotarvikkeita tilataan ensisijaisesti sähköisesti www.espooli.fi > **Asioi verkossa** > **Sosiaali- ja terveystarvikkeet** > **Hoitotarvikkeiden tilaaminen**.

Puhelimitse tilaus numerosta 09 816 424 58, arkisin klo 9-11. Puhelimessa on käytössä takaisinsoittopalvelu. Hoitotarvikkeiden ja inkontinenssituotteiden toimitusaika on kaksi viikkoa.



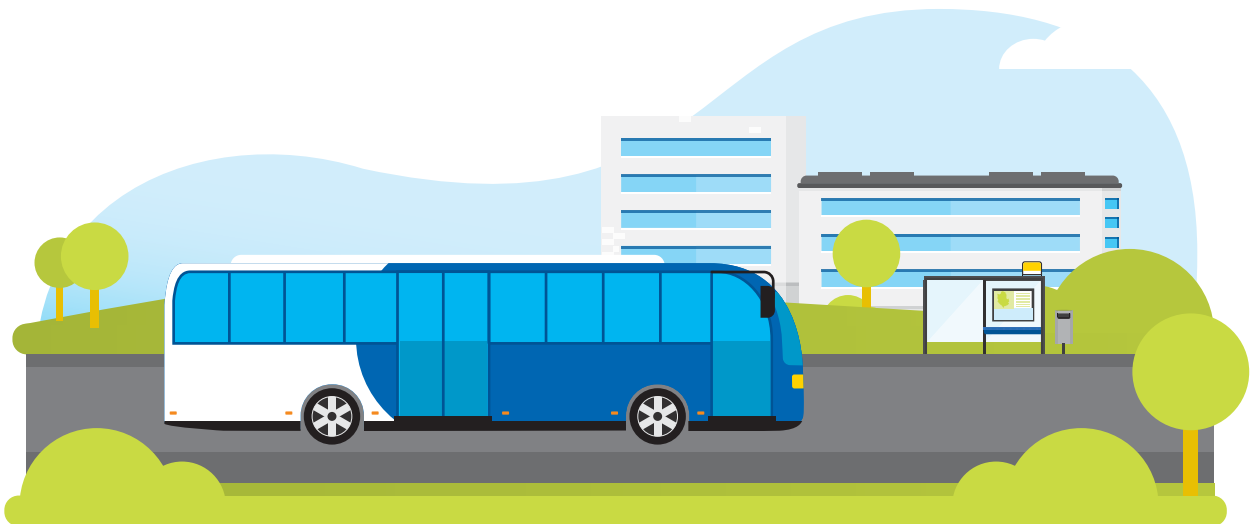
LIKKUMISTA TUKEVAT PALVELUT

Lähibussilinjat ovat erityisesti senioreille ja liikuntarajoitteisille suunniteltua liikennettä. Espoon lähibussit kulkevat Tapiolan, Leppävaaran, Espoonlahden, Kauniaisten ja Espoon keskuksen alueilla.

Jos henkilöllä on pysyvä sairaus tai vamma (esim. muistisairaus), jonka vuoksi hän ei kykene liikkumaan yksin joukkoliikenteessä, hänelle voidaan myöntää oikeus saattajaan. Oikeus osoitetaan kantakortilla, jonka saa palvelupisteestä. Lue lisää www.hsl.fi.

Pyörätuolia käyttävät eivät tarvitse lippua HSL:n joukkoliikenteessä. Pyörätuoliasiakkaan mukana oleva saattaja ei tarvitse matkalippua, jos asiakkaalla on **Oikeus saattajaan -kantakortti**. Oikeus saattajaan -kantakortti oikeuttaa saattajan matkustamaan ilmaiseksi joukkoliikenteessä. Kantakortin saa HSL:n palvelupisteistä.

Lisätietoja: www.hsl.fi > **Liput ja hinnat** > **Alennusryhmät ja edut** > **Oikeus saattajaan**. Espoon kaupunki myöntää toimintaohjeiden mukaan **kuljetuspalveluja** niille, joille sairaus tai vamma aiheuttaa erityisiä liikkumisvaikeuksia. Sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua haetaan seniorineuvonta- ja palveluohjausyksikkö Nestorista ja vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua vammaispalveluista.



TALOUDELLISTA TUKEA

Perustoimeentulotukea voi saada henkilö tai perhe, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Perustoimeentulotukea voit hakea Kelasta. Kysy lisää: Kelan puhelinpalvelu p. 020 692 207, arkisin klo 9-16, www.kela.fi/toimeentulotuki.

Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea Espoon kaupunki myöntää harkintansa mukaan. Kysy lisää: Espoon kaupungin sosiaalityö ja toimeentulo, p. 09 816 450 00 arkisin klo 8-12, www.espoo.fi/toimeentulotuki.

Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille espoolaisille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta luottoa kohtuullisilla ehtoilla, esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai luottohäiriömerkinnän vuoksi. Kysy lisää: neuvonta ja ajanvaraus p. 0800 9 3488, ma-to klo 10-12.

Oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta Asiakaspalvelu p. 029 56 618 20, ajanvaraus arkisin klo 9-11 ja 12-15.30. Lue lisää: www.oikeus.fi > **Oikeusapu** > **Oikeusaputoimistot** > **Länsi-Uudenmaan oikeusaputoimisto**.

5. OMAISHOIDONTUEN YHTEYSTIEDOT

Seniorineuvonta Nestorissa on oma omaishoidon tiimi. Jokaiselle omaishoitoperheelle on osoitettu asiakasvastaava omalta alueeltaan. Asiakasvastaavan työhön kuuluu asiakkaiden neuvominen ja ohjaaminen kaikissa omaishoidontuen piiriin kuuluvissa asioissa. Asiakkaat voivat tarvita apua mm. vapaiden järjestämisessä ja äkillisissä sairastapauksissa. Teemme lisäksi tarvittaessa kotikäyntejä.

Yli 65-vuotiaiden omaishoidettavien asiakasvastaavat:

- Leppävaara, p. 050 395 2218
- Tapiola, p. 050 382 7834
- Matinkylä-Olari, p. 050 405 9908
- Espoonlahti, p. 046 877 1930
- Espoon keskus, p. 040 553 0308

Sähköposti: omaishoidontuki.nestori@espoo.fi

Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori, ma-pe klo 9-15 p. 09 816 333 33.

Alle 65-vuotiaat asiakkaat:

- Ma-pe klo 9-11 ja 12-14 p. 09 816 45285
- Sähköposti: vammaispalvelut@espoo.fi





www.espoo.fi/nestori

 Espoon Seniorineuvonta Nestori