

Opas erilaisista tukipalveluista liikehäiriösairauksia sairastavien läheisille **Sinun ei tarvitse jaksaa yksin!**

Omaishoitajan kermakakun resepti

Ripaus lastenkasvattajaa aikuismaisessa hengessä
Melkoinen määrä aikuiskasvattajaa sekoitettuna
runsaalla ymmärryksellä siitä, että
inhimillinen toiminta on
-eikö olekin ihmeellistä -
inhimillistä.

Aimo annos itsekasvatusta
Pontevan vahva puudutuspiikki
itsesyytösten estämiseksi
ja toinen mokoma itsesäälän kurissapitoon.
Isohko loraus itsesuggestiota
myönteisen asenteen esille saamiseen.

Sopivissa suhteissa, sopivissa tilanteissa
periksiantoa ja tiukkuutta.
Sekoitetaan mukaan omaishoitajuus ja huoltajuus.
Sekoitussuhde; mutu-periaatteella.
Ajoitus ja annostus: kaiken kattavaa
rahi-menetelmää soveltaen ravistellaan hihasta

Och socker i botten: Runsaana kuorrutuksena
loihditaan kaiken päälle
rakkauden - kaiken se uskoo, voittaa, toivoo ja kestää
loimi, lempeä ja lämpöinen.
Ja huomataan vastaanottaa samanlainen omakin loimi.
Koko komeus nautitaan nykyhetkessä tulevaisuutta
murehtimatta.

Voinko pyytää apua? Mitä minä itse tarvitsen?

Pysähdynkö tarpeeksi usein tarkastelemaan omaa jaksamistani ja tarpeitani?

Tuen hakeminen on merkki vahvuudesta.

Itsestäsi huolen pitäminen on tärkeää, jotta jaksat hoitaa läheistäsi. Se auttaa myös hallitsemaan stressiä, lievittää ahdistusta, parantaa kykyäsi kohdata haasteita ja selviytyä erilaisista elämäntilanteista. Huolehtimalla itsestäsi voit paremmin ja se on myös läheisesi etu.

Miten voit huolehtia itsestäsi?

1. Varmista, että saat tarpeeksi unta ja lepoa
2. Pidä lomapäiviä
3. Huolehdi terveellisestä ravinnosta
4. Varaa aikaa harrastuksille ja ystäville
5. Puhu ja käsittele tunteitasi rohkeasti. Kysy apua tarvittaessa.
6. Etsi tukea omaishoitajien vertaistukiryhmissä tai omaishoitajien tukipalveluista
7. Huolehdi omasta mielenterveydestäsi sinulle mielekkäällä tavalla ja tarvittaessa terveydenhuollon työntekijän avulla
8. Huolehdi omasta fyysisestä terveydestäsi
9. Muista, että omaishoitajuus on raskasta. Se on täysin hyväksyttävää ottaa aikaa itsellesi ja kuunnella omia tarpeitasi!
10. Muista, että jaksaksesi auttaa toista, sinun tulee pitää huolta myös itsestäsi

Kannen runo: Kalevi Suojanen (kirjasta Pieniä hetkiä: kokoelma omaishoitajien runoja ja mietteitä. Johansson, K., Purhonen M., Omaishoitajat ja läheiset -liitto 2004)

Tämä opas on tehty yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.

Taitto: Päivi Niemi, Liikehäiriösairauksien liitto ry

Kuva: Pixabay

Tunnistatko itsessäsi näitä merkkejä?

- Uupumus
- Stressi
- Mielialan vaihtelut
- Fyysiset oireet, esimerkiksi päänsärky, lihasjännitys, väsymys
- Sosiaalisen elämän kaventuminen; harrastukset tai ystävät ovat jääneet sivummalle
- Mielenterveysongelmat, kuten masennus tai ahdistus

Jos tunnistat itsessäsi yllä mainittuja merkkejä, hae itsellesi tukea!

VERTAISTUKI

Liikehäiriösairauksien liiton vertaistukitoiminta:

Liiton jäsenyhdistyksissä on mahdollisuus saada vertaistukea ryhmämuotoisesti. Liitossa on lisäksi vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa voi jutella yksilöllisesti. Vertaistukitoiminnasta saat tietoa ja ymmärrystä liikehäiriösairauden kanssa elämisestä joko sairastavan tai omaisen näkökulmasta.

www.liikehairio.fi/vertaistuki

Facebook

Vapaaehtoisten ylläpitämiä ryhmiä, jotka löytyvät hakutoiminnolla facebookista:

- Parkinson läheiset
- Parkkisten omaisten ryhmä
- Alkuvaiheen Parkinson omaiset
- Elämää Parkinsonin kanssa
- Parkinson plus (MSA, PSP, CBD) läheisille ja potilaille
- Huntington-puolisoiden vertaistukiryhmä
- Huntingtonin taudin riskissä elävien ryhmä
- Geenitestissä negatiivisen tuloksen saaneiden ryhmä (Huntington)
- Essentiaalinen vapina
- Dystarit
- Dystonia ja nuoret
- Dystoniaa sairastavien lasten vanhemmat

Omaishoitajaliitto ja paikallisyhdistykset:

Useilla paikkakunnilla on toimintaa ja tukea läheisille <https://omaishoitajat.fi/>

Toivo–vertaistukisovellus: maksuton, jota voi käyttää anonyymisti

Tarkista listasta mitä palveluita voit hakea ja mistä niitä haetaan

TALOUDELLISET TUKIMUODOT

Kela:

- ☐ Hoidettavalle verovapaa eläkkeensaajan hoitotuki / vammaistuki
- ☐ Yleinen asumistuki, eläkkeensaajan asumistuki
- ☐ Matkakorvaukset terveydenhuoltoon

Hyvinvointialue:

- ☐ Terveydenhoidon ja intervallijaksojen palvelumaksujen kohtuullistaminen (sosiaalitoimi)
- ☐ Omaishoidon tuki

Verotuksessa tehtävät vähennykset:

- ☐ Arvolisäveroton yritykseltä ostettu kotipalvelu (kuten siivous, kaupassa-käynti ja saattoapu)
- ☐ Kotitalousvähennys
- ☐ Autoverohuojennus- /vapautus (tarvitset ensin vammaisen pysäköintiluvan)
- ☐ Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys

FYYSINEN JA PSYYKKINEN HYVINVOINTI

Traficom:

- ☐ Liikkumisesteisen pysäköintitunnus

Kela:

- ☐ Kuntoutus ja sopeutumisvalmennus omaishoitajille 020 692 205

Hyvinvointialue:

- ☐ Kotihoito
- ☐ Kotihoidon tukipalvelut (kuten ateria- ja turvapalvelut)
- ☐ Kotisairaanhoido
- ☐ Kuljetuspalvelut
- ☐ Hoidettavan intervalli- jaksot
- ☐ Kodin muutostyöt
- ☐ Henkilökohtainen avustaja
- ☐ Apuvälineet

Omaishoitajaliitto:

- Omaishoitajien tuetut lomat
- Omaishoidon ohjaus ja neuvonta ti-to klo 10–4 p. 0800 390 229
- Ovet -valmennus (tietoa ja tukea läheisenä toimimiseen, sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen tukemiseen)

Mieli ry:

- ☐ Rentoutumisharjoitukset

Liikehäiriösairauksien liitto:

- ☐ Liikuntaneuvonta, liikuntaneuvonta p. 050 406 8328
- ☐ Sosiaaliturvaneuvonta, Neuroneuvonnan palvelu p. 040 542 5200
- ☐ Kurssitoiminta p. 02 2740 418
- ☐ Kotijumppavideot
- ☐ Luentotallenteet
- ☐ Tuetut lomat sairastaville ja läheisille

Maria Akatemia:

- ☐ Läheisenä työelämässä- hanke 40–65 vuotiaille työssäkäyville läheishoivajille, laheisena@maria-akatemia.fi

SOPIMUKSEN TEHNEIDEN OMAISHOITAJIEN OIKEUDET

- ☐ Omaishoidon tuki
- ☐ Omaishoitajien vapaat (2–3vrk/kk)
- ☐ Sijaishoito
- ☐ Palveluohjaus
- ☐ Valmennuskurssit
- ☐ Hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Näin haet omaishoidon tukea:

Täytä omaishoidon tuen hakemus. Liitä hakemukseen lääkärintodistus läheisesi terveydentilasta. Tarvittaessa hyvinvointialue pyytää lääkärintodistuksen myös omaishoitajan terveydentilasta. Selvitä sosiaalitoimistosta tarvitsetko muitakin liitteitä. Lähetä asiakirjat läheisesi hyvinvointialueen sosiaalihuoltoon (Helsingissä asuvan läheisen osalta Helsingin kaupungin sosiaalihuoltoon).

Hyvinvointialueen työntekijä tulee kotikäynnille keskustelemaan, minkälais- ta hoitoa ja palveluja läheisesi tarvitsee. Samalla hän tarkistaa, että kotona on omaishoitoon soveltuvat olosuhteet (tehdään palvelutarpeen arviointi).

Saat asiasta kirjallisen päätöksen, johon on mahdollista hakea muutosta jälkikäteen. Myönteisen päätöksen jälkeen tehdään hoito- ja asiakassuunnitelma sekä omaishoitotosopimus. Vaiheet saattavat vaihdella eri hyvinvointialueilla.

Jos et saa omaishoidon tukea, läheisesi voidaan tehdä hoito- ja asiakassuunnitelma. Sosiaalihuoltolain 27. pykälän mukaan omaishoitaja, joka ei saa omaishoidon tukea, mutta omaishoidon tuen kriteerit täyttyvät, tulee saada vapaapäivät kuten sopimuksellinenkin omaishoitaja saa.

Hyödyllisiä nettisivuja:

Olenko omaishoitaja? www.tunnistaomaishoitaja.fi

Infolehtinen läheisille ja omaisille: www.liikehairio.fi/content/uploads/2021/03/omaiset-ja-laheiset-infolehtinen.pdf

Liikehäiriösairauksien liiton palveluesite: www.liikehairio.fi/content/uploads/2023/01/palveluesite-2023-web-0201.pdf

Omaisena edelleen ry (vaiheeseen, kun omainen siirtyy laitoshoitoon tai menehtyy): <https://omaisenaedelleen.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö, omaishoito: www.stm.fi/omaishoito

Maria Akatemia - Läheisenä työelämässä- hanke 40–65 vuotiaille työssäkäyville läheishoivaajille: www.mariaakatemia.fi/wp-content/uploads/2022/09/Laheisena_tyoelamassa_yleisesite_100x200_print.pdf

Järjestöjen yhteinen sosiaaliturvaopas: <https://sosiaaliturvaopas.fi/>

Apu- ja toimintavälineet: www.valineet.fi/

Rentoutumisharjoituksia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Ovet-valmennus youtube video Ovet-valmennus®:
www.youtube.com/watch?v=3gS-gBEVd-4



Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4 a 3. krs.
20100 Turku

p. (02) 2740 400
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi

