

LÄHEISET

Liikehäiriösairautta sairastavan läheiselle



Pitkäaikaissairauteen sairastuminen koskettaa aina myös sairastuneen läheisiä. Läheisenä sinulla on tärkeä rooli sairastavan elämässä, ja uudessa tilanteessa käyt läpi oman sopeutumisprosessin omaan tahtiisi. Tästä oppaasta saat tukea ja tietoa omaan rooliisi sairastavan rinnalla kulkijana.

Kuka on läheinen?

Sairastavan läheisenä voit olla puoliso, lapsi, sukulainen, ystävä tai naapuri, kuka vain, joka tuet sairastavaa hänen sairauden polullaan. Antamasi tuki voi olla fyysisistä, emotionaalista, henkistä, hengellistä, taloudellista tai muuta tukea. Sairastavan läheisenä olet tärkeä ihminen hänen elämässään ja hoidossaan. Voit saada tukea omassa sopeutumisprosessissasi läheisille suunnatussa sopeutumisoppaasta www.liikehairio.fi/content/uploads/2026/08/sanofi_genzyme_vakavan_sairauden_sopeutumispas_laheiselle.pdf

Sopeutumistasi uuteen tilanteeseen helpottaa oikean ja ajankohtaisen tiedon saaminen. Luotettavaa tietoa läheisesi sairaudesta saat Liikehäiriö-sairauksien liiton kotisivuilta www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet. Sinun on hyvä olla mukana läheisesi lääkärikäynneillä aina kun se on mahdollista. Olet siellä läheisesi tukena, mutta myös kuulemassa ajankohtaista tietoa läheisesi tilanteesta ja hoidosta.



Roolit

Parisuhteissamme tai perheissämme meillä kaikilla on rooleja ja vastuita. Roolit voivat muuttua, kun perheenjäsen sairastaa liikehäiriösairautta, erityisesti silloin kun sairaus aiheuttaa fyysisiä tai kognitiivisia muutoksia. Kuten muidenkin sairauden tuomien elämänmuutosten kohdalla, avoin keskustelu muuttuneesta tilanteesta ja joustavuus ovat avainasemassa näiden muutosten hallinnassa.

Läheisen rooliisi vaikuttaa moni asia: suhteesi sairastavaan, hänen oireensa ja tarpeensa, millaista tukea hän toivoo, mitä itse koet voivasi tarjota, missä elä-

mäntilanteessa kumpikin olette ja, mitä muuta teidän elämässänne tapahtuu. Myös nuorena Parkinsonin tautiin sairastuneen läheisen rooli on erilainen kuin myöhemmin elämässä sairastuneen, kun sairastavan tarpeet tässä tilanteessa voivat liittyä esimerkiksi pienten lasten hoitamiseen sekä työuran jatkamiseen.

Tukea läheisenä voit saada toisilta läheisiltä, vertaisilta, jotka ovat kokeneet samoja asioita. Myös avoin ja rehellinen suhde sairastavan kanssa tukee teitä molempia elämään täysipainoista arkea. Vertaistuesta löydät lisää tietoa myöhemmin tästä oppaasta.

Tunteet

Sairastavan läheisenä kokee usein monenlaisia tunteita, toisinaan jopa yhtä aikaa. Tunteet voivat tuntua hämmentäviltä tai kuormittavilta, mutta ne voivat myös toimia hyödyllisenä oppaana. Läheisten rooli tukihenkilönä ja arjen varmistajana edellyttää mahdollisuuden omien tunteiden ja ajatusten tuulettamiseen. Kun opit ymmärtämään, mitä

Läheishoivaaja, omaishoitaja ja omaishoidon tuki

Usein sairauden edetessä kotona selviytyminen edellyttää läheiseltä tiivistä ja vaativaa huolenpitoa ja hoitamista, ja läheisen roolissa korostuu hoivaajan rooli. Läheishoivaaja seuraa sairastavan läheisen vointia, huolehtii riittävästä unesta, levosta ja liikunnasta ja on tukena arjen lisääntyvissä haasteissa, kuten pukeutumisessa, peseytymisessä ja ruokailussa. Läheishoivaaja toimii sairastavalle mahdollisesti ilmaantuvien käyttäytymiseen liittyvien muutosten keskellä. Auttamisen ja hoivatyön rinnalla läheishoivaajan on usein hallittava myös palvelujärjestelmän kiemurat.

Tukea ja tietoa läheishoivaajalle tarjoaa Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset eri puolilla Suomea. Omaishoitajaliitto ylläpitää myös neuvontapuhelinta. Omaishoitajaliiton kattaviin palveluihin voi tutustua heidän kotisivuillaan <https://omaishoitajat.fi>

Kun tilanne poikkeaa tavanomaisesta perhesuhteisiin kuuluvasta auttamisesta, ja hoito on sitovaa ja vaativaa, on mahdollista hakea omaishoidon tukea

tunteesi sinulle viestivät, voit suojella omaa hyvinvointiasi ja tarjota läheisellesi vakaata ja myötätuntoista tukea.

Omaishoitajaliitto on laatinut Tunteiden ristiaallokossa -vinkkivihon, jonka avulla voit oppia löytämään selkeyttä tunteiden kaaoksessa, ja löytää myös omia vahvuuksiasi <https://proofer.faktor.fi/epaper/Vinkkivihko4/#1>



hoidettavan hyvinvointialueelta. Omaishoidon tuen hakemisen ohjeet löytyvät hyvinvointialueen virallisilta verkkosivuilta laittamalla hakukenttään "omaishoidon tuki" tai kysymällä sotekeskuksesta.

Omaishoidon tuki sisältää

- hoidettavalle annettavat tarvittavat sosiaali- ja terveyspalvelut, joita voivat olla esimerkiksi kodinhoitoapu ja siihen liittyvät tukipalvelut kuten ateriat-, kylvytys- ja kuljetuspalvelu, henkilökohtainen apu, apuvälineet, päivä- ja lyhytaikaishoito sekä muut terveydenhuollon palvelut.
- omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio ja vapaapäivät
- tarvittaessa omaishoitajan koulutus ja omaishoitajan hyvinvointia ja hoitotehtävää tukevat sosiaali- ja terveyspalvelut

Hyvinvointialueelta on mahdollista saada tukea ja omaishoitajan vapaahetkiä myös ilman virallista omaishoidon sopimusta. Ota siis rohkeasti yhteyttä oman alueesi sosiaalitoimeen tai omaishoidosta vastaavaan työntekijään, jos kaipaa tukea tai taukoa hoitovastuustasi.

Pidä huolta itsestäsi

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. Kun sairastavasta läheisestä huolehtiminen on sitovaa ja toimit omaishoitajana, kiinnitä erityistä huomiota omaan hyvinvointiisi. Omaishoitajuus lisää riskiä

terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin. Läheisistään huolehtivat unohtavat usein omat tarpeensa ja asettavat hoidettavan etusijalle. Toisesta huolehtimisesta johtuva väsymys voi vähentää voimavaroja huolehtia omista elintavoista. Tällöin pienetkin omaa hyvinvointia tukevat muutokset voivat kannatella arkea ja tukea jaksamista omaishoidon eri vaiheissa.

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 läheisten 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, ja on täysin hyväksyttävää ottaa aikaa itsellesi ja kuunnella omia tarpeitasi!
10. Muista, että jaksaksesi auttaa toista, sinun tulee pitää huolta myös itsestäsi.

Toisinaan tilanne voi kuormittaa niin, että sinun on hyvä hakea itsellesi lisää tukea.

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 omasta terveydenhuollostasi. Jo keskustelu ammattilaisen kanssa voi auttaa.

Sinun ei tarvitse
jaksaa yksin!



Vertaistuki

Vertaisilta saat tietoa ja ymmärrystä liikehäiriösairauden kanssa elämisestä joko sairastavan tai omaisen näkökulmasta.

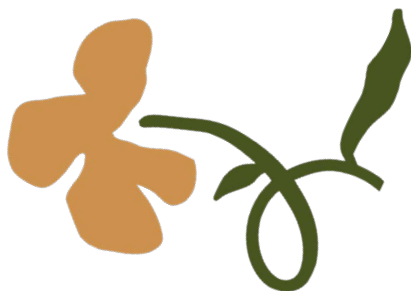
Liikehäiriösairauksien liiton jäsenyhdistyksissä on mahdollisuus saada vertaistukea ryhmämuotoisesti. Löydät oman yhdistyksesi liiton yhteystietosivulta www.liikehairio.fi/yhteystiedot/yhdistykset

Liikehäiriösairauksien liitossa on lisäksi vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa voi jutella yksilöllisesti. Heidän yhteystietonsa löydät myös liiton yhteystietosivulta www.liikehairio.fi/yhteystiedot/vertaistukihenkilot.

Osan heistä voit tavoittaa myös maksuttoman *Toivo*-vertaistukisovelluksen kautta. Sovellusta voi käyttää anonyymisti. Voit ladata sovelluksen älypuhelimesi puhelimesi sovelluskaupan kautta.

Facebookissa on lisäksi vapaaehtoisten ylläpitämiä ryhmiä, jotka löytyvät hakutoiminnolla;

- Parkinson läheiset
- Alkuvaiheen Parkinson omaiset
- Elämää Parkinsonin kanssa
- Parkinson plus (MSA, PSP, CBD) läheisille ja potilaille
- Dystonia
- Dystonia ja nuoret
- Dystoniaa sairastavien lasten vanhemmat



Useat Liikehäiriösairauksien liiton sopeutumista tukevat kurssit on suunnattu sairastavien lisäksi myös läheiselle. Läheiset saavat kursseilla työkaluja jaksamiseen, ymmärrystä sairauden vaikutuksista sekä tilaisuuden jakaa omia kokemuksiaan muiden läheisten kanssa. Yhteinen osallistuminen sairastavan läheisen kanssa voi vahvistaa vuorovaikutusta ja lisätä molemminpuolista ymmärrystä.

Kursseista löydät ajankohtaista tietoa www.liikehairio.fi/palvelut

Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset tarjoavat myös useilla paikkakunnilla tukea ja toimintaa kaikille läheisille <https://omaishoitajat.fi/>

Omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksissä voi myös hakeutua Ovet-valmennukseen®, jossa saat hyvin laajasti tietoa omaishoitajuudesta ja sitä tukevista palveluista sekä vertaistukea muilta omaishoitajilta.

Tukimuotoja arkeen

Tarkista listasta, mitä palveluita voit hakea ja mistä niitä haetaan.

Kela:

- Hoidettavalle verovapaa eläkkeensaajan hoitotuki / vammaistuki
- Yleinen asumistuki / eläkkeensaajan asumistuki
- Perustoimeentulotuki
- Matkakorvaukset sairaus- ja kuntoutusmatkoista
- Kuntoutuskurssit omaishoitajille
- Kuntoutusraha

Hyvinvointialue:

- Omaishoidon tuki ja siihen liittyvät palvelut
- Kotihoito
- Kotihoidon tukipalvelut (kuten ateria- ja turvapalvelut)
- Kotisairaanhoido
- Liikkumisen tuki, mm. kuljetuspalvelut
- Esteettömän asumisen tuki, mm. kodin muutostyöt
- Henkilökohtainen apu
- Apuvälineet
- Lyhytaikaishoitajaksot hoidettavalle
- Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelumaksujen kohtuullistaminen

Verotuksessa tehtävät vähennykset:

- Kotitalousvähennys kotipalvelutyöstä (kuten siivous, asiointiapu ja remontointi)
- Arvolisäveroton yritykseltä ostettu kotipalvelutyö
- Autoverohuojennus- /vapautus (liikkumissesteisen pysäköintitunnuksen saaneille)

- Veronmaksukyvyn alentumisvähennys

Traficom:

- Liikkumissesteisen pysäköintitunnus

Omaishoitajaliitto:

- Omaishoidon ohjaus ja neuvonta ti-to klo 9–12 p. 0800 390 229
- Omaishoitajien tuetut lomat

Liikehäiriösairauksien liitto:

- Sosiaaliturvaneuvonta, Neuroneuvonta p. 040 542 5200 ja 040 500 1657
- Kurssitoiminta p. 02 2740 418
- Kotijumppavideot www.liikehairio.fi/palvelut
- Luentotalenteet www.liikehairio.fi/palvelut

Hyödyllisiä nettisivuja:

- Liikehäiriösairauksien liiton kotisivut www.liikehairio.fi
- Rentoutumisharjoituksia: mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/
- Pieni myötätunto -opas, jossa tietoa itsemyytätunnosta ja siihen liittyviä harjoitteita www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf
- Järjestöjen yhteinen sosiaaliturvaopas: <https://sosiaaliturvaopas.fi/>
- Edunvalvontavaltuutus kannatta hoitaa hyvissä ajoin kuntoon. Näin teet edunvalvontavaltuutuksen – Edunvalvonta, edunvalvontavaltuutus ja edunvalvontavaltakirja – opas edunvalvonnasta www.suomi.fi/oppaat/edunvalvonta

Linkkejä omaishoidosta

- **Omaishoitajan Ensitieto-oppaan** tarkoitus on pysäyttää tarkastelemaan sitä, miten elämä on muuttunut läheisen ihmisen sairastuttua tai vammauduttua tai kun lapsi on saanut yllättävän diagnoosin. www.osol.fi/wp-content/uploads/2014/08/ENSIOPAS2010.pdf
- **Olenko omaishoitaja?** Vaikka oman tilanteen arvioiminen ei ole aina helppoa, se kannattaa. Omaishoitotilanteen tunnistamisen jälkeen osaa paremmin etsiä tukea ja palveluja tilanteeseen sekä itselleen että läheiselleen. omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/olenko-omaishoitaja/
- **Am I a Carer? First-Hand Guide to Informal Care** (PDF) – The guide is a translation of the Finnish publication **Minäkö omaishoitaja?** Ensiopas omaishoidosta. omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2022/11/ensiopas_EN_low.pdf
- **Pidä huolta itsestäsi** Omaishoitajan hyvinvointi rakentuu pienistä arjen palasista. Hyvinvointiin voi vaikuttaa yksinkertaisilla päivittäisillä asioilla. omaishoitajat.fi/hyvinvointi/pida-huolta-itsestasi/ota-oma-hyvinvointisi-huomioon/
- Omaishoitajaliitto julkaisee vuosittain **Palveluoppaan**, joka on suunnattu omaishoitajille ja omaishoitajien kanssa työskenteleville ammattilaisille. Oppaassa on aakkosjärjestyksessä luettelo yhteiskunnan tarjoamista tuista ja palveluista. proofer.faktor.fi/epaper/Palveluopas2025/
- **Työ ja omaishoito** -tietopankissa on tietoa työn ja omaishoidon yhdistämiseen omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tyo-ja-omaishoito/Tyo-ja-omaishoito
- **Omaisena edelleen** -opas vaiheeseen, kun sairastava läheinen siirtyy lyhyt- tai pitkäaikaisesti laitoshoidon omaisenaedelleen.fi/userassets/uploads/2015/04/Omaisena-edelleen-opas-2015.pdf

Rinnalla kulkeminen on arvokasta, mutta sinun ei tarvitse kantaa kaikkea yksin. Sinulla on lupa pysähtyä oman jaksamisesi äärelle ja ottaa vastaan apua silloin, kun sitä tarvitset.

Pienilläkin askelilla on merkitystä – ja toivo voi löytyä pienistä, hyvistä hetkistä tässä päivässä.





Liikehäiriösairauksien liitto

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4 a 3. krs.
20100 Turku

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

liikehairio.fi



9/2026