

**OPAS MUISTISAIRAILLE JA OMAISHOITAJILLE
TARJOTTAVISTA PALVELUISTA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinna, Hoitotyö

Syksy 2017

Maria Heikurainen & Hannele Rautiainen

Hoitotyön koulutusohjelma
Lahdensivu

Tekijät	Maria Heikurainen ja Hannele Rautiainen	Vuosi 2017
Työn nimi	Opas muistisairaille ja omaishoitajille tarjottavista palveluista	
Työn ohjaajat	Tiina Mäenpää ja Piiku Pakkanen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia palveluita on tarjolla Hämeenlinnan alueella asuville muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas palveluista yhteystietoineen. Opinnäytetyön tilaajana oli Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus luotiin perehtymällä kirjallisuuden ja tutkimusten avulla yleisimpiin eteneviin muistisairauksiin ja niiden vaikutukseen ihmissuhteissa. Lisäksi teoriaosuuteen koottiin tietoa muistisairaille ja omaishoitajille saatavilla olevista palveluista. Palveluiden tietolähteinä käytettiin julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin internetsivustoja.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja siinä tähdättiin kirjalliseen tuotokseen. Kysely tehtiin muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen kartoittaen heidän tarpeensa palveluille. Kyselystä saatujen toiveiden ja tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas tarjolla olevista palveluista muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Opas laadittiin mahdollisimman selkeäksi ja helppolukuiseksi palvelemaan käyttäjänsä.

Avainsanat Opas, palvelut, yleiset etenevät muistisairaudet, omaishoitajat

Sivut 60 sivua, joista liitteitä 33 sivua

Degree Programme in Nursing
Lahdensivu

Authors Maria Heikurainen and Hannele Rautiainen **Year** 2017

Subject A Guide of Services for Persons with Memory Disorder and their Family Caregivers

Supervisors Tiina Mäenpää and Piiku Pakkanen

ABSTRACT

The object of this Bachelor's thesis was to figure out services available for persons suffering from memory disorder and their family caregivers in the Hämeenlinna area. The aim of this thesis was to create a guide with contact information for available services. The thesis was commissioned by Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry.

The theoretical section of the thesis was created by studying literature and studies concerning common progressive memory disorders and the effect of them on relationships. In addition, information of services available was compiled to the theoretical section. Sources used were websites of public, private and the third sector services.

The thesis was functional with the purpose of a written outcome. A questionnaire was made to people with memory disorder and their family caregivers to chart their need for services. A guide of services for persons with memory disorder and their family caregivers was created on the basis of this questionnaire and the wishes of the people participating. The guide was made as explicit and easy to read as possible to serve its users.

Keywords Guide, services, common progressive memory disorders, family caregivers

Pages 60 pages including appendices 33 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3	MUISTISAIRAUDET.....	2
3.1	Yleisimmät etenevät muistisairaudet	3
3.2	Alzheimerin tauti.....	3
3.3	Verisuoniperäiset eli vaskulaariset muistisairaudet	4
3.4	Lewyn kappale –tauti	4
3.5	Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvat muistisairaudet	5
3.6	Parkinsonin tauti	6
3.7	Muistisairas ja ihmissuhteet	6
3.8	Muistisairaana kohtaminen hoitotyössä.....	7
4	MUISTISAIRAAN OMAISHOITO	8
4.1	Omaishoitaja	8
4.2	Laki omaishoidon tuesta	9
4.3	Omaishoidontuki.....	9
4.4	Omaishoitajan sosiaalinen tukeminen.....	10
5	PALVELUT HÄMEENLINNALAISILLE MUISTISAIRAILLE JA HEIDÄN OMAISHOITAJILLEEN 11	
5.1	Neuvonta ja ohjaus	11
5.2	Omaishoitajan vapaa.....	12
5.3	Kotiapu ja kotilomitus	12
5.4	Päivätoiminta	13
5.5	Kodin ulkopuolella toteutuvat hoivapalvelut.....	13
5.6	Asiakaslaskutus.....	14
5.7	Palveluseteli	14
5.8	Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt.....	15
5.9	Apuvälineet muistisairauden tukena	15
5.10	Lääkkeiden annosjakelu	16
5.11	Liikkumista tukevat palvelut	16
5.12	Vertaistuki	17
6	KYSELY MUISTISAIRAILLE JA HEIDÄN OMAISHOITAJILLEEN OPPAASEEN TOIVOTUSTA SISÄLLÖSTÄ	18
7	OPPAAN KUVAUS.....	20
7.1	Oppaan toteutus	20
7.2	Palautte oppaasta tilaajalta.....	21
7.3	Korjaukset palautteen perusteella	21
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22

9 POHDINTA JA KEHITTÄMISHAASTEET	23
LÄHTEET	24

Liitteet

LIITE 1 Opas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe on valittu aihepankista oman kiinnostuksen perusteella. Kotihoidossa, hoitajien asiakkaina, on muun muassa muistisairaita ja heidän omaishoitajiaan. Asiakkaat ovat ilmaisseet kuinka hankalaa ja monimutkaista on saada tietoa arkea helpottavista palveluista. Opinnäytetyön tarkoitus on vastata heidän tarpeisiinsa.

Opinnäytetyön tilaajana on Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry. Ensi kontakti yhdistykseen oli vierailu syksyllä 2016 yhdistyksen tiloissa Hämeenlinnassa. Yhdistyksen toiveena on saada heidän asiakkaittaan palveleva tiivis ja kattava palveluopas yhteystietoineen. Samalla käynnillä on tehty suunnitelma, miten edetään opinnäytetyö-projektissa. Oppaan julkaisumuodoksi on sovittu sähköinen tiedosto.

Sairaanhoitajan työhön kuuluu varsinaisen hoitotyön lisäksi huolehtia, ohjata, auttaa ja tukea asiakasta sekä myös hänen läheisiään jokapäiväisessä elämässä. Usein asiakkaalla on hänen mieltään askarruttavia kysymyksiä liittyen omaan tai läheisensä terveydentilaan. Palveluopas yhteystietoineen on hyvä työväline asiakkaiden neuvonnassa, esimerkiksi kotihoidossa, palvelutaloissa sekä vanhainkodeissa. Tiedon jakamisen lisäksi sairaanhoitaja voi ohjata asiakkaan palveluiden pariin. Sairaanhoitajan työ on kokonaisvaltaista.

Teoriaosuus tarkastelee muistisairauksia, omaishoitoa ja omaishoitajan kohtaamia haasteita sairastavan läheisensä kanssa. Lisäksi teoriaosuudessa esitellään Hämeenlinnan alueella tarjolla olevia palveluita. Opinnäytetyön teorian pohjalta on laadittu opas. Tärkeimpiä lähteitä opinnäytetyössä ovat erilaisten yhdistysten esitteet sekä Hämeenlinnan kaupungin internet-sivustot saatavilla olevista palveluista. Lisäksi teoriaosuudessa on omaa pohdintaa sekä omakohtaisen kokemuksen tuomaa tietoa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry:n käyttöön kattava opas yhteystietoineen Hämeenlinnan alueella tarjolla olevista palveluista muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Vastaavalaista opasta ei ole tehty, vaan tieto palveluista on pitänyt etsiä useasta eri lähteestä. Lisäksi tietoisuus saatavilla olevista palveluista, sairastavien ja omaishoitajien keskuudessa, on ollut usein riittämätöntä.

Tavoitteena on koota oppaaseen kattavasti ne palvelut, joista kaivattiin tietoa sekä lisäksi tietoa josta on hyötyä ja apua muistisairaille ja omaishoitajille. Lisäksi oppaaseen sisällytetään, ikääntyvien muistisairaiden hoitajina, esiin nousseet asiakkaiden tarpeet.

Aineiston kokoaminen alkoi kyselyn perusteella, jonka tehtiin muistiyhdistyksen Muistisakki -vertaisryhmässä. Aineiston keräämiseen käytetään luotettavia internet-sivustoja sekä erilaisia palveluita tarjoavien julkisten, yksityisten ja kolmannen sektorin esitteitä.

Opinnäytetyön kysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia palveluita on muistisairaalle ja hänen omaishoitajalleen tarjolla Hämeenlinnan alueella?
2. Miten laatia kattava opas palveluista?

3 MUISTISAIRAUDET

Suomessa muistisairaita arvioidaan (v.2013) olevan noin 200 000 henkilöä, joilla tiedonkäsittely on lievästi heikentynyt. Heistä muistisairauden keskivaiheessa sairastavia on vähintään 93 000. Vuosittain uusia sairastuneita ilmenee 14 500. Työikäisenä sairastuneita on arviolta 7 000 -10 000. Muistisairaiden hoidon yhteiskunnalliset kustannukset ovat lähes miljardi euroa eli keskimäärin 10 000 euroa sairastunutta kohden. (Muistisairaudet: Käypähoito-suositus 2017.)

Muistisairaudet ovat tulevaisuudessa, väestön ikääntyessä ja sairastavien ihmisten määrän kasvaessa, kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste. Vaikuttamalla muistisairauksien riskitekijöihin, voidaan todennäköisesti vähentää sairauksien ilmaantuvuutta. Sairauksien varhaisella diagnosoinnilla, hoidolla ja kuntoutuksella voidaan hillitä kokonaiskustannusten kasvua ja parantaa sairastuneiden toimintakykyä. (THL 2015.)

3.1 Yleisimmät etenevät muistisairaudet

Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, jonka osuus muistisairauksista on 60–70%. Seuraavaksi yleisimpiä ovat verisuoniperäiset eli vaskulaariset muistisairaudet, sairastavien osuus on 15–20%. Osalla sairastavista on Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistisairauden yhdistelmä eli niin sanottu sekamuoto. Lisäksi esiintyy Lewyn kappale-tautia sekä otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvaa muistisaurautta. Myös Parkinsonin tauti voidaan laskea eteneviin muistisairauksiin sen aiheuttamien tiedonkäsittelyvaikeuksien vuoksi. (Muistiliitto 2016.)

3.2 Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on aivosairaus, mikä etenee hitaasti ja tasaisesti. Pääsääntöisesti tauti ei ole perinnöllinen, hyvin harvinaiset geenivirheet voivat taudin puhkaista. Taudin oireet aiheutuvat tiettyjen aivoalueiden vaurioista. Taudin kulku jaotellaan varhaiseen, lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan vaiheeseen. Kehittyneen diagnostiikan; mm magneettikuvauksen ja muistitestien ansiosta sairaus voidaan havaita jo varhaisessa vaiheessa. Sairauden eteneminen on usein saman tyyppinen sairastavilla, mutta etenemisnopeus ja oireisto voivat vaihdella.

(Helsingin Alzheimer-yhdistys n.d.)

Alzheimerin taudin ensioireet ovat usein vähäisiä, eikä niitä välttämättä osata heti yhdistää muistisairauteen. Ensioireita ovat muun muassa lieviä mieleen painamisen sekä tapahtumamuistin häiriöitä, kuten tapahtumien ja rutiinien sekoittumiset sekä unohdukset. Usein myös esineiden säilytyspaikat unohtuvat, uusien tuttavuuksien nimet eivät muistu mieleen sekä sovitut asiat unohtuvat. Uuden oppiminen vaikeutuu ja rutiineista poikkeaminen on hankalaa. Arjesta selviäminen vaikeutuu tuoden ihmiselle ahdistuneisuutta, väsymystä sekä masentuneisuutta.

(Helsingin Alzheimer-yhdistys n.d.)

Sairauden edetessä oireet vahvistuvat sekä lähimuisti heikkenee, lisäksi hahmottaminen ja tuttujenkin paikkojen löytäminen vaikeutuvat. Abstraktien asioiden, kuten kellonajan ymmärtäminen on haasteellista. Lisäksi ajankulku ja tapahtumajärjestys menevät sekaisin. Ymmärtäminen ja puheen tuottaminen hankaloituvat aiheuttaen kommunikaatiovaikeuksia.

Sairastuneen kyky käyttää esineitä, kuten ruokailuvälineitä heikkenee, hän ei esimerkiksi ymmärrä mihin haarukkaa käytetään. Sairastunut ei kykene entiseen tapaansa suunnitella, arvioida eikä toteuttaa tekemisiään eli hänen toiminnanohjauksensa heikkenee. Tämä näyttäytyy joko holtittomana ja arvostelukyvyyttömänä käyttäytymisenä tai myös passiivisuutena ja aloitekyvyttömyytenä. (Muistiliitto 2013.)

Persoonallisuus, sosiaaliset kyvyt sekä huumorintaju kuten myös kaukaisemmat asiat, muun muassa tapahtumat vuosien takaa, voivat säilyä pit-

käänkin. Sairauden edetessä sairastuneen ymmärrys omasta sairaudestaan ja sen oireista heikkenee. Tautiin voi liittyä myös persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksia, kuten rauhallisen ja sopeutuvaisen ihmisen käytös muuttuu aggressiiviseksi ja kielenkäyttö asiattomaksi. Oireet usein johtuvatkin kommunikaatiokyvyn heikkenemisestä eli sairastunut kommunikoi niillä tavoilla mitkä hänellä on käytettävissään. Alzheimerin tauti on parantumaton sairaus. (Muistiliitto 2013.)

3.3 Verisuoniperäiset eli vaskulaariset muistisairaudet

Sairaudet johtuvat erilaisten aivoverenkiertohäiriöiden sekä aivojen verisuonten vaurioista. Verisuoniperäiset muistisairauksien riskitekijöitä ovat muun muassa diabetes ja verenpainetauti. Verenpainetautiin sekä diabeteksen voi sairastavalla olla perinnöllinen alttius, mutta verisuoniperäinen muistisairaus ei yleensä ole perinnöllinen. Muita riskitekijöitä ovat korkeat kolesteroliarvot, tupakointi, alkoholi sekä runsas tyydyttyneiden rasvojen käyttö eli epäterveelliset elämäntavat nostavat riskiä sairastua. (Terve n.d.)

Verisuoniperäisten muistisairauksien oireisto ja eteneminen riippuvat verenkiertohäiriön tyypistä sekä sijainnista aivoissa. Verenkiertohäiriön sijaitessa oikealla puolella aivoja, sairastuneen kyky hahmottaa vaikeutuu, vasemman aivopuoliskon vaurio aiheuttaa kielellisiä häiriöitä. Aivojen syvän osan häiriöt hidastavat sairastavan toimintakykyä. Oireet voivat vaihdella päivittäin tai kausittain, toimintakyky voi laskea portaittain tai tasaisesti tai jopa kohentua välillä, vaikka kyseessä on etenevä muistisairaus. (Terve n.d.)

Sairastuneen on usein vaikea keskittyä yhteen asiaan, suunnitella toimintaansa, kokonaisuuksien hahmottaminen on vaikeaa ja järjestelmällisesti eteneminen on hankalaa. Sairastuneella on muistiongelmia ja hankaluutta hakea muistista tapahtunutta. Sairastunut on usein pitkään tietoinen toimintakykynsä heikkenemisestä, tämä aiheuttaa usein passiivisuutta, ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. (Muistiliitto 2013.)

Diagnosoidessa sairautta etsitään yhteyttä aivoverenkiertohäiriöiden sekä muistin ja tietojen käsittelyn välillä. Aivoverenkiertohäiriöstä tai verisuonten vaurioista johtuva muistisairaus todetaan yleensä joko tietokonetomografiassa tai magneettikuvauksessa, näistä magneettikuvaus on tarkempi. Kuvantamisessa todetaan mahdolliset aivoinfarktut sekä yleensä aina valkean aineen rappeutumaa. Osalla sairastavista on sekä Alzheimerin taudin, että vaskulaarisen muistisairauden oireita; tällöin puhutaan näiden sekamuodosta. (Muistiliitto 2013.)

3.4 Lewyn kappale –tauti

Lewyn kappaleet ovat hermosolun sisäisiä jyväsiä, jotka Lewyn kappale – taudissa kertyvät aivojen kuorikerroksen alueelle. Sairastuneet ovat

yleensä 50 – 80 vuoden ikäisiä. Sairaus on etenevä eikä syytä sen puhkeamiselle tiedetä. Perinnöllisyyttä sairastumiseen ei tiettävästi ole. Sairaus diagnosoidaan tyypillisen taudinkuvan perusteella sekä isotooppikuvauksella. Magneettikuvauksella ei tautia yleensä voida todeta. (Terveyskirjasto 2015.)

Oireina Lewyn kappale –taudissa ovat kognitiivisten eli tiedonkäsittelytaitojen heikentyminen varsinkin näönvaraisen hahmottamisen alueella. Sairauden alkuvaiheessa kielelliset häiriöt sekä muistin heikkeneminen ovat harvinaisia. Sairauden edetessä hienomotoriikka heikentyy sekä sairastuneella voi olla tasapainovaikeuksia. Lisäksi sairastuneella voi olla sekavuutta, aistiharhoja sekä vireystilan vaihtelua että toimintakyvyn muutoksia. (Terveyskirjasto 2015.)

3.5 Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvat muistisairaudet

Otsa-ohimorappeumasta johtuvaa muistisairaus-nimitystä käytetään yleisesti otsalohkoja vaurioitaville, eteneville eli degeneratiivisille aivosairauksille. Yleisin on otsalohkodementia eli frontaalidementia sekä harvinaisemmat kaksi tautimuotoa ovat semanttinen dementia ja etenevä sujumaton afasia eli primaari progressiivinen. (Muistiliitto 2013.)

Otsalohkodementian alkuvaiheessa oirekuvana ovat toiminnanohjauksen vaikeudet, pidäkkeetön käytös sekä impulssikontrollin heikentyminen. Kielelliset vaikeudet ovat oireena jo varhaisessa vaiheessa, visuaaliset toiminnot ja muisti ovat vielä kohtalaiset. Aloitekyvyttömyys, apatia ja kyvyttömyys itsestään huolehtimiseen lisääntyvät sairauden edetessä. (Suomen Muistiasiantuntijat 2012.)

Semanttista dementiaa sairastavan kyky ymmärtää sanojen merkitystä, tuttujen esineiden ja kasvojen tunnistaminen on heikentynyt. Kyky tuntee empatiaa vähenee, puheen tuotanto on sujuvaa, mutta sisältö on merkityksetöntä. Lisäksi oireisiin voi kuulua poikkeuksellinen kiinnostus rahaan ja säästämiseen. Semanttinen dementia on huonosti tunnettu ja vaikeasti diagnosoitava. Vaurio painottuu yleensä symmetrisesti ohimolohkon etuosiin. (Suomen Muistiasiantuntijat 2012.)

Etenevän sujumattoman afasian vauriot ovat vasemmassa otsalohkossa. Vasemmassa otsalohkossa sijaitsevat kielellisiä toimintoja sekä puheen tuottamisen alueet. Alkuun oireina ilmenee spontaanin puheen ongelmia, puhe muuttuu köyhäksi ja sujumattomaksi sekä töksähteleväksi. Vaikeuksia on myös esineiden ja asioiden nimeämisessä sekä kielellisessä sujuvuudessa. Sairaus on miehillä yleisempi kuin naisilla. (Suomen Muistiasiantuntijat 2012.)

Kaikki otsa-ohimorappeumasta johtuvat muistisairaudet etenevät hitaasti ja johtavat vaikeaan dementiaan. Syitä sairastumiseen ei tunneta. Sairas-

tuneet ovat keskimäärin selvästi nuorempia kuin Alzheimerin tautiin sairastuneet, arvion mukaan työikäisten muistisairauksista 10–15 % kuuluu tähän ryhmään. Sairauden diagnostiikka on haastavaa: magneettikuvauksessa saattaa otsa- ja ohimolohkojen alueella näkyä kutistumaa, mutta harvoin taudin alkuvaiheessa. Diagnoosi onkin pääosin oirekuvaan perustuva eli kliininen. (Suomen Muistiasiantuntijat 2012.)

3.6 Parkinsonin tauti

Parkinsonin tauti on liikehäiriösairaus, johon liittyy yleisen liikkumisen hidastumisen, vapinan ja lihasjäykkyyden lisäksi myös lukuisia muita oireita kuten ajastustoiminnan hidastumista sekä muistihäiriöitä. Taudin aiheuttamien tiedonkäsittelyongelmien vuoksi Parkinsonin tauti luetaan myös eteneviin muistisairauksiin. (Terveyskirjasto 2016.)

Parkinsonin tauti johtuu hermosolujen vähittäisestä tuhoutumisesta aivojen tyviosassa, mustatumakkeen alueella. Alueella sijaitsee aivojen liikkeiden säätelyjärjestelmä. Tumakkeen dopamiini-solujen välityksellä tapahtuu tiedonkulku toisiin tumakkeisiin. Solujen tuhoutuessa dopamiinin pitoisuus vähenee ja taudin oireet lisääntyvät. Oireina on useamman kuin yhden kognitiivisen osa-alueen heikentyminen sekä tarkkavaisuuden väheneminen. Kielelliset toiminnot heikentyvät: ilmentyy sanojen löytämisvaikeutta sekä vaikeutta ymmärtää monimutkaisia lauseita. Muisti heikentyy lähinnä viimeaikaisten tapahtumien mieleen palauttamisessa. (Suomen Parkinson-liitto ry 2014.)

3.7 Muistisairas ja ihmissuhteet

Muistisairaus on koko perheen sairaus ja asettaa haasteita sairastuneen puolisolalle, lapsille, sisaruksille ja myös mahdollisesti vanhemmille. Sairaus tuo suuria muutoksia elämään ja aiheuttaa usein tunteiden ja reaktioiden läpikäymisen. Perheenjäsenet reagoivat muutokseen kukin omalla tavallaan ja tarvitsevat tukea, tietoa ja apua uuteen tilanteeseen. Tuen ja tiedon sairaudesta tulisi kantaa sairauden eri vaiheissa aina loppuun asti ja vielä sen jälkeenkin. (Muistiliitto 2016.)

Muistisairaus muuttaa usein sairastavan persoonallisuutta. Muistisairas ei yleensä tahallisesti ärsytä tai kiukuttele lähimmilleen vaan se on sairaudesta johtuva oire. Jokaisella muistisairaalla on oma tapansa oirehtia. Pääsääntöisesti muistisairaus aiheuttaa masennusta, ahdistusta, pelkoa ja riittämättömyyttä, kun oma toimintakyky ja elämänhallinta heikkenee. Sairastuneella tulisi olla vielä tunne itsemääräämisoikeuden säilymisestä, hänen tulisi saada olla mukana päättämässä omista asioistaan omaisten tuella. (Telaranta 2016.)

Sairaus saattaa myös heikentää loogista ajattelua, orientoituminen aikaan ja paikkaan tuo vaikeuksia. Miellyttävä, korrekti ihminen voi muuttua aggressiiviseksi ja ilkeäksi tai toisaalta taas ulospäin suuntautunut ihminen

voi muuttua vaikeasti lähestyttäväksi. Omaiset voivat tuntea itsensä voimattomiksi sairastavan seurassa. Tunteita ei kuitenkaan pitäisi peitellä, koska sairastunut yleensä vaistoa kehonkielestä, että omainen on tunnekuohun vallassa. Sairastunutta tulisi kohdella aikuisena ihmisenä ja koettaa löytää ymmärrystä asettumalla sairastuneen asemaan. (Telaranta 2016.)

Harhaisiin ajatuksiin tai toimintoihin ei tulisi mennä mukaan, vaan ohjata lujalla, mutta lempeällä otteella todellisuuteen. Usein ahdistavat, menneisyydessä tapahtuneet asiat saattavat tulla muistista esiin kuin juuri tapahtuneina. Olisikin tarpeen auttaa hätäntynyt muistisairas nykyhetkeen. Omaisilta vaaditaankin paljon ymmärrystä, kärsivällisyyttä sekä tukea. (Telaranta 2016.)

3.8 Muistisairaahan kohtaaminen hoitotyössä

Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen ainutkertaisena ja tasavertaisena on merkityksellistä hoitotyössä. Jokainen kohtaamistilanne on väylä muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin tukemiseen. Hoitotyössä muistisairaahan kohtaaminen vahvistaa myös kokemusta oman työn tarkoituksellisuudesta. Tärkeää on kohdata muistisairas ihminen omana itsenään ja persoonana. Avainasioita ovatkin huumori, ilo ja positiivisuus. Kohtaamisten kautta löytää muistisairaahan ihmisen vahvuudet ja voimavarat. Muistisairautta sairastavaan tuleekin suhtautua hienostuneesti ja sallia hänen säilyttää kasvonsa. Hetkiin tarttumalla voi hoitajana lisätä muistisairaahan ihmisen myönteisiä kokemuksia ja tuntemuksia. Elämäntarina avautuu kuuntelemalla ja moni asia saa merkityksen. (Suomen muistiasiantuntijat 2017.)

Sairaanhoitaja, kouluttaja ja kirjailija Pirkko Telaranta vastaa ET-lehden artikkelissa omaishoitajia askarruttaviin kysymyksiin muistisairaahan kohtaamisesta. Kysymyksien vastaukset ovat suunnattu omaishoitajia ajatellen. (Telaranta 2016.)

Hoitajille ja omaisille on kehitetty TunteVa –toimintamalli, joka ohjaa ymmärtämään muistisairasta ihmistä. Tässä toimintamallissa nousee esiin kuuntelun, tunteiden jakamisen ja hyväksynnän merkitys sekä miten havaintoja tekemällä näkee käyttäytymisen taustalla olevat tarpeet. Muistisairaahan kohtaaminen hänen ajatusmaailmassaan luo mielekkään ja lohduttavan tunteen, kun taas pakottaminen nykyhetkeen lisää ahdistusta. (TunteVa -omaisten opas 2013.)

4 MUISTISAIRAAN OMAISHOITO

Omaishoidon lainsäädännön valmistelusta sekä yleisestä ohjauksesta ja kehittämisestä vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Omaishoito on vammaisen, vanhuksen tai sairaan henkilön hoitamista omaisen tai muun läheisen henkilön avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö. n.d.)

Omaishoitotilanteeseen liittyy aina elämänmuutos, jolloin sekä sairastunut että hänen hoitajansa ja myös koko perhe tarvitsee tukea ja apua. Apu ja tuki sovitetaan eri tavoin perheen elämään. (Omaishoitajat ja läheiset –liitto ry 2017.)

4.1 Omaishoitaja

Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii perheenjäsenestään tai muusta läheisestä henkilöstä, joka ei selviydy arjestaan omatoimisesti, johtuen sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta. (Kuntaliitto 2017.)

Omaishoidon tuesta laadittu laki määrittelee omaishoitajan henkilöksi, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Ainoastaan lakisääteisen omaishoidon tuen perusteella ei kuitenkaan määritellä omaishoitotilannetta tai omaishoitajana olemista. (Omaishoitajat ja läheiset –liitto 2017.)

Suomessa on yli miljoona säännöllisesti läheistään auttavaa henkilöä. Tästä määrästä arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, näistä 60 000 sitovia ja vaativia. Omaishoitotilanteet eroavat toisistaan hoivan keston, sisällön ja rasittavuuden suhteen. Arviolta vain hieman yli 10 % näistä on lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä. Vuonna 2015 Suomessa oli noin 44 000 omaishoitosopimusta. (Omaishoitajat ja läheiset –liitto 2017.)

Kunnan tulee tarvittaessa järjestää omaishoitajalle koulutusta ja valmennusta hoitotehtävää varten sekä hyvinvointi- ja terveystarkastuksia ja sosiaali- ja terveyspalveluja tukemaan hänen hyvinvointiaan ja hoitotehtäväänsä. Omaishoitajalle kuuluu vähintään kaksi vuorokautta vapaata kalenterikuukautta kohti. Kunnan tulee huolehtia hoidettavan tarkoituksenmukainen hoito hoitajan vapaan ajaksi. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005.)

Hoitopalkkio määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan, kuitenkin vähintään 300 euroa kuukaudessa. Hoito- ja palvelusuunnitelma laaditaan yhdessä hoidettavan ja omaishoitajan kanssa omaishoidon tuesta. Suunnitelma liitetään omaishoitajan ja kunnan väliseen omaishoidon tuen sopimukseen. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005.)

4.2 Laki omaishoidon tuesta

Lain tarkoituksena on turvata riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä tukea hoidon jatkuvuutta sekä omaishoitajan työtä, näin edistään hoidettavan edun mukaista omaishoidon toteutumista. Omaishoidolla tarkoitetaan vammaisen, vanhuksen tai sairaan henkilön huolenpidon ja hoidon järjestämistä kotioloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoitosopimus on hoitajan ja hoidon järjestämistä vastaavan kunnan välinen toimeksiantosopimus.

(Laki omaishoitajan tuesta 937/2005.)

Omaishoitaja on hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja muista omaishoitoa tukevista palveluista.

(Laki omaishoidon tuesta 937/2005.)

Kunta voi myöntää omaishoidon tukea, jos henkilö tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa sairauden, vamman tai alentuneen toimintakyvyn takia. Lisäksi hoidettavan omainen tai muu läheinen on valmis vastaamaan huolenpidosta ja hoidonpidosta tarpeellisten palveluiden avulla.

(Laki omaishoitajan tuesta 937/2005.)

Edellytyksenä tuen myöntämiselle on, että hoitajan toimintakyky ja terveys vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia. Omaishoito tulee olla hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävä yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa. Lisäksi hoidettavan kodin tulee olla olosuhteiltaan, siellä annettavalle hoidolle sopiva sekä tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005.)

4.3 Omaishoidontuki

Omaishoidon tukea voi hakea ottamalla yhteyttä puhelimitse omaishoidon koordinaattoriin tai lähettämällä hänelle kirjallisen hakemuksen.

Omaishoidon tuki on lakisääteinen sosiaalipalvelu. Kunnan tulee huolehtia tuen järjestämisestä määrärahojensa puitteissa. Omaishoidon tuki on vammaisen, vanhuksen tai sairaan henkilön turvaamiseksi myönnettävä hoitopalkkio ja/tai muut kuntouttavat ja kotona asumista tukevat palvelut. Omaishoidon tuesta laaditaan palvelusuunnitelma yhdessä hoidettavan, hoitajan ja omaishoidon koordinaattorin kanssa sekä hoitosopimus hoitajan ja kunnan välille. Hoitosopimuksessa sovitaan muun muassa rahallinen palkkio, hoitajan vapaan järjestäminen sekä muut säädetyt seikat. Sopimuksen tehnyt henkilö ei ole työsopimuslain tarkoittamassa työsuhteessa hoidettavaan, hoidettavan huoltajaan tai kuntaan.

(Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Hämeenlinnan kaupungin hoitopalkkiot vuodelle 2017, jotka ovat sosiaali- ja terveysministeriön vahvistamat, on jaettu neljään hoitoisuusluokkaan. Hoitoisuusluokan kriteerit määräytyvät hoidettavan avun, hoidon ja huolenpidon tarpeen mukaan. Omaishoidon tukea koskevat päätökset tehdään toistaiseksi ja niitä tarkistetaan tarpeen mukaan, esimerkiksi jos hoidettavan hoidon ja huolenpidon tarve on kasvanut. Tarvittavat indeksitarkistukset tehdään valtakunnallisten ohjeiden mukaan.

1. Hoitoisuusluokka:

Hoidettava tarvitsee hoitoa ja huolenpitoa päivittäisissä toiminnoissaan säännöllisesti. Omaishoitaja korvaa päivittäisen kotihoidon. Hoidettava voi asua vielä yksin eikä tarvitse hoitoa öisin. Hoitaja voi olla pois enintään 7 tuntia vuorokaudessa. Hoitopalkkio on 392,02 euroa/kk.

2. Hoitoisuusluokka:

Hoidettava tarvitsee runsaasti huolenpitoa ja hoitoa myös yöaikaan. Omaishoitajan poissaolo voi olla enintään 3 tuntia vuorokaudessa. Hoitopalkkio on 472,77 euroa/kk.

3. Hoitoisuusluokka:

Hoidettava tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa ja valvontaa kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Hoito on vaihtoehto laitoshoidolle. Omaishoitaja ei voi jättää hoidettavaa hetkeksikään yksin. Hoitopalkkio on 655,56 euroa/kk.

4. Erityismaksuluokka:

Kriteerit vastaavat 3. hoitoisuusluokan kriteerejä.

Maksetaan esimerkiksi raskaan siirtymävaiheen aikana, kuten saattohoitotilanne, siirtyminen hoitomuodosta toiseen esimerkiksi laitoksesta kotiin. Omaishoitaja on estynyt lyhytaikaisesti tekemästä työtä tai päätoimista opiskelua. Hoitopalkkio on 1622,51 euroa/kk.

Omaishoitajan vapaan aikaiset palvelut järjestää kunta. Palvelut korvaavat omaishoitajan antaman huolenpidon ja hoivan. Palvelu maksaa 11,50 euroa/vrk.

(Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

4.4 Omaishoitajan sosiaalinen tukeminen

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja-opiskelijoiden tekemässä opinnäytetyössä tutkittiin omaishoitajan saamaa sosiaalista tukea muistisairaana hoidossa. Sosiaalinen tuki käsittää taloudellisen, tiedollisen, henkisen ja toiminnallisen tuen muodot. Työssä sairaanhoitajana erilaisia tuen muotoja voidaan hyödyntää omaishoitajia auttaessa ja ohjatessa. (Tappio & Vitikka 2010.)

Omaishoitajien kokemukset tiedollisen tuen saannista ovat hyvät, mutta taloudellisen tuen määrän liian pieneksi. Omaishoitajat kokivat saavansa

vertaistuesta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, omista harrastuksista ja vapaa-ajasta henkistä tukea. Toiminnalliset tuet, kuten kuntoutukset, koulutukset sekä hoitopalvelut ovat omaishoitajille mieleisiä.
(Tapio & Vitikka 2010.)

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että omaishoitajat kaipasivat tietoa muistisairauden alkuvaiheesta käytösoireista sekä sosiaalipalveluista. Taloudellista tukea sekä erilaisia toimintamuotoja kaivattiin lisää. Omaa aikaa harrastuksille sekä vertaistukea toivottiin lisää.
(Tapio & Vitikka 2010.)

5 PALVELUT HÄMEENLINNALAISILLE MUISTISAIRAILLE JA HEIDÄN OMAISHOITAJILLEN

Palveluita ikääntyneille hämeenlinnalaisille on runsaasti tarjolla julkisella, yksityisellä sekä kolmannella sektorilla. Tärkeimmät palvelut ovat niitä, jotka auttavat muistisairasta ja hänen omaishoitajaan selviämään arjesta muistisairaudesta kanssa. Osa palveluista on neuvontaa ja ohjausta, osa taas käytännön apua kuten kotihoitoa ja kuljetuspalvelua. Palvelut on koottu valikoiden, mutta kuitenkin kattavasti palvelun hämeenlinnalaisia muistisairaita ja heidän omaishoitajiaan.

5.1 Neuvonta ja ohjaus

Muistihoitaja ohjaa ja neuvoo muistisairasta ja hänen omaistaan muistiin liittyvien asioiden selvittelyssä. Muistihoitaja kartoittaa muistiongelmia, muistin – ja toimintakyvyn sekä tarvittaessa ohjaa lääkärin vastaanotolle lisä tutkimuksiin. Häneltä saa myös tukea muistisairaudesta eri vaiheissa. Hämeenlinnassa muistihoitajan tavoittaa pääterveysasemalta. Vastaanotolle voi varata itse ajan tai olla ensin yhteydessä omaan terveysasemaan josta ohjataan muistihoitajalle.
(Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry 2016.)

Palveluneuvonnasta saa yleisneuvontaa kaupungin, yksityisten ja kolmannen sektorin palveluista. Palveluneuvoja voi mennä tapaamaan arkisin ilman ajanvarausta Palvelupiste Kastelliin tai ottaa yhteyttä puhelimitse sekä sähköpostilla.

Palveluneuvojat ovat tavattavissa myös alueittain eri pitäjien palvelupisteissä klo 10-14.

Kalvola	kuukauden 1. torstai 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.
Hauho	kuukauden 2. torstai 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.
Lammi	kuukauden 3. torstai 21.9., 19.10., 16.11 ja 21.12.
Renko	kuukauden 4. torstai 28.9., 26.10., 23.11. ja 28.12.
Tuulos	(syyskaudella kaksi kertaa) keskiviikko 13.9. ja 8.11. klo 12–14

(Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Palveluohjaaja auttaa asiakasta tarvitsemiensa palveluiden hankkimisessa ja suunnittelussa sekä huolehtii, että asiakkaan asiat etenevät suunnitelman mukaisesti. Hämeenlinnan palveluohjaus on jaettu alueittain. Alueita on viisi ja jokaisella alueella toimii oma palveluohjaaja. Alueellisten palveluohjaajien yhteystiedot, on nähtävillä Hämeenlinnan kaupungin sivuilla. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Kansalaisneuvonta on julkisten palvelujen neuvontapalvelu. Palvelu auttaa ja ohjaa asiakasta löytämään etsimänsä viranomaisen palvelun asiansa hoitamiseen. Palvelun ollessa sähköisessä muodossa saa kansalaisneuvonnasta tukea ja ohjausta sen käyttöön. Palvelun tavoite on vähentää yleisestä hätänumerosta kysyttävien kiireettömien ohjausten ja neuvontojen puheluita. (Kansalaisneuvonta 2016.)

Kansalaisneuvontaan voi ottaa yhteyttä monen palvelukanavan kautta kuten puhelimella, sähköpostilla, sähköisellä kaavakkeella tai chat-palvelussa. Erityisryhmät kuten puhe- ja kuulovammaiset voivat ottaa yhteyttä tekstiviestillä. Palvelua saa halutessaan suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Palveluun soitto tai viestitys maksaa operaattorin perimä normaalin maksun, neuvontapalvelu on maksutonta. (Kansalaisneuvonta 2016.)

Sosiaalityö on sosiaalihuoltolain 15 §:n mukainen sosiaalipalvelu, jonka toimintaa suorittavat sosiaalihuollon ammattilaiset. Toiminta pitää sisällään muun muassa ohjausta, neuvontaa ja tukitoimien järjestämistä. Sosiaalihuollon eri palveluista saa tietoa sosiaalipalvelujen neuvonnasta. (THL 2017.)

5.2 Omaishoitajan vapaa

Sitovaa omaishoitolain mukaista, hoitotyötä tekevällä omaishoitajalla on oikeus pitää 3 vuorokautta vapaata kalenterikuukautta kohti. Hoitotyö tulee olla yhtäjaksoista, ympärivuorokautista tai jatkuvaa päivittäistä. Laksäätteiset vapaapäivät eivät vähennä hoitopalkkion määrää. Kunnan tulee huolehtia hoidettavan hoidon tarkoituksenmukaisesta järjestämisestä omaishoitajan vapaan ajan, hoito on maksullista. Kunta järjestää pääsääntöisesti hoidon intervalli- eli vuorohoitona, vaihtoehtona voi myös olla perhehoito tai kotilomitus. (JIK n.d.)

5.3 Kotiapu ja kotilomitus

Kotiapu on palvelu, mitä useat yhdistykset ja yksityiset toimijat tarjoavat ikääntyneille. Kanta-Hämeen muistiyhdistys järjestää maksullista kotiapua muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Kotiavun palveluita ovat muun muassa erilaiset avustavat tehtävät, kuten saattaja- ja kuljetusapu, ulkoilussa avustaminen sekä muistisairaaseen seurana oleminen omaishoitajan poissa ollessa. Myös kotiaskareita tehdään kuntouttavalla työotteella yhdessä muistisairaaseen kanssa. Kotiapu on tavoitteellista ja suunnitelmallista

muistisairaahan hoito- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Kotiapua on tarjolla arkisin klo 9 – 19, palvelu maksaa 32 euroa tunnilta. (Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry n.d.)

Vaihtoehtona omaishoitajan lakisääteisten vapaapäivien järjestämiseksi on kotilomitus. Hoitoaika on muutamasta tunnista enintään kymmeneen tuntiin arkisin klo 9 – 19 välillä. Hoito tapahtuu hoidettavan kotona. Palvelu on maksullista 32 euroa/h, palvelun tuottaa Kanta-Hämeen muistiyhdistys. (Kanta-Hämeen Muistiyhdistys n.d.)

5.4 Päivätoiminta

Ryhmämuotoinen päivätoiminta on ikäihmiselle tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa. Tarkoituksena on tarjota sosiaalista kanssakäymistä sekä vahvistaa iäkkään henkilön voimavaroja sekä toimintakykyä. Muistisairaille on olemassa omia päivätoimintaryhmiä enintään yhtenä päivänä viikossa. Päivätoimintaan ohjaututaan palvelutarpeen selvittämisen kautta.

Palvelu on tarkoitettu henkilöille:

- joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä, jolloin kotona asumisen mahdollisuudet vaarantuvat.
- Jotka eivät pysty osallistumaan kodin ulkopuolisiin toimintoihin toimintakyvyn heikkenemisen tai fyysisen kunnon takia
- Jotka pystyvät osallistumaan ja toimimaan ryhmässä vähintään 6 tuntia
- Jotka ovat sosiaalisesti yksinäisiä, eristäytyneitä sekä seuraa että virikkeitä tarvitsevia.

Jos kotona on puutteelliset kylpemismahdollisuudet tai peseytyminen on avustettunakin hankalaa, voi päivätoimintaan sisällyttää kylpemismahdollisuuden. Päivätoiminta on maksullista; ryhmämuotoinen päivätoiminta on 5,65 euroa/päivä. Muista palveluista kuten ruokailusta, kuljetuksesta sekä kylvetyksestä peritään maksu erikseen. Päivätoimintaan haetaan oman alueen palveluohjaajan kautta ikäihmisten asiakasohjausyksikön kautta. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

5.5 Kodin ulkopuolella toteutuvat hoivapalvelut

Ikäihmisille tarkoitettu perhehoito on kotoisa, inhimillinen ja turvallinen hoivamuoto. Lähtökohtana perhehoidolle on itsemääräämisoikeuden kunnioitus, oikeus hyvään kohteluun sekä arvokkaaseen vanhuuteen. Perhehoito voi olla intervalli-tyyppistä jaksottaista hoitoa esimerkiksi omaishoitajan lakisääteisten vapaapäivien ajaksi tai jatkuvaa pitkäaikaishoitoa. Perhehoito voi olla tukena toipilasajalle ennen kotiutumista sairaalahoitosta. (Perhehoitoliitto n.d.)

Perhehoitaja on ennakovalmennuksen käynyt henkilö, jolla on tehtävään sopivat valmiudet. Perhehoidossa (yhtä hoitajaa kohden) voidaan hoitaa enimmillään neljää henkilöä, mukaan lukien alaikäiset lapset ja muut erityistä huolenpitoa ja hoivaa tarvitsevat henkilöt.

(Perhehoitoliitto n.d.)

Intervalli eli lyhytaikaishoito on tilapäinen tai jaksottainen hoito muoto. Lyhytaikaisjakso voi kestää muutamasta päivästä yhteen kuukauteen. Jaksot voivat olla säännöllisiä esimerkiksi yksi viikko hoitokodissa ja kolme viikkoa kotona. Jaksottainen läheisen hoito tukee muun muassa omaishoitajaa jaksamisessa. Intervalli jaksoja järjestetään erilaisissa hoitokodeissa, palvelutaloissa tai laitoksissa. Lyhytaikaishoitoa haetaan ikäihmisten asiakasohjauksyksiköstä. Lyhytaikaishoidon paikka määräytyy hoidon tarpeen mukaisesti. (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry 2017.)

Käytöshäiriöt ovat tutkimusten mukaan suurin syy dementoituneen ihmisen pitkäaikaishoitoon. Ne heikentävät dementoituneen itsensä selviytymistä kotona, mutta myös herkästi uuvuttavat omaishoitajaa. Ympäri vuorokautinen hoiva muodostuu vanhainkotihoitosta ja tehostetusta palveluasumisesta. Vanhainkotihoiva on laitoshoidon ja tehostetussa palveluasumisessa asukkaalla on vuokra-asunto, johon hän saa tarvitsemansa avut. Ennen pitkäaikaishoivaan hakeutumista palveluohjaaja tai sosiaalityöntekijä tekee arvon asiakkaan kokonaistilanteesta. Päätöksen pitkäaikaishoivaan siirtymisestä ja sopivan hoitopaikan arviosta tekee kaupungin SAS-palveluohjaaja.

(Hämeenlinnan kaupunki 2016.)

5.6 Asiakaslaskutus

Asiakaslaskutuksesta, kuten kotihoidon sekä ympärivuorokautisen pitkäaikaishoivan maksupäätöksistä sekä laskutuksesta vastaa Hämeenlinnan kaupungin palvelusihteerit. Hämeenlinna on jaettu viiteen alueeseen. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

5.7 Palveluseteli

Palveluseteli on tarkoitettu edistämään sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjien valinnanvapautta ja mahdollisuutta hankkia tarvitsemiaan palveluita yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Yksityisiltä tuottajilta hankittavat palvelut ovat vaihtoehto kunnan tai kuntayhtymän tuottamille palveluille. Palveluseteleitä ei kuitenkaan voi käyttää kiireellisessä hoidossa eikä tahdosta riippumattomassa hoidossa. Kunta tai kuntayhtymä päättää palvelusetelin käyttöön otosta ja siitä mihin palveluihin seteliä voi käyttää. Kunta myös pitää luetteloa hyväksymistään palvelujen tuottajista.

(Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Palveluseteli on tarkoitettu sosiaali- ja terveyspalveluja tarvitseville. Palvelusetelin saaminen edellyttää kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon edustajan arvon hakijan palvelun tarpeesta. Asuinkunnan sosiaalivirasto, terveysasema ja muut kunnan palveluyksiköt antavat palveluseteleitä. Näistä yksiköistä saa myös lisätietoa palveluseteleistä.

(Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Palvelusetelin arvo voi olla kaikille saman suuruinen tai asiakkaan tuloista riippuva eli tulosidonnainen. Säännöllisessä, jatkuvassa tarpeessa, kuten kotihoidossa käytetään tulosidonnaista palveluseteliä. Jos palvelut ovat asiakkaalle, sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun lain mukaan maksuttomia, on setelin katettava maksut kokonaisuudessaan. Samoin jos asiakkaan tai hänen perheensä toimeentulo vaarantuu omavastuun vuoksi, palvelusetelin arvoa on korotettava. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

5.8 Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt

Asumispalveluiden järjestämisestä vastaa kunta ja ne ovat sosiaalihuoltolain mukaisia sosiaalipalveluita. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa lainsäädännön valmistelusta sekä yleisestä ohjauksesta. Asumispalvelut ovat tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea ja palveluja asumisensa järjestämiseen. Tavoitteena on, ettei henkilöllä olisi tarvetta laitospaikeihin tai muihin palveluihin puutteellisten asumisolojen vuoksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Omassa kodissa selviytymisen tukemiseen, kunta myöntää korvausta muutostöihin. Muutostyöt voivat olla esimerkiksi kylpyhuonetilojen saneeraus, tukien ja kulkuliuskojen asennus. Korvausta myönnetään ikääntyneille sekä vammaisille, tavoitteena kotona asumisen jatkaminen. Korvausavustusta asunnon muutostöihin haetaan kunnan asuntoviranomaisilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

5.9 Apuvälineet muistisairauden tukena

Apuvälineet tukevat muistisairaahan aktiivisuutta ja itsenäisyyttä luomalla turvaa ja varmuutta päivittäiseen toimintaan. Apuvälineet auttavat myös omaista hoitotyössä. Yleisemmin käytössä on kognitiivisia toimintoja tukevia apuvälineitä kuten sähköinen kalenteri, helppokäyttöinen puhelin tai puhuva rannekello. Arkea helpottavista apuvälineistä saa tietoa internetistä tai muistiyhdistyksistä. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Kotona asumisen tullessa epävarmimmaksi tuo turvapuhelinpalvelu mielenrauhaa ja turvaa kotona asuvalle muistisairaalle ja hänen läheisilleen. Palvelun kautta saa nopeasti apua paikalle, kun sitä tarvitsee. Palvelusta maksetaan pieni kuukausimaksu palveluntuottajalle sekä kaupunki laskuttaa hälytyskäynneistä erikseen tilapäisen kotihoidon käyntihinnan mukaisesti. Monessa turvapuhelimessa on paikannin, jonka avulla eksynyt muistisairas on löydettävissä. Turvapuhelin palveluita Hämeenlinnan alueella välittävät esimerkiksi Mainio Vire ja Mehiläinen. Turvapuhelinpalveluita voi tiedustella oman alueen palveluohjaajalta. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

5.10 Lääkkeiden annosjakelu

Asiakkaan säännöllisesti käyttämät tabletti- ja kapselimuotoiset lääkkeet jaetaan kerta-annoksiin joko käsin tai koneellisesti. Annosjakelu lisää potilasturvallisuutta sekä edistää järkevää lääkehoitoa. Apteekki toimittaa annoskohtaisiin pusseihin tai annostelijoihin jaetut lääkkeet yleensä kahden viikon erissä. 50 euron omavastuun täyttymisen jälkeen annosjaeltavat lääkkeet korvataan. Apteekin perimä toimitusmaksu on 2,39 euroa. (Kela 2016.)

Annosjakelupalvelun apteekit hinnoittelevat itsenäisesti. Annosjakelupalkio voidaan korvata 75 vuotta täyttäneelle asiakkaalle, jos hänellä on käytössään vähintään kuusi annosjakeluun soveltuvaa lääkettä, asiakkaalla ei ole tarpeettomia, päällekkäisiä tai keskenään sopimattomia, lääkärin tarkistamia lääkityksiä. Lääkäri on katsonut annosjakeluun siirtymisen tarpeellisuutta sekä tehnyt lääkemääräyksen merkinnän: annosjakelu. (Kela 2016.)

Anja on koneellinen annosjakelupalvelu. Palvelu on tarkoitettu yksityisille henkilöille, kotisairaanhoidon sekä palvelutaloihin. Jokaiseen pussiin on merkitty asiakkaan nimi, lääkkeen ottoajankohdan päivämäärä ja kellon-aika. (Oriola 2016.)

5.11 Liikkumista tukevat palvelut

Henkilökohtainen taksikortti on liikkumista tukevien palveluiden muoto. Taksikortti voidaan myöntää asiointi- ja virkistysmatkoihin. Myönnettävien matkojen määrään vaikuttavat tulot. Tuloista riippuen matkoja myönnetään 2-8 kappaletta yhdensuuntaisia matkoja. Yhdensuuntainen matka voi olla korkeintaan 45 km. Henkilökohtaista taksikorttia käytetään oman kaupunginosan alueella. Myönnettyistä matkoista kaksi yhdensuuntaista matkaa voi suuntautua oman kaupunginosan ulkopuolelle. Taksimatkasta peritään alueella olevan Matkahuoltotaksan mukainen omavastuuosuus. Mikäli tulot ylittävät 3000 euroa kuukaudessa tai taloudessa on käytettävissä auto, henkilökohtaista taksikorttia ei myönnetä. Tuloihin vaikuttavat myös puolison tulot ja varallisuus. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Hakemus toimitetaan Hämeenlinnan ikäihmisten asiakasohjausyksikköön. Mukaan liitetään tuloseelvitys ja tarvittaessa terveydenhuoltohenkilön lausunto terveydestä tai liikuntarajoitteesta. Lopulliseen päätökseen vaikuttavat aina yksilöllisen palvelutarpeen arvio. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

Hämeenlinnalaisille on järjestetty myös eri kaupunginosaan kyläpusseja, joilla on edullista tehdä esimerkiksi kauppa- ja asiointi matkat. Matkan hinta on 2,50 € / suunta, matkan pituudesta riippumatta. Kyläpusseilla on sovitut reitit ja aikataulut. Tarvittaessa kuljetuksen voi tilata hakemaan kotiovelta, mikäli se ei poikkea reitiltä enempää kahta kilometriä. Kuljettaja

avustaa tarvittaessa ostosten kantamisessa sekä autoon nousemisessa ja poistumisessa. Kyyti tilataan edellisenä päivänä liikennöitsijän puhelinnumerosta. Kyläpussien aikataulut ja reitit on ilmoitettu Hämeenlinnan kaupungin sivuilla. (Hämeenlinnan kaupunki 2017.)

5.12 Vertaistuki

Vertaistuki on keskustelua kokemuksista, jossa samankaltaisissa tilanteissa olevat ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuen toteuttamistapoja on monia. Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä, ryhmä muotoista tai verkossa keskustelua ja se voi olla vapaaehtoisten, yhdistysten tai ammattilaisten taholta järjestettyä. (THL 2017.)

Hämeenlinnassa vertaistukea saa muun muassa Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä. Kanta-Hämeen muistiyhdistys ry on Muistiliiton jäsenyhdistys ja toimii terveys- ja hyvinvointivaikuttajana alueellaan. Kanta-Hämeen asiantuntija- ja tukikeskuksen eli Muistiluotsin tehtävänä on toimia matalan kynnyksen neuvonta- ja kohtaamispaikkana tarjoten asiakkaalle konkreettista ja henkistä tukea sekä edunvalvonnallista ohjausta. Lisäksi asiakas ohjataan hänelle tarpeellisten palveluiden pariin. Muistiluotsin tavoitteena on tukea muistisairaita ja muistioireisia sekä heidän omaisiaan mahdollisimman aktiiviseen elämään edistämällä heille tarkoitettujen erityistarpeiden sekä palveluiden kehittämistä. Muistiluotsi toimii maakunnan ja aivoterveys- ja muistitiedon asiantuntijana ja tukikeskuksena sekä jakaa tietoutta muistisairauksista ja ennaltaehkäisevästä muistitoiminnasta. Muistiluotsin toimintamuotoja ovat muun muassa muistikerhot, vertais-tukiryhmät ja kaverikahvilat. Muistiluotsi järjestää koulutuksia ja luentoja vapaaehtoisille ja ammattitoimijoille. (Muistiluotsi 2017.)

Tampereen yliopistossa on tehty Pro gradu -tutkielma huhtikuussa 2015 puoliso-omaishoitajien kokemuksista vertaistuesta. Tutkimuksen mukaan puoliso-omaishoitajat kokevat vertaistuella olevan suurta merkitystä jakamiseen arjessa. Vertaistuki ryhmät herättivät ensi alkuun monelle ennakoluuloja muun muassa luottamuksen suhteen. Ryhmää, tietoa ja tukea kohtaan oltiin joko negatiivisia tai positiivisia. Ryhmän kokonaiskuvalla oli vaikutusta ajatteluun. Pääosin tutkimukseen osallistuneet olivat tyytyväisiä vertaistukiryhmä toimintaan. Vertaistukeen ja omaishoitoon liittyvän tiedon lisääntymisellä katsottiin olevan tärkeä merkitys. (Hämäläinen 2015.)

6 KYSELY MUISTISAIRAILLE JA HEIDÄN OMAISHOITAJILLEEN OPPAASEEN TOIVOTUSTA SISÄLLÖSTÄ

Teimme kvalitatiivisen eli laadullisen kyselyn Kanta- Hämeen muistiyhdistys ry:ssä 22.2.2017. Yhdistyksen tiloissa kokoontuu joka toinen keskiviikko klo 17 – 19 muistisairaiden ja heidän omaishoitajiensa vertaistukiryhmä Muistisakki. Osallistujia kokoontumisessa oli tällä kertaa kymmenkunta, joista viisi oli omaishoitajia, yksi oli entinen ryhmäläinen, neljä sairastavaa sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja ja yksi vapaaehtoinen.

Opinnäytetyömme tuotos on opas muistisairaille ja omaishoitajille tarjottavista palveluista yhteystietoineen. Perustana oppaalle oli kysely, jolla kartoitimme tulevan oppaan sisältöä asiakaslähtöisesti. Esitimme kirjallisena seuraavat kolme kysymystä:

1. Mistä hait tietoa tai tukea, kun sairastuit /omaiesi sairastui muistisairauteen?
2. Mitä tukea ja palveluja saat ja / tai omaiesi saa tällä hetkellä?
3. Minkälaisia palveluita tai tietoja toivoisit tulevasta oppaasta löytyvän?

Tapaaminen alkoi kahvittelulla ja vapaalla keskustelulla kaikkien osallistujien kanssa. Esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyömme aiheesta sekä vapaaehtoisesta kyselystä, liittyen tulevan oppaan sisältöön.

Tämän jälkeen muistisairaat ja omaishoitajat jakaantuivat omiin ryhmiinsä opiskelijoiden johdolla. Aloitimme esittelykierröksellä; jokainen osallistuja sai kertoa elämästään muistisairauden kanssa joko sairastavana tai omaishoitajana.

oli neljä osallistujaa, iältään 70 – 84 -vuotiaita. Sairaus, Alzheimer, oli kahdella sairastavalla alkuvaiheessa eli diagnoosi oli tehty noin 1 – 3 vuotta sitten. Kaksi muuta osallistujaa oli sairastanut Alzheimerin tautia jo yli kymmenen vuotta.

Sairastavien ryhmässä juteltiin paljon ”entisestä” elämästä ja kerrottiin tarinoita kauan sitten tapahtuneista asioista. Osallistujat eivät jaksaneet keskittyä keskustelemaan tuntemuksistaan omasta tilastaan ja sairaudestaan. Kyselyyn vastasi kaksi, vastaukset olivat lyhyitä ja viestivät ettei kysytyt asiat joko kiinnostaneet tai he eivät ymmärtäneet kysyttyä.

Vastauksia ensimmäiseen kysymykseen:

Tietoa oli saatu lääkäriltä ja lehtiä lukemalla.

Toiseen kysymykseen:

Tukena ja palveluina eläkettä ja apua pankkiasioiden hoidossa.

Kolmanteen kysymykseen:

Oppaaseen haluttiin tietoa, miten arjen saisi sujumaan paremmin.

Omaishoitajien ryhmässä oli kuusi henkilöä. Esittelykierroksella jokainen ryhmäläinen kertoi itsestään, puoliosstaan ja elämästään sairastavan kanssa. Neljän osallistujan puoliset olivat mukana tapaamisessa, yhden puoliso oli kotona. Mukana oli myös entinen ryhmäläinen: hänen puolisonsa oli menehtynyt vuosi sitten. Hän kertoi, että ryhmä oli antanut valtavasti vertaistukea sekä hänelle että hänen puolisolleen. Hän halusi tulla tapaamiseen kiittääkseen ryhmäläisiä ja henkilökuntaa kuluneista vuosista. Hän kertoi ryhmän olleen arjen henkireikä, sillä kuka ymmärtäisi paremmin omaishoitajan arkea kuin toinen omaishoitaja.

Kahden osallistujan puoliset olivat saaneet Alzheimer- diagnoosin noin 1 – 3 vuotta sitten. Puolisoilla on jonkin verran muistiongelmia, mutta arki sujui vielä pienellä tuella kohtalaisen hyvin. Pidempään sairastavien omaishoitajien kertomuksista nousi esiin arjen raskaus ja omien voimavarojen riittämättömyys, koska puoliso vaatii jatkuvan läsnäolon ja avun pieniinkin toimiin. Toisaalta taas osalla puoliso ei suostu vastaanottamaan mitään apua. Esille nousi sairastavan levottomuus, karkailu, persoonallisuuden muutokset, kuten aggressiivisuus, asiaton puhe ja käytös sekä omistushaluisuus ja mustasukkaisuus. Osalla sairastavista muistisairauden lisäksi oli mielenterveydellisiä ongelmia, kuten masennusta.

Omaishoitajat kokivat oman ajan puuttumisen raskaaksi. Osalla puoliso oli säännöllisesti lyhyitä intervallijaksoja hoidossa ja he olivat tyytyväisiä tästä palvelusta. Koettiin myös haastavaksi oikeanlaisen hoitopaikan löytäminen, mikä vastaisi sairastavan tarpeeseen ja olisi riittävän turvallinen karkailevan ja aggressiivisen puolison paikaksi. Opiskelija kertoi Hämeenlinnassa toimivista, myös muistisairaille tarkoitetuista intervallihoidosta tarjoavista hoitopaikoista ja antoi myös yhteystietoja.

Teimme saman kyselyn, kun sairastaville, nyt omaishoitajan kokemukseen perustuen. Kyselyyn vastasivat kaikki osallistuneet.

1. kysymyksen vastauksia:

Tietoa ja tukea muistisairaudesta omaishoitajat olivat saaneet terveyskeskuksesta sekä muistihoitajalta. Omaisen päästyä lääkäriin, lääkäri oli antanut lisäinformaatiota. Lisäksi tietoa oli haettu kirjoista, artikkeleista, muistiyhdistyksestä, TV-ohjelmista sekä internetistä. Osa omaishoitajista oli käynyt omaishoitajakurssin.

2. kysymyksen vastauksia:

Osalla vastanneista puoliso käy päivätoiminnassa, intervallijaksoilla, perhehoidossa sekä käyttää taksipalveluita. Osa omaishoitajista saa kotihoitajasta hoitajan sairastavan seuraksi, kun omaishoitaja käy hoitamassa asiointaan. Palvelu maksetaan palvelusetelillä.

Osa vastanneista ei ole hakenut mitään palveluita.

3. kysymyksen vastauksia:

Omaishoitajat toivoivat lisää tietoa erilaisista hoitopaikoista sekä miten omaishoitajaksi haetaan ja milloin on sopiva aika sitä hakea. Toivottiin myös tietoa oman jaksamiseen saatavista tuista. Kaiken kaikkiaan toivottiin mahdollisimman paljon tietoa kaikesta mahdollisesta avusta, tuesta ja palveluista mitä on saatavilla.

Vastauksista päätellen sairastavilla ja omaishoitajilla ei ole laajaa ja yksityiskohtaista tietoa tarjolla olevista palveluista. Näin ollen oppaallamme on kysyntää ja opas tulee varmasti palvelemaan sekä sairastavia että heidän omaisiaan.

7 OPPAAN KUVAUS

Opas on tarkoitettu muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Oppaaseen on kerätty yhteystietoineen eri palveluita, jotka helpottavat muistisairasta ja hänen omaishoitajaansa selviytymään arjesta ja asioiden hoidosta.

Oppaan sisältö koostuu pääosin omaishoitajille ja muistisairaille tehdyn kyselyn perusteella. Omaishoitajien ja muistisairaiden toiveena oli saada käyttöön yksi opas, jonka sisällöstä löytyy heidän tarpeitaan täyttävää tietoa. Opas annetaan Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry:n käyttöön sähköisessä muodossa. Oppaan voi näin ollen tulostaa asiakkaalle joko kokonaisuutena tai tarvittavan osan siitä. Lisäksi opasta on mahdollista muokata tarpeen mukaan.

7.1 Oppaan toteutus

Aloimme etsimään tietoja oppaaseen ajatellen kyselystä nousseita toiveita ja tarpeita. Samaistuimme omaishoitajan ja muistisairaana rooliin ja mietimme millaisia tukia ja palveluita haluaisimme saada. Pehdyimme asiain eri artikkeleita ja keskustelupalstoja lukemalla sekä tutustumalla eri palvelun tarjoavien internet -sivustoihin.

Tutkittujen ja luettujen tietojen perusteella teimme ensin sisällysluettelon. Kokosimme otsikot luodaksemme rungon oppaalle, jonka perusteella keräsimme tarvittavat palvelut yhteystietoineen luotettavista lähteistä, kuten Hämeenlinnan kaupungin sivuilta.

Oppaaseen halusimme etsiä myös muita palveluita, joita on saatavilla arjen toimintaa ja liikkumista helpottamaan. Näistä laitoimme ajan tasalla ja varmuudella toiminnassa tiedettävien yritysten yhteystiedot.

Kuvat oppaaseen valitsimme yleisesti jaossa olevista linkeistä kuten Google -kuvat. Ensisijaisesti kuvat ovat piirroskuvia tai kuvia joista henkilöitä ei voi tunnistaa. Saatuamme oppaan sisällön ja kuvituksen valmiiksi, lähetimme sen arvioitavaksi Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle.

7.2 Palaute oppaasta tilaajalta

Saimme palautteena tilaajalta lähinnä ulkoasuun liittyviä kysymyksiä ja kommentteja. Rivivälit ja fontin koko tulisi tarkistaa vielä yhteneväiseksi. Muistisairaana ja ikäihmisten sekä hahmotushäiriöisen on vaikea lukea pientä tekstiä pienillä riviväleillä. Eri fontit tekevät tekstistä levottoman. Tuotoksen nimeäminen oppaaksi herätti myös ajatuksia. Opas ei ehkä ole hyvä sana. Sisällysluettelosta ei käynyt ilmi, ovatko kaikki palvelut Hämeenlinnassa. Ensimmäiselle sivulle kirjoitettu lyhyt "runotyylinen" kuvaus oppaasta oli ulkoasultaan myös hahmotushäiriöiselle hankala lukea. Oppaaseen kerättyjen palveluiden sisältöä toivottiin avattavan enemmän ja lähteet palveluista vain internet -sivustoista ihmetytti. Sisältöön halusivat lisättäväksi perhehoidon, joka puuttui keräämistämme palveluista.

7.3 Korjaukset palautteen perusteella

Palautteen perusteella teimme korjauksia oppaan ulkoasuun ja sisältöön. Fontiksi valitsimme Calibrin, joka on mielestämme selkeästi luettava. Otsikoissa fontin koko on 14 ja tekstissä koko 12. Puhelin numerot ovat lihavoitu, jotta erottautuvat helposti tekstissä. Rivivälejä lisäsimme luettavuuden helpottamiseksi.

Tuotoksen "opas" nimeä ei mielestämme ollut hyvä lähteä muuttamaan koska tuotos on laadittu opinnäytetyömme teoriaan tukeutuen kattavaksi tietopakettiä eli oppaaksi. Ajatuksena oli myös, että tilaaja voi halutessaan muuttaa oppaan nimen haluamaansa muotoon, mikäli katsoo sen toimivan paremmin toisella nimityksellä. Oppaan perustana on asiakaslähtöisyys.

Ensimmäisen sivun "runotyylinen" kuvaus muutettiin selkeämpään muotoon. Sisällysluettelo tarkastellessamme korostimme otsikoinnissa palveluiden olevan Hämeenlinnalaisille. Oppaan sisältöön olemme lyhyesti kuvailleet mitä palvelut pitävät sisällään ja mistä niitä voi hakea. Mielestämme oppaaseen ei ole tarvetta laajempaan kuvailuun, koska oppaasta

tulisi liian laaja ja hankala luettava. Raporttiin olemme kuvailleet oppaan palvelut laajemmin ja halutessa sieltä voi tulostaa tarvittavaa lisätietoa käyttäjälle.

Lähteinä olemme käyttäneet pääosin internet -sivustoja koska ne ovat luotettavin ja ajan tasalla olevin lähde. Monissa esitteissä huomasimme olevan vanhentunutta tietoa ja siksi emme ottaneet niitä lähteeksi. Perhehoito sekä vertaistuki puuttuivat palveluista kokonaan, joten lisäsimme ne oppaan palveluihin.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys pohjautuu omantunnon ajatukseen oikeasta ja väärästä. Puhutaankin eettisestä omastatunnosta eli halusta toimia joka hoitotyön tilanteessa oikein ja asiakasta kunnioittaen. Hyvä, paha, velvollisuus, pakko, haitta ja oikeus kuvaavat eettisiä eli tapoihin liittyviä toimintoja. (Kivimäki 2012, 10.)

Eettisyys merkitsee ammatillisella tasolla kykyä pohtia ja kyseenalaistaa omaa toimintaansa sekä päätöksentekoa ja sen perusteita. Etiikka käsittelee hoitotyössä ihmisten yhdenvertaisuutta, oikeuksia ja velvollisuuksia sekä oikeudenmukaisuutta ja hyväksyttävää käytöstä. (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2014, 18.)

Tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja ihmisen kunnioitus ovat yleisimmät eettiset ohjeet hoitotyössä. ETENE eli terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta on antanut suosituksen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille käsitäten viisi tärkeää kohtaa. Nämä ovat ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittaminen asiakkaiden edun ensisijaisuus sekä hyvän vuorovaikutuksen edellytykset. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille onkin laadittu omat eettiset ohjeet tukemaan asiakkaiden ja työyhteisön vuorovaikutusta. (Ranta 2012, 51.)

Opinnäytetyöhön olemme pyrkineet valitsemaan päivitetyt ja luotettavat lähteet sekä valtakunnallisesta että Hämeenlinnan alueen palveluista. Oppaan yhteystiedot ovat tarkastetut ja ajan tasalla.

9 POHDINTA JA KEHITTÄMISHAASTEET

Olemme kokeneet opinnäytetyö-projektin mielekkääksi ja olemme edenneet aikataulun mukaisesti. Yhteistyö opinnäytetyn tilaajan kanssa on toiminut saumattomasti yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

Opinnäytetyön tekeminen ja aikataulujen yhteen sovittaminen kaiken kiireen keskellä, on onnistunut hyvin ja yhteinen suunnitelma ja lopputulos on tyydyttänyt molempia.

Suunnitellusti opinnäytetyön tekemisen sijoittaminen opintojen loppuvaiheeseen on ollut hyvä ratkaisu, olemme voineet keskittyä työhön pääsääntöisesti. Olemme oppineet opinnäytetyötä tehdessä aikataulutuksen ja organisoinnin tärkeyden. Olemme mielestämme onnistuneet saamaan oppaaseen kattavan sisällön palveluiden ja yhteystietojen osalta. Olemme täyttäneet opinnäytetyön tilaajan tarpeen käyttökelpoiselle palvelevalle oppaalle.

Oppaan yhteystiedot tulisi päivittää säännöllisin väliajoin. Lisäksi uusien mahdollisten palveluiden lisääminen tai muuttuneiden palveluiden poistaminen tarvittaessa. Opas elää käyttäjänsä tarpeen mukaan ja on helposti muokattavissa. Oppaan pitäisi olla aina ajan tasalla palvelukseen parhaiten käyttäjänsä.

Kehittämisisideana olisi, muille kaupungeille ja kunnille, vastaavanlaisen oppaan luominen muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen. Oppaan voi myös räätälöidä vastaamaan myös muiden kuin muistisairauksia sairastavan tarpeeseen.

LÄHTEET

Helsingin Alzheimerystyhdistys (n.d). Alzheimerin tauti. Haettu 7.10.2017 osoitteesta

<http://www.alzki.fi/muistisairaudet/>

Hämeenlinnan kaupunki(2017). Palvelut. Ikäihmiset.

Haettu 08.09.2017 osoitteesta

http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmissen_palvelut/

Hämeenlinnan kaupunki(2017). Palvelut. Ikäihmiset. Omaishoidontuki. Haettu 10.10.2017 osoitteesta

http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmissen_palvelut/Omaishoidontuki/

Hämeenlinnan kaupunki(2017). Palvelut. Ikäihmiset. Päivätoiminta. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmissen_palvelut/Paivatoiminta

Hämäläinen.S-T. 2015.Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta Pro gradu –tutkielma. Haettu 5.11.2017 osoitteesta

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97418/GRADU-1434543573.pdf?sequence=1>

JIK. Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä(n.d) Omaishoitajalle järjestettävä vapaa. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

https://www.jikky.fi/potilaat_asiakkaat_ja_laheiset/ikaantyneille/omishoidontuki/omishoidon_lakisaateinen_vapaa

Kansalaisneuvonta. 2016. Tietoa kansalaisneuvonnasta. Haettu 24.10.2017 osoitteesta

http://www.kansalaisneuvonta.fi/fi-FI/Tietoa_Kansalaisneuvonnasta

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry(n.d). Haettu 4.9.2017 osoitteesta

<http://www.muistiaina.fi>

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry(n.d). Kotiapu. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

<http://www.muistiaina.fi/kotiapu/>

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry(n.d) Kotilomitus. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

<http://www.muistiaina.fi/kotilomitus/>

Kela(2016) Annosjakelu. Haettu 21.10.2017 osoitteesta

http://www.kela.fi/laakkeet-ja-laakekorvaukset_annosjakelu

Kivimäki, S. (2012). *Ettinen osaaminen hoitotyössä*. Seinäjoen ammatti-
korkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutus-
ohjelma. Opinnäytetyö. Haettu 1.5.2017 osoitteesta:
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38811/Kivi-
maki_Satu.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38811/Kivimaki_Satu.pdf?sequence=1).

Kuntaliitto(2017). Omaishoito. Haettu 21.10.2017 osoitteesta
[https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveys-
asiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito](https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveys-asiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito)

Käypähoito(2017). Muistisairaudet. Haettu 7.10.2017 osoitteesta
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50044>

Kämäräinen. L. TunteVa -omaisten opas. 2013. Tampereen Kaupunkilähe-
tys ry.

Laki omaishoidon tuesta 937/2005. Haettu 9.10.2017 osoitteesta
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

Muistiliitto(2013). Alzheimerin tauti. Haettu 10.9.2017 osoitteesta
[http://www.muistiliitto.fi/files/4615/0347/5652/Alzheim-
erin tauti 2017 web.pdf](http://www.muistiliitto.fi/files/4615/0347/5652/Alzheimerin_tauti_2017_web.pdf)

Muistiliitto(2016). Koko perheen sairaus. Haettu 8.10.2017 osoitteesta
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/>

Muistiliitto (2013). Otsa-ohimolohkorappeuma. Haettu 17.9.2017 osoit-
teesta
[http://www.muistiliitto.fi/files/4115/0347/6033/Otsa-ohimolohkorap-
peuma_2017_web.pdf](http://www.muistiliitto.fi/files/4115/0347/6033/Otsa-ohimolohkorap-
peuma_2017_web.pdf)

Muistiliitto (2017).Tuki ja palvelut. Haettu 08.09.2017 osoitteesta
<http://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/>

Muistiliitto (2013). Verisuoniperäinen muistisairaus. Haettu 17.9.2017
osoitteesta
[http://www.muistiliitto.fi/files/3915/0347/6416/Verisuoniperai-
nen_muistisairaus_2017_web.pdf](http://www.muistiliitto.fi/files/3915/0347/6416/Verisuoniperai-
nen_muistisairaus_2017_web.pdf)

Muistiluotsi (2017). Haettu 4.9.2017 osoitteesta [http://www.muisti-
aina.fi/muistiluotsi/](http://www.muistiaina.fi/muistiluotsi/)

Omaishoitajat ja läheiset –liitto ry (2017). Omaishoidon tietopaketti. Ha-
ettu 9.10.2017 osoitteesta
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Oriola(2016) PharmaService. Lääkkeiden koneellinen annosjakelu. Haettu
21.10.2017 osoitteesta

<http://www.oriola.com/fi/blogit/asiantuntijuutta-sinulle/pharmaservice-tarjoaa-suomen-johtavaa-laakkeiden-koneellista-annosjakelua/>

Perhehoitoliitto(n.d). Ikäihmiset. Hoivaa ja huolenpitoa perheessä. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

<https://www.perhehoitoliitto.fi/perhehoito/ikaihmiset>

Ranta, I. (2012) *Sairaanhoidajan eettiset pelisäännöt*. Porvoo: Bookwell Oy.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S.(2014). *Hoitotyön taidot ja toiminnot*. Helsinki: Sanoma Pro.

Sosiaali- ja terveysministeriö(2014) Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. Haettu 22.10.2017 osoitteesta

<http://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot>

Sosiaali- ja terveysministeriö. N.d. Omaishoito. Haettu 9.10.2017 osoitteesta

<http://stm.fi/omaishoito>

Sosiaali- ja terveysministeriö(n.d) Palveluseteli. Haettu 21.10.2017 osoitteesta

<http://stm.fi/palveluseteli>

Souvenaid.2014. Tukea omaishoitajalle ja läheisille. Haettu 19.9.2017 osoitteesta

<http://www.souvenaid.fi/omaishoitajan/omaishoitajan-jaksaminen#stressiosoitteesta>

Suomen Muistiasiantuntijat. SUMU-MEMO-lehti (2/2012). Etenevä sujuvaton afasia ja semanttinen dementia. Haettu 18.9.2017 osoitteesta

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=49&issue=2012-01&lang=fi>

Suomen muistiasiantuntijat.2017. Haettu 5.11.2017 osoitteesta

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=19&issue=2013-02&lang=fi>

Suomen Parkinson- liitto ry (2014). Parkinsonin tauti. Haettu 7.11.2017 osoitteesta

<https://www.parkinson.fi/parkinsonin-tauti>

Tapio, M. Vitikka, H.(2010). ”Minunkin elämä on tärkeä”: Omaishoitajan saama sosiaalinen tuki muistisairaana hoidossa. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala Hoitotyön koulutusohjelma. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Haettu 12.11.2017 osoitteesta

<https://theseus.fi/handle/10024/24612>

Telaranta, P. (2016). Näin muistisairaus muuttaa ihmisen x 6. *ET*, 6/2016.

Haettu 8.10.2017 osoitteesta

<https://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/mieli/nain-muistisairaus-muuttaa-ihmisen-x-6>

Terve(n.d). Vaskulaarinen dementia. Haettu 7.10.2017 osoitteesta

<http://www.terve.fi/dementia-eli-muistisairaudet/verenkiertohairioista-johtuva-eli-vaskulaarinen-dementia>

Terveyskirjasto (2015). Lewyn kappale –tauti. Haettu 7.10.2017 osoitteesta

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01105

Terveyskirjasto(2016). Parkinsonin tauti. Haettu 18.9.2017 osoitteesta

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00055

THL (2015). Kansantaudit. Haettu 7.10.2017 osoitteesta

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

OPAS
MUISTISAIRAILLE JA OMAISHOITAJILLE
TARJOTTAVISTA PALVELUISTA



HÄMEENAMMATTIKORKEAKOULU
SAIRAANHOITAJAOPISKELIJAT
MARIA HEIKURAINEN & HANNELE RAUTIAINEN
SYKSY 2017

Tämä opas on tarkoitettu muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

Oppaaseen on koottu Hämeenlinnassa saatavilla olevia erilaisia palveluita yhteystietoineen.

Oppaasta löytyy tietoa ja tukea arkea helpottamaan.



SISÄLTÖ

MUISTIHOITAJA.....	4
PALVELUNEUVONTA.....	5
PALVELUOHJAUS	6
KANSALAISNEUVONTA.....	7
SOSIAALITYÖ.....	7
OMAISHOITO.....	8
OMAISHOITAJAN VAPAA.....	9
KOTIAPU.....	9
KOTILOMITUS.....	9
PERHEHOITO.....	10
PÄIVÄTOIMINTA.....	10
INTERVALLIHOITO.....	12
YMPÄRIVUOROKAUTINEN PITKÄAIKAISHOIVA.....	13
ASIAKASLASKUTUS.....	14
PALVELUSETELI.....	15
ASUNNON MUUTOSTYÖT.....	16
EDUNVALVONTA.....	17
APUVÄLINEET MUISTISAIRAIDEN APUNA.....	18-19
TURVAPUHELIN / PAIKANTAVA TURVAHÄLYTIN.....	20
LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU.....	21
KYLÄPUSSIT.....	22
TAKSIKORTTI.....	23
VERTAISTUKI.....	24
LÄHTEET.....	25-26

PALVELUT HÄMEENLINNALAISILLE

MUISTIHOITAJA

Jos oman tai läheisen muistin heikentyminen huolestuttaa, voi varata ajan muistihoitajan vastaanotolle. Muistihoitajan vastaanotolle ei tarvitse lähetettä.

Vastaanotolla kartoitetaan mahdollinen muistihäiriö haastattelemalla sekä käyttämällä erilaisia testejä. Muistihoitaja ohjaa lääkärin vastaanotolle tarvittaessa.

Katja Kontio

Muistivastaanotto

Viipurintie 1 - 3, D - rakennus, 2.krs

13200 Hämeenlinna

puh. 03 621 9873, ma - pe klo 8- 9



PALVELUNEUVONTA

Palveluneuvonnasta saa yleistä neuvontaa ja tietoa eri palveluista ja niiden järjestämisestä. Palveluihin liittyviä hakemuksia saa joko Kastellin tai Keinusaaren palveluneuvonnasta, jonne voi myös palauttaa hakemuksen täytettynä.

Palveluneuvontaan voi mennä ilman ajanvarausta tai ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse. Palveluneuvonta on avoinna **arkisin klo 9-16**.

Palveluneuvojina toimii Hanna Jokinen ja Sari Koskinen.

Puh. 03 621 3103 tai sähköposti: **ikaihmisten.neuvonta@hameenlinna.fi**

Käyntiosoitteet:

Keinusaari

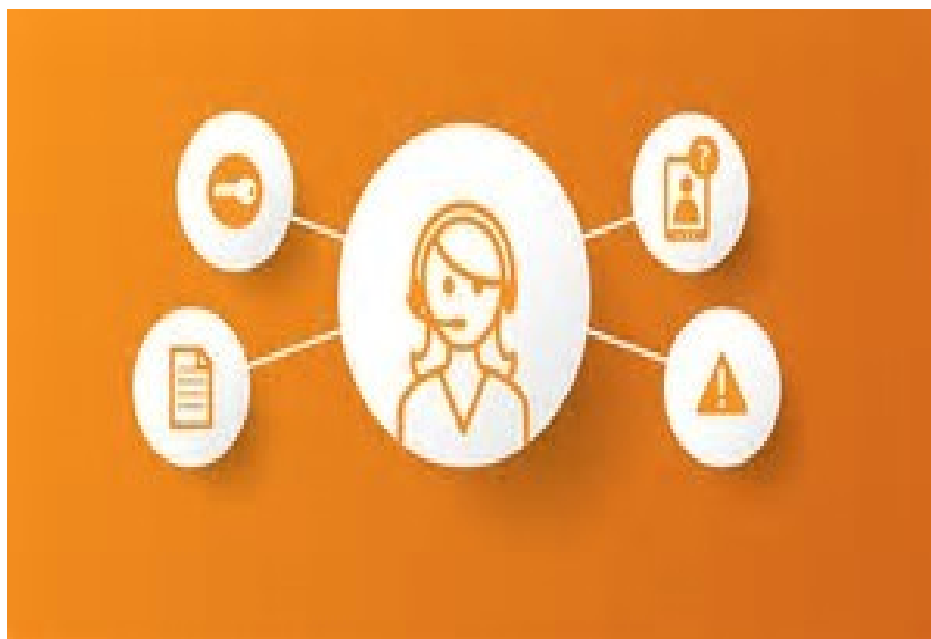
Talaskuja 3

13100 Hämeenlinna

Kastelli

Raatihuoneenkatu 11

13100 Hämeenlinna



PALVELUOHJAUS

Palveluohjauksesta saa neuvoa sekä ohjausta eri palvelutarpeiden järjestämiseen. Palveluohjaajat tekevät tarvittaessa kotikäyntejä ja arvioivat palvelutarpeen.

Palvelutarpeita tai tukipalveluita, joita palveluohjaajat arvioivat, ovat muun muassa kotihoito, turvapuhelin, kuljetuspalvelu, päivätoiminta sekä lyhytaikaishoito ja intervallihoito. Kotikäyntien arviointi ja palvelutarpeen kartoitus ovat maksuttomia.

Palveluohjaajat ovat jaettu alueittain ja ovat tavoitettavissa puhelimitse **arkisin klo 10-11** tai sähköpostitse: **ikaihmissen.neuvonta@hameenlinna.fi**

Alue 1: Puh. 03 621 5105

Linnanniemi, Keskikaupunki, Asemanseutu ja Kantola.

Alue 2: Puh. 03 621 5106

Myllymäki, Nuppola, Kankaantausta, Virveli, Hattelmala, Miemala, Kirstula, Pikku-Parola, Viisari, Ojoinen-Puistomäki ja Kauriala.

Alue 3: Puh. 03 621 5107

Renko, Kalvola, Vuorentaka, Hirsimäki, Nummi-Voutila, Jukola, Luolaja ja Loimalahti.

Alue 4: Puh: 03 621 5108

Sairio, Papinniitty, Hätilä, Idänpää, Katinen, Kukostensyrjä, Paavolankulma, Velssi-Kankainen, Katuma, Käikälä, Harviala, Paikkala ja Äikäälä.

Alue 5: Puh. 03 621 5109

Lammi, Tuulos ja Hauho.



KANSALAISNEUVONTA

Kansalaisneuvonta on maksuton palvelu, joka ohjaa oikeaan julkiseen palveluun ja neuvoo eri palveluiden käytössä. Lisäksi neuvonta opastaa sähköisten asiointipalveluiden käytössä ja vastaa julkisia palveluita koskeviin kysymyksiin. Palvelun kautta ei voi laittaa vireille viranomaisasioita, mutta se neuvoo oikealle viranomaistaholle.

Kansalaisneuvonta on avoinna **maanantaista perjantaihin klo 8–21** ja **lauantaisin klo 9–15**. Sunnuntaisin ja arkipyhinä palvelu on suljettu. Palvelu on mahdollista saada suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Kansalaisneuvonnan numero on **02 95000**

Puhe- tai kuulovammaiset voivat lähettää kysymyksen tekstiviestillä numeroon **13145**



SOSIAALITYÖ

Sosiaalityöntekijä hoitaa taloudellisten asioiden hoitoon liittyvät asiat, kuten kotihoidon, omaishoidon ja palveluasumiseen liittyvät asiakasmaksut. Perustoimeentulotuki haetaan Kelasta.

Sosiaalityöntekijä Eija Vento-Jokinen on tavoitettavissa

puhelimitse **arkisin klo 9-10**.

Puh. 03 621 2893, alueena koko Hämeenlinna

OMAISHOITO

Omaishoitoon liittyvistä asioista saa tietoa omaishoidon koordinaattoreilta. He käsittelevät myös omaishoitoon liittyvät omaishoitotukiasiat.

Omaishoidon koordinaattorit ovat tavoitettavissa puhelimitse **arkisin klo 9-10**.

Alueet:

Lammi, Tuulos, Hauho, Idänpää, Sairio, Papinniitty, Hätilä, Katainen, Kukostensyrjä, Ruununmylly, Paavolankulma, Velssi-Kankainen, Katuma, Käikälä Harviala, Asemanseutu; Keinusaari ja Kantola.

Minna Suomalainen **puh. 03 621 5124**

Alueet:

Hämeenlinnan keskusta, Kankaantaka, Virveli, Myllymäki, Ojoinen, Kirstula, Pikku-Parola, Viisari, Puustomäki, Jukola, Nummi, Loimalahti, Voutila, Luolaja, Hirsimäki, Vuorentaka, Ahvenisto, Hattelmala, Kauriala, Pullerinmäki, Rinkelinmäki, Nuppola, Kalvola ja Renko.

Martta Tommila **puh. 03 621 2490**



OMAISHOITAJAN VAPAA

Sitovassa omaishoitotilanteessa olevalla omaishoitajalla on oikeus lakisääteiseen vapaaseen eli vähintään kolmeen vapaavuorokauteen kalenterikuukaudessa. Vapaapäivät voi pitää kuukausittain tai niitä voi kerätä pidemmäksi jaksoksi.

Kunnan tulee järjestää hoidettavalle tarkoituksenmukainen hoito hoitajan vapaan ajaksi. Omaishoitajan vapaajärjestelyt suunnitellaan yksilöllisesti.

Laitoshoidon vaihtoehtona voidaan tarjota palveluseteliä, jolla voidaan hankkia tilapäishoitoa hoivakodissa tai vastaavassa paikassa.

Omaishoitajan vapaan tai muun poissaolon aikainen sijaishoito voidaan järjestää myös toimeksiantosopimuksella, jonka kunta tekee sijaishoitajan kanssa.

KOTIAPU

Muistiyhdistys ry tarjoaa muistisairaana perheille ja omaishoitajille tarvittaessa kotiapua.

Kotiaputyöntekijät avustavat erilaisissa tehtävissä kuten ulkoilussa tai toimivat saattajina- ja kuljetusapuna omaishoitajan poissa ollessa.

Kotiapu auttaa muistisairasta selviämään päivittäisistä askareista ja järjestää virikkeellistä toimintaa.

Toiminnan tarkoituksena on auttaa omaishoitajaa jaksamaan, sekä tarjota omaishoitajalle vapaa aikaa. Apu toteutetaan muistisairaana hoito- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti.

Kotiapua on mahdollista saada **arkisin klo 9 – 19** välisenä aikana, palvelu on maksullista.

Tiedustelut ja tilaukset

Kanta-Hämeen muistiyhdistys

Puh. 044-726 7400

KOTILOMITUS

Kotilomitus on Kanta-Hämeen muistiyhdistyksen tarjoama tukipalvelu muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen.

Palvelu on vaihtoehto omaishoitajan lakisääteisten vapaapäivien järjestämiseksi. Tarvittaessa on mahdollista saada hoitaja kotiin, jotta omaishoitaja voi pitää vapaapäivän. Palvelun tarve perustuu muistisairaana hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan.

Hoitajan voi tilata muutamaksi tunniksi tai enintään 10 tunniksi päivässä **arkisin klo 9-19** välisenä aikana, palvelu on maksullista.

Tiedustelut ja tilaukset

Kanta-Hämeen muistiyhdistys

Puh. 044-726 7400

Katariinan Kodinhoito- ja Kotisairaanhoidtopalvelu tarjoaa kotipalvelua sairaanhoidosta siivoukseen Hämeenlinnassa. Myös omaishoitajien lomitukset.

Yhteystiedot:

Luistelijankuja 8

13270 Hämeenlinna

Puh. 040 089 6473

Kotilomitusta tarjoavista yhdistyksistä ja yrityksistä saa lisää tietoa palveluohjaajilta.

PERHEHOITO

Perhehoidolla tarkoitetaan henkilön hoidon tai muun ympärivuorokautisen huolenpidon järjestämistä hänen kotinsa ulkopuolella yksityiskodissa. Tilapäinen perhehoito voidaan toteuttaa myös hoidettavan läheisen kotona.

Lain mukaisesti perhehoito on toimialtaan yksityistä sosiaalipalvelua. Ammatillinen perhekoti on perhehoidon ja laitoshuollon väliin sijoittuva hoitomuoto.

Perhehoito on myös hyvä vaihtoehto sijaishoidon järjestämiseen omaishoitajan vapaapäivien ajaksi. Perhehoitoon hakeudutaan asiakkaaksi alueellisten palveluohjaajien tai omaishoidon koordinaattoreiden kautta.

PÄIVÄTOIMINTA

Muistisairaalla on mahdollisuus osallistua päivätoimintaan.

Päivätoiminta kuuluu tukipalveluihin, jota haetaan oman alueen palveluohjaajan kautta.

Päivätoimintaa myönnetään pääsääntöisesti enintään yhtenä päivänä viikossa, tämä edellyttää sitoutumista toiminnassa käymiseen.

Päivätoiminta on maksullista, mutta edullista. Hinta määräytyy toivottujen lisäpalveluiden mukaan.

Palveluun on mahdollista lisätä esimerkiksi edestakainen kuljetus päivähoitoon sekä ruokailu. Toimintapäivän pituus on 6 tuntia.

Päivätoimintakeskukset:

Voutilakeskus

Pollentie 35, 13500 Hämeenlinna

puh. 03 621 4400

Muistisairaiden ryhmät: **maanantai ja perjantai klo 9-15**

Kalvola

Iittalantie 404, 14500 Iittala

puh. 03 621 5043

Muistisairaiden ryhmä **maanantaisin**

Hauho Koivukoto

Kurrenkuja 1, 14700 Hauho

puh. 03 621 4910

Naisryhmät: **tiistai ja keskiviikko**

Miesryhmä: **torstai**

Molempiin ryhmiin voi osallistua muistisaira

Lammi

Evontie 33, 16900 Lammi

puh. 03 621 4938

Muistisairaiden ryhmä: **perjantai**

Erityisasuntosäätiö/Päiväkeskus päivänkaari

Päivärinteenkatu 6, 13210 Hämeenlinna

puh. 03 621 4101 tai 050 509 1752

Päiväkeskuksen esimies Päivi Aho-Pynttäri

Puh. 03 621 4115

Esperi/päiväkeskus olokolo

Turuntie 13, 13130 Hämeenlinna

Hoivapalvelupäällikkö Nina Autio

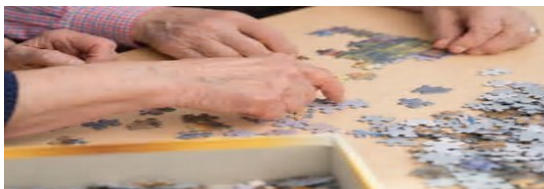
puh. 045 895 2223

nina.autio@esperi.fi

Hilman ja Heikin kammari - päivätoiminta

Kasarmikatu_12, Hämeenlinna (Muistiyhdistyksen toimisto)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: **puh. 044 726 7400**



INTERVALLIPAIKAT JA HAKEMINEN

Omaishoitajalla on mahdollisuus hakea omaiselleen lyhytaikaispaikkaa hoivakodista tai palveluasumisyksiköstä lyhytaikaisen vapaan ajaksi, esimerkiksi yksi viikko intervallihoidossa ja kolme viikkoa kotona.

Palvelutarpeen arvioivat alueelliset palvelunohjaajat ja sosiaalityöntekijät, he auttavat myös palvelun järjestämisessä.

Yhteystiedot:

Palveluohjaajien puhelinaika on **arkisin klo 10–11**.

Alue 1: Puh. 03 621 5105

Linnanniemi, Keskikaupunki, Asemanseutu, Kantola

Alue 2: Puh. 03 621 5106

Myllymäki, Nuppola, Kankaantausta, Virveli, Hattelmala, Miemala, Kirstula, Pikku-Parola, Viisari, Ojoinen-Puistomäki, Kauriala

Alue 3: Puh. 03 621 5107

Renko, Kalvola, Vuorentaka, Hirsimäki, Nummi-Voutila, Jukola, Luolaja, Loimalahti

Alue 4: Puh. 03 621 5108

Sairio, Papinniitty, Hätilä, Idänpää, Katinen, Kukostensyrjä, Paavolankulma, Velssi-Kankainen, Kattuma, Käikälä, Harviala, Paikkala, Äikäälä

Alue 5: Puh. 03 621 5109

Lammi, Tuulos, Hauho



YMPÄRIVUOROKAUTINEN PITKÄAIKAISHOIVA

Palvelutaloon ja vanhainkotiin haetaan erillisellä palvelutalo- ja hoivakotihakemuskaavakkeella, jonka saa SAS-palveluohjaajalta. Pitkäaikaishoivan hakemusta ei ole saatavilla internetistä eikä kaupungin palvelupisteistä.

Pitkäaikaishoivan hakemukset käsitellään SAS-ryhmässä ja hoivan tarve arvioidaan aina yksilökohtaisesti, johon vaikuttaa muun muassa lääkärin tekemä arvio. SAS-ryhmä täydentää hoitopaikat hakukriteereiden täyttymisen perusteella.

Hakukriteereistä ja pitkäaikaishoivan hakemisesta saa lisätietoja SAS-ryhmän palveluohjaajalta.

Palveluohjaaja Alli Harald

Raatihuoneenkatu 11, 4. krs

13100 Hämeenlinna

puh. 03 621 2770 arkisin 9-16

sähköposti: **alli.harald@hameenlinna.fi**



ASIAKASLASKUTUS

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen pitkäaikaishoivan maksupäätöksistä ja laskutuksista vastaa palvelusihtheerit ja heihin saa yhteyttä puhelimitse **arkisin klo 9-11**. Palvelusihtheerit on jaettu alueittain 1-5.

Alue 1

Linnanniemi, Keskikaupunki, Asemanseutu ja Kantola.

Päivi Laine **puh. 03 621 2448**

Alue 2

Myllymäki, Nuppola, Kankaantausta, Virveli, Hattelmala, Miemala, Kirstula,

Pikku-Parola, Viisari, Ojoinen-Puistomäki ja Kauriala.

Päivi Karlsson **puh. 03 621 2487**

Alue 3

Renko, Kalvola, Vuorentaka, Hirsimäki, Nummi-Voutila, Jukola, Luolaja ja Loimalahti.

Raili Mäkisalo **puh. 03 621 5096**

Alue 4

Sairio, Papinniitty, Hätilä, Idänpää, Katinen, Kukostensyrjä, Paavolankulma,

Velssi-Kankainen, Katuma, Käikälä, Harviala, Paikkala ja Äikäälä.

Anne Rantonen **puh. 03 621 5034**

Alue 5

Lammi, Tuulos ja Hauho.

Pirkko Rantanen **puh. 03 621 5038**



PALVELUSETELIT

Palvelusetelin tarpeen arvioivat palveluohjaajat. Setelin myöntämiseen vaikuttavat hakijan tulot sekä palvelun tarpeet. Jos esimerkiksi omaishoitaja pitää vapaapäivän voi palvelusetelillä maksaa hoitajan kotiin. Palvelusetelillä voi maksaa myös asiointi- ja siivouspalveluita. Palveluseteli on vaihtoehto kunnan tuottamalle palvelulle. Palvelusetelin myöntää sosiaalityöntekijä.

Yhteystiedot:

Palveluohjaajat ovat jaettu alueittain ja ovat tavoitettavissa puhelimitse **arkisin klo 10-11** tai sähköpostitse: **ikaihmissen.neuvonta@hameenlinna.fi**

Alue 1: Puh. 03 621 5105

Linnaniemi, Keskikaupunki, Asemanseutu ja Kantola

Alue 2: Puh. 03 621 5106

Myllymäki, Nuppola, Kankaantausta, Virveli, Hattelmala, Miemala, Kirstula, Pikku-Parola, Viisari, Ojoinen-Puistomäki ja Kauriala

Alue 3: Puh. 03 621 5107

Renko, Kalvola, Vuorentaka, Hirsimäki, Nummi-Voutila, Jukola, Luolaja ja Loimalahti

Alue 4: Puh. 03 621 5108

Sairio, Papinniitty, Hätilä, Idänpää, Katinen, Kukoistensyrjä, Paavolankulma, Velssi-Kankainen, Katuma, Käikälä, Harviala, Paikkala ja Äikälä

Alue 5: Puh. 03 621 5109

Lammi, Tuulos, Hauho



ASUNNON MUUTOSTYÖT

Asunnon muutostöihin voi saada avustusta, kun hakija tai hänen puolisonsa on täyttänyt 65 vuotta. Erityisperustein ikärajaa voidaan laskea 60 ikävuoteen.

Avustuksen saannin perusteita ovat toiminta- ja liikuntakyvyn heikkeneminen, joka vaikeuttaa tai estää kotona asumisen ilman muutostöitä. Perusteiksi katsotaan myös se, ettei kotiin ole mahdollista antaa tarvittavia hoivapalveluita ilman muutostöitä.

Avustusta muutostöihin haetaan erillisellä hakemuksella. Hakemukseen liittyvistä asioista saa lisätietoja **palveluneuvojilta puh. 03 621 3103, arkisin 9.00–16.00**



EDUNVALVONTA

Edunvalvonta-asiat olisi hyvä selvittää jo ennen kuin muistisairaus on siinä vaiheessa, ettei itse pysty hoitamaan asioitaan. Omien raha-asioiden hoitajaksi voi valtuuttaa esimerkiksi puolisonsa tai läheisensä.

Edunvalvontapäätöstä tehdessä ei tarvita lääkärintodistusta vaan lääkäri voi kirjata tiedon potilastietoihin ja tarvittaessa antaa todistuksen edunvalvonta toiveesta pankkiin. Suositeltavaa on, että edunvalvojasta laaditaan virallinen asiakirja esimerkiksi asianajan kanssa.

Maistraatti neuvoo ja opastaa menettelytavoissa edunvalvojan saamiseksi. Yleistä edunvalvontaa haetaan ilmoituksella tai hakemuksella kotikunnan maistraatista. Edunvalvonta astuu voimaan siinä vaiheessa, kun muistisairaudesta annetaan diagnoosi.

Yhteystiedot:

Hämeenlinnan maistraatti

Avoinna ma-pe klo 9.00–16.15

Birger Jaarlin katu 13, PL 64, 13101 Hämeenlinna

Asiakaspalvelu ilman ajanvarausta **ma klo 9.00–12.00** ja **13.00–15.00**

Puhelinneuvonta **arkisin 10.00–12.00**

Puh. 029 553 9361

Hämeenlinnan yleinen edunvalvonta

Avoinna ma-pe 8.00 - 16.15, tästä poiketen kesäloma-aikana ma-pe 9.00 - 16.15.

Puhelinaika ma-pe 10.00 - 12.00

Ilman ajanvarausta **maanantaisin klo 9:00 - 12:00** ja **klo 13:00 - 15:00**. Muina aikoina ajanvarauksella. Ilmoita ajanvaraukseen mahdollisesta liikuntarajoitteesta niin saat tarvittaessa apua.

Käyntiosoite: Sibeliuksenkatu 21 B, 13100 Hämeenlinna

Postiosoite: PL 800, 13101 Hämeenlinna

Puhelin: 029 56 52100

Faksi: 029 56 52109

Sähköposti: kanta-hame.edunvalvonta@oikeus.fi

Puhelinvaihde: 029 56 52100

APUVÄLINEET MUISTISAIRAIDEN APUNA

Muistisairaille on saatavilla useita arjen toimintaa helpottavia apuvälineitä. Oikeanlaiset apuvälineet helpottavat myös omaishoitajan työtä. Esimerkiksi saatavilla olevia apuvälineitä ovat:

- Avaimenpidin ja avaimet kaulanauhassa
- GPS-paikannuslaite, joka kulkee aina mukana housunvyötärölle kiinnitettynä
- Hälytín ulko-ovella ja kulunvalvontajärjestelmä
- Hälytysjärjestelmä, joka voi hälyttää omaiset useammasta eri paikasta
- Kulkuvalot
- Kylpyhuoneessa jatkuvasti palava valo
- Käyttöä ohjaavilla merkinnöillä varustettu kahvinkeitin ja liesi
- Lautaset ja aterimet, jotka helpottavat omatoimista syömistä
- Liesivahti
- Lääkeannostelija ja almanakka
- Muistuttava kello
- Palovaroitin, joka hälyttää paloasemalle
- Puhelin, jossa on pikavalintanäppäimet, suuret näppäimet tai näppäimissä on kuvat henkilöistä, joille soitetaan
- Puhuva ohjeita antava lähetin ulko-oven vieressä
- Puhuva rannekello
- Puhuva valokuvakansio
- Rannekello, joka hälyttää, kun on aika ottaa lääke
- Savuhälytín, johon on liitetty hätäkutsu
- Sähköinen kalenteri, joka näyttää viikonpäivän, päivämäärän ja vuorokauden ajan
- Sähköinen muistuttava lääkeannostelija
- Sänkyvahti, joka hälyttää, kun henkilö nousee sängystä
- Vuorokausikalenteri
- Yksinkertainen kännykkä



Tietoa apuvälineistä:

DementiaOnlineShop -verkkokauppa
Puhelin: **010 322 7870, arkisin klo 9-16**
info@dementiaonlineshop.com

Linctus Oy, Polarpakintie 4, 13300 Hämeenlinna
Asiakaspalvelu
Puhelin: **010 5018 745, arkisin klo. 9-16**
info@linctus.fi

Hämeenlinnan kaupungin apuvälineyksiköstä saa maksutta lainaksi liikkumiseen ja päivittäisten toimintojen helpottamiseen erilaisia apuvälineitä lyhytaikaiseen käyttöön.

Mikäli on tarvetta apuvälineen pitkäaikaiseen käyttöön, myönnetään se lääkinnällisenä kuntoutuksena asiantuntija-arvion perusteella. Asiantuntija-arvioita tekevät kuntohoitajat ja fysioterapeutit.

Lisätietoja saatavilla olevista apuvälineistä:

Viipurintien apuvälineyksikkö

Viipurintie 1-3, Hämeenlinna, E-rak, P-krs.

Avoinna **ma, to klo 8-12, ti klo 12-16, ke klo 12-18**, pe suljettu.

puh. 03 621 9266

Lammin terveysaseman apuvälineyksikkö

Evontie 33, 16900 Lammi

Yhteydenotot **ma-pe klo 12-13**

puh. 03 621 9751



TURVAPUHELIN / PAIKANTAVA HÄLYTIN

Turvapuhelinpalveluita on saatavilla kunnalta sekä yksityisiltä palveluntuottajilta.

Muistisairaille paikantava turvapuhelin on hyvä valinta. Paikannuksen avulla muistisairas on helppo löytää, mikäli hän eksyy.

Lisätietoa Hämeenlinnan kaupungin turvapuhelinpalveluista antaa oman alueesi palveluohjaaja.

Paikantavia turvahälytinpalveluita tarjoavat esimerkiksi:

Mehiläinen

Asiakaspalvelu

ma-pe klo 8-15:30, puh. 020 581 3480 / turvapuhelin@mehilainen.fi

Heiltä voi tiedustella myös älykästä poistumisvalvontaa. Poistumisvalvonta ilmoittaa, jos asunnon ovesta poistutaan esimerkiksi yöllä, kun omaishoitaja nukkuu. Hälytyksen voi kytkeä pois päältä silloin kun sitä ei tarvitse.

Mainio Vire

Turvapuhelinpalvelut

Tilaukset ja toimitukset: **ma-pe 8-15.30 puh. 020 581 3480**

Confienta Oy

Yritys myy paikannusrannekkeita ja turvapuhelinpalveluita. Paikannusranneke on tarkoitettu henkilölle, jonka toimintakyky on merkittävästi rajoittunut ja jonka toimintaa pitää voida seurata esimerkiksi muistisairaata.

Tilauksiin, myyntiin ja sopimukseen liittyvät asiat:

Kalle Viitasaari

kalle.viitasaari@confienta.fi

puh. 045 128 5818

Asiakaspalvelu ja Käyttötuki

info@confienta.fi

puh. 010 281 3400



LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU

Lääkehoidon turvalliseen huolehtimiseen on saatavilla ANJA-annosjakelu eli koneellinen annosjakelu. Sairastavan lääkkeet jaetaan valmiiksi annosjakelupusseihin kahdeksi viikoksi kerrallaan. Lääkkeet noudetaan lähimmästä ANJA-apteekista.

ANJA-annosjakelupusseihin on selkeästi merkitty asiakkaan nimi, lääkkeiden nimet ja vahvuudet sekä lääkkeiden ottoajankohta. Lääkehoidosta huolehtiminen yksinkertaistuu ja lääkehävikki minimoituu.

ANJA-apteekit Hämeenlinnassa:

Jukolan Apteekki
Ahvenistontie 13
13500 Hämeenlinna
Puh. 010 3228320

Keskus Apteekki
Raatihuoneenkatu 8
13100 Hämeenlinna
Puh. 03 6823631

Tori-Apteekki
Hallituskatu 18
13100 Hämeenlinna
Puh. 03 630600

Reskan Apteekki
Raatihuoneenkatu 19
13100 Hämeenlinna
Puh. 010 3282820

Kauriala (Goodman kauppakeskus)
Kaivokatu 7
13100 Hämeenlinna
Puh. 03 6824400



LIKKUMISTA TUKEVAT PALVELUT

Kyläpussit

Asiointiin on mahdollisuus käyttää Hämeenlinnan kaupungin tukipalvelun tarjoamia pikkubusseja sekä kyläpussseja. Palvelut ovat kaikkien käytettävissä. Kuljetuksen voi tilata kotiovelle tarvittaessa, mikäli se ei poikkea reitiltään enempää kuin 2-3 minuuttia tai lähitaajamassa enempää kuin 2 km.

Palvelulinja Seiskan ja kyläpussien esitteet löytyvät Hämeenlinnan kaupungin internet-sivustolta.

Kanta-Hämeenlinnassa ajaa palvelulinja Seiska

Auton tilaus: **044-550 2777**, edellisenä **arkipäivänä klo 9.00 – 16.30** tai viimeistään tuntia ennen noutoa. Kuljetuksen hinta on sama kuin reittibussin.

Kalvolassa, Hauholla, Lammilla, Tuuloksessa ja Rengossa ajavat Kyläpussit

Kyläpussin hinta on 2,50€ / suunta. Kyyti tilataan edellisen päivän aikana Kyläpussin puhelinnumerosta (**arkisin klo 7-18**).

Autoon saa nousta mistä tahansa reitin varrelta tai tarvittaessa noudetaan kotiovelta.

- Hauhon ja Tuuloksen Kyläpussin esite
 - **auton tilausnumero 044 720 4000**

Kuljetukset ma – pe. Maanataisin asioidaan pääsee Tuuloksen kauppakeskukseen.

Asiointiaikaa on reilu tunti. Muiden päivien reittitiedot tarkemmin esitteestä.

- Lammin ja Tuuloksen Kyläpussin esite
 - **auton tilausnumero 050 573 1972**

Kuljetukset ma – pe. Tiistaisin asioidaan pääsee Tuuloksen kauppakeskukseen.

Asiointiaikaa noin 2 tuntia. Muiden päivien reittitiedot tarkemmin esitteestä.

- Kalvolan Kyläpussin esite
 - **auton tilausnumero 044 987 4040**

Kyydin voi tilata arkisin klo 7:30–16:00 välisenä aikana tai viimeistään liikennöintipäivän aamuna klo 8:45 mennessä. Kuljetukset tiistaisin ja keskiviikkoisin.

Asiointiaikaa Iittalassa on noin 1,5 tuntia. Tarkemmat reittitiedot esitteessä.

- Rengon Kyläpussin esite
 - **auton tilausnumero 050 440 4470**

Kyyti tilataan edellisen päivän aikana viimeistään liikennöintipäivän aamuna klo 8:45 mennessä. Kuljetukset maanantaisin ja torstaisin.

Asiointiaikaa Rengossa on noin 1-1,5 tuntia. Tarkemmat reittitiedot esitteessä.

TAKSIKORTTI

Taksikorttia voi hakea, mikäli julkisten tai kaupungin järjestämien liikkumisen tukipalveluiden käyttäminen ei ole mahdollista.

Jos kotitaloudessa on käytettävissä auto ja omaishoitaja voi toimia kuljettajana, ei henkilökohtaista taksikorttia myönnetä. Hakijan tulot ja varallisuus vaikuttavat myös taksikortin myöntämiseen.

Taksikortin myöntäminen tehdään aina palveluohjaajan tai sosiaalityöntekijän tekemän selvityksen sekä saapuneen hakemuksen perusteella.

Lisätietoja hakemisesta:

Ikäihmisten palveluneuvonta

Puh. 03 621 3103

arkisin klo 9-16



VERTAISTUKI

Vertaistuki perustuu samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäiseen tukeen.

Ammattilaisten tarjoaman tuen lisäksi erityisesti samassa elämäntilanteessa olevien perheiden tarjoama vertaistuki on usein korvaamatonta.

Omaishoitajien tarpeet, tilanteet ja stressinsietokyky ovat erilaisia. Siksi on hyvä tietää, että apua ja vertaistukea on saatavilla.

Vertaistukea Hämeenlinnassa:

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry

Muistisakki kokoontuu **parillisina viikkoina keskiviikkoisin klo 17.00-19.00**

Muistojen lähde -ryhmä muistisairaille kokoontuu **parillisina viikkoina tiistaisin klo 14.00-15.30.**

Kokoontumiset ja lisätiedot:

Kasarmikatu 12

13100 Hämeenlinna

Puh. 044 7267400

Toimisto avoinna **ma-to klo 12-14**

Muistiyhdistyksessä on myös muistineuvontapäivystys, joka palvelee **keskiviikkoisin klo 9-14** numerossa **044 7267400**

Hämeenlinnan seudun omaishoitajat ja läheiset ry

OMAIISOIVA tukee läheistään auttavien ja omaishoitajien jaksamista.

Omaistoiminnan vastaava Kaarina Hauskala **puh. 040 7277 237**

Omaistoiminnan ohjaaja Susanna Kollanus **puh. 040 7277 276**

Teemalliset tiistai-kahvilat

5.9.2017 alkaen **joka viikko**, kello **10.00-13.00**. Kirkkorinne 4, Hämeenlinna.



lähteet

Hämeenlinnan kaupungin esite ”Ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta Hämeenlinnassa”
Päivitetty 27.10.2016

http://hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmisten_palvelut/Asiakasohjaus/#postiosoite

http://kotisivut.ainaratkaisu.fi/pages/VERTAISRYHM_T_JA_MUISTIPIIRIT/6856
Hämeenlinnan kaupungin esite ”Ikäihmisten asiakasohjausyksikkö” Päivitetty 31.3.2017

Muistisairauden kohtaaminen, Anna Koski 2014

<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/palvelut-etuudet-ja-oikeudet/edunvalvontavaltuus/>

<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/palvelut-etuudet-ja-oikeudet/edunvalvonta/>

<http://www.maistraatti.fi/fi/>

<https://oikeus.fi/edunvalvonta/kanta-hameenedunvalvontatoimisto/fi/index.html#hameenlinnayleinenedunvalvonta>

http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmisten_palvelut/Asiakasmaksut-ja-taloudelliset-etuudet/Muut-etuudet/

<https://www.mehilainen.fi/palvelut-kotiin-kotipalvelu-mehilainen/omaishoitajan-vapaiden-sijaistaminen>

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/omaishoito#vapaa>

<HTTP://WWW.MUISTIAINA.FI/KOTILOMITUS/>

<HTTPS://OMAISHOITAJAT.FI/OMAISHOIDON-TIETOPAKETTI/OMAISHOIDON-TUKI/>

<HTTP://PNS.FI/KATARIINAN-KODINHOITO-JA-KOTISAIRAANHOITOPALVELU/>

<HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/ASUMINEN-JA-YMPARISTO/ASUMISEN-PALVELUT/LAINAT-JA-AVUSTUKSET/>

HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/IKAIHMISTEN_PALVELUT/ASIAKASOHJAUS/

<http://www.muistiaina.fi/toiminta/hilman-ja-heikin-kammari/>

<HTTPS://WWW.DEMENTIAONLINESHOP.COM/APUVAELINEET-PAEIVITTAEISTAE-ELAEMAEAE-HELPOTTAVAT>

<HTTPS://LINCTUS.FI/?OSASTO=ETUSIVU>

<HTTPS://YLE.FI/AIHE/ARTIKKELI/2010/06/29/MUISTIHAIRIOISEN-APUVALINEET>

[HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/TERVEYSPALVELUT/YHTEYSTIEDOT/APUVALINE ET/](http://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/TERVEYSPALVELUT/YHTEYSTIEDOT/APUVALINE ET/)

[HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PAGES/381219/ESITE_PALVELULINJA_SEISKA.PDF](http://WWW.HAMEENLINNA.FI/PAGES/381219/ESITE_PALVELULINJA_SEISKA.PDF)

[HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/JOUKKOLIIKENNE/PALVELULINJAT/#KYLAPUSSIT](http://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/JOUKKOLIIKENNE/PALVELULINJAT/#KYLAPUSSIT)

[HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PAGES/389620/TAKSIKORTIN%20K%C3%A4YT%C3%B6ST%C3%A4%20V2.PDF](http://WWW.HAMEENLINNA.FI/PAGES/389620/TAKSIKORTIN%20K%C3%A4YT%C3%B6ST%C3%A4%20V2.PDF)

[HTTPS://WWW.MEHILAINEN.FI/PALVELUT-KOTIIN-KOTIPALVELU-MEHILAINEN](https://WWW.MEHILAINEN.FI/PALVELUT-KOTIIN-KOTIPALVELU-MEHILAINEN)

[HTTP://MAINIOVIRE.FI/PALVELUT-KOTIIN/TURVAPUHELIN/PALVELUIDEN-ESITTELY/PAIKANTAVAT-H%C3%A4LYTINRATKAISUT](http://MAINIOVIRE.FI/PALVELUT-KOTIIN/TURVAPUHELIN/PALVELUIDEN-ESITTELY/PAIKANTAVAT-H%C3%A4LYTINRATKAISUT)

[HTTPS://CONFIENTA.FI/YRITYS/](https://CONFIENTA.FI/YRITYS/)

[HTTP://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/VAMMAISPALVELUT/PALVELUSETELI/](http://WWW.HAMEENLINNA.FI/PALVELUT/VAMMAISPALVELUT/PALVELUSETELI/)

[HTTP://WWW.KANSALAISNEUVONTA.FI/FI-FI/TIETOA_KANSALAISNEUVONNASTA](http://WWW.KANSALAISNEUVONTA.FI/FI-FI/TIETOA_KANSALAISNEUVONNASTA)

[HTTP://RESKANAPTEEKKI.FI/](http://RESKANAPTEEKKI.FI/)

[HTTP://WWW.KAURIALANAPTEEKKI.FI/](http://WWW.KAURIALANAPTEEKKI.FI/)

[HTTP://WWW.ANJA.FI](http://WWW.ANJA.FI)

http://hmlomaishoitajat.fi/?Omaishoitajille__Omaisoiva_-_tukea_ja_toimintaa_omaishoitoon%26nbsp%3