



Anne Höyhtyä
Aini-Elina Kohvakka
Elisa Kuosma

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö, 2020

OMAISHOITON TIETOA JA TUKEA

Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille

TIIVISTELMÄ

Anne Höyhtyä

Aini-Elina Kohvakka

Elisa Kuosma

Omaishoitoon tietoa ja tukea - Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille

45 sivua, 3 liitettä

Syksy, 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ammattitutkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Pieksämäen kaupungin omaishoitajille palveluopas, johon koottiin tietoa alueen omaishoitoa tukevista palveluista. Tavoitteena oli tuoda esiin omaishoitajien tuen tarve ja herättää keskustelua omaishoitajuuden haasteista ja mahdollisuuksista ikääntyvän väestönsuuden kasvassa elinajanodotteen noustessa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon liittyi omaishoitajille suunnatun palautekyselyn toteuttaminen ja palveluoppaan kokoaminen. Valmistunut palveluopas sisältää omaishoitajien työn tueksi tarkoitettua tietoa omaishoitajuudesta sekä omaishoitajille suunnatuista palveluista. Omaishoidon palveluohjaus voi käyttää opasta sopimusomaishoitajien työhön perehdytyksen tukena.

Oppaan aineisto kerättiin Pieksämäen kaupungin omaishoitoon liittyvistä perusturvalautakunnan päätöksistä, ohjeista, toimintatavoista, sekä omaishoidon yhteistyötahoilta. Oppaan tekoon liittyi omaishoitajille suunnattu palautekysely, jonka avulla kartoitettiin tiedon ja palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta. Kyselystä saatuja tuloksia hyödynnettiin omaishoitajien palveluoppaan kokoamisessa. Opas ja kysely tehtiin yhteistyössä Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjauksen kanssa. Ajantasainen palveluopas vastaa omaishoitajien tiedon ja tuen tarpeeseen. Oppaan kokoaminen oli omaishoidon palveluohjauksen asiakaslähtöistä kehittämistyötä.

Asiasanat: omaishoito, omaishoidon tuki, omaishoidon tuen palvelut

ABSTRACT

Anne Höyhtyä

Aini-Elina Kohvakka

Elisa Kuosma

Information and support for informal care - The service guide for caregivers of Pieksämäki city

45 Pages, 3 appendices

Fall 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme of Social Sciences

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to produce a service guide for the caregivers of Pieksämäki city. The service guide contained information about the services meant to support informal care of the area. The aim was to find out the caregivers' need of support and to produce discussion of the challenges and possibilities of informal care as the percentage of aging population is increasing due to the increase in life expectancy.

The thesis was carried out as a functional thesis which included a feedback inquiry for caregivers and a service guide. The completed service guide included information of informal care meant to support the work of caregivers as well as the services meant for caregivers. The service counseling of informal care can use the service guide as a support tool when briefing the caregivers who start to work through an informal care contract.

The material of the service guide was collected of decisions, instructions and procedures linked to informal care from the basic social security in the municipal government of Pieksämäki city as well as the collaboratives of informal care. One part of the service guide development was the feedback inquiry which was used to map out the availability and accessibility of information and services. The results of the inquiry were utilized when compiling the service guide for caregivers. The service guide and the inquiry were carried out in co-operation with the service counseling of informal care of Pieksämäki city. The up-to-date service guide responds to the needs of information and support of the caregivers. Generating this service guide was customer-oriented development work of service counseling of informal care.

Key words: informal care, support for informal care, services of support for informal care

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OMAISHOITO SUOMESSA.....	5
2.1 Omaishoidon merkitys.....	5
2.2 Omaishoidon tukea säätelevät lait ja ohjeistukset.....	6
2.3 Omaishoito Pieksämäellä.....	7
2.4 Erilaiset omaishoitajat	9
3 TUKEA OMAISHOITOOON.....	12
3.1 Omaishoitajan tuen tarpeet	12
3.2 Lakisääteisen omaishoidon tuen sisältö.....	13
3.3 Omaishoitoa tukevat sosiaali- ja terveystyöpalvelut.....	16
3.4 Omaishoitajan arjen haasteet	18
3.5 Korona-viruksen vaikutus omaishoitoon.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	20
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
4.2 Käytännön toteutus	21
5 KYSELY PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJILLE	26
5.1 Kyselyn suunnittelu	26
5.2 Kyselyn toteuttaminen.....	27
5.3 Kyselyn tulosten tarkastelu	29
6 PALVELUOPAS PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJILLE	33
6.1 Oppaan kokoaminen	33
6.2 Oppaan sisältö	34
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
7.1 Omaishoitotyön arvostus.....	36
7.2 Palveluoppaan merkitys omaishoidossa	37
8 POHDINTA	38

8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta	38
8.2 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta.....	39
8.3 Ammatillinen kasvu ja reflektio	40
8.4 Omaishoidon jatkotutkimus ja kehittäminen	41
LÄHTEET.....	42
LIITE 1. Saatekirje	46
LIITE 2. Kysely Pieksämäen omaishoitajille.....	47
LIITE 3. Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille.....	52

1 JOHDANTO

Suomessa on pitkät perinteet lähimmäisen auttamiseen. Pohjanmaa on kuuluisa tal-koohengestään ja kaikkialla Suomessa naapureita on autettu, kun apua on tarvittu. Omista sukulaisista on huolehdittu ja kodeissa on asunut monta sukupolvea lähekkäin. Nyt asutaan usein kaukana sukulaisista ja monin paikoin naapureita tuskin tunnetaan. Silti suomalaiset auttavat omaisiaan ja läheisiään useita miljoonia kertoja vuosittain.

Omaishoito koskettaa suurta osaa suomalaisista. Omaishoito on huolehtimista omaisen tai läheisen arjen sujumisesta ja avunsaannista. Omainen tai läheinen voi olla puoliso, ikääntynyt vanhempi tai vammautunut lapsi. Avuntarpeessa voi olla vakavasti tai äkillisesti sairastunut lapsi tai puoliso. Laki omaishoidon tuesta astui voimaan vuonna 2006 (L 937/2005) ja sen tehtävä on tukea niitä henkilöitä, jotka huolehtivat omaisistaan tai läheisistään päivittäin. Omaishoitajat tarvitsevat tietoa omaishoitoon suunnatuista eduista ja palveluista.

Teemme opinnäytetyönä Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjaukselle palveluoppaan, joka on suunnattu sopimusomaishoitajille. Palveluoppaalle on selkeä tarve, sillä tietoa on saatavilla hajautetusti ja omaishoidon palveluohjaus kokee tarvitsevansa oppaan, jonka voi jakaa omaishoitajille heidän aloittaessaan työn sopimusomaishoitajana. Pieksämäellä oli 210 omaishoitajaa vuonna 2019 (Sotkanet. Tulostaulukko. Omaishoito). Palveluopasta suunniteltaessa esiin nousi työelämätahon toive omaishoitajille tehtävästä kyselystä, jonka avulla on mahdollisuus saada tarkennettua tietoa nykyisten omaishoidon palvelujen saatavuudesta ja saavutettavuudesta sekä palvelujen tarpeesta. Palveluohjauksen työntekijät toivovat kyselyn antavan tietoa sopimusomaishoitajien kokemuksista sekä heille jaetun tiedon selkeydestä, ymmärrettävyydestä ja riittävydestä.

2 OMAISHOITO SUOMESSA

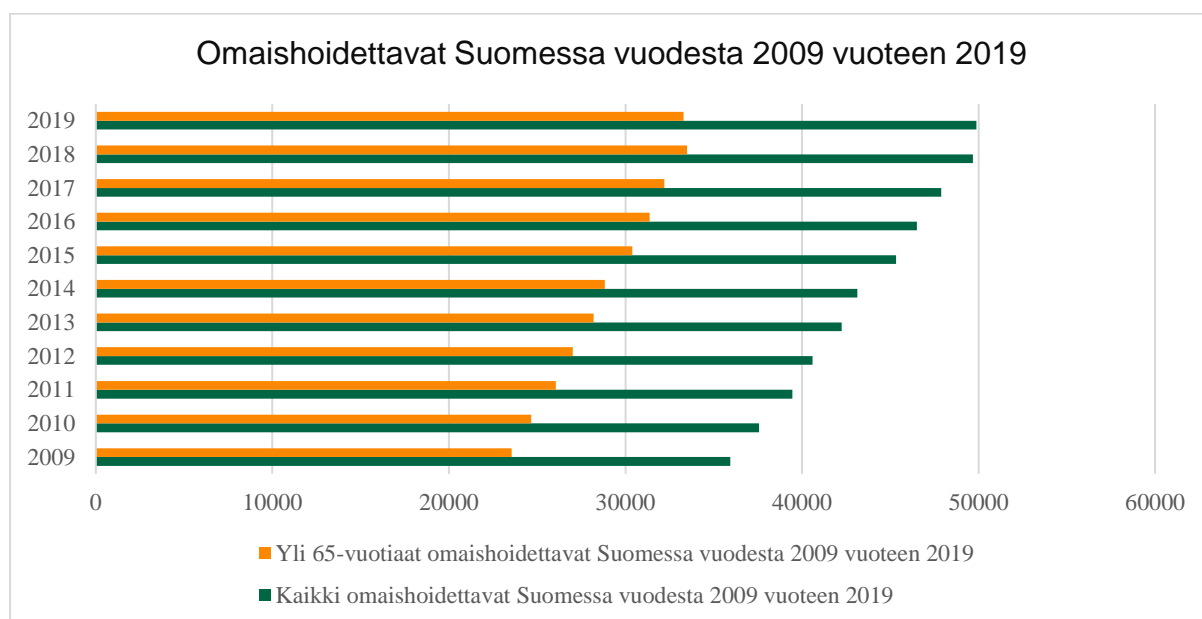
2.1 Omaishoidon merkitys

Ensimmäinen omaishoidon tukea määrittelevä laki tuli voimaan vuonna 2006. Laissa määriteltiin omaishoidon tuki yhdeksi kokonaisuudeksi sisältäen omaishoitajan hoitopalkkion, vapaat ja hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut (L 937/2005). Sipilän hallitus (2015–2019) nosti omaishoidon yhdessä ikäihmisten sekä perhehoitajien myötä kärkihankkeeksi vuonna 2016. Hallitus varasi rahaa tähän hankkeeseen noin 30 miljoonaa euroa. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2016). Vuonna 2016 astui voimaan uudistettu Laki omaishoidon tuesta. Laissa vahvistettiin omaishoitajan oikeutta vapaa-päiviin ja näin muutoksella tahdotaan tukea omaishoitajan jaksamista arjessa. (Omaishoitajaliitto. Omaishoitajan tietopaketti. Omaishoidon tuki.) Lain tarkennus liittyi kärkihankkeeseen omaishoidon kehittämisestä.

Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksessa 131 tuodaan esille, että omaishoidolla on suuri merkitys hoitomenoihin: jos omainen ei hoitaisi omaistaan tai läheistään, niin hoidon suurempi vastuu tulee yhteiskunnan maksettavaksi tehostetun palveluasumisen muodossa. Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos (THL) on teettänyt vuonna 2014 selvityksen Terveysturvan ja sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa vuonna 2011. Selvityksestä käy ilmi, kuinka suuresta säästöstä omaishoidossa on kunnille kysymys. Pitkäaikaishoito maksoi vuonna 2011 ostopalveluna keskimäärin 115 euroa/vrk. Vuositason kustannus on 41 975 euroa. Vammaispalvelun avustettu asuminen kustantaa kunnille arvioidusti 52 925 euroa/vuosi. (Kapiainen, Väisänen & Haula 2014, 75–81.) Omaishoitajalle maksetaan Pieksämäellä II tukiluokassa 624,27 euroa/kk, kustannus vuositasolla on 7491,24 euroa. (Anttonen & Kesälahti 2019, 7).

Omaishoidon merkitys kasvaa tulevaisuudessa, koska erilaiset muistisairaudet lisääntyvät eliniän noustessa eikä yhteiskunnalla ole riittävästi resursseja järjestää kaikille tarvitseville hoitopaikkoja (Kehusmaa 2014, 42–43). Omaishoito voi merkitä miljardien eurojen säästöä vuosittain. Sosiaali- ja terveysministeriö onkin suositellut omaishoidon kehittämistä edelleen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 61). Vuonna 2009 omaishoidettavia oli yli 28 000, joista yli 65-vuotiaita oli 23 548 henkilöä. Vuonna 2019

omaishoidettavia oli jo lähes 50 000 henkilöä, joista yli 65-vuotiaita oli 33 285 (Kuvio1.) (Sotkanet. Tulostaulukko. Omaishoito).



Kuvio 1. Omaishoidettavat Suomessa vuodesta 2009 vuoteen 2019

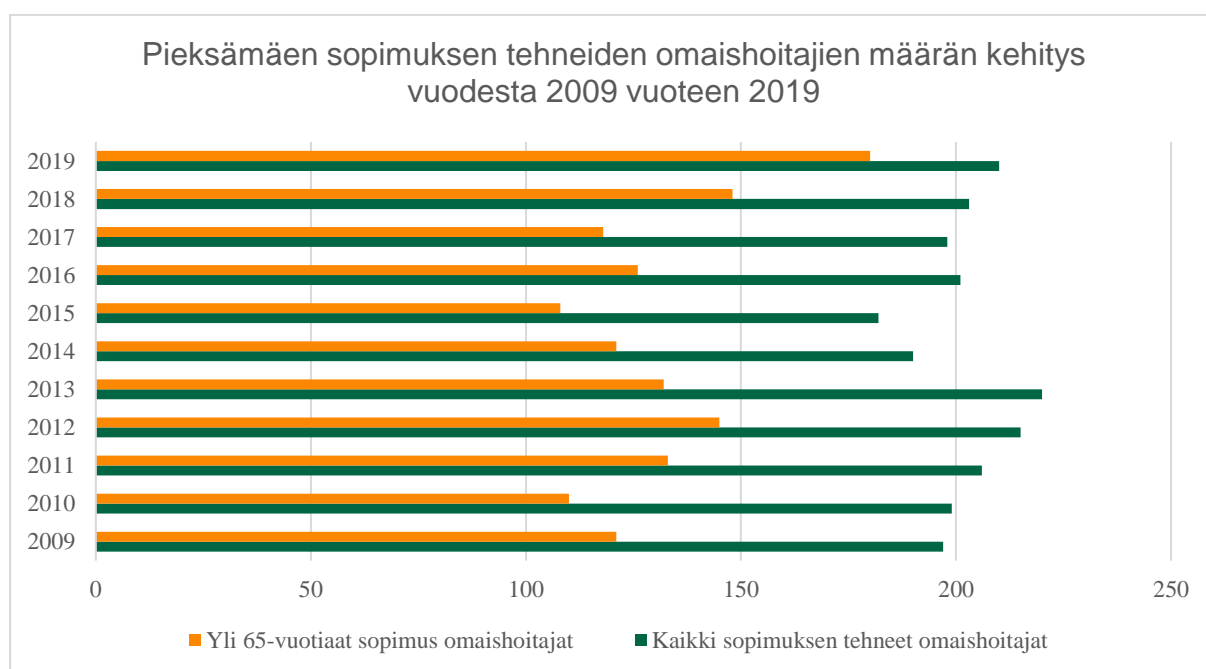
2.2 Omaishoidon tukea säätelevät lait ja ohjeistukset

Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, joka on määrärahasidonnainen. Omaishoidon toteuttaminen lakien puitteissa on kuntien vastuulla. Omaishoitoa ohjaavat lait: Laki omaishoidon tuesta (L 937/2005, L 511/2016), Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014), Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista (L 734/1992) sekä Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L 812/2000).

Valtio ohjeistaa kuntia erilaisilla kuntainfoilla, joihin on kerätty ohjeet muutoksista laissa sekä toimintatavoissa. Uusin tieto löytyy Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta sekä Valtioneuvoston verkkosivustolta, jotka ohjaavat kuntapäätäjiä noudattamaan uusimpia muutoksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Ajankohtaista. Kuntainfot.)

2.3 Omaishoito Pieksämäellä

Pieksämäen kaupungin omaishoitoa koordinoi omaishoidon palveluohjaaja ja se tarjoaa moniammatillista omaishoidon palvelua. Vuonna 2019 Pieksämäellä oli 210 kaupungin kanssa sopimuksen tehnyttä omaishoitajaa, joiden vastuulla on omaisen tai läheisen hoito. Yli 65-vuotiaita omaishoitajia oli 180 vuonna 2019 ja määrä on noussut erityisesti viimeisen kolmen vuoden aikana. (Kuvio 2.). (Sotkanet. Tulostaulukko. Omaishoito.) Hoidettavista suurin osa on yli 65-vuotiaita. Ikääntyneiden osuus on ollut merkittävä koko kymmenen vuoden tarkastelujakson ajan. (Kuvio 3.). (Sotkanet. Tulostaulukko. Omaishoito). Vaikka omaishoito mielletään yleensä iäkkäiden ihmisten hoitomuodoksi, on hoitajina myös alle 65-vuotiaita, jotka huolehtivat alle 65-vuotiaasta omaisestaan tai läheisestään.



Kuvio 2. Pieksämäen sopimuksen tehneiden omaishoitajien määrän kehitys vuodesta 2009 vuoteen 2019



Kuvio 3. Omaishoidettavat Pieksämäellä vuodesta 2009 vuoteen 2019

Palveluohjauksen rooli omaishoidossa on tärkeä, koska hoidossa sovitetaan yhteen monia palvelukokonaisuuksia ja työssä käytetään asiakaslähtöistä toimintamenetelmää. Palveluohjaus - Asiakaslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin -raportin mukaan asiakaslähtöisessä palveluohjauksessa asiakas tulee nähdä yhtenä kokonaisuutena tukien asiakkaan voimavaroja sekä pitää yllä positiivista toiveikkuutta ja auttaa häntä suuntaamaan katse tulevaisuuteen. Palveluohjauksen tärkein rooli on voimaannuttaa asiakas löytämään omat voimavaransa erilaisilla ratkaisuilla, ja näin tukea hänen itsenäistä elämäänsä. (Hänninen 2007, 11–14.)

Pieksämäen kaupungin omaishoito käyttää perusturvalautakunnan hyväksymää omaishoidon sääntökirjaa, jossa esitetään perusteet omaishoidon tuen myöntämiselle ja myöntämisen perusteissa käytettävät toimintakyvyn mittarit ja arviointijärjestelmät. Käytössä on RAI-järjestelmä ja MMSE-testi yli 65-vuotiaiden toimintakyvyn arviointiin sekä nuoremmille RAVA® -mittari. Lasten ja nuorten kohdalla käytetään omaa erillistä arviointikaavaketta (Anttonen & Kesälahti 2019).

RAI on lyhenne sanoista Resident Assessment Instrument ja se on valtakunnallisesti käytössä oleva toimintakykymittari, jolla arvioidaan kysymysten avulla iäkkäiden kognitiivista ja psyykkistä toimintakykyä, arjessa selviytymistä ja sosiaalista osallisuutta sekä kuntoutumisen mahdollisuutta. RAI-arvioinnin kysymykset kertovat asiakkaan

terveydentilasta, toimintakyvystä ja palvelujen tarpeesta eri osa-alueilla, kuten esimerkiksi: kognitiiviset taidot, mieliala ja käyttäytyminen, fyysinen toimintakyky, terveydentila, ravitsemus, ympäristön olosuhteiden arviointi, lääkitys ja palvelujen käyttö. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Ikääntyminen. Palveluntarpeiden arviointi RAI-järjestelmällä. Tietoa RAI-järjestelmästä).

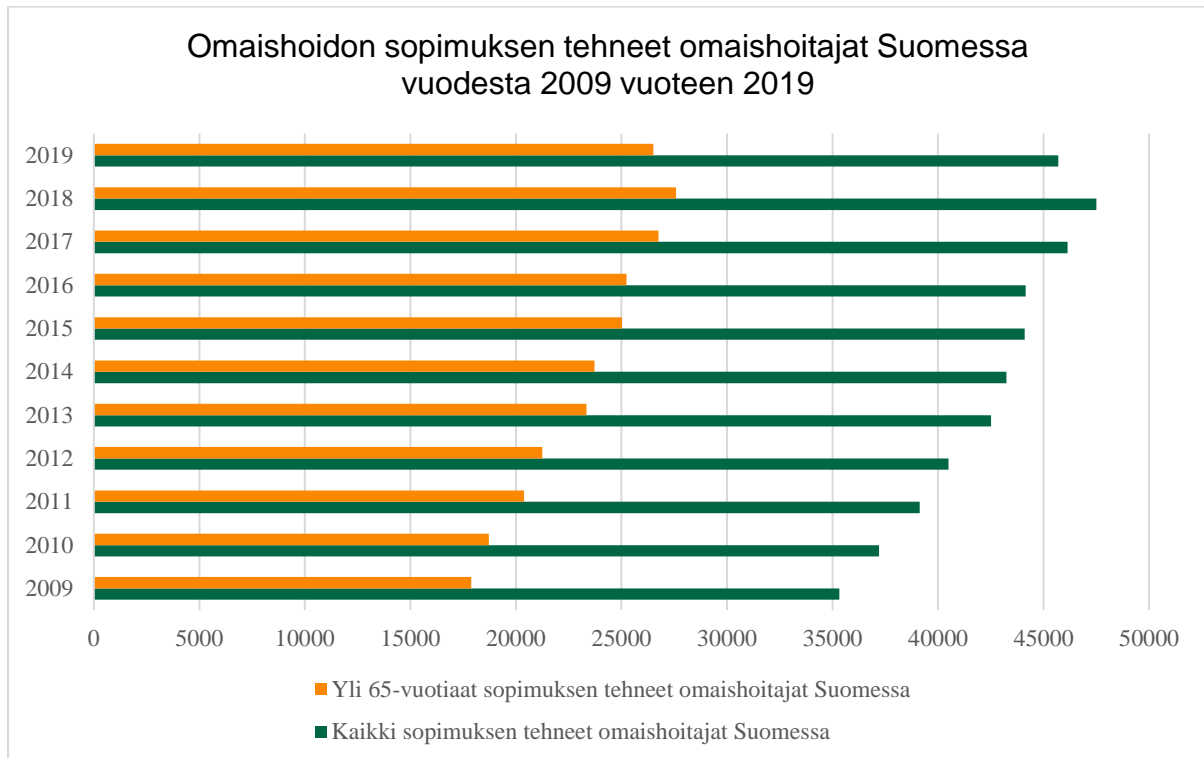
Mini-Mental State Examination eli MMSE on lyhyt testi kognitiivisen toimintakyvyn arviointiin. Tehtävien avulla kartoitetaan useita eri osa-alueita, kuten orientaatio, muisti, laskeminen, kieli eli esineiden nimeäminen, toistaminen ja kirjoittaminen sekä kuvion kopiointi. Maksimipistemäärä on 30. Tulos on poikkeava, jos pisteet ovat 24 tai sitä vähemmän. Korkea koulutus, ikä ja kielelliset taidot vaikuttavat testissä menestymiseen. (Käypähoito. Muistipotilaan arviointi ja arvioinnin työkalut).

RAVA®-mittari toimii samalla periaatteella kuin RAI ja sen avulla kartoitetaan asiakkaan toimintakykyä ja avuntarvetta 15 eri toiminto-osion avulla. Arviointia tehdään päivittäisissä perustoiminnoissa kuten liikkuminen, pukeutuminen tai ruokailu ja välinetoiminnoissa, esimerkiksi ruuanlaitto, siivous tai asiointi kodin ulkopuolella sekä psykososiaalisissa toiminnoissa. RAVA®-mittarilla saatua tulosta voidaan hyödyntää asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisessa tai sen päivittäisessä. (FCG. RAVA®-mittari arvioi ikääntyneen toimintakykyä ja avuntarvetta).

2.4 Erilaiset omaishoitajat

Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii omaisestaan tai läheisestään arjessa selviytymisen heikentyessä vammaisuuden, sairauden tai jonkun muun syyn takia (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Hyvinvoinnin edistäminen. Sosiaali- ja terveyspalvelut). Omaishoitoliiton mukaan epävirallisia läheistään tai omaistaan auttavaa henkilöä on yli 350 000. He ovat ihmisiä, jotka auttavat läheistään tai omaistaan kauppakäynneillä, maksavat laskut, siivoavat, mutta eivät auta päivittäin, eivätkä ole tehneet kunnan kanssa virallista sopimusta omaishoitajuudesta. Suurin osa omaishoitajista on kuitenkin yli 65-vuotiata naisia, jotka hoitavat muistisairasta puolisoaan kotona. (Omaishoitajaliitto. Omaishoidon tietopaketti. Mitä on omaishoito.)

Sopimusomaishoitaja on henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen hoidettavana olevan henkilön asuinkunnan kanssa. Hoito on päivittäistä ja sitovaa. Sopimusomaishoitaja on oikeutettu omaishoidon tuen palveluihin. Vuonna 2019 virallisia sopimusomaishoitajia oli 45 697 henkilöä. Määrä on noussut vuodesta 2009 vuoteen 2019 yli 11 000 henkilöllä. Vuonna 2019 sopimusomaishoitajista 26 507 henkilöä oli yli 65-vuotiaita (Kuvio 4.) (Sotkanet. Tulostaulukko. Omaishoito.)



Kuvio 4. Omaishoidon sopimuksen tehneet omaishoitajat Suomessa vuodesta 2009 vuoteen 2019

Etäomaishoitaja on henkilö, jonka omainen tai läheinen asuu kauempana. Nykypäivänä työikäiset asuvat kaupungeissa, ja iäkkäät vanhemmat voivat asua maaseudulla tai pienemmissä kaupungeissa Sisä-Suomessa. Vuonna 2010 Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus on teettänyt tutkimuksen omaishoidosta ja etäomaishoidon keskeisimmistä ongelmista. Tutkimuksen mukaan suurin osa etäomaishoitajista on keski-ikäisiä ja yli puolet heistä käy kokopäiväisesti töissä, sekä huolehtii iäkkäistä vanhemmistaan tai vanhemmastaan. Etäomaishoitajien määräksi on arvioitu 65 000. (Vuorijärvi 2010, 2–3, 13.)

Omaishoito alkaa usein siitä, kun puoliset elävät elämänsä yhdessä ja heistä toisen vointi heikkenee. Parisuhteesta muodostuu hoitosuhde, sillä halutaan elää yhdessä, vaikka puolison tilanne olisi haasteellinen. Leskeksi jääminen voi aiheuttaa sen, että ikääntynyt vanhempi tarvitsee arjessa apua ja lapsi alkaa huolehtia vanhemmastaan. Lopulta päädytään omaishoitotilanteeseen, jossa omaishoitosopimus on ajankohtainen. Äkillinen sairaskohtaus tai onnettomuus voi olla myös syy omaishoidon alkamiselle. (Kaakkuriniemi, Kalliomaa-Puha, Mattila, Uusitalo, Korte, Mikkola & Palosaari 2014, 10.)

Lapsesta voi tulla vanhempansa omaishoitaja, kun vanhemman kunto heikkenee. Matkustaminen paikkakunnalta toiselle katsomaan, onko vanhemmalla kaikki hyvin, voi koitua rasitteeksi ja muutto vanhemman kanssa samaan asuntoon voi tällöin osoittautua hyväksi vaihtoehdoksi. Vaikka elämä sairaan ihmisen kanssa voi olla raskasta, rakkaus vanhempaa kohtaan saa omaishoitajan jatkamaan omaishoitajuutta. Vanhempi on vuodepotilas ja hänellä on haasteita mielenterveyden kanssa, mutta omaishoitaja huolehtii silti perushoidosta, pukeutumisesta peseytymisestä, ruokailusta ja vaipan vaihdoista. (Lipponen 2008, 129–134.)

Omaishoito voi edellyttää jatkuvaa läsnäoloa tai on fyysisesti raskasta, esimerkiksi silloin, kun hoidettava on halvaantunut. Omaishoitajan velvollisuus on hoitaa myös kehoa ja huolehtia muistakin perustarpeista. Omaishoitaja huolehtii tuolloin hoidettavan syömisestä, peseytymisestä, vaipanvaihdosta aina kynsien leikkaamiseen. Kun hoidettava ei itse voi liikkua, on omaishoitajan nostettava ja käännettävä hoidettavaa myös öisin, jottei tulisi makuuhaavoja. Työ voi olla fyysisesti hyvin raskasta ja vaatii voimaa. (Lipponen 2008, 41–42.)

Omaishoito voi olla oman lapsen hoitoa, kun lapsi sairastuu tai vammautuu tai on jo syntyessään vammaisen. Lapsen sairauden hoito voi vaatia ympärivuorokautisesti erilaisia hoitotoimenpiteitä ja voi olla hyvin kuluttavaa. Lasta on avustettava kaikissa päivittäisissä toiminnaissa, kuten wc -käynneissä, peseytymisessä, pukeutumisessa ja ruokailussa. Häntä ei voi jättää yksin hetkeksikään, sillä hän ei selviä sairautensa vuoksi itsekseen. (Lipponen 2008, 138–141.)

Omaishoito ei välttämättä edellytä jatkuvaa läsnäoloa hoidettavan luona. Läheisestään voi huolehtia myös siten, että katsotaan asioiden sujuvan toivotulla tavalla. Läheinen pärjää kyllä yksin kotona, vaikka hänellä on useita sairauksia ja liikkuminen on hankalaa. Hoiva on kuitenkin sitovaa, sillä omainen käy läheisensä luona päivittäin. Hän käy kaupassa ja tekee ruokaa, sitten he ruokailevat yhdessä. Omainen katsoo, että läheisen ruokailusta huolehtiminen on välttämätöntä tämän sairaudet huomioiden. Heikko ravitseminen kostautuisi pian. (Lipponen 2008, 32–33.)

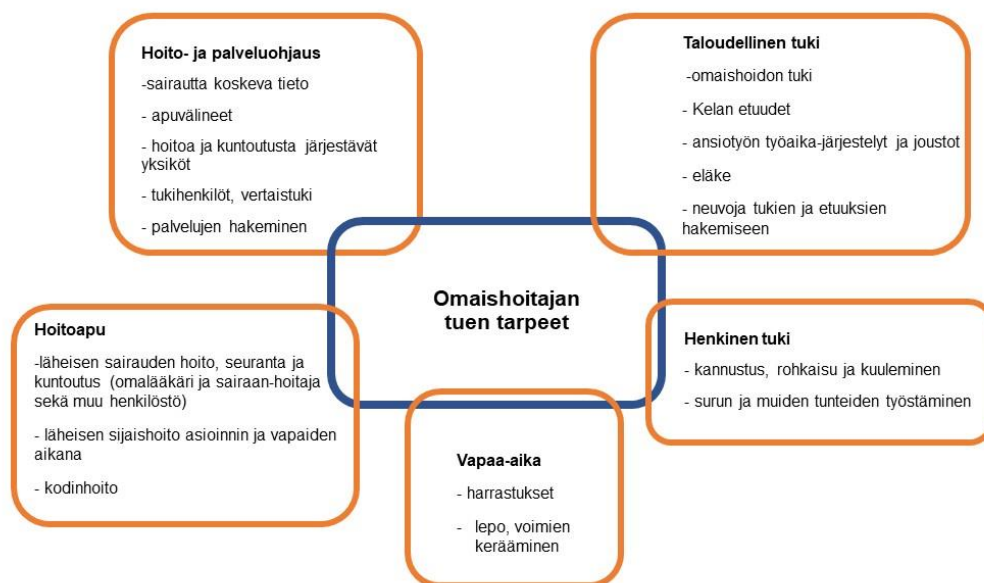
Kulttuuriin ja uskontoon liittyvät tavat ja arvot saattavat vaikuttaa omaishoitoon monella tapaa. Ne voivat toimia voimia antavana tahona ja motivaattorina arjessa jaksamiseen. Kielitaidottomuus, lukutaidon puute ja kulttuuritausta vaikuttavat avun hakemiseen. Islamilainen perhe pitää huolen perheestään, suvustaan sekä naapureistaan. Islamin mukaan lapsen velvollisuuksiin kuuluu huolehtia ikääntyvistä vanhemmistaan ja kunnioittaa heitä. Vanhainkotijärjestelmää ei tunneta esimerkiksi islamilaisessa kulttuurissa. Romanikulttuuriin kuuluu ikäihmisten kunnioitus ja sairastuneita perheineen tuetaan. Perinteisiin kuuluu, että ikäihmisistä huolehditaan, eikä heitä laiteta vanhainkoteihin. Saamelaisten omaishoito perustuu saamelaiskulttuuriin ja sen toimintatapoihin, perheet ovat suurempia kuin pelkät ydinperheet. Saamenkielisiä vanhainkoteja ei ole ja kuntien järjestämien palveluiden ongelmana ovat kielihaasteet, sillä kaikki ikäihmiset eivät osaa puhua suomen kieltä. Saamelaisille järjestetään omia omaishoitajien leirejä. (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, 71–74.)

3 TUKEA OMAISHOITOON

3.1 Omaishoitajan tuen tarpeet

Omaishoitaja tarvitsee monenlaista tukea omaishoitotyöhön. Omaishoitotilanne voi olla uusi ja hoitaja tarvitsee tietoa läheisen sairaudesta ja hoidosta mutta myös taloudellisen tuen mahdollisuuksista. Arkipäivän ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan tiedon lisäksi sekä fyysistä että psyykkistä tukea, mutta myös vapaapäiviä lepoon ja

virikistäytymiseen. Tuen tulee olla oikea-aikaista, jotta se tukee omaishoitajaa ja omaishoitoperhettä. Perheen kanssa yhteistyötä tekevä ammattilainen voi auttaa perheen sopeutumista uuteen tilanteeseen ohjaamalla perhettä löytämään voimavaroja ja olla tukena palvelujen hakemisessa. Malmin ja Nissi-Onnelan mukaan omaishoitajan tuen tarpeet ovat hoito- ja palveluohjaus, hoitoapu, taloudellinen tuki, henkinen tuki ja mahdollisuus vapaa-aikaan (Kuvio 5.). (Kaivolainen ym. 2011, 76–77.)



Kuvio 5. Omaishoitajan tuen tarpeet (Kaivolainen ym. 2011, 77.)

3.2 Lakisääteisen omaishoidon tuen sisältö

Omaishoidon tuki on lakisääteinen ja harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, johon kunta/kaupunki varaa määrärahoja vuosittain (Sosiaali- ja Terveysministeriö. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveystalot. Omaishoito). Omaishoitajan ja kunnan välillä tehdään omaishoitosopimus, joka sisältää hoito- ja palvelusopimuksen. Sopimuksella turvataan riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä tuetaan omaishoitajan työtä. Omaishoidon tuki ei ole subjektiivinen oikeus, vaan kunta voi itse myöntää

omaishoidon tukea, sekä määritellä omaishoidon tuen myöntämisen edellytykset, kenelle tukea annetaan ja millä perusteilla. Tämä luo eriarvoisuutta kuntien ja omaishoidon välillä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 32.)

Omaishoidon tuki muodostuu hoidettavalle annetuista palveluista, sekä omaishoitajalle myönnetystä palkkiosta ja palveluista. Omaishoitajaa tukevia palveluita ovat valmennus ja koulutus omaishoitajan hoitotehtävää varten, hyvinvointi- ja terveystarkastukset sekä omaishoitajan hyvinvointia tukevat sosiaali- ja terveyspalvelut, lakisääteiset vapaapäivät sekä hoitopalkkio (L 937/2005).

Omaishoidon palkkio määräytyy omaishoidettavan hoidon vaativuuden sekä sitovuu- den mukaan. Palkkion maksuluokat ovat jaettu kolmeen osaan. Kunnilla on oikeus itse päättää tukien määrärahat ja palkkioiden summat, kunhan ne ovat laissa määriteltyjen I, II ja III luokan palkkioiden minimimaksut. Laki omaishoidon tuesta määritteli vuonna 2005 minimihoitopalkkioksi 300 euroa (L 937/2005.) Tämän jälkeen omaishoidon tukeen on tehty työeläkelain määrittelemä indeksikorotus aina tammikuun alussa (L 395/2006). Tammikuussa 2020 omaishoidon tuen vähimmäismäärä on 408,09 euroa.

Omaishoidon tuen hoitopalkkioiden määrät vaihtelevat paikkakunnittain, sillä tuki on harkinnanvarainen ja määrärahoihin perustuva. Paremmassa taloustilanteessa olevat kunnat pystyvät budjetoimaan omaishoitoon suuremmat määrärahat, ja näin pystyvät korottamaan hoitopalkkioita suuremmiksi. Esimerkiksi Kauniaisissa vuonna 2020 ensimmäisessä luokassa hoitopalkkio on 448,82 euroa kuukaudessa, toisessa luokassa 816,19 euroa kuukaudessa ja kolmannessa eli raskaimmassa hoitoisuusluokassa 1 767,93 euroa kuukaudessa. (Kauniainen. Sosiaali- ja terveysvaliokunta. Pöytäkirja 28.1.2020.) Pieksämäen kaupunki on määritellyt vuoden 2020 omaishoidon tuen määräksi: I luokka 430,72 euroa, II luokka 624,27 euroa ja hoidollisesti raskain III luokka 906,84 euroa (Anttonen & Kesälahti 2019, 7).

Kunnilla on velvollisuus järjestää omaishoitajille valmennusta ja koulutusta omaishoidon tehtävää varten (L 937/2005). Valmennus ja koulutus auttaa omaishoitajaa jaksamaan omaishoitajana sekä ymmärtämään roolinsa ja tehtävänsä omaishoitajana. Kunnista 68 % oli tehnyt suunnitelman koulutuksen ja valmennuksen järjestämisestä vuonna 2018 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 29.) Pieksämäellä koulutusta ja

valmennusta järjestetään omaishoitajille yhdessä järjestöjen kanssa. Omaishoidon palveluohjaaja opastaa ja neuvoo omaishoitajia omaishoidossa ja tukipalveluiden saannissa. (Anttonen & Kesälahti 2019, 10.)

Kuntien tulee järjestää sopimuksen tehneille omaishoitajille tarvittaessa hyvinvointi- ja terveystarkastukset (L 937/2005). Hyvinvointi- ja terveystarkastusten sisältö tukee omaishoitajan jaksamista, toimintakykyä sekä yleistä terveyttä. Tarkastukset ovat maksuttomia. Kunnista suurin osa, 84 % järjesti omaishoitajille hyvinvointi- ja terveystarkistuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 28–29). Pieksämäellä tarkistukset järjestetään omaishoidon alkaessa ja tämän jälkeen joka toinen vuosi tai tarvittaessa. (Anttonen & Kesälahti 2019, 10). Sosiaali- ja terveyspalvelut sisältävät kotiin vietävät palvelut kuten kotihoidon ja perusterveydenhuollon; terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotot sekä erikoissairaanhoidon palvelut.

Omaishoitajalla on oikeus vähintään kahteen vapaaseen vuorokauteen kalenterikukautta kohti. Kolmeen vapaaseen vuorokauteen on oikeus, jos hoito on jatkuvaa ja ympärivuorokautista. Omaishoidon vapaat voidaan järjestää joko omaishoidettavan lyhytaikaisella intervallijaksolla palvelutalossa, perhehoidolla tai perhehoitajan kotiin tulemisella. On myös mahdollista sopia sijaishoidosta tai ostaa yksityiseltä palvelun tuottajalta kotiin hoitopalvelu omaishoidon palvelusetelillä. (L 937/2005.)

Omais- ja perhehoidon tutkimuksessa on käynyt ilmi, että vain puolet omaishoitajista on käyttänyt vapaapäiväoikeuttaan, vaikka erilaisia toimintatapoja omaishoitajien vapaapäivien järjestämiseksi on tehty. Vuonna 2012 vapaata piti puolet omaishoitajista ja määrä nousi vain hieman seuraavien viiden vuoden aikana, sen ollessa 54 % vuonna 2017. Syyksi epäillään, että läheisen tai omaisen hoidon luovuttaminen toisille voi olla omaishoitajalle henkisesti hyvin raskasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 29, 34.)

Omaishoitotyöstä alkaa kertyä eläkettä, kun omaishoitaja ja kunta tekevät sopimuksen omaishoidosta. Tällöin omaishoitajasta tulee sopimusomaishoitaja. Omaishoidon tuen palkkiosta peritään työntekijän eläkemaksu. Omaishoitajan vanhuuseläkeikä määritellään samoilla periaatteilla kuin muidenkin kuntatyöntekijöiden. Mikäli hoitosuhde päättyy ennen virallista vanhuuseläkeikää, hoitotyöstä karttunutta eläkettä voi hakea

eläkeiän täytyessä. (KEVA. Omaishoitajien eläketurva.) Omaishoitosopimukseen kuuluu lakisääteinen tapaturmavakuutus, joka koskee hoitotilanteissa tai työmatkalla tapahtuvia tapaturmia (L 459/2015).

3.3 Omaishoitoa tukevat sosiaali- ja terveystyöpalvelut

Omaishoidon tukeen voi sisältyä hoidettavalle annettavia sosiaali- ja terveystyöpalveluja. Näitä palveluja voivat olla lyhytaikainen laitoshoido, ateriapalvelu, kotihoito, kotisairaanhoido sekä päivätoiminta. Asiakasmaksun periminen palveluista on mahdollista. Joissakin kunnissa on käytössä palveluseteli, jolla voi itse ostaa haluamansa palvelut yksityiseltä palveluntuottajalta. Tämä on vaihtoehtona kunnan järjestämälle omalle palvelulle. (Kaivolainen ym. 2011, 30.)

Lyhytaikainen laitoshoido on ollut yleisin tapa järjestää omaishoidon vapaat. Lyhytaikaisella laitoshoidolla tuetaan omaishoitajan jaksamista, omaishoidettavan kotona selviytymistä ja ehkäistään pysyvän laitospaikan tarvetta. (Sosiaali- ja terveystyöministeriö. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Sosiaalipalvelut. Laitoshoido.) Lyhytaikaishoito on aina tilapäistä hoitoa ja hoitajakso sovitaan etukäteen. Lyhytaikaishoidosta tehdään aina palvelupäätös.

Kotihoito on kunnan myöntämää tukipalvelua omaishoidettavalle, kun hänen hoitonsa on raskasta ja omaishoitaja tarvitsee apua. Sen avulla varmistetaan riittävä tuki ja apu, jotta hoidettava voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kotihoidon aloittamiseksi tehdään yleensä palvelutarpeen arviointi. Kotisairaanhoido on osa kotihoitoa ja se tuo terveyden- ja sairaanhoidon palvelut kotiin. Tämä mahdollistaa kotona asuamisen sairauksista huolimatta. Kotisairaanhoido on monialaisen työyhteisön työntekijöiden yhteistyötä, joka tuo tarvittaessa, vaikka lääkärin kotikäynnille. (Omaishoitajaliitto 2020, 20.)

Kunnat voivat tarjota ikäihmisille tukipalveluna aterian esimerkiksi palvelutalossa tai päiväkodissa. Ateria voidaan tuoda myös kotiin. Kotiin tuotavista aterioista peritään maksu. Palvelu voi olla kunnan tuottamaa palvelua tai yksityisen palvelun tuottajan tuottama palvelu. Ravinnonsaannin kannalta ateriapalveluiden merkitys on

huomattava ateriapalvelun piirissä oleville. 80-vuotiaista tai sitä vanhemmista 13 % käyttää ateriapalveluita. Ateriapalvelujen piirissä on yksin asuvista miehistä 20 % ja naisista 17 %. Ateriapalvelua eivät käytä ne, jotka kokevat terveytensä hyväksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Elintavat ja ravitsemus. Ravitsemus. Ruokapalvelut. Ikääntyneiden ravitsemus- ja ateriapalvelut.)

Päivätoiminnan tarkoitus on tukea niin omaishoitajan kuin omaishoidettavan jaksamista arjessa. Omaishoitajan vapaapäivä on mahdollista toteuttaa hoidettavan osallistumisella päivätoimintaan. Useat kunnat järjestävät ja tarjoavat iäkkäiden päivätoimintaa, vaikka se ei ole subjektiivinen oikeus. Sosiaalihuoltolaissa päivätoiminta rinnastetaan sosiaalihuoltolain 19 §:ssa mainittuun sosiaalista kanssakäymistä edistäviin palveluihin (L 1301/2014). Vammaispalveluiden tarjoama päivätoiminta on subjektiivinen oikeus, jota jokaisen kunnan tulee tarjota (L 380/1987).

Hoidettavalle annettaviin tukipalveluihin kuuluvat sosiaali- ja terveystyöpalveluiden kodinhoitoavun kylvetyspalvelu, kuljetuspalvelu, henkilökohtainen avustaja sekä apuvälineet. Kylvetyspalvelu on kotihoidon tukipalvelu ja se voi olla kunnan tuottama palvelu tai yksityisen tuottajan järjestämä palvelu. Kylvetyspalvelua voidaan järjestää ilman kotipalvelun asiakkuutta. Palvelu on maksullista. (Valvira. Sosiaalihuolto. Sosiaalihuollon palvelut. Kotiin annettavat palvelut.) Tavanomaiset apuvälineet ovat maksuttomia asiakkaille, muun muassa rollaattorit, kävelykepit, wc-pöntön korokkeet sekä erilaisten tuolien ja sänkyjen korokepalat. (Sosiaaliturvaopas. Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2020. Apuvälineet).

Kuljetuspalvelua liikkumista tukevana palveluna voi saada Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaan ne, jotka eivät itsenäisesti kykene käyttämään sairautensa tai vamman vuoksi julkisia liikennevälineitä. Palvelun tarve tulee liittyä asioimiseen tai muuhun jokapäiväisen elämän tarpeeseen. Kuljetuspalvelua ei järjestetä henkilölle, jolla on jo oikeus käyttää kuljetuksia tai hän saa korvauksia niistä jonkun toisen lain perusteella. (L 1301/2014.) Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista varmistaa sen, että kunnat järjestävät kuljetuspalvelua vaikeavammaisille henkilöille sekä heidät saattajilleen, mikäli hakija tarvitsee välttämättä kuljetuspalvelua suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoistaan (L 380/1987).

Henkilökohtainen apu on tarkoitettu vaikeavammaiselle henkilölle, joka tarvitsee runsaasti avustamista kotona ja sen ulkopuolella jokapäiväisessä elämässään. Tarkoitus on, että vaikeavammaisen henkilö voi valita itse haluaako hän henkilökohtaisen avustajan avustamaan esimerkiksi harrastuksissa tai koulussa käymiseen. Vaikeavammaisen henkilön on itse kyettävä kertomaan mikä on hänen tarvitsemansa avun sisältö sekä toteutustapa. Vaikeavammaiseksi katsotaan henkilö, joka tarvitsee toistuvasti toisen henkilön apua päivittäisissä toimissa suoriutumiseen sairautensa tai vamman vuoksi. Henkilökohtaista apua on mahdollista saada vähintään 30 tuntia kuukaudessa. (L 380/1987.)

3.4 Omaishoitajan arjen haasteet

Omaishoitajan työ voi olla fyysisesti raskasta mutta myös henkisesti kuormittavaa. Toisesta huolehtiminen ympärivuorokautisesti vaatii joustavuutta ja kärsivällisyyttä. Omaishoitajan on muistettava huolehtia omasta jaksamisestaan ja osattava hakea tarvittaessa apua. Sukulaisilla ja muilla läheisillä on suuri rooli omaishoitajan arjessa jaksamiseen. Vastuuta hoidosta voi jakaa esimerkiksi ikääntynyttä hoidettaessa omien lasten kanssa, jotta omaishoitaja saa hetken hengähtää. Omaishoitaja voi myös hakea kunnan kautta lyhytaikaista intervallihoitoa hoidettavalleen, jolloin hänen on mahdollista hoitaa omia asioitaan. (Tavi & Lahtonen 2019, 167.)

Omaishoidon määrärahojen sidonnaisuus asettaa omaishoitajat eriarvoiseen asemaan ja voi aiheuttaa ongelmia kunnan määrärahojen loppuessa kesken vuoden. Pahimmillaan tämä voi johtaa omaishoitosopimuksen irtisanomisen. Tilanne tuo omaishoitajille tarpeetonta huolta ja epävarmuutta jo valmiiksi raskaassa omaisen hoitotilanteessa. Omaishoitajien vapaita voidaan myös järjestellä siten, että hoidettava siirretään palvelutaloon vapaapäivien ajaksi, vaikka toiveena olisi saada hoito järjestymään omaan kotiin. Kolmen vuorokauden mittaiset vapaat saattavat kutistua 18 tunnin hoitopalveluapuun. Lisäksi omaishoitajille järjestettäviä terveystarkastuksia on tehty internetissä. Tämä on vaatinut laitteiston hankintaa ja internetin käytön osaamista. Vuonna 2014 lähes joka viides omaishoitaja oli yli 80-vuotias, joten internet-terveystarkastus ei ole ollut asianmukainen toteutustapa. (Kivelä, Pahlman, Pajunen & Kivunen 2019, 53–54.)

3.5 Korona-viruksen vaikutus omaishoitoon

Omaishoitoperheille on tarjolla tukea erilaisten palveluiden muodossa. Tukipalveluita ovat muun muassa päivätoiminta sekä omaishoitajien vapaapäivät. Tuoreen Sosiaali- barometri 2020:n mukaan (Eronen, Hiilamo, Ilmarinen, Jokela, Karjalainen, Karvonen, Kivipelto, Koponen, Leeman, Londén, & Saikku 2020) yksinäisyys ja eristäytyminen olivat kuntien ja yhteistoiminta-alueiden sosiaali- ja terveystoimintajohtajien, TE-toimistojen johtajien, Kelan etuus- ja asiakkuuspalvelujen johtajien ja sosiaalityöntekijöiden mielestä ikääntyneiden suurimmat haasteet Korona-epidemian vallitessa keväällä 2020. Tilanne on poikkeusolojen vuoksi muodostunut hankalaksi omaishoitoperheille, sillä omaishoitajille tarkoitettua tukea on supistettu. Tukipalveluna toiminut päivätoiminta on ollut tauolla, ja omaishoitajan vapaapäivien ajaksi tarkoitetut lyhytaikaishoitopaikat ovat myönnettävissä vain hätätapauksessa tai erityisjärjestelyiden avulla. Ikääntyneelle eristäytyminen on huomattava riski hyvän toimintakyvyn säilyttämiselle.

Omaishoitajien jaksaminen on kuormittavuuden ja jatkuvan Koronaan sairastumisen pelon vuoksi noussut myös isoksi haasteeksi, vaikka lisätukea tai apua muuten ei olisikaan tarvittu. Vallitseva poikkeustilanne on syventänyt ongelmia. Asioiden hoitaminen on vaikeampaa, sillä vastaanottoaikoja on supistettu, siirretty etänä toteutettavaksi tai peruttu kokonaan. Yli 70 % sosiaali- ja terveystoimintajohtajista oli sitä mieltä, että omaishoitajien tarpeisiin vastattiin hyvin, vaikka tukipalveluista oli valtaosa tauolla. Omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia tuettiin muun muassa tuomalla tarvittavat palvelut asiakkaan kotiin. Näitä ratkaisuja käytettiin hyvin satunnaisesti eri sote-alueilla, joten ikäihmisten saamat palvelut sekä tuki riippuivat täysin ikäihmisten asuinpaikoista. (Eronen ym. 2020, 84–86.)

4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjauksen tilaama palveluopas toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu havainnollinen tuote, kuten opas, infopaketti tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kuljetetaan kahta erilaista tekstimuotoa vierekkäin; opinnäytetyönraportin tekstiä sekä oppaan tekstiä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulee olla visuaalisesti sekä viestinnällisesti yhteneväinen, josta käy ilmi työn päämäärä. (Vilka & Airaksinen 2004, 51.)

Opinnäytetyönä kokoamme Pieksämäen sopimusomaishoitajille palveluoppaan, josta löytyy tietoa omaishoitosopimuksesta, omaishoitajan oikeuksista ja velvollisuuksista sekä sopimusomaishoitajille suunnatuista palveluista ja tuista. Oppaan avulla lisätään omaishoitajien tietoisuutta omaishoidosta sekä tuetaan omaishoitajana toimimista. Kartoitamme Pieksämäen omaishoitajien palvelutarpeita ja -toiveita vapaaehtoisella palautekyselyllä, jonka tarkoitus on omaishoitajien kuuleminen heille tärkeässä ja usein vaativassa elämäntilanteessa.

Opinnäytetyö on osa työelämän jatkuvaa kehittämistyötä, jolla vahvistetaan ihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä työelämässä tapahtuvan kehittämistyön asiakaslähtöisyyttä ja ammatillista osaamista määrittelemällä omaishoidon keskeisiä käsitteitä sekä tuomalla esiin omaishoidon kehitystä ja merkitystä yhteiskunnassamme. Tavoitteena on selkeyttää omaishoidon tuen palvelurakennetta ja tuoda esiin omaishoitoon liittyviä haasteita niin omaishoitajien kuin palveluja organisoivien tahojen ja kuntien näkökulmasta, sekä syventää sosionomiopintojen aikana saatua tietoa omaishoidosta ja kehittää ammatillista osaamista palvelujärjestelmän tuntemuksen lisääntyessä.

Teemme palveluoppaan tiiviissä yhteistyössä Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjauksen kanssa. Sopimusomaishoitajille suunnattu opas lisätään Pieksämäen kaupungin internetsivustolle, kohtaan Omaishoito. Teemme oppaan sähköiseen

muotoon työelämätahon toiveiden mukaisesti, jotta se on myöhemmin tietojen muuttuessa helposti muokattavissa. Omaishoidon palveluohjaaja voi tulostaa oppaan niille, jotka haluavat sen paperisena oppaana tai joilla ei ole mahdollisuutta käyttää sähköistä opasta. Palveluoppaan sähköinen muoto on helposti useimpien saatavilla ja sen ajan tasalla pitäminen on vaivatonta ja edullista painettuun oppaaseen verrattuna. Oppaan päivittäminen jää sen valmistuttua palveluohjauksen vastuulle.

Toteutamme työelämätahon toivomuksesta palautekyselyn Pieksämäen omaishoitajille (Liite 2.) palveluoppaan sisällön tuottamisen tueksi ja palautteen saamiseksi. Valitsimme kyselyn muodoksi postikyselyn, koska sillä on mahdollista tavoittaa laaja omaishoitajien joukko. Kyselyllä saadaan kartoitettua omaishoitajille suunnatun tiedon ja palvelujen saatavuus ja saavutettavuus sekä omaishoitajien tarpeet ja toiveet. Kyselyyn sisällytetään mahdollisuus antaa vapaamuotoisesti palautetta nykyisistä omaishoidon palveluista. Kysely tuottaa arvokasta tietoa omaishoidon palveluohjaukselle omaishoidon kehittämiseen sekä palveluoppaan kokoamistyöhön.

4.2 Käytännön toteutus

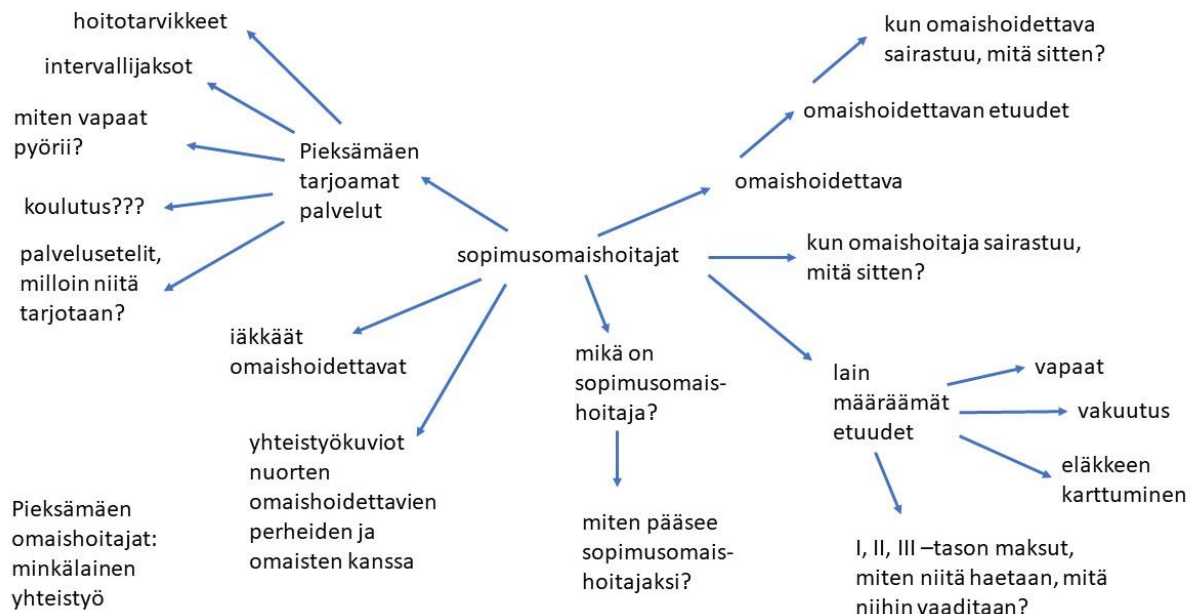
Pyynnön opinnäytetyön tekemiseen saimme Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjaajalta joulukuussa 2019. Yhteistyökumppanina toimi Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjaaja sekä ikääntyneiden palveluohjauksen esimies. Omaishoidon palveluohjaus toimii ikääntyneiden palveluohjauksen alaisuudessa. Opinnäytetyön suunnittelun toteutimme hyödyntäen oppilaitoksen Collaborate-verkkopalvelua, jonka etäyhteydellä tapasimme viikoittain. Käsittelimme tapaamisissa opinnäytetyön edistymistä ja siihen liittyviä haasteita. Hyvä ideointi ja runko takasivat sen, että työskentely eteni laatimamme aikataulun (Kuvio 6.) mukaisesti. Selkeä työnjako ja avoin kommunikaatio ryhmäläisten kesken oli tärkeä voimavara koko työskentelyprosessin ajan.

Ideointi	Tammi-maaliskuu 2020
Suunnittelu	Tammi-maaliskuu 2020
Teoriatiedon hankkiminen	Helmi-maaliskuu 2020
Suunnitelma ja kirjallisuuskatsaus	Helmi-maaliskuu 2020
Toimeksianto	Helmikuu 2020
Tiedonhankinta ja kerääminen	Maalis-toukokuu 2020
Kyselyn testaaminen	Huhtikuu 2020
Kyselyn lähettäminen	Huhtikuu- Toukokuu 2020
Opinnäytetyön käsikirjoitus	Toukokuu 2020
Kyselyn vastausten purkaminen	Kesä-heinäkuu 2020
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Kesä-syyskuu 2020
Opinnäytetyön valmistuminen	Lokakuu 2020
Opinnäytetyön purku	Lokakuu 2020

Kuvio 6. Opinnäytetyön aikataulu

Laadimme opinnäytetyön aiheesta Miellekartan (Kuvio 7.), johon kirjasimme omaishoidosta mieleen tulevia asioita. Miellekartan pohjalta nostimme esiin tärkeimmät kohdat opinnäytetyötämme varten. Helmi-maaliskuussa 2020 keskityimme hankkimaan mahdollisimman paljon teoriatietoa eri tietokannoista niin yleisellä kuin manuaalisella haulla. Hakusanoina olivat omaishoit* ja omaishoid*. Käytimme löytämäämme materiaalia tehdessämme teoreettista viitekehystä työlle.

Miellekartta



Kuvio 7. Miellekartta

Laadimme maaliskuussa 2020 opinnäytetyön suunnitelman, johon kokosimme teoreettisen viitekehyksen sekä materiaalia sopimusomaishoitajille suunnattua palveluopasta varten. Teoria-aineiston hankkiminen hankaloitui maaliskuussa 2020, kun kirjastot sulkivat ovensa vallitsevan Korona-viruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi ja tarvitsemaamme materiaalia ei ollut riittävästi saatavilla sähköisessä muodossa. Materiaalin hankkiminen siirtyi osittain myöhempään ajankohtaan, kun kirjastot olivat taas avoinna.

Poikkeustilan vuoksi jouduimme pohtimaan tarkemmin myös kyselyn toteuttamista, sillä alkuperäisen suunnitelman mukaan omaishoitajien oli tarkoitus palauttaa kyselylomakkeet omaishoidon palveluohjaajan toimistoon. Hallituksen koronaohjeistuksen mukaan tarpeetonta kanssakäymistä tuli välttää. Pohdittavaksi tuli myös avoimen sähköisen linkin lisääminen saatekirjeeseen. Hylkäsimme tämän kuitenkin nopeasti, sillä päädyimme siihen, ettei avoimen linkin kautta tullut vastaus takaa sitä, että vastaaja olisi nimenomaan omaishoitaja. Avoimen linkin siirtäminen merkkeineen tietokoneen hakukenttään olisi puolestaan voinut tuottaa vaikeutta niille omaishoitajille, joilla ei ole riittävää osaamista tietokoneen käytössä.

Kyselylomake muotoutui yhteistyössä työelämätahon kanssa ja huhtikuussa testasimme kyselylomakkeen toimivuutta lähettämällä kyselyn viidelle koehenkilölle vastattavaksi. Teimme tarvittavat muutokset ja testasimme kyselyä uudestaan. Testin tehneet henkilöt valikoituivat yhteistyökumppanuuden mukaan. Saimme omaishoidon palveluohjauksen kommentit kysymyksiin sekä kysymysten tarkkuuteen halutusta tiedosta. Lopullinen kysymyspatteristo sai muotonsa toukokuun vaihteessa ja sen hyväksyi omaishoidon palveluohjaaja sekä palveluohjauksen esimies. Sopimuksen opinnäytetyöstä teimme Pieksämäen kaupungin iäkkäiden tulosalueen johtajan kanssa 13.04.2020 ja tutkimusluvan saimme viranhaltijapäätöksellä 14.04.2020.

Lähetimme kyselylomakkeet kaikille Pieksämäen kaupungin sopimusomaishoitajille toukokuussa omaishoidon palveluohjauksen kevätkirjeen mukana. Vastauksia palautui tasaisesti määräaikaan mennessä ja tallensimme ne Webropoliiin. Webropol on sähköinen kysely- ja raportointityökalu, joka kerää ja analysoi vastaukset anonymisti ja turvallisesti. Työkalu on laajasti käytetty ja sen avulla on helppo toteuttaa monipuolinen kyselytutkimus. (Webropol). Käytimme oppilaitokselta saatua Webropol-linkkiä. Jatkoimme oppaan tekemistä touko- ja kesäkuun ajan.

Kävimme ohjauskeskustelun opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa kesäkuussa ja saimme palautetta aiheenrajauksesta ja teoriaosuuden kattavuudesta. Saamamme palaute auttoi meitä tarkastelemaan opinnäytetyötämme ulkopuolisen silmin ja ymmärtämään, että muun muassa teoriaosuutta lisäämällä voimme antaa lukijalle enemmän tietoa omaishoidosta ja sen erityispiirteistä. Päätimme lisätä ja tarkentaa työhön keskustelussa esiin tulleita omaishoitoon liittyviä aihealueita. Sovimme työnjaosta, jotta jokainen pystyisi etenemään oman aikataulunsa mukaisesti kesän aikana. Jatkoimme edelleen säännöllisiä verkkotapaamisia Collaborate-keskustelualueella, mutta vähensimme ne pidettäväksi joka toinen viikko.

Saadessamme oppaan sisällön koottua, lähetimme oppaan kommentoitavaksi omaishoidon palveluohjaajalle. Saamamme kommentit auttoivat meitä tekemään tarvittavia lisäyksiä ja tarkennuksia oppaaseen. Palveluoppaan viimeisimmän version lähetimme omaishoidon palveluohjaukseen tarkistukseen 20.08.2020.

Syyskuun 2020 alussa esittelimme työelämän yhteistyötaholle kyselyn tulokset ja yhteistyökumppani oli tyytyväinen niihin. Omaishoidosta tullut palaute otettiin mielellään vastaan, koska siitä pystyi päättämään, missä asioissa on onnistuttu ja missä toimintaa tulee kehittää. Oppaan valmistuminen syyskuun puolessa välissä toi myös odotetun työkalun omaishoidon palveluohjaajalle. Mahdollisuus jakaa uusille ja vanhoille omaishoitajille tarkempaa ja ajankohtaista tietoa, helpottaa omaishoidon palveluohjaajan työtä. Omaishoidon palveluohjauksesta tuotiin esille oppaan merkityksellisyys uusille omaishoitajille, joiden tilanteeseen liittyy vielä läheisen tuore sairastuminen tai sairauden voimakas eteneminen, joka itsessään kuormittaa hoitajan ajatuksia. Uuden tiedon omaksuminen omaishoidon alkaessa on vaikeaa, ja oppaan rooli korostuu kyseisessä tilanteessa. Opasta voivat käyttää työssään kaikki kaupungin palveluohjaajat, jotka ohjaavat omaishoitajia oikeanlaisiin palveluihin. Opas lisättiin PDF-muotoisena tiedostona Pieksämäen kaupungin Internet-sivuston Omaishoito-sivulle, josta se on helposti saatavilla.

Opinnäytetyön tekeminen, aiheeseen perehtyminen, kyselyn toteuttaminen ja oppaan kokoaminen sekä raportin kirjoittaminen oli ammatillista osaamista lisäävä ja kehittävä prosessi. Tiedonhaku tuntui haastavalta vaiheelta mutta saimme siihen apua Diakin informaattikolta ja varmistuimme siitä, että olimme tehneet oikean suuntaisia tietokantahakuja. Tutustuimme laajasti saatavilla olevaan aineistoon ja syvensimme aikaisemmin hankkimaamme tietoa. Palvelujärjestelmän tuntemuksesta oli hyötyä tiedon hakemisessa mutta kokonaisuus hahmottui työn edetessä.

Prosessi eteni jatkuvana useiden kuukausien ajan opiskelun, harjoittelujaksojen ja työssäkäynnin ohessa. Ryhmän yhteistyötä sujuvoitti samantyylinen työskentelytapa. Säännölliset verkkotapaamiset helpottivat työskentelyä ja saimme toisistamme tukea. Pystyimme tarkentamaan asioita, vertailemaan ja vaihtamaan ajatuksia nopeastikin verkkokeskusteluiden sekä WhatsApp-viestiryhmän kautta. Valmis lopputulos on hyvä ja kattava, asiakaslähtöisesti toteutettu palveluopas omaishoitajille. Palveluopas helpottaa niin omaishoidon palveluohjauksen ohjausta ja neuvontaa kuin omaishoitajien tiedon saatavuutta ja saavutettavuutta.

5 KYSELY PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJILLE

5.1 Kyselyn suunnittelu

Omaishoitajille tekemässämme kyselyssä käytimme määrällistä tutkimusmenetelmää. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä kyselylomake on tavallisin vastausten keräämistapa, jossa kaikille lähetetään samanlaiset kyselylomakkeet, joihin he vastaavat kirjallisesti. Keräsimme aineistoa oppaaseen tekemällä kyselyn Pieksämäen sopimusomaishoitajina toimiville. Vehkalahden (2019, 11) mukaan kyselytutkimus on arvokas menetelmä, kun halutaan kerätä tietoa sekä selvittää ihmisten mielipiteitä. Postitse lähetetty kyselylomake mahdollistaa vastaajan anonyymiyden sekä tiedon keräämisen suurelta ja laajalla asuvalta joukolta. Tutki ja kehitä -kirjassa todetaan kyselylomakkeen tyypillisen ongelman olevan vastausprosentin alhaisuus ja vastauslomakkeiden hidas palautuminen. (Vilka 2015, 94.)

Kyselylomakkeen suunnittelu eteni opinnäytetyön suunnitelman tekemisen ohessa. Pohdimme erityisesti kyselylomakkeessa käytettäviä avaintermejä saadaksemme tietoa omaishoitajien palveluiden tarpeesta ja tyytyväisyydestä nykyisiin palveluihin. Kyselylomaketta tehdessä on tärkeää, että yhteen kysymykseen ei sisällytetä liian monta kysymystä, vaan kysymykset hajautetaan sisältämään yksi kysymys; yksi asia. Samalla tulee tarkastaa avaintermit, jotta asiasisältö pysyy suhteessa tutkimussuunnitelmaan kasassa. (Vilka 2015, 108.) Kyselylomaketta luodessa kiinnitimme erityisesti huomiota kyselylomakkeen pituuteen ja kysymysten ymmärrettävyyteen, ettei kyselyyn vastaaminen olisi tuntunut liian haastavalta tai aikaa vievältä. Kysely toteutettiin kokonaisotantana lähettämällä se kaikille Pieksämäen kaupungin sopimusomaishoitajille.

Käydessämme keskustelua yhteistyökumppanin kanssa kyselyyn liittyen, esille tuli se, että yhteistyökumppania kiinnosti erityisesti omaishoitajien tyytyväisyys tiedonsaantiin ja palveluiden saatavuuteen, esimerkiksi vapaapäivien järjestymiseen. Päätimme, ettei kyselyyn laiteta kysymyksiä taustamuuttujiin ja selittäviin muuttujiin liittyen, sillä se tieto ei lisää kyselyn tulosten arvoa. Kyselyn avulla haluttiin saada palautetta

tuotetuista palveluista myös kehittämistyön pohjaksi. Vilkka (2015, 105) painottaa teoksessaan, että kyselylomakkeessa tulisi olla vain niitä kysymyksiä, mitkä ovat oleellisia.

Käytimme kyselyssä strukturoituja, puolistrukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Kysymysten pääpaino oli monivalintakysymyksissä, joihin vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa ja onnistuisi lyhyessäkin ajassa. Puolistrukturoituihin kysymyksiin sisällytettiin annettujen vastausvaihtoehtojen lisäksi avoin kysymys, johon oli mahdollisuus vastata, jos mikään annetuista vaihtoehdoista ei ollut sopiva. Kyselylomakkeen lopussa oli mahdollisuus antaa palautetta omaishoidosta.

5.2 Kyselyn toteuttaminen

Kyselyn rungon suunnittelimme yhteistyössä omaishoidon palveluohjaajan kanssa, sillä oli tärkeä huomioida omaishoidon palveluja organisoivan tahon toiveet saada palautetta nykyisistä palveluista. Kyselyn saatekirje oli lyhyt ja siitä selkeni hyvin kyselyn tarkoitus. Saatekirjeessä oli palauttamisohjeet sekä palautuskuori, joka teki kyselyn palauttamisen helpoksi. Kyselylomake pyrittiin saamaan mahdollisimman selkeäksi ja ymmärrettäväksi, sillä omaishoitajat ovat pääosin iäkkäitä ja vastaamiseen käytettävä aika voi olla rajallinen esimerkiksi vaativan kotitilanteen vuoksi.

Kyselyn keskeiset teemat olivat omaishoitajille ja omaishoidettaville suunnattujen palveluiden saavutettavuus ja riittävyys sekä palvelujen tarve. Emme lisänneet eri termien selitystä kyselyyn, koska sopimusomaishoitajilla katsottiin olevan tieto keskeisistä termeistä ”omaishoitaja” ja ”omaishoidettava”. Kysymysten asteikot valitsimme määrää tai laatua kysyttäessä neliportaiseksi välttäen liian monia vaihtoehtoja, ettei kyselyyn vastaaminen tuntuisi vaikealta. Kaikkiin monivalintakysymyksiin lisäsimme neutraalin vaihtoehdon ”En osaa sanoa” kyselyn etenemisen sujuvoittamiseksi. Monivalintakysymyksiä täydensimme avoimilla kysymyksillä.

Testasimme kysymyksiä useita kertoja käyttämällä Webropol-kyselyn erilaisia vastausvaihtoehtoja. Näin pystyimme varmistamaan kysymysten loogisuuden ja kyselyn sujuvan etenemisen. Kysymyksillä haimme tarkennettua tietoa paikallisesti. Avun

saantia selvitimme kysymällä sitä, miltä kolmannen sektorin toimijalta omaishoitaja on saanut apua. Jätimme tietoisesti mainitsematta eri organisaatioiden nimet, koska tiedolla ei katsottu olevan merkitystä. Sen sijaan oli tärkeä saada tietoa siitä, miten laajalta verkostolta omaishoitajat hakevat apua.

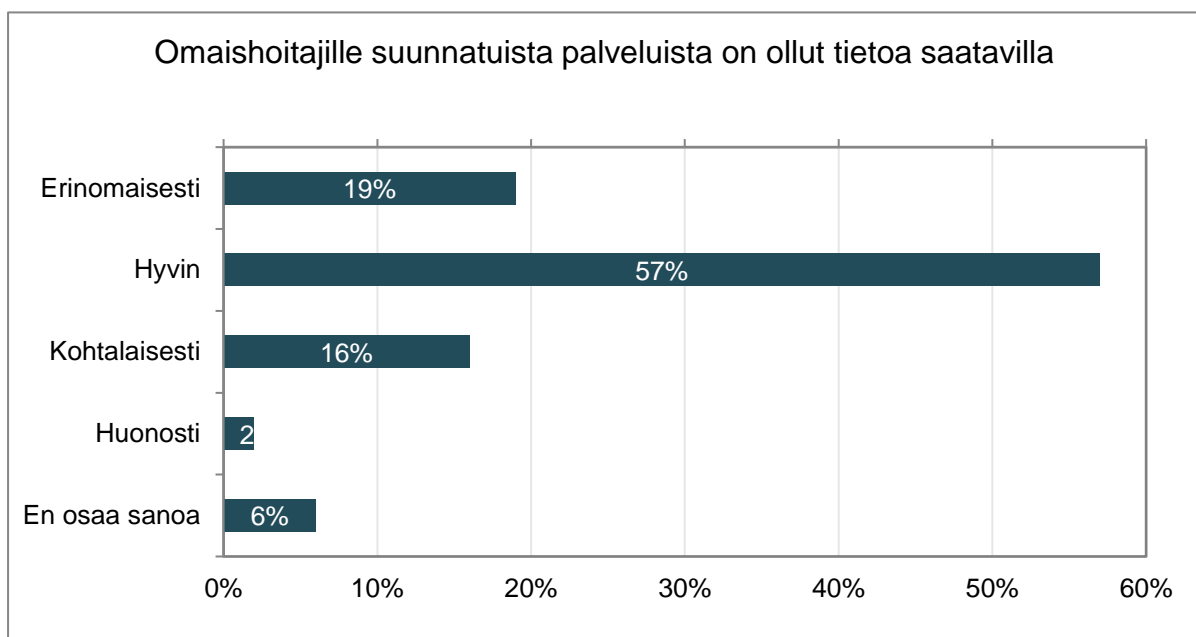
Lähetimme kyselylomakkeet Pieksämäen kaupungin kaikille sopimusomaishoitajille omaishoidon palveluohjauksen kevätkirjeen mukana toukokuussa 2020. Lähettäminen onnistui hyvin ja välttyimme erillisiltä lähetyskustannuksilta. Kävimme keskustelua kaupungin omaishoidon palveluista vastaavien kanssa sähköisen Webropol-kyselylinkin lähettämisestä omaishoitajien sähköpostiosoitteisiin. Päädyimme postissa lähetettävään kyselyyn, sillä vastaajaryhmä oli suurelta osin iäkästä, eikä kaikilla olisi ollut mahdollisuutta tai taitoa osallistua sähköiseen kyselyyn. Sähköisen kyselylinkin lähettäminen paperisen kyselyn lisäksi olisi saattanut lisätä epätietoisuutta vastaajien keskuudessa.

Lähetimme 155 kyselyä ja saimme 63 vastausta. Kyselylomakkeet palautuivat pääosin määräaikaan mennessä. Muutamia palautui viiveellä ja päätimme ottaa ne mukaan. Tallensimme vastaukset Webropol-kyselypohjaan ja saimme valmiit raportit kyselyn tuloksista. Kyselyn vastusprosentti oli 41. Vastusprosenttia voidaan pitää melko hyvänä, ottaen huomioon vastaajien keskimääräisesti korkean iän. Vastaajat ovat saattaneet kiinnostua kyselyyn vastaamisesta siksi, että omaishoitajan työ on usein raskasta ja kaupungin tarjoamat palvelut eivät ole olleet riittävät tai niihin halutaan muutosta. Kyselyn melko hyvä vastusprosentti kertoo todennäköisesti siitä, että asioihin halutaan vaikuttaa, mutta toisaalta kyselyn kautta oli myös mahdollisuus antaa kiitosta omaishoitoa organisoivalle taholle. Kysymysten määrä oli sopiva ja avoimien kysymysten osuus riittävä. Avoimiin kysymyksiin saimme vastauksia ja parannusehdotuksia.

Toteutus postikyselynä oli hyvä ikäryhmä huomioon ottaen. Sähköiseen kyselyyn vastaaminen olisi saattanut edellyttää teknistä tukea läheisiltä ja Korona-viruksen aiheuttaman karanteenin aikana se ei olisi ollut mahdollista tai olisi saattanut aiheuttaa lisähuolta vastaajissa. Kyselyyn olisi saattanut jäänyt vastaamatta tuen puuttuessa. Korona-viruksen aiheuttama poikkeustilanne saattoi vähentää kyselyyn vastaamista, sillä omaishoitajien työtaakka kotona kasvoi palvelujen supistamisen myötä.

5.3 Kyselyn tulosten tarkastelu

Pieksämäen omaishoitajista kyselyyn vastanneet ovat pääosin olleet sitä mieltä, että omaishoitajille suunnatuista palveluista on ollut tietoa hyvin tai erittäin hyvin saatavilla (Kuvio 8.). Osa vastaajista toivoo kuitenkin, että omaishoitajien vapaapäivistä ja tuntuista lomista olisi paremmin tietoa saatavilla. Tiedon jakajana voisi erään vastaajan mielestä toimia esimerkiksi myös sairaala.



Kuvio 8. Omaishoitajille suunnatuista palveluista on ollut tietoa saatavilla

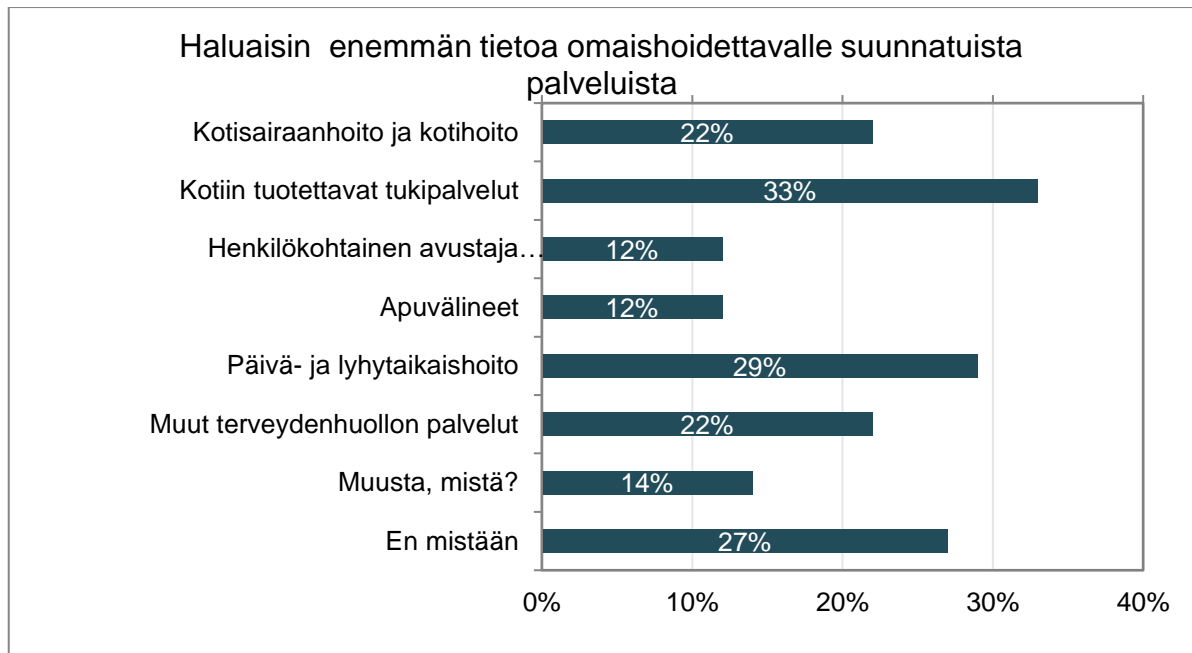
Kyselyyn vastanneet omaishoitajat haluaisivat tietoa erityisesti hyvinvointi- ja terveys-tarkastuksista ja Kelan järjestämistä kuntoutuksista mutta myös vakuutuksiin ja eläke-turvaan sekä vapaapäiviin ja sijaishoitoon liittyen (Kuvio 9.).



Kuvio 9. Haluaisin enemmän tietoa omaishoitajille suunnatuista palveluista

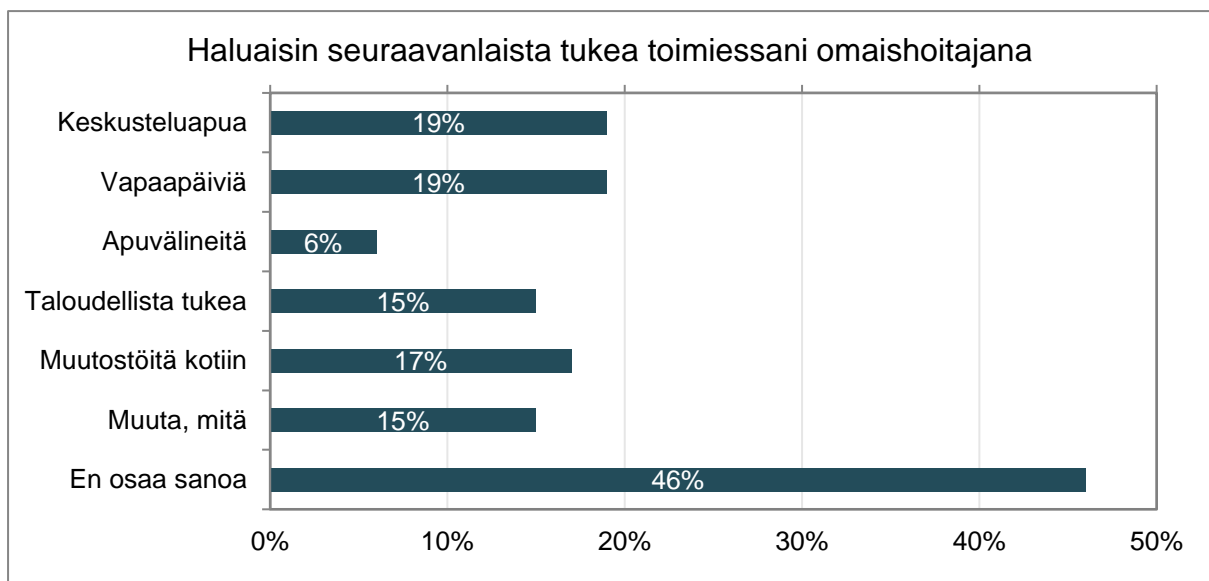
Vastaajista yli 85 % on sitä mieltä, että tietoa omaishoitajien vapaapäivistä on helposti ja hyvin tai erinomaisesti saatavilla. Yli puolella vastaajista on kokemuksia hyvin onnistuneista vapaapäivistä. 70 % vastaajista kokee saaneensa riittävästi tukea omaishoitajana toimiessaan mutta osa vastaajista toivoo saavansa muun muassa keskusteluapua tai vapaapäiviä, vertaistukea tai tilapäisavustajan. Vastauksista ilmenee, että apua on saatu muualtakin kuin kaupungilta, mutta ainoastaan 30 % vastaajista on saanut apua niin sanotuilta kolmannen sektorin toimijoilta, yhdistyksiltä, järjestöiltä tai seurakunnilta.

Omaishoidettaville suunnatuista palveluista on ollut vastaajaenemmistön mielestä riittävästi tietoa saatavilla ja palvelut ovat toteutuneet hyvin tai erinomaisesti. Jotkut vastaajista kaipaavat kuitenkin tietoa, mistä apua saa tai selkeää infopakettia, "ettei tarvitsisi selittää ja anella apua, vaan sitä tarjottaisiin". Omaishoidettaville kaivataan tietoa muun muassa seuraavista palveluista: kotiin tuotettavat tukipalvelut, päivä- ja lyhytaikaishoito, kotihoito ja kotisairaanhoido sekä muut terveydenhuollon palvelut (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Haluaisin enemmän tietoa omaishoidettavalle suunnatuista palveluista

Omaishoitajat tarvitsevat kyselyn mukaan monenlaista tukea omaishoitajan työhön. Yli puolet vastaajista nimeää tarkasti tuen tarpeen, esimerkiksi keskusteluapu, vapaa-päiviä tai taloudellista tukea. Osa vastaa kokee tarvitsevansa taloudellista tukea, apu-välineitä tai muutostöitä kotiin. (Kuvio 11.).



Kuvio 11. Haluaisin seuraavanlaista tukea toimiessani omaishoitajana

Kyselyyn vastanneista yli 50 % antoi palautetta Pieksämäen kaupungin järjestämistä omaishoidon palveluista. Omaishoitoa koordinoiva taho sai hyvää palautetta tehdystä työstä sekä järjestetyistä palveluista. Palautteissa tuli esiin myös raskaaksi ja haastavaksi koettu omaishoitajan työ, josta saatu korvaus koettiin liian pieneksi. Osa palautteen antajista haluaisi koulutusta tai henkilökohtaista keskusteluapua selvitäkseen nykyistä paremmin työstä. Vastaajien joukossa oli myös niitä, jotka kokivat oman tilanteen hyväksi ja tekemänsä työn arvokkaaksi. Vastauksissa tuli esiin ansiotyön ja omaishoitajuuden yhteensovittamisen haasteellisuus sekä tarve lasten omaishoitajien yksilöllisempään huomioimiseen. Omaishoitajien vapaapäivien käyttäminen koettiin vaikeana ja niihin toivottiin tietoa ja tukea. Vertaistukea toivottiin myös järjestettävän enemmän. Korona-pandemia rajoitti elämää entisestään kevään aikana ja vei voimia.

Kysymyslomakkeen pohjalta teimme myös sähköisen Webropol-kyselyn, jotta voimme syöttää vastaukset sähköiseen pohjaan ja saada kyselyn tulokset helposti. Vilkan (2015,163–164) mukaan tutkimusaineisto pelkistetään karsimalla tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto hävittämättä saatua tietoa. Aineisto tiivistetään ja ryhmitellään kokonaisuudeksi. Saimme kyselyn tulokset kootusti Webropolista ja se selkeytti kokonaisuutta ja analyysin tekoa.

Käytimme kyselystä saatuja tuloksia omaishoitajien palveluoppaan kokoamiseen, jotta se on ajantasainen ja vastaa omaishoitajien tiedon ja tuen tarpeeseen. Kyselyn tulokset analysoitiin ja oppaaseen koottiin mahdollisimman kattavasti sitä tietoa, jota omaishoitajat kyselyn perusteella tarvitsivat ja toivoivat. Avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset koottiin aiheryhmittäin, jotta niistä saatiin poistettua epäolennainen tieto. Kyselyn vastausten perusteella oppaaseen lisättiin mahdollisimman laajasti tietoa Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluista mutta myös alueen palvelutuottajista, joilla on käytössään palvelusetelit. Vastauksista nousi esiin myös muun muassa se, etteivät omaishoitajat ole osanneet hakea tuettuja lomiamia ja oppaaseen lisättiin yhteystiedot tuettujen lomien hakemiseen.

6 PALVELUOPAS PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJILLE

6.1 Oppaan kokoaminen

Opinnäytetyönä tekemämme omaishoitajien palveluopas sisältää tietoa Pieksämäen omaishoitajille ja omaishoidettaville suunnatuista palveluista ja tukimuodoista. Vaikka suurin osa omaishoidettavista on iäkkäitä, on joukossa myös omaishoidettavia lapsia, nuoria ja aikuisia, joiden tarpeet ovat erilaiset. Hyvässä ohjeessa kerrotaan, minne tai keneen asiakas voi halutessaan olla yhteydessä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 44). Opasta laadittaessa otimme huomioon erilaiset palvelujen käyttäjät ja lisäsimme tietoihin puhelinumeroa lisäksi sähköiset yhteystiedot. Tärkeimpiä yhteystietoja korostettiin tekstin lihavoinnilla, jotta ne erottuisivat paremmin.

Hyvä opas koostuu selkeästä tekstistä ja johdonmukaisesta etenemisestä. Tekstin tulee oppaassa olla lyhyttä ja tiivistä, näin lukija pystyy omaksumaan oppaassa olevan tiedon helpommin. Asiaosioiden tulee olla selkeästi eroteltuja ja sisällysluettelo on merkittävä, jotta tieto löytyy helposti asiasanalla. Lauserakenteiden tulee olla hyvin jäsenneiltyjä ja tekstin yhtenäistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 290–297.)

Oppaan nimeksi tuli Omaishoitoon tietoa ja tukea - Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille, sillä on tarkoituksenmukaista, että oppaan lukijalle käy ensi silmäyksellä ilmi se, kenelle opas on tarkoitettu. Kirjoitimme oppaaseen saatesivun kansilehden jälkeen, sillä hyvän oppaan ominaisuuksiin kuuluu johdanto. (Torkkola ym. 2002, 35–36.) Kerromme saatesivulla, kenelle opas on tarkoitettu ja mitä opas sisältää sekä mihin palveluihin sopimusomaishoitajilla on omaishoitolain (L 937/2005) mukaan oikeus.

Oppaan ulkoasun teimme vastaamaan muita Pieksämäen kaupungin Internet-sivustolla julkaistuja oppaita ja ohjeita. Jätimme oppaasta kuvat pois yhteistyökumppanimme toiveesta, koska sen on tarkoitus olla selkeä ja informatiivinen tietopaketti. Torkkolan ym. (2002, 53) mukaan hyvässä oppaassa ei välttämättä tarvitse olla kuvia, vaan pelkällä tekstin asettelulla saa tehtyä hyvän ja toimivan oppaan. Myöskään tyhjää tilaa ei ole syytä karttaa, sillä ilmavuus tekstissä lisää oppaan ymmärrettävyyttä.

Kiinnitimme opasta tehdessämme huomiota erityisesti tekstin selkeyteen ja helppolukisuuteen. Valitsimme tämän vuoksi oppaan tekstiin fonttikoon 12 ja riviväliksi 1,5. Otsikoinnissa käytimme fonttikokoa 17.

Käytimme oppaan tekemisessä valmista asettelumallia, mikä mahdollisti sen, että saatoimme keskittyä materiaalin keräämiseen oppaaseen eikä sisältöä tarvinnut välissä muokata. Valmiin asettelumallin käyttö mahdollistaa myös sen, että opas on selkeä ja yhdenmukainen. (Torkkola ym. 2002, 55.)

Opas koottiin tiiviissä yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. Oppaaseen tuotettu materiaali kerättiin Pieksämäen perusturvalautakunnan eri päätöksistä sekä käytössä olevista toimintatavoista huomioiden omaishoitoon vaikuttavat lait ja asetukset. Tarkistimme tietoja myös omaishoidon palveluohjauksesta. Vilka ja Airaksinen (2004, 53) muistuttavat huomioimaan lähdekritiikin sekä tuotteessa käytettävien lähteiden oikeellisuuden ja luotettavuuden. On myös kiinnitettävä huomio lähteiden julkaisuaikaan, onko tieto tuoretta vai kumottu jo uudella ohjeella. Käydessämme läpi palveluiden myöntämisen perusteita, oppaita ja päätöksiä, huomioimme edellä mainitut asiat.

Oppaan tietojen muuttuessa päivittämisestä vastaa oppaan valmistumisen jälkeen omaishoidon palveluohjaaja. Tietojen päivittämisen helppous on yksi hyvän oppaan tärkeä ominaisuus. Oppaasta ei kerätty palautetta omaishoitajilta, koska opas otettiin käyttöön syyskuussa 2020 opinnäytetyön julkaisun aikaan.

6.2 Oppaan sisältö

Jaoimme oppaan teemoihin mukaillen Pieksämäen kaupungin omaishoidon sääntökirjaa. Oppaan sisällysluettelo helpottaa käyttäjää löytämään eri teemoihin liittyvät tiedot tai palvelut. Ensimmäinen teema selventää lukijalle keskeisimmät omaishoitajuu-teen liittyvät käsitteet, kuten omaishoitosopimus, hoito- ja palvelusuunnitelma, hoitopalkkiot sekä omaishoitajan ja kunnan velvollisuudet.

Oppaan teemoiksi valitsimme muun muassa eläke- ja vakuutusturvan, valmennuksen ja koulutuksen, omaishoitajan hyvinvointi- ja terveystarkastukset sekä lakisääteisen vapaan. Näistä kaivattiin enemmän tietoa myös tekemämme kyselyn perusteella. Omaishoitajan lakisääteisistä vapaista ja vapaiden erilaisista käyttömahdollisuuksista kokosimme oppaaseen tietoa laajemmin, sillä vapaapäiviin toivottiin kyselystä saatujen tulosten perusteella enemmän tukea ja käyttömahdollisuuksista haluttiin enemmän tietoa. Toimme esille myös sen, että omaishoitajalla on lakisääteinen oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen sekä omaishoitajalla ja omaishoidettavalla on yhtäläiset oikeudet kunnan sosiaali- ja terveystalouteen kuin muillakin kuntalaisilla.

Erillisinä teemoina esittelimme kotikuntoutuksen vaihtoehtoja sekä kaupungin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia omaishoidettavalle. Keräsimme oppaaseen tietoa kotihoidosta, hoitotarvikkeista ja apuvälineistä, jotka tukevat omaishoitoa ja omaishoitajien jaksamista.

Osa kyselyyn vastanneista omaishoitajista kaipasi enemmän tietoa omaishoidettavalle kotiin tuotettavista palveluista. Kokosimme yksityisistä palveluntuottajista taulukon, johon merkitsimme yhteystietojen lisäksi palvelut, joita yritys tarjoaa sekä tiedon siitä, onko yrittäjä palvelusetelituottaja. Näin asiakkailta on mahdollisuus itse valita listalta haluamansa palveluntuottaja nopeasti ja vaivattomasti. Avasimme lyhyesti käsitteet ateriapalvelu, kauppapalvelu ja turvapalvelu.

Selvensimme oppaaseen, miten omaishoitajat voivat hakea Kansaneläkelaitoksen omaishoitajille suunnattuja kuntoutuskursseja, sillä kolmannes kyselyyn vastanneista omaishoitajista toivoi saavansa enemmän tietoa kuntoutuskursseista. Lisäsimme oppaaseen myös tietoa ns. kolmannen sektorin järjestämistä tuetuista lomista. Käsitteimme oppaassa myös edunvalvontaan liittyvää asioita, kodin muutostöitä ja yhteistyökumppaneita sekä vapaaehtois- ja järjestötoiminnan tarjoamaa vertaistukea, keskusteluapua ja aktiviteetteja, jotka tukevat omaishoitoperhettä ja ylläpitävät hyvää mielen virkeyttä vaativassa omaishoitotilanteessa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Omaishoitotyön arvostus

Omaishoidolla on tärkeä rooli nyky-yhteiskunnassa ja sen merkitys kasvaa eliniänodotteen noustessa. Vaikka ikääntyneet voivat entistä paremmin ja tulevat pitkään toimeen omillaan, omaishoidon tarve lisääntyy. Pystyäkseen asumaan kotona mahdollisimman pitkään, ikääntynyt saattaa tarvita läheisen huolenpitoa, jota yhteiskunnan tulee tukea. Omaishoitajat ja omaishoidettavat ovat asuinpaikan perusteella tarkasteltuna eriarvoisessa asemassa. Kunnat myöntävät tukea omaishoitajuuteen omien perusteiden mukaan ja käytännöt vaihtelevat paikkakuntien kesken. Laki omaishoidon tuesta (L 937/2005) antaa viitekehyksen siitä, minkälaisia palveluja omaishoitoon tarjotaan. Kunnat järjestävät lakisääteiset palvelut, mutta taloudellinen tilanne vaikuttaa merkittävästi omaishoidon tuen määrään ja lisäpalvelujen tarjontaan. Palvelut vaihtelevat myös taajama- ja haja-asutusalueiden välillä. Kaupunkialueella asuvalla omaishoitoperheellä on todennäköisesti paremmat palvelut, esimerkiksi päivätoiminta, kuin maaseudulla asuvalla omaishoitoperheellä.

Maksetut tuet vaihtelevat suuresti eri paikkakuntien välillä. Omaishoidon tukea nostamalla ja maksuluokkia yhdenmukaistamalla voidaan omaishoitajien asemaa parantaa ja eriarvoisuutta vähentää. Vapaapäivien lisääminen auttaisi omaishoitajia jaksamaan raskaassa mutta usein myös rakkaassa työssä. Nämä vaativat kuitenkin taloudellisia resursseja. Omaishoitajalle ei välttämättä riitä kolme vapaapäivää kuukaudessa, jotta hän jaksaa ottaa vastuun ympärivuorokautisesta huolenpidosta seitsemänä päivänä viikossa. Omaishoidon ja ansiotyön yhdistäminen on haasteellista ja työnantajilla tulisi olla mahdollisuus myöntää helpommin esimerkiksi vapaapäiviä omaishoitajalle, joka joutuu hoitamaan omaisensa tai läheisensä asioita virka-aikana. Omaishoidosta maksettavaa omaishoidon tukea korottomalla kannustettaisiin nykyistä paremmin omien lasten hoitamisen ohella myös isovanhemmista huolehtimiseen.

Omaishoittoa koskevia lakeja on uudistettu viime vuosikymmeninä ja toimintamallia kehitetty muun muassa erilaisissa hankkeissa. On mielenkiintoista nähdä, miten uusi sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus (SOTE) tulee vaikuttamaan omaishoitoon, omaishoidon

tukeen ja lainsäädäntöön. Omaishoidolla on yhteiskunnallisesti suuri merkitys hoitokustannuksiin niitä alentavasti. Omaishoitajien työn arvostus ei nykyisellään ole kuitenkaan riittävää. Sosiaali- ja terveystieteiden myötä olisi toivottavaa, että tuen myöntämisen perusteet yhtenäistetään valtakunnallisesti ja, että omaishoidon tuen palkkiot määritellään tiukasti omaishoidon lakiin. Näin eriarvoisuutta voitaisiin vähentää.

7.2 Palveluoppaan merkitys omaishoidossa

Kattavan, ajantasaisen ja helposti saatavilla olevan palveluoppaan avulla tuetaan omaishoitajia ja helpotetaan palveluihin hakeutumista. Omaishoitoa tarkastelevan opinnäytetyön tekeminen sekä palvelujen kartoittaminen ja omaishoitajien kokemustiedon kokoaminen oppaaksi selkeyttää omaishoidon palveluja Pieksämäellä, mutta sen vaikutukset ulottuvat laajemmalle. Omaishoitajien työn näkyväksi tekeminen saa omaishoidon palveluverkostossa toimivia tarkastelemaan oman kunnan palveluja ja toimintatapoja myös Pieksämäen ulkopuolella. Tehty kehittämistyö on malliesimerkki asiakaslähtöisestä kehittämistyöstä ja osa laajempaa kokonaisuutta.

Omaishoitajien ja omaishoidettavien tasavertaisuuden toteutuminen ja omaishoitotyön arvostuksen lisääntyminen tarvitsee jatkuvaa kehittämistä ja päättäjien rohkeita ratkaisuja. Tasavertaisuuden toteutuminen näkyisi yhtenä palveluoppaana kaikille sopimusten tehneille omaishoitajille Suomessa. Nykyajan itsekeskeinen arvomaailma ei lisää tahtoa uhrautua omaisen tai läheisen hyvinvoinnin eteen siinä määrin kuin tämän päivän omaishoitajat uhrautuvat. Omaishoitajan arjessa jaksaminen ja asioiden sujuminen on työn jatkuvuuden kannalta kuitenkin erityisen tärkeää. Niin omaishoitajan kuin omaishoidettavankin kuuleminen ja riittävä tukeminen on edellytys omaishoidon onnistumiselle nyt ja tulevaisuudessa.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Saimme opinnäytetyön aiheen Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjauksesta. Opinnäytetyön tekeminen tuntui alussa haastavalta prosessilta, vaikka meitä yhdisti aito kiinnostus omaishoitoa kohtaan ja koimme aiheen olevan ajankohtainen sekä tärkeä, sillä sopimusomaishoitajien määrä kasvaa jatkuvasti. Aihe on laaja ja pohdimme, miten pystyisimme rajaamaan aiheen niin, että työn tulos palvelee omaishoitajia sekä omaishoidon palveluohjausta mahdollisimman hyvin.

Yhteistyö työelämätahon kanssa toimi hyvin. Kävimme lukuisia keskusteluja aiheesta ja aihealueesta opinnäytetyöhön, kyselyyn sekä oppaaseen liittyen sekä kasvokkain että sähköpostin välityksellä. Näin varmistimme sen, että yhteistyötahon toivomukset tulee huomioitua. Yhteiset keskustelut olivat tarpeen, koska ajantasaisen ja paikkaansa pitävän tiedon löytäminen ja kerääminen oli aikaa vievää ja haastavaa.

Omaishoitajille suunnatun kyselyn suunnitteluun ja viimeistelyyn kului paljon aikaa, mutta hyvin suunniteltu ja testattu Webropol-kyselypohja toimi hyvin ja saimme vastauksina arvokasta tietoa, jota käytimme oppaaseen. Pohdimme kyselyn vastauksia tallentaessa, olisimmeko saaneet vastauksia enemmän, jos olisimme lähettäneet postikyselyn lisäksi sähköisen kyselylinkin omaishoitajille. Lisäämällä kyselylomakkeeseen kysymyksen vastaajan iästä, olisimme voineet saada tarkempaa tietoa eri ikäryhmien tuen ja palvelujen tarpeesta. Prosessin tuloksena valmistui Pieksämäen kaupungin omaishoitajille sähköinen palveluopas, joka tukee omaishoitajia omaishoitotyössä. Omaishoidon palveluohjaus sai lisäksi toivomaansa palautetta tuotetuista palveluista sekä ajankohtaista tietoa kehittämistyön pohjaksi.

Tavoitteemme opinnäytetyön tekemiselle oli syventää tietoa omaishoidosta ja kehittää ammatillista osaamista perehtymällä palvelujärjestelmään. Yhteistyötavoitteemme olivat ryhmän kesken yhteistyön sujuvuus, tasapuolinen työnjako ja säännöllinen yhteydenpito, joka mahdollistaa aikataulussa pysymisen. Onnistuimme asettamissamme tavoitteissa hyvin ja yhteistyömme oli mielekästä. Avoimella keskustelulla pystyimme

ratkaisemaan eteen tulevat ristiriidat ja ongelmat, ennen kuin ne aiheuttivat ongelmia työn tekemisessä, aikataulussa tai yhteistyössä. Omaishoidon keskeiset käsitteet tulivat tutuiksi ja palvelujärjestelmän tuntemus lisääntyi erityisesti palveluoppaan koamisvaiheessa. Tekemämme palautekyselyn tulokset toivat omaishoitajien arjen haasteet konkreettisesti esiin ja sosiaalipalvelujen asiakaslähtöisyyden merkitys korostui entisestään.

8.2 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Sitouduimme työssämme noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita. Se näkyy rehellisyytenä, täydellisenä huolellisuutena sekä tarkkuutena tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä sekä arvioimisessa. Kunnioitimme muiden tutkijoiden tekemää työtä, viittasimme julkaisuihin asianmukaisesti ja annoimme heidän saavutuksilleen arvon, mikä niille kuuluu. Hankimme tarvittavat tutkimusluvut omaishoitajille suunnattuun kyselyyn ja huolehdimme tietosuojasta.

Ryhmämme muodostui kolmesta opiskelijasta ja saimme asioiden tarkasteluun sekä arviointiin monta eri näkökulmaa yhden sijaan. Koimme tämän lisäävän aineistonkeuruun luotettavuutta. Kyselyn Pieksämäen omaishoitajille tuotimme täysin nimettömänä, anonymisti. Emme keränneet tietoa sukupuolesta tai iästä. Kyselyyn vastaminen oli täysin vapaaehtoista. Pohdimme yhdessä kyselyyn tulevia kysymyksiä ja muotoilimme ne siten, että ne eivät johdattelisi vastaajaa. Kyselyn vastaukset käsitelimme luottamuksellisesti ja aineiston hävitimme asianmukaisesti. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava sitä heikentäviä asioita, muun muassa vastaajan väärinymmärtämät kysymykset tai väärinmuistamat asiat, lomakkeeseen väärin merkityt tai väärin tallennetut vastaukset. Vastausprosentti jää kyselytutkimuksissa yleensä alhaiseksi, joka aiheuttaa tutkimusaineiston katoa (Vilkka 2015, 94, 194). Kyselyn tulosten luotettavuutta arvioidessamme otimme huomioon sattunaisvirheiden aiheuttaman vaikutuksen. Merkityksellistä oli kuitenkin se, että teimme tutkimuksen kokonaisotantana.

8.3 Ammatillinen kasvu ja reflektio

Sosionomin kompetenssit ja työn merkityksellisyys korostuvat sosiaalialan laajassa tehtäväkentässä. Omaishoitoon perehtyminen selkeytti omaishoidon palveluohjauksen roolia, joka on ensisijaisesti neuvoa ja opastaa sekä jakaa tietoa omaishoitajille heille kuuluvista kunnan järjestämistä palveluista. Työ voi olla tukihenkilönä toimimista heikompiosaisen puolella, mutta myös yhteiskunnallisena vaikuttajana olemista.

Sosionomina on ymmärrettävä, että lait, ohjeet ja päätökset määrittelevät omaishoidon tuen myöntämisen perusteita, vaikka tämä aiheuttaisi arvoriitaa omassa arvoissa. On kehitettävä omaa ammatillisuutta sekä osattava arvioida omaa toimintaa kriittisesti, jotta alan ammattilaisena pystyy kohtaamaan asiakkaat yhdenvertaisena.

Omaishoitoa tukevaa työtä tehdään kuntien lisäksi järjestöissä ja yhdistyksissä, joissa sosionomin tehtäväalue voi olla hyvin laaja. Yhteistyötahoja voi olla lukuisia. On tärkeä ymmärtää oma tärkeä rooli niin monialaisessa kuin moniammatillisessakin yhteistyössä. Tekemällä tiivistä yhteistyötä niin eri toimijoiden kuin itse omaishoitajien ja omaishoidettavien kanssa, on mahdollista rakentaa omaishoitajia tukeva verkosto nykyistä paremmaksi. Sujuvalla ja toisia arvostavalla yhteistyöllä voimme parantaa tulevaisuuden omaishoitajien jaksamista ja saada omaishoitotyölle enemmän arvostusta. Opinnäytetyön tekeminen on tuonut esiin omaishoitoon liittyviä haasteita ja epäkohtia, mutta myös tehdystä työstä saatua arvostusta ja onnistumisia. Positiivisen ilmapiirin luominen ja toiveikkuuden ylläpitäminen vaikeinakin hetkinä ovat taitoja, joita sosiaalialan ammattilaisina erityisesti tarvitsemme.

8.4 Omaishoidon jatkotutkimus ja kehittäminen

Jatkotutkimukseksi ehdotamme tekemämme Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluoppaan käyttökokemuksien ja hyötyjen selvittämistä, muun muassa miten opas vaikuttaa omaishoitajien tiedon ja tuen saantiin, sekä miten laajasti omaishoitajat ottavat oppaan käyttöön. Opas on helposti saatavissa niin Pieksämäen kaupungin Internet-sivustolla kuin omaishoidon palveluohjauksessakin, mutta koetaanko sähköisen oppaan käyttö mielekkäänä vai tarvitaanko tieto edelleen paperille tulostettuna.

Omaishoidon tukea kehitettäessä tulisi tutkia tuen hakemiseen liittyvää aihealuetta. Omaishoitajilla on mahdollisuus saada tukea omaishoitotyöhön hakeutumalla muun muassa kolmannen sektorin vapaaehtoistyön piiriin, mutta tekemämme kyselyn tulokset osoittivat, että Pieksämäen omaishoitajat hakeutuvat vähäisessä määrin yhdistysten, järjestöjen ja seurakuntien tarjoamiin palveluihin. Palveluoppaaseen liitettiin yhteydenottokaavake, jonka toivotaan saavuttavan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet omaishoitajat Pieksämäellä.

Kevät ja kesä 2020 ovat olleet poikkeukselliset Korona-viruksen aiheuttamien rajoitusten vuoksi ja omaishoitajien jaksaminen on noussut yhdeksi puheenaiheeksi. Suositusten ja rajoitusten aiheuttama palvelujen supistaminen on vaikuttanut esimerkiksi omaishoitajien vapaapäivien määrään. Intervallijaksoja on peruttu ja päivätoiminta on ollut keskeytettynä useiden kuukausien ajan. Omaishoitajien vapaapäivien järjestäminen on ollut käytännössä mahdotonta. Minkälaiset jäljet korona-aika jättää omaishoitajiin ja miten se vaikuttaa heidän jaksamiseensa. Omaishoitajien tilanne on hyvin haavoittuvainen ja olisi hyvä selvittää, millä keinoin hoitajia ja hoidettavia voitaisiin nykyistä paremmin tukea arjen sujuvuuden turvaamiseksi.

LÄHTEET

- Anttonen, S. & Kesälahti, R-M. (2019). Etelä-Savon maakunta- ja sote-uudistus, omaishoidon työryhmä. Pieksämäen omaishoidon sääntökirja 2019. Saatavilla 3.3.2020 <https://www.pieksamaki.fi/wp-content/uploads/Pieks%C3%A4m%C3%A4en-s%C3%A4nt%C3%A4kirja-2019.pdf>
- Eronen, A., Hiilamo, H., Ilmarinen, K., Jokela, M., Karjalainen, P., Karvonen, S., Kivipelto, M., Koponen, E., Leeman, L., Londén, P. & Saikku, P. (2020). Sosiaalibarometri 2020. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki. Saatavilla 8.9.2020 <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2020/07/SOSTE-Sosiaalibarometri-2020.pdf>
- FCG. RAVA® -mittari arvioi ikääntyneen toimintakykyä ja avuntarvetta. Saatavilla 25.5.2020 <https://www.fcg.fi/ravar-mittari-arvioi-ikaantyneen-toimintakyky-ja-avuntarvetta-0>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. p.). Hämeenlinna.
- Hänninen, K. (2007). Palveluohjaus- Asiakaslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus raportteja 20/2007. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210319566>
- Kaakkuriniemi, S., Kallioma-Puha, L., Mattila, Y., Uusitalo, M., Korte, H., Mikkola, T. & Palosaari, E. (2014). *Omaishoitajan käsikirja*. United Press Global. Painettu EU:ssa.
- Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (2011). *Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kapiainen, S., Väisänen, A. & Haula, T. (2014/3). *Terveysten – ja sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa vuonna 2011*. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla 09.06.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114683/THL_RAPO3_2014_web.pdf
- Kauniainen. Sosiaali- ja terveysvaliokunta. Pöytäkirja 28.01.2020/pykälä 4. Saatavilla 9.6.2020

<http://kauniainenfi.oncloudos.com/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=20202904-4>

- Kehusmaa, S. (2014). Hoidon menoja hillitsemässä, heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 131. Saatavilla 15.07.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135650/Tutkimuksia131.pdf?sequence=4>
- KEVA. Omaishoitajien eläketurva. Saatavilla 9.6.2020 https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/KEVA_Omaishoitajien-elaeketurva.pdf
- Kivelä, S.-L., Pahlman, I., Pajunen, T. & Koivunen, A. (2019). *Vanhuusko arvokasta?*. Hyvinkää: T-Print Ky.
- Käypähoito. Muistipotilaan arviointi ja arvioinnin työkalut. Saatavilla 25.5.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nix02416>
- L 937/2005. Laki omaishoidon tuesta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>
- L1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L380/1987. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380#P8b>
- L395/2006. Työntekijän eläkelaki. Saatavilla <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060395>
- L459/2015. Työtapaturma- tai ammattitautilaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150459>
- L511/2016. Laki omaishoidontuesta annetun lain muuttamisesta. Saatavilla <http://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160511>
- L734/1992. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Saatavilla <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734>
- L812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla <http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lipponen, P. (toim.) (2008). *Rakas velvollisuus. Omaishoitajan arjen haasteet*. Helsinki: Kirjapaja.
- Omaishoitajaliitto. Omaishoidon tietopaketti. Mitä on omaishoito. Saatavilla 17.2.2020 <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

- Omaishoitajaliitto. Omaishoitajan tietopaketti. Omaishoidon tuki. Saatavilla 16.9.2020
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/omaishoidon-tuki/>
- Omaishoitajaliitto. Palveluopas 2020–2021 omaishoitajille ja läheisille. Saatavilla
<https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Palveluopas-2020-2021.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2016). Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa. Saatavilla
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3823-6>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ajankohtaista. Kuntainfot. Saatavilla 08.03.2020
<https://stm.fi/fi/kuntainfot>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaalipalvelut. Laitoshiito. Saatavilla 17.6.2020
<https://stm.fi/laitoshiito>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaalipalvelut. Omaishoito. Saatavilla 20.02.2020
<https://stm.fi/omaishoito>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2018). Omais- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018 -Päätelmät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Saatavilla
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4022-2>
- Sosiaaliturvaopas. Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2020. Apuvälineet. Saatavilla 03.07.2020
<https://sosiaaliturvaopas.fi/apuvälineet/#92>
- Tavi, V. & Lahtonen, R. (2019). *Muistisairaan selviytymisopas*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Elintavat ja ravitsemus. Ravitsemus. Ruokapalvelut. Ikääntyneiden ravitsemus- ja ateriapalvelut. Saatavilla 3.7.2020
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/ikaantyneiden-ravitsemus-ja-ateriapalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Tulostaulukko. Saatavilla 04.05.2020
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZMN7LWNTQttXYttNYtc7SuyrfWzQkFCgEA®ion=szYptDYNBQA=&year=sy5ztE7W0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.

Tulostaulukko. Saatavilla 05.05.2020

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4Pss6rtNbNq4g3tDZOstY1ToRSAA==®ion=szYptDYNBQA=&year=sy6rsk7U0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Ikääntyminen. Palveluntarpeiden arviointi RAI-järjestelmällä. Tietoa RAI-järjestelmästä. Saatavilla 13.5.2020

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). *Potilasohjeet ymmärrettäväksi - opas potilasohjeiden tekijöille*. Tampere: Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla 22.2.2020

<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 352/2003. Saatavilla 22.2.2020

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352>

Valvira. Sosiaalihuolto. Sosiaalihuollon palvelut. Kotiin annettavat palvelut. Saatavilla 3.7.2020 <https://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut>

Webropol. Saatavilla 22.2.2020 <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointity-okalu/luokyselyita/>

Vehkalahti, K. (2019). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Saatavilla 1.10.2020

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H. & Airaksinen T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Juva: PS-kustannus.

Vuorijärvi, P. (2010). *Työaikalain ja työsuojelun tuolla puolen - etäomaishoitajien toiminta ja velvollisuudentunto Suomessa*. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus/PohjoisPohjanmaan yksikkö. Saatavilla 09.06.2020 <https://www.osol.fi/wp-content/uploads/2014/04/Vuorijarvi-etaomaishoitajaraportti-2010-10-27.pdf>

LIITE 1. Saatekirje

KYSELY OMAISHOITAJILLE TIEDON SAAMISESTA JA TARPEESTA

Tämä kysely toteutetaan yhdessä Pieksämäen kaupungin ja Diakonia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden kanssa osana opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa omaishoitajille opas, jonka avulla lisätään omaishoitajien tietoisuutta omaishoidosta sekä tukea omaishoitajana toimimista.

Vastaamalla kyselyyn, annat arvokasta tietoa oppaan sisällön suunnitteluun. Paperinen lomake tulisi postittaa palautuskuoressa 31.5.2020 mennessä.

Kysely tuotetaan täysin nimettömänä, anonyymisti. Kysymyksistä ei voida tunnistaa vastaajia ja vastaajista ei kerätä mitään tietoja rekistereihin. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista, mutta suotavaa, sillä saamamme tieto auttaa oppaan kehittäm

istä. Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään asianmukaisesti, kun aineisto on analysoitu ja siirretty raporttiin.

Kiitoksia vastauksistasi!

Anne Höyhtyä

Aini-Elina Kohvakka

Elisa Kuosma

LIITE 2. Kysely Pieksämäen omaishoitajille

KYSELY OMAISHOITAJILLE

1. Omaishoitajille suunnatuista palveluista on ollut tietoa saatavilla

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

2. Jos valitsit vaihtoehdon ”Kohtalaisesti” tai ”Huonosti”, mitä tietoa olisit toivonut enemmän?

3. Omaishoitajille suunnatuista palveluista on ollut tietoa HELPOSTI saatavilla

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

4. Jos valitsit vaihtoehdon ”Ei”, miten tietoa olisi helpompi saada?

5. Haluaisin enemmän tietoa omaishoitajille suunnatuista palveluista

- Vakuutukset ja eläketurva
- Vapaapäivät ja sijaishoito
- Hoitopalkkio
- Kuntoutus (KELA)
- Järjestöjen tuottamat palvelut ja tukimuodot
- Hyvinvointi- ja terveystarkastukset
- Valmennus ja koulutus hoitotehtävää varten
- Muusta, mistä?

En mistään

6. Tietoa omaishoitajan vapaapäivistä on saatavilla

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

7. Jos valitsit vaihtoehdon ”Kohtalaisesti” tai ”Huonosti”, mitä tietoa haluaisit omaishoitajan vapaapäivistä?

8. Tietoa omaishoitajien vapaapäivistä on ollut HELPOSTI saatavilla

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Jos valitsit vaihtoehdon "Ei", miten tietoa olisi helpompi saada?

10. Omaishoitajan vapaapäivät ovat mielestäni järjestyneet

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

11. Jos valitsit vaihtoehdon "Kohtalaisesti" tai "Huonosti", mikä parantaisi vapaapäivien järjestymistä?

12. Olen saanut riittävästi tukea toimiessani omaishoitajana

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Haluaisin seuraavanlaista tukea

- Keskusteluapua
- Vapaapäiviä
- Apuvälineitä
- Taloudellista tukea
- Muutostöitä kotiin
- Muuta, mitä?

-
- En osaa sanoa

14. Olen saanut tukea ns. kolmannen sektorin toimijalta (esim. yhdistykset, järjestöt)

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

15. Jos valitsit vaihtoehdon "Kyllä", miltä kolmannen sektorin toimijalta olet saanut tukea?

- Yhdistykset/Järjestöt
- Seurakunnat
- Vapaaehtoistoiminta
- Muut toimijat

16. Omaishoidettaville suunnatuista palveluista on ollut tietoa saatavilla

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

17. Jos valitsit vaihtoehdon "Kohtalaisesti" tai "Huonosti", mitä tietoa olisit toivonut enemmän?

18. Omaishoidettavalle suunnatut palvelut ovat mielestäni toteutuneet

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- En osaa sanoa

19. Jos valitsit vaihtoehdon ”Kohtalaisesti” tai ”Huonosti”, mikä parantaisi palvelujen toteutumista?

20. Haluaisin enemmän tietoa omaishoidettavalle suunnatuista palveluista

- Kotisairaanhoido ja kotihoito
- Kotiin tuotettavat tukipalvelut
- Henkilökohtainen avustaja (vammaispalvelut)
- Apuvälineet
- Päivä- ja lyhytaikaishoito
- Muut terveydenhuollon palvelut
- Muusta, mistä?

En mistään

21. Palautetta omaishoidosta

Kiitos vastauksista!

LIITE 3. Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille



OMAISHOITON TIETOA JA TUKEA

Palveluopas Pieksämäen omaishoitajille

Oikeus muutokseen pidetään.
Opasta päivitetään tarvittaessa.

Hyvä lukija!

Tämä opas on suunnattu Pieksämäellä sopimusomaishoitajina toimiville.

Oppaasta löydät sinulle ja omaisellesi/läheisellesi suunnatut palvelut Pieksämäellä.

Tehdessäsi omaishoitosopimuksen Pieksämäen kaupungin kanssa sinulla on oikeus omaishoidon laissa (L 937/2005) määriteltyihin palveluihin, kuten vapaapäivät, omaishoidon tuen palkkio, eläke- ja tapaturmavakuutusurva, valmennus sekä koulutus. Omaishoitosopimus on voimassa toistaiseksi tai määräajaksi.

SISÄLLYS

OMAISHOITAJA	56
ASIAKKAANA OLO	56
OMAISHOITOSOPIMUS.....	56
HOITO- JA PALVELUSUUNNITELMA.....	57
OMAISHOIDON TUKI	57
Hoitopalkkio.....	58
Keskeytykset hoitopalkkion maksamisessa.....	58
Asiakkuuden päättyminen	59
ELÄKE- JA MUU VAKUUTUSTURVA.....	59
OMAISHOITAJAN VALMENNUS JA KOULUTUS	59
OMAISHOITAJAN HYVINVOINTI- JA TERVEYSTARKASTUKSET	60
OMAISHOITAJAN LAKISÄÄTEINEN VAPAA	61
VAPAIDEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET	62
Lyhytaikainen intervallihoido	62
Lyhytaikainen perhehoito	62
Perhehoitaja	62
Sijaishoito.....	63
Päivätoiminta.....	63
Omaishoidon palveluseteli	63
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT.....	63
KELA.....	64
Eläkettä saavan hoitotuki	64
EU:n vammaiskortti	64
KOTIKUNTOUTUS.....	65
Fysioterapia lääkinnällisenä kuntoutuksena	65

MUUT KAUPUNGIN TARJOAMAT LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET	65
KOTIHOITO	66
HOITOTARVIKKEET.....	66
APUVÄLINEET	66
KOTIIN TUOTETTAVAT TUKIPALVELUT	67
Ateriapalvelu.....	67
Kauppapalvelu.....	67
Turvapalvelu.....	68
OMAISHOITAJIEN KUNTOUTUSKURSSIT	68
TUETUT LOMAT	68
EDUNVALVONTA.....	70
Yleinen edunvalvonta	70
Edunvalvontavaltuus	70
KODIN MUUTOSTYÖT.....	71
YHTEISTYÖ VAMMAISPALVELUN KANSSA	72
Vammaispalvelun kautta saatavat kodin muutostyöt, apuvälineet, koneet ja laitteet	72
Henkilökohtainen apu.....	72
YHTEISTYÖ PERHEIDENPALVELUN KANSSA.....	73
YHTEISTYÖ MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUJEN KANSSA.....	73
VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	74
JÄRJESTÖ- JA MUU OMAISHOIDON TUKITOIMINTA	75
LIITE 1.....	76
Yksityisen kotihoidon tukipalvelujen tuottajat	76
LIITE 2 Yhteydenottolupa.....	83

OMAISHOITAJA

Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii omaisestaan/ läheisestään vammaisuuden, sairauden tai jonkun muun syyn takia, joka heikentää omaisen/läheisen selviytymistä arjessa.

Sopimusomaishoitaja on henkilö, joka on tehnyt omaishoidonsopimuksen hoidettavan asuinkunnan kanssa hoidettavan hoidosta.

ASIAKKAANA OLO

Palveluohjauksella on keskeinen rooli omaishoitajan tukemisessa omaishoitotehtävissä. Sen tavoitteena on helpottaa, neuvoa, auttaa ja tukea omaishoitoperheiden arkea ja elämää. Palveluohjaaja työskentelee monialaisessa yhteistyössä eri tahojen ammattilaisten sekä omaisten kanssa. Omaishoitoa tuetaan myös muilla julkisen-, yksityisen-, tai kolmannen sektorin palveluilla, joita/jotka esittelemme oppaassa.

OMAISHOITOSOPIMUS

Omaishoidon tuesta laaditaan sopimus omaishoitajan ja kunnan välille. Sopimus sisältää:

- Sopimus hoitopalkkiosta ja sen maksupäivästä
- Oikeus lakisääteisiin vapaisiin ja miten ne järjestetään
- Sopimuksen voimassaoloaika
- Hoitopalkkion maksamisen keskeytykset
- Lakisääteinen tapaturmavakuutus
- Sopimuksen irtisanominen
- Hoito- ja palvelusuunnitelma
- Hoitopalkkion määrä tarkistetaan kahden vuoden välein tai tarvittaessa.

Mikäli sopimus tehdään määräaikaisena, sovitaan hoito- ja palvelusuunnitelmassa, miten hoito ja huolenpito omaishoitosisopimuksen päättymisen jälkeen toteutetaan.

HOITO- JA PALVELUSUUNNITELMA

Hoito- ja palvelusuunnitelmasta käy ilmi omaishoitajan antaman hoidon määrä sekä sisältö. Omaishoidon tuesta on laadittava yhdessä hoidettavan ja omaishoitajan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma. Suunnitelmaan tulee liittää tiedot tämän lain mukaisista hoidettavan ja hoitajan oikeuksista koskevista säännöksistä ja niiden soveltamisesta. Lisäksi suunnitelmaan tulee kirjata ainakin:

- omaishoitajan antaman hoidon määrä ja sisältö
- muiden hoidettavalle tarpeellisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen määrä ja sisältö
- omaishoitajan hoitotehtävää tukevien sosiaalihuollon palvelujen määrä ja sisältö
- miten hoidettavan hoito järjestetään hoitajan vapaan, terveydenhoitoon liittyvien käyntien tai muun poissaolon aikana

Hoito- ja palvelusuunnitelma sovitetaan yhteen asiakkaan muiden palvelujen ja tukitoimien kanssa. Suunnitelma on omaishoidettavalle ja -hoitajalle yhteinen omaishoidon tuen osalta. Mikäli omaishoitaja tarvitsee muita kuin hoitotehtävää tukevia sosiaalihuollon palveluja, laaditaan hänelle oma asiakassuunnitelma.

OMAISHOIDON TUKI

Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, jota kunta järjestää varamiensa määrärahojen mukaan. Omaishoidon tuesta on säädetty laissa omaishoidon tuesta (L 937/2005).

Omaishoidon tuki sisältää hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut, hoitajalle hoitopalkkio ja vapaapäivät sekä muut omaishoitoa tukevat palvelut.

Hoitopalkkio

Hoitopalkkio on veronalaista tuloa, joka maksetaan omaishoitajalle kuukausittain. Hoitopalkkio maksetaan kuun viimeisenä arkipäivänä. Jos maksupäivä osuu lauantaihin tai sunnuntaihin, maksetaan palkkio edellisenä arkipäivänä. Hoitopalkkiota eli omaishoidontukea varten sinun tulee toimittaa omaishoidon palveluohjaukseen etuuksia varten suunnattu verokortti. Voit tilata sen suoraan <https://www.vero.fi/sahkoiset-asiointipalvelut/omavero/> sivustolta tai soittaa verokorttipalveluun maanantaista perjantaihin klo 9–16:15 välillä puh. **029 497 000**

Tarkista omaishoidon tuen hoitopalkkion vaikutukset saamiisi muihin etuuksiin tai kysy asian selvittämiseksi neuvoa omaishoidon palveluohjauksesta. Omaishoitajan on huolehdittava verokortin toimittamisesta omaishoidon palveluohjaukseen mahdollisimman pian vuoden alussa.

Hoitopalkkio määräytyy hoidettavan toimintakyvyn, hoidon sitovuuden ja vaativuuden sekä kokonaisarvion ja harkinnan perusteella. Toimintakyvyn, sitovuuden ja vaativuuden arvioinnissa käytetään arviointimittareita. Hoitopalkkio jakaantuu kolmeen eri maksuluokkaan hoidollisuuden ja hoidon vaativuuden mukaan.

Hoitopalkkio tarkistetaan kalenterivuositteittäin työntekijän eläkelain (395/2006) 96 §:ssä tarkoitetulla palkkakertoimella.

Keskeytykset hoitopalkkion maksamisessa

Omaishoidon keskeytyessä äkillisesti hoitajasta johtuvasta syystä, hoitopalkkio keskeytyy 7 vuorokauden kuluttua. Jos omaishoidon keskeytyessä äkillisesti hoidettavan terveyden tilasta johtuvasta syystä, hoitopalkkio maksaminen keskeytyy yhden kalenterikuukauden kuluttua. **Ota heti yhteyttä omaishoidon palveluohjaajaan, jos omaishoito keskeytyy!** Jos keskeytys jätetään ilmoittamatta, maksettu hoitopalkkio keskeytyksen ajalta voidaan periä takaisin.

Asiakkuuden päätyminen

Omaishoidon tuki päättyy ilman irtisanomista kuluvan kuukauden loppuun, jonka aikana hoidettavan hoito terveydentilan muutoksista johtuen käy tarpeettomaksi. Kunta/kuntayhtymä voi irtisanoa omaishoidonsopimuksen kahden kuukauden irtisanomisajalla.

Omaishoitajan irtisanoessa sopimuksen on yhden kuukauden irtisanomisaika. Mikäli sopimuksen jatkaminen vaarantaa hoidettavan tai hoitajan terveyden tai turvallisuuden, tulee omaishoidon tuen sopimus purkaa välittömästi kunnan/kuntayhtymän toimesta. Hoitajaa ja hoidettavaa kuullaan ennen sopimuksen purkamisesta. Päätöksen sopimuksen päättymisestä tekee sopimuksen tehnyt viranhaltija. Omaishoitosopimusta koskeva riita käsitellään hallintoriita-asiana hallinto-oikeudessa siten kuin hallintolain käyttölaissa (586/1996) säädetään. Tarvittaessa omaishoitaja ohjataan vertaistukiryhmiin tai vapaaehtoistoimintaan ja hyvinvointi- ja terveystarkastukseen.

ELÄKE- JA MUU VAKUUTUSTURVA

Omaishoitopalkkio kerryttää eläkettä alle 68-vuotiaalle hoitajalle. Oikeus eläketurvaan ja tapaturmavakuutukseen kuuluu sopimusomaishoitajalle. Tarve sopimusomaishoitajan vastuuvakuutukseen sekä työttömyysturvaa koskeviin muutoksiin on selvitettävä erikseen.

Omaishoitosopimukseen kuuluu lakisääteinen tapaturmavakuutus, joka koskee hoitotilanteissa tai työmatkalla tapahtuvia tapaturmia. Vakuutus alkaa 17-vuotiaana, jatkuu v. 1957 tai sitä ennen syntyneillä 68 vuoteen, vuosina 1958–1961 syntyneillä 69 vuoteen ja vuonna 1962 ja sen jälkeen syntyneillä 70 vuoteen. Yli 70-vuotiaiden osalta tulee olla oma vapaa-ajan tapaturmavakuutus.

OMAISHOITAJAN VALMENNUS JA KOULUTUS

Omaishoitolain 3 a §:n mukaan (511/2016) kunnan/maakunnan on järjestettävä omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten.

Valmennusta omaishoitajuuteen tapahtuu osana omaishoidontuen arviointijaksoa omaishoidon alkuvaiheessa sekä tarvittaessa, mikäli tilanne näin vaatii.

Omaishoitajaliiton paikallisjärjestö järjestää Ovet-valmennuksen. Koulutusta omaishoitajuuteen järjestetään myös yhdessä järjestöjen kanssa. Näistä tietoa jaetaan kirjeitse tai omaishoidon tukikäynnillä. Osallistuminen on vapaaehtoista.

OMAISHOITAJAN HYVINVOINTI- JA TERVEYSTARKASTUKSET

Omaishoitajalla on lakisääteinen oikeus hyvinvointi- ja terveystarkastukseen omaishoidon tuen alkaessa sekä kahden vuoden välein tämän jälkeen.

- Maksuton
- Omaishoitaja ohjataan hyvinvointi- ja terveystarkastukseen omaishoidon arviointi- tai seurantakäynnillä.
- Sisältyy omaishoidontuen palvelukokonaisuuteen.
- Omaishoidon terveystarkastukset tekevät terveydenhoitajat.
- Yli 65-vuotiaat, ota yhteyttä puh.: **044 368 6762**.
- Alle 65-vuotiaat, ota yhteyttä puh.: **040 085 5759**.
- Hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa selvitetään omaishoitajan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja terveydentilaa, lisäksi selvitetään mahdolliset sairaudet ja niiden vaatima hoito sekä elämäntilanne ja sosiaaliset verkostot.
- Tarkastuksessa arvioidaan omaishoitajan kykyjä toimia omaishoitajana.
- Tarkastuksella tuetaan omaishoitajaa tekemään hänen omaa terveyttään ja hyvinvointiaan tukevia valintoja. Tarvittaessa ohjataan asiakas jatkohoitoon.
- Omaishoidon tukea ei myönnetä, jos hoitajalla on todettu muistisairaus, vakavia mielenterveyden ongelmia, päihteiden väärinkäyttöä tai mikäli perhetilanne tai muu elämäntilanne selvästi rajoittaa toimimasta omaishoitajana

OMAISHOITAJAN LAKISÄÄTEINEN VAPAA

Omaishoitaja, jonka hoidon sitovuus ei ole ympärivuorokautista tai päivittäistä, on omaishoitajalla oikeus kahden vuorokauden vapaaseen kuukaudessa.

Mikäli omaishoitaja on sidottu hoitoon ympärivuorokauden tai päivittäin, on omaishoitajalla oikeus kolmen vuorokauden vapaaseen kuukaudessa.

Sitovuus katsotaan ympärivuorokautiseksi siitä huolimatta, että hoidettava viettää toistuvasti osan vuorokaudesta käyttäen kotinsa ulkopuolella järjestettyjä sosiaali- ja terveyspalveluja, saaden kuntoutusta tai opetusta. Lakisääteiset vapaat eivät vähennä hoitopalkkiota.

Lakisääteisen vapaan pitämiseen liittyviä ohjeistuksia:

- Mikäli hoito keskeytyy yli 14 vrk kalenterikuukauden aikana, ei ole oikeutta lakisääteiseen vapaaseen kalenterikuukautta kohti
- Asiakassuunnitelmaan kirjataan lakisääteisen vapaan järjestämisen muoto (intervallijaksot, palveluseteli, perhehoito)
- Asiakassuunnitelmaan kirjataan, mikäli omaishoitaja ei halua pitää lakisääteisiä vapaita
- Jos jaksohoito on säännöllistä, omaishoitajan tulee käyttää vapaapäivät jaksohoidon aikana.
- Omaishoitaja voi myös jaksottaa ja pitää lakisääteisen vapaan enintään kolmena alle vuorokauden pituisena jaksona siten, että jaksojen pituus yhteensä ei ylitä 24 tuntia. Vapaa, joka pidetään enintään kolmessa jaksossa, peritään yksi maksu vapaata vuorokautta kohti. Asiakasmaksu peritään ensimmäisen vapaajakson alkaessa. Sovi jaksottamisesta omaishoitosopimuksessa.
- Lakisääteiset vapaat tulee pitää pääsääntöisesti kolmen kuukauden sisällä siitä, kun ne on ansaittu. Säännöllisten vapaapäivien pitäminen tukee omaishoitajan jaksamista. Edellisen vuoden lakisääteiset vapaat on käytettävä seuraavan vuoden tammikuun loppuun mennessä.

VAPAIEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET

Omaishoitosopimuksessa sovitaan, millä tavoin omaishoitajan vapaat järjestetään.

Lakisääteisen vapaan ajan hoito voidaan järjestää omaishoidettavalle joko:

- Toimeksiantosopimuksella (omainen) toteutettava sijaishoito kotona
- Perhehoito perhehoitajan kotona tai hoidettavan kotona
- Ympäri vuorokautinen hoito tai jaksohoito palveluasunnossa
- Päivätoiminta
- Palveluseteli
- Kotihoito

Lyhytaikainen intervallihoito

Lyhytaikainen intervallihoito järjestetään Pieksämäen kaupungin osoittamassa palvelutalossa. Intervallijaksoista sovitaan palveluohjauksen kanssa etukäteen.

Lyhytaikainen perhehoito

Lyhytaikainen perhehoito tapahtuu perhehoitajan kodissa sovitulla määräaikaisella ajanjaksolla. Perhehoidon tarkoitus on tarjota omaishoidettavalle kodinomaisen hoitopaikka omaishoitajan vapaapäivien ajaksi. Lyhytaikaisista perhehoidon jaksoista voit keskustella palveluohjauksen kanssa. Ennen hoitajaksojen alkamista, voit käydä tutustumassa omaisesi/läheisesi kanssa perhehoitokotiin ja perhehoitajaan.

Perhehoitaja

Omaishoitajan vapaan järjestämiseksi voidaan omaishoidettavalle järjestää perhehoitoa perhekodissa tai hoidettavan kotona. Kotiin tuleva perhehoitaja on henkilö, joka on käynyt perhehoitajavalmennuksen. Perhehoitaja tulee omaishoidettavan kotiin ja huolehtii hoidettavasta omaishoitajan päivä vapaan aikana. Kotiin annetun perhehoidon pituus on 6–12 tuntia. Perhehoitaja käy tutustumassa ennen toimeksiantosopimusta omaishoitajaperheeseen. Perhehoitajan tehtävänä on huolehtia ja hoitaa

omaishoidettavaa. Hän voi tehdä ruokaa tai leipoa, sekä käydä ulkoilemassa hoidettavan kanssa. Perhehoitajan työnkuvaan ei kuulu ulkotöiden tekeminen eikä siivous.

Sijaishoito

Voit hakea omasta lähiverkostostasi hoidettavalle sijaishoitajan tekemään omaishoidon vapaapäiväsi. Kaupunki tekee sijaishoitajan kanssa toimeksiantosopimuksen sekä palvelupäätökseen. Toimeksiantosopimus on jatkuva ja siitä saa korvauksen kuukausittain. Tehdyt päivät ilmoitetaan palveluohjaajalle.

Päivätoiminta

Omaishoitajan vapaapäivät voidaan järjestää päivätoiminnan avulla. Päivätoimintaa tarjotaan puoli- tai kokopäiväisenä. Iäkkäiden päivätoiminta toimii Kerttulan palvelukeskuksessa sekä palvelukeskus Peltokartanossa Jäppilässä. Vammaispalveluiden kautta saatava päivätoiminta haetaan vammaispalvelun sosiaaliohjaajien kautta.

Omaishoidon palveluseteli

Omaishoitajan on mahdollista saada sijainen kotiin hoitamaan läheistään. Pieksämäellä on käytössä palveluseteli, jolla voi ostaa omaishoitajien lakisääteisten vapaapäivien ajaksi hoivaa palveluasumisen yksikössä tai palveluna kotiin. Palvelusetelillä voi ostaa kotiin tuotettavia tukipalveluita. Niistä löytyy liite oppaan lopusta.

Palvelusetelillä hankittavat palvelut tulee hankkia Pieksämäen kaupungin hyväksymältä palveluntuottajalta. Palvelusetelitä voi saada 2–3 kappaletta kuukaudessa, jolloin vapaapäivät täyttyvät. Palvelusetelin voi jakaa useamman palveluntuottajan kesken. Omaishoitajien vapaapäivien palvelusetelit löytyvät niiden myöntämisen jälkeen osoitteesta www.palse.fi.

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Omaishoitajalla ja omaishoidettavalla on samanlaiset oikeudet kaikkiin kunnan tarjoamiin sosiaali- ja terveyspalveluihin kuin muilla kuntalaisilla.

KELA

Eläkettä saavan hoitotuki

Omaishoidettava voi hakea Kansaeläkelaitoksen myöntämää eläkettä saavan hoitotukea/16 vuotta täyttäneen vammaistukea. Hoitotukea voi hakea suoraan Kelan verkkosivuston kautta: <https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki-nain-haet> tai paperisena versiona, lomakkeen tunnus on EV256. Eläkettä saavan hoitotukea varten on oltava lääkärin c-todistus. Hoitotuki on veroton etuus.

EU:n vammaiskortti

EU:n vammaiskortti on vapaaehtoisen osallistumisen sekä kommunikoinnin apuväline. Kortilla on helppo todentaa vammaisuus tai avustajan tarve eri tilanteissa. Vammaiskortti haetaan Kelalta hakemuslomakkeella. Vammaiskortti on vapaaehtoinen. Haettaessa korttia, peritään 10 euron maksu. Vammaiskortin voi saada, jos on saanut Kelalta myönteisen päätöksen

- alle 16-vuotiaan vammaistuesta
- 16 vuotta täyttäneen vammaistuesta
- Eläkettä saavan hoitotuesta
- Kuulovammaisen tulkkaukspalvelusta
- Kuulo- ja näkövammaisen tulkkaukspalvelu
- Puhevammaisen tulkkaukspalvelu

Tai on saanut päätöksen:

- vammaispalvelulain mukainen päivätoiminnasta
- sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuesta (ns. kuljetuspalvelupäätös)
- vammaispalvelulain mukainen palveluasumisesta
- henkilökohtainen avusta
- erityishuolto-ohjelman mukainen päätös ja siihen liittyvät palveluista
- erityisen tuen päätöksen
- vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelusta

- näkövammaiskorttista
- omaishoitosopimus (vammaiskortti tarkoitettu omaishoidettavalle)
- saattajapalvelusta

Korttia voi hakea Kelan internetsivulta <https://www.kela.fi/nain-haet-vammaiskorttia> tai lupalomakkeella VK 1. EU:n vammaiskortista voi lukea lisää <https://www.vammaiskortti.fi/>

KOTIKUNTOUTUS

Kotikuntoutus perustuu yksilölliseen arviointiin, jonka fysioterapeutti tekee kotihoidon, palveluohjaajien tai omaishoitajan pyynnöstä. Fysioterapeutti tulee tekemään kotikäynnin ja yksilöllisen arvion mukaan antaa kotikuntoutusohjeita tai aloittaa kotikuntoutus jakson asiakkaan kotiin. Fysioterapeutti voi ohjeistaa myös asiakkaan kotona käyviä eri alan ammattilaisia toteuttamaan kotikuntoutusohjeita yhdessä asiakkaan kanssa. Kotona tapahtuva kuntoutusjakso kestää 2-10 käyntikertaa. Erillistä lähetettä ei tarvita kotikuntoutuksen käynnistämiseen.

Fysioterapia lääkinnällisenä kuntoutuksena

Mikäli asiakkaalla/omaishoidettavalla olisi perusteet saada fysioterapiaa lääkinnällisenä kuntoutuksena niin yksilöllisellä arviolla voidaan tehdä myös palvelusetelipyyntö kuntoutustyöryhmään. Kuntoutustyöryhmä päättää lääkinnällisen kuntoutuksen palvelujen myöntämisestä yksilöllisen tarpeen mukaisesti, joka perustuu asiakkaalla olevaan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan.

MUUT KAUPUNGIN TARJOAMAT LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET

Kaupungin internetsivuilta <http://sport.pieksamaki.fi/liikuntapalvelut/> löytyy valikoima erilaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, tai ottaa liikunnan ammattilaisiin yhteyttä.

KOTIHOITO

On mahdollista saada kotiin avuksi kotihoitoa, esimerkiksi huolehtimaan omaishoidettavan lääkehoidosta tai suihkutuksesta. Kotihoidon maksut määräytyvät silloin kotihoidon käyntien ja omaishoidettavan tulojen perusteella. Kotihoito järjestetään aina palveluohjauksen kautta.

HOITOTARVIKKEET

Omaishoidettavalla on oikeus saada hoitotarvikkeita, joihin kuuluvat pesulaput, käsineet, ruokalaput ja poikkilakanat. Nämä tilataan kotihoidosta numerosta **044 588 2297**.

Jos hoidettavalla on käytössä inkontinenssisuojat, hoitotarviketilaus tehdään yhdessä vaippatilauksen kanssa. Maksuttomiin vaippoihin tulee olla lääkärin lausunto, yhteydenotto terveyskeskuksen oman tiimin kautta. Terveyskeskuksen puhelinnumero on **015 788 4431**

APUVÄLINEET

Apuvälineitä voi saada palveluohjaajan kautta tai ottamalla yhteyttä apuvälineyksikköön. Apuvälineyksikkö sijaitsee sairaalan ja terveyskeskuksen pohjakerroksessa yhdyskäytävällä. Osoite: Tapparakatu 1 - 3, 76100 Pieksämäki

Apuvälineyksikkö on auki tiistaisin ja torstaisin klo. 8:30 – 11:30, muina aikoina sovittu. Apuvälineyksiköstä voi lainata perusapuvälineitä, kuten rollaattorin tai nousutuen.

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineet, kuten näön, kuulon ja lasten apuvälineet sekä yksilölliset sähköiset apuvälineet hoidetaan Etelä-Savon (Essoten) alueellisen apuvälineyksikön kautta.

Pieksämäen apuvälineyksikkö

puh. **044 368 6865**

Huolto ja korjaus, puh. **044 799 5296**.

Mikkelin alueellinen apuvälineyksikkö

puh. **044 351 6511**

Soittoaika on maanantaina ja torstaina klo 8–12, ti–ke klo 8–16, pe klo 8–15.

KOTIIN TUOTETTAVAT TUKIPALVELUT

Oppaan lopusta löytyy liite yksityisistä kotiin tuotettavien tukipalveluiden tuottajista. Ottamalla itse yhteyttä yrittäjiin, voit ostaa kotiin tuotettavia tukipalveluita kuten esimerkiksi: kauppapalvelu, siivous, pihatyöt, kodinhoitotyöt, kotisairaanhoidon työt, ulkoiluapu tai viriketoiminta.

Ateriapalvelu

Pieksämäen kaupungin ruokaradan tarjoama säännöllinen tai määräaikainen ateriapalvelu myönnetään omaishoidon asiakkaille. Ruokapalvelu tilataan palveluohjauksen kautta. Yksityisiltä ateriapalveluiden tuottajilta voi tilata aterian oman tarpeen mukaan. Yksityiset ateriapalvelujen tuottajat löydät oppaan lopussa olevasta liitteestä.

Kauppapalvelu

Kauppapalvelun tuottaa yksityinen palveluntarjoaja ja sen avaaminen vaatii tiliasiakkuutta SuurSavon Osuuskauppaan. Palvelun voit tilata palveluohjauksen kautta tai suoraan yrittäjältä.

Bovallius-Palvelut Oy

Kauppapalvelu. Palvelusetelituottaja.

Tuija Helminen

Hallipussi 1, 76100 Pieksämäki

puh. **040 709 2378** kauppapalvelu

sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@bovallius.fi

<http://palvelut.bao.fi>

Turvapalvelu

Turvapalveluun kuuluu turvapuhelin ja rannehälytin. On myös mahdollista saada ulkoveen ovihälytin, jos on pelkoa omaishoidettavan karkaamisesta. Turvapuhelin palvelut tuottaa yksityinen palveluntuottaja, joka laskuttaa suoraan asiakasta. Turvapuhelimen asennus ja huoltokäynnit hoitaa yksityinen palveluntuottaja.

Paikantava turvapalveluun kuuluu gps-signaalia lähettävä rannehälytin. Paikantavan turvapuhelimen laskuttaa kaupunki. Turvapalvelun voit tilata palveluohjauksesta **040 085 5721** tai **040 487 4903**

OMAISHOITAJIEN KUNTOUTUSKURSSIT

Kela järjestää kuntoutuskursseja omaishoitajille. On myös kuntoutuskursseja, joihin voi osallistua omaishoidettavan kanssa. Kursseilla kiinnitetään huomiota omaishoitajan jaksamiseen, sekä etsitään erilaisia keinoja, miten voi stressiä lieventää sekä torjua. Kuntoutuskursseille ei ole ikärajaa. Kuntoutusta varten on pyydettävä lääkäriltä B-lausunto.

Kela/ kuntoutus

Kurssitiedustelut ja hakulomakkeet

Avoimna arkisin klo 9–16.

Puh. **020 692 205**

Löydät Kelan tarjoamat kuntoutuskurssit myös täältä: https://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication/YleiskyselyHakuUseCase

TUETUT LOMAT

Omaishoitajalla on myös mahdollisuus hakea tuettuja lomia. Lomissa on pieni omavastuu, jonka lomien järjestäjät asettavat. Lomiin sisältyvät ohjelma ja täyshoito. Tuettua lomaa voi hakea taloudellisin, terveydellisin tai sosiaalisin perustein. Tietoa

tuetuista lomista löydät täältä: <https://www.lomajarjestot.fi/> Voit myös ottaa puhelimitse yhteyttä eri lomajärjestöihin.

Hyvinvointilomat ry

Haapaniemenkatu 14

00530 Helsinki

Puh. **010 830 3400**

toimisto@hyvinvointilomat.fi

www.hyvinvointilomat.fi

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Ruoholahdenkatu 8, 4. krs

00250 Helsinki

Puh. **010 2193 460**

lomat@mtlh.fi

www.mtlh.fi

Nasy - Naiset Yhdessä ry

Kansakoulukuja 3

00100 Helsinki

Puh. **045 102 7339**

toimisto@nasyloimat.fi

www.nasyloimat.fi

Solaris-lomat ry

Kauppakaarre 1

00700 Helsinki

Puh. **0600 418 200**

solaris@solaris-lomat.fi

www.solaris-lomat.fi

Svenska Semesterförbundet i Finland r.f

c/o Folkhälsan Valfärd Ab.

Susanna Stenman

Raseborgsvägen 10

10600 Ekenäs

Tel 050 304 7642

susanna.stenman@folkhalsan.fi

www.semester.fi

EDUNVALVONTA

Yleinen edunvalvonta

Ilmoituksen toisen henkilön edunvalvonnan tarpeesta voi tehdä, jos hän ei itse kykene huolehtimaan asioistaan esimerkiksi heikentyneen terveydentilansa vuoksi, eikä hänen asioitaan saada hoidettua asianmukaisesti muulla tavoin. Edunvalvontaa ha-
kiessa on esitettävä lääkärintodistus edunvalvonnan tarpeellisuudesta.

Digi- ja väestötietovirasto / Holhoustoimi

PL 1001, 02151 Espoo

Puh. **029 553 6256** arkisin klo 9–15

Edunvalvontavaltuus

Tekemällä edunvalvontavaltuutuksen, voi itse etukäteen varmistaa, kenen haluaa huolehtimaan asioistaan, kun oma toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi sairauden vuoksi. Toimi näin:

- Laadi edunvalvontavaltakirja
- Huolehdi, että valtuutettu saa sen myös käsiinsä tarpeen tullen
- Valtuutettu hakee edunvalvontavaltuutuksen vahvistamista, kun valtuuttaja ei kykene huolehtimaan asioistaan itse

Lisätietoja:

Digi- ja väestötietovirasto

Puh. **0295 536 256** arkisin klo 9–15

www.dvv.fi

Aikuissosiaalityö ja ikäihmisten sosiaalityöntekijä neuvoo tarvittaessa edunvalvonta-asiassa. Aikuissosiaalityön numero **044 799 5460**, ikäihmisten sosiaalityöntekijä **044 368 6737**

KODIN MUUTOSTYÖT

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA mahdollistaa kodin muutostyöt myöntämällä asumiseen ja rakentamiseen liittyviä avustuksia, tukia ja takauksia. **ARA** tukee ja avustaa erityisryhmien esimerkiksi iäkkäiden tai vammaisten asunto-oloja.

Voit hakea avustusta tai lainan takausta kodin muutostöihin heidän internetsivuiltaan:

https://www.ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Korjausavustukset/Korjausavustus_iakkaiden_ja_vammaisten_henkiloiden_asuntoihin

tai ottamalla yhteyttä korjausavustusten puhelin- tai sähköpostipalveluun

Henkilöasiakkaat puh. **029 525 0818**

Yhteisöasiakkaat puh. **029 525 0918** (taloyhtiöt)

sähköposti: korjausavustus.ara@ara.fi

Palveluajat ovat tiistaista keskiviikkoon 9–11 ja 12–15

Vanhustyön keskusliiton kautta on mahdollista saada korjausneuvontaa yli 65-vuotiaille soittamalla Etelä-Savon alueen korjausneuvojalle. Korjausneuvojan kanssa käydään läpi asiakkaan perustiedot sekä tarvittavat muutostarpeet. Jos keskustelun aikana todetaan tarvetta muutostöille, sovitaan tapaaminen korjausneuvojan kanssa. Korjausneuvoja auttaa muutostöiden suunnittelussa sekä avustusten hakemisessa.

yhteystiedot:

Etelä-Savon korjausneuvoja

Rakennusinsinööri

Ismo Kortman

Puh. **050 065 1737**

ismo.kortman@vtkl.fi

https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Ismo_Kortman_Korjausneuvojaesite.pdf

YHTEISTYÖ VAMMAISPALVELUN KANSSA

Kehitysvammaisten erityishuoltolain mukaisia palveluja annetaan henkilölle, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi. Omaishoidon palveluohjaus tekee yhteistyötä vammaispalvelun kanssa.

Vammaispalvelujen sosiaalityöntekijä puh. **040 012 9001**

Vammaispalvelujen sosiaali-ohjaaja ja alle 16-vuotiaat kehitysvammaiset, sosiaali-ohjaaja puh. **050 344 2609**

Yli 16-vuotiaat kehitysvammaiset, sosiaali-ohjaaja puh. **044 588 2312**,

Kehitysvammapalvelujen vs. sosiaalityöntekijä puh. **015 788 4117**.

Sosiaalityöntekijä ja -ohjaajat ovat parhaiten tavoitettavissa arkisin klo 09.00–10.00.

Taksikorttiasiat, laskujen käsittely Vammaispalvelun toimistosihteeri puh. **0400 85 5794**. Yksikön esimies, johtava sosiaalityöntekijä puh. **040 652 4150**.

Vammaispalvelun kautta saatavat kodin muutostyöt, apuvälineet, koneet ja laitteet

Vaikeavammaiselle henkilölle korvataan asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta johtuvat kohtuulliset kustannukset, mikäli hän tarvitsee niitä välttämättä tavanomaisista elämäntoiminnoissa suoriutumiseksi. Korvattavia asunnon muutostöitä ovat esim. kynnysten poistot, ovien leventäminen, tukikahvojen kiinnittäminen, wc- ja pesutilojen muutostyöt sekä luiskien asentaminen.

Henkilökohtainen apu

Henkilökohtaisella avulla tarkoitetaan vaikeavammaisen henkilön tarpeellista avustamista kotona ja kodin ulkopuolella. Avustaminen päivittäisissä toimissa, työssä, opiskelussa ja harrastuksissa. Henkilökohtainen apu avustaa myös sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä sekä yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Henkilökohtainen apu kuuluu vammaispalvelun kautta myönnettäviin palveluihin.

YHTEISTYÖ PERHEIDENPALVELUN KANSSA

Omaishoidon palveluohjaaja tekee yhteistyötä perheidenpalvelun kanssa, kun kyseessä on alaikäinen omaishoidettava.

Uudet yhteydenotot / ilmoitukset

sosiaaliohjaaja puh. **044 588 2373**

sosiaaliohjaaja puh. **044 588 3457**

Tiimi 1. Sosiaalihuolto ja lastensuojelun avohuolto

Palvelutarpeen arvioinnit, sosiaalihuoltolain mukaiset palvelut sekä lastensuojelun avohuolto:

sosiaalityöntekijä puh. **044 588 2309**

sosiaalityöntekijä puh. **044 388 3302**

Tiimi 2. Sosiaalihuolto ja lastensuojelun avohuolto

Palvelutarpeen arvioinnit, sosiaalihuoltolain mukaiset palvelut sekä lastensuojelun avohuolto:

sosiaalityöntekijä puh. **044 588 2307**

sosiaalityöntekijä puh. **044 799 5623**

Tiimi 3. Lastensuojelun sijaishuolto

Lastensuojelun sijaishuollon sosiaalityö:

sosiaalityöntekijä puh. **044 088 2302**

sosiaalityöntekijä puh. **040 183 7688**

Johtava sosiaalityöntekijä puh. 040 356 3981

YHTEISTYÖ MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUJEN KANSSA

Mielenterveyspalvelut

mielenterveystalo.fi

Psykiatrian poliklinikka ja kuntoutustyöryhmä

Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki
puh. **015 788 4420**

Päihdekliniikka

Päihdepoliklinikalle voi ottaa yhteyttä soittamalla päihdepoliklinikan toimistoon tai tulemalla käymään päivystysaikana ma–pe klo 9–11. Päihdepoliklinikka on avoinna ma–to klo 8–16 ja pe klo 8–14.

Osoite Tapparakatu 1–3, 76100 Pieksämäki.

Puh. **015 788 4420**.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat tarjoavat vapaaehtoistoiminta-pohjalta perustuvia saatto- ja ulkoiluapua. Ottamalla yhteyttä:

Neuvokas-toimintakeskus

Toiminnanjohtaja

Leena Majava

puh. **050 360 0019**

leena.majava@neuvokas.net

Toiminnanohjaaja

Sanna Kinnunen

puh. **050 360 0018**

vapaaehtoistoiminta@neuvokas.net

vapaaehtoistyö.fi Pieksämäki

Katariina Saks

katariina.saks@evl.fi

Puh. **044 737 2234**

Janne Kuisma

janne.kuisma@pieksamaki.fi

Puh. **040 672 4370**

JÄRJESTÖ- JA MUU OMAISHOIDON TUKITOIMINTA

Etelä-Savon Omaisoiva tukee omaishoitajan jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea. Voit valita eri toimintamuodoista itsellesi sopivan ja tulla mukaan toimintaan. Jäsenyyttä ei vaadita. Jättämällä yhteydenottoluvan työntekijä ottaa sinuun yhteyttä. Yhteydenottopyynnön voi tehdä sähköisesti osoitteessa:

<https://www.pieksamaenomaishoitajat.fi/> -ota yhteyttä painikkeen kautta, soittamalla Pieksämäen Omaishoitajat ry:n työntekijöille tai palauttamalla yhteydenottolupalomake palveluohjaukseen tai Pieksämäen Omaishoitajat ry:n toimistoon. Antamiasi tietoja ei rekisteröidä eikä säilytetä.

Pieksämäen omaishoitajat ry

- vertaistukea, virkistystä, ohjausta ja neuvontaa
- toimisto avoinna arkisin klo 9–15 (soita ja varmista, että olemme paikalla)

Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki

puh. **050 597 8836, 050 320 7771, 040 152 6938, 040 867 4534**

www.pieksamaenomaishoitajat.fi

Omaishoitajaliitto

- neuvontapuhelin ma–to 9–15

Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki.

puh. **020 7806 599**

www.omaishoitajat.fi

Järjestö- ja yhdistystoiminta Pieksämäellä: https://www.pieksamaki.fi/wp-content/uploads/J%C3%A4rjest%C3%B6_yhdistystoiminta.pdf

LIITE 1

Yksityisen kotihoidon tukipalvelujen tuottajat

YKSITYISET KOTIHOIDON TUKIPALVELUJEN TUOTTAJAT			
Palvelunantaja	Palvelut	Yhteyshenkilö	Palvelusetelittäjä*
Bovallius-Palvelut Oy Hallipussi 1, 76100 Pieksämäki puh. 040 709 2378 sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@bovallius.fi http://palvelut.bao.fi	Kauppapalvelu	Tuija Helminen	X
xtraEve - Kuntouttavat toimintapalvelut Suntiontie 3, 76130 Pieksämäki puh. 040 580 2756 eve@extraeve.fi http://www.extraeve.fi	Tukihenkilö- ja ystävätoiminta, avustaja, ohjaaja, tuetut kotihoidolliset työt	Eeva-Liisa Kröger	
Finn Soleado Oy Pirttimäenkatu 35, 76150 Pieksämäki puh. 040 937 4880 mjanhunen87@gmail.com	Siivous, pihatyöt (lumityöt, hiekoitus ym.), muut tukipalvelut, (asiointi ja ulkoiluapu keskustelu ym.), verenpaine- ja verensokeri-mittaukset ja -seurannat	Mika Janhunen	X
GeriWell Oy Ristimäenkatu 11 A 6, 50100 Mikkeli puh. 044 726 2800 asiakaspalvelu asiakaspalvelu@geriwell.fi http://geriwell.fi	Kotipalvelu, kotipalveluiden tukipalvelut, kodinhoito, kotisairaanhoido aikuisväestölle, lapsiperheille ja vammaisille	Sari Hellman	
Hennan Palvelut Oy Liljantie 8, 76850 Naarajärvi puh. 045 615 4488 hennanpalvelut@gmail.com	Saattaja-apu (esim. lääkärikäynti), kauppa-apu, asiointiapu, ulkoiluapu, viriketoiminta	Henna Vasara	X
HLS-Avustajapalvelut Oy (Spesio) Kirkkokatu 1, 70100 Kuopio puh. 050 388 6061 liisa.ronkanen@spesio.fi http://www.spesio.fi	Omaishoitajan sijainen – palvelu, siivous, kauppa- ja asiointipalvelut, saattaja-apu	Liisa Ronkanen	X

<p>Hoiva Mehiläinen Oy Tuulensuuntori 1 D 97, 00580 Helsinki puh. 040 777 1131 Kimmo Karhu kimmo.karhu@mehilainen.fi puh. 020 581 3480 asiakas- palvelu (ark. 8-15.30) https://www.mehilainen.fi</p>	<p>Tukipalvelut, asiointi- ja ulkoiluapu, kes- kustelu</p>	<p>Kimmo Karhu</p>	<p>X</p>
<p>Hoivakehitys Oy Nikulanmäentie 90 A, 76100 Pieksämäki puh. 020 761 4882 Mika Le- mettinen <a href="mailto:mika.lemettinen@hoivakehi-
tys.fi">mika.lemettinen@hoivakehi- tys.fi <a href="mailto:asiakaspalvelu@hoivakehi-
tys.fi">asiakaspalvelu@hoivakehi- tys.fi https://www.hoivakehitys.fi</p>	<p>Kotihoito, kotisai- raanhoito, laborator- ionäytteiden otto, lää- kehuolto, Siivous ja kotihoiton tukipalve- lut, asiointiapu, las- ten hoitoapu</p>	<p>Mika Lemettinen</p>	
<p>Keski-Savon koti- ja hoiva- palvelut (ent. Palvelut Minna Niemi) Liljantie 11, 76850 Naarajärvi puh. 040 867 7678 minna@palvelutminnaniemi.fi https://palvelutminnaniemi.fi</p>	<p>Kotisairaanhoido, koti- ja hoivapalvelut, pyykkipalvelu, sii- vous, pihatyöt, kauppa- ja asiointi- palvelut, muut tuki- palvelut</p>	<p>Minna Niemi</p>	<p>X</p>
<p>Kiinteistö- ja Kotisiivous Katri Köninki Oy PL 57, 76101 Pieksämäki puh. 050 065 3598 katri.koninki@surffi.fi http://www.katrikoninki.fi</p>	<p>Kodinhoitajan apu, siivous, muut tukipal- velut (asiointi- ja ul- koiluapu, keskustelu ym.)</p>	<p>Katri Pulliainen</p>	<p>X</p>
<p>Koskimaa Pasi-Matti tmi Tukikohdantie 6, 76150 Piek- sämäki Puh. 044 094 2673 lasi-pasi@lasi-pasi.fi www.lasi-pasi.fi</p>	<p>Siivous- ja kotihoidon tukipalvelut</p>	<p>Pasi-Matti Koskimaa</p>	
<p>Kotihoitopalvelu Tarja ja Merja Oy Lamminmäentie 350, 76780 Lamminmäki puh. 050 048 8676 Tarja Ro- munen tarkku1@gmail.com puh. 040 015 0280 Merja Lappeteläinen <a href="mailto:merja.lappetelai-
nen@gmail.com">merja.lappetelai- nen@gmail.com</p>	<p>Omaishoitajan lomi- tus, kauppa-asiointi asiakkaan kanssa, ruuanlaitto ja muut kotiaskareet, saat- taja-apu, kylvetykset, haavahoidot ym., yl- läpitosiivoukset, lap- siperheiden kotipal- velu, hoivapalvelut</p>	<p>Merja Lappete- läinen</p>	<p>X</p>

<p>Kotilounas K&K Oy Kuusitie 41, 76120 Pieksämäki Postios. Martantie 1 A 6, 76130 Pieksämäki puh. 044 976 6244 kotilounaskk@gmail.com https://www.kotilounaskk.com</p>	<p>Ateriapalvelu kotinkuljetuksella</p>	<p>Jenna Kosunen ja Sanna Korhonen</p>	<p>X</p>
<p>Kotipalvelu Musakka tmi Riihiniementie 101 as. 6, 76620 Pyhitty puh. 040 218 5604 maamus@gmail.com</p>	<p>Henkilökohtainen avustaja</p>	<p>Maarit Musakka</p>	
<p>Kotisiivous ja hoivapalvelu Tuomi Kettulantie 522, 51900 Juva puh. 050 322 3991 haajanentuula@gmail.com www.siivousjahoivapalvelu.fi</p>	<p>Koti- ja hoitotyöt, siivous, ruuanlaitto, terveydentilan seuranta, asiointiapu, pesu- / suihkuapu seurustelu ulkoilu</p>	<p>Tuula Haajanen</p>	<p>X</p>
<p>KSK Kuntoutuspalvelut Keskuskatu 30, 76100 Pieksämäki puh. 045 227 0797 (ensisijainen nro) puh. 045 227 0786 mika.tiitinen@kskkuntoutuspalvelut.fi http://www.kskkuntoutuspalvelut.fi</p>	<p>Kotihoito, asiointiapu, kotisairaanhoido, hoitotoimenpiteiden otto, Marevanmääritys ja hoito, henkilökohtainen apu, omaishoidon sijaistaminen, jalkahoito kotikäyntinä, saattajapalvelut, viriketoiminta kotona ja kodin ulkop. keskustelu ja muut tukipalvelut, tukihenkilötoiminta sosiaaliohjaus</p>	<p>Mika Tiitinen Pete Putkonen</p>	<p>X</p>
<p>Kunnonkeskus Pieksämäki Oy Tallikankaankatu 3, 76100 Pieksämäki puh. 015 341 699 toimisto@kunnonkeskus.fi http://www.kunnonkeskus.fi</p>	<p>Muut tukipalvelut: jalkahoito kotikäyntinä</p>		<p>X</p>
<p>Kuntoutumispalvelut Henna Oranen Oy Värmintie 211 76280 Partaharju puh. 050 544 4762 Henna Oranen henna@kpho.fi</p>	<p>Kotihoito, siivous- ja kotihoidon tukipalvelut, lasten kotihoito omaishoidon vapaa-päivinä, muut tukipalvelut</p>	<p>Henna Oranen</p>	<p>X</p>

http://www.kpho.fi			
Liisa Koti Oy Torikatu 14, 76100 Pieksämäki puh. 040 065 3662 maria.kuoppala@mattijaliisa-koti.com http://www.mattijaliisakoti.fi	Kotipalvelu, lapsiperheiden kotipalvelu, kotisairaanhoido, laboratorionäytteiden otto, siivous, pihatyöt, ruuanlaittoapu, kauppa- ja asiointipalvelut, saattaja-apu, viriketoiminta asiakkaan kotona, muut tukipalvelut	Maria Kuoppala	X
Osuuskunta Jeesi Asemakatu 4, 76100 Pieksämäki puh. 045 164 7457 http://www.jeesilahipalvelu.fi	Kotipalvelu, siivous, pihatyöt, kauppa- ja asiointipalvelut, hakemusten täyttöapu, kodin kunn.pito- ja korjaustyöt, lastenhoito, omaishoitajan sijaispalvelu, muut tukipalvelut	Lotta Salminen	X
Matti ja Liisa Koti Oy Konttiopuisto 36, 76120 Pieksämäki puh. 040 028 2494 nikkarilankeittio@mattijaliisa-koti.com http://www.mattijaliisakoti.fi	Ateriapalvelu kotinkuljetuksella (Minnan ja Satun ateriapalvelu)	Minna Auvinen	X
MenuMAT Oy Tikkurilantie 140 B, 01530 Vantaa puh. 040 175 8670 jan.weppling@menumat.fi https://www.menumat.fi	Ateriapalvelu kotinkuljetuksella	Jan Weppling	X
Pieksämäen seudun 4H-yhdistys Vilhulantie 5, 76850 Naarajärvi puh. 040 020 8973 jaana.lauttaanaho@4h.fi https://pieksamaenseutu.4h.fi	Siivous, pihatyöt, asiointi- ja kauppa-apu, seurustelu ja ulkoiluapu.	Jaana Lauttaanaho	
Pieksämäen Siivouspalvelu Jakolantie 170, 76100 Pieksämäki puh. 040 823 9185	Siivous, pihatyöt, ruuan laittaminen, kauppa- ja asiointipalvelut, vaatehuolto henkilökohtainen avustaminen	Helvi Hyttinen	
Pieksän KotiHoiva Keskuskatu 6-10, 76100 Pieksämäki	Kotipalvelu, henkilökohtaisen avustajan palvelut, saattaja-	Tomi Haapsaari	X

<p>puh. 044 284 6732 tomi@pieksankotihoiva.fi https://pieksankotihoiva.fi</p>	<p>apu, viriketoiminta, kauppa- ja asiointipalvelut, siivous- ja korjaustyöt, pihatyöt, kiinteistöhoito, pyykkipalvelu, lapsiperheiden kotipalvelu, muut tukipalvelut</p>		
<p>Savon Kotihoitopalvelu Ky Metsäkouluntie 10, 76100 Pieksämäki puh. 040 590 3821 savonkotihoitopalvelu@gmail.com</p>	<p>Kotisairaanhoido, kotipalvelua kaikenikäisille, kodin tukipalvelut ja siivoukset, etuuksien hakeminen/ohjaus, sairaalasta kotiutukset virkistys- ja saattaja-apu kauppakassi- ja apteekkipalvelu saunotus apuvälineiden toimitus</p>	Anne Hämäläinen	X
<p>Siara Oy / PK Pesuasema Kaaritie 5, 76150 Pieksämäki puh. 040 939 1997 pkpesuasema@gmail.com https://pkpesuasema.fi</p>	<p>Pesulapalvelut, matot ja vaatteet</p>		X
<p>Siivous- ja kotipalvelu Pesonen Kaarnatie 12, 76120 Pieksämäki puh. 044 280 1043 tarupesonen@hotmail.com</p>	<p>Siivous, asiointiapu, ruuan laittaminen, remonttipalvelu</p>	Taru Pesonen	X
<p>Stella Turvapuhelin Oy / AddSecure Smart Care Oy Bertel Jungin aukio 7, 02600 Espoo Puh. 010 408 8117 turvapuhelin@addsecure.com https://www.addsecure.fi</p>	<p>Turvapuhelinpalvelu, - puhelimen postitus, asiakas kytkee itse, asiakaspalvelu hälytyskeskustoiminta 24/7. Ei auttamistoimintaa. Lisätiedot asiakaspalvelusta</p>		
<p>Suomen Avustajapalvelut Oy Taivalmäki 9, 02200 Espoo puh. 0400 392 899 jerry.pasanen@suomenavustajapalvelut.fi https://www.suomenavustajapalvelut.fi</p>	<p>Henkilökohtaisen avustajan palvelut</p>	Jerry Pasanen	X
<p>Systole - Kotisairaanhoido- ja kotihoitopalvelut Oy</p>	<p>Kotisairaanhoido, laboratorionäytteiden</p>	Päivi Sikanen	X

Vättiläntie 833, 79620 Huuto- koski puh. 040 526 1546 p.sikanen@wippies.fi	otto, kotipalvelu, omaishoitajan lomi- tus, siivous ja muut kotityöt, etuuksien hakeminen/ohjaus, muut tukipalvelut		
Team Manninen Oy Hämeenkatu 27 A 1, 76100 Pieksämäki puh. 050 400 0481 aulimanninen9@gmail.com	Kodinhoitajan apu, siivous, saattaja-apu, omaishoitajan lomi- tus, kauppa- ja asi- ointipalvelut, pyykki- palvelu/vaatehuolto, lapsiperheiden koti- palvelu, muut tukipal- velut	Auli Manninen	X
Tmi Pihavouti Kotamäentie 2, 77570 Jäp- pilä puh. 040 744 4084 perttiauv@gmail.com	Pihatyöt: nurmikon leikkaus, lumityöt, pienet korjaustyöt, puiden pilkonta, muut tukipalvelut: asiointiapu	Pertti Voutilainen	X
Tmi Seikun kotipalvelu Loukeentie 26 A, 77430 Sii- kamäki puh. 040 575 3224 pulliainen.seija@gmail.com	Kotipalvelu, lapsiper- heiden kotipalvelu, siivous, pyykkipal- velu, kauppa- ja asi- ointipalvelut, muut tukipalvelut	Seija Pulliainen	X
Tomi Hartikainen Oy Pyhäluomen Myllyntie 59, 77220 Neuvola Puh. 040 835 0058 info@tomihartikainenoy.com <a href="https://www.tomihartikai-
nenoy.com">https://www.tomihartikai- nenoy.com	Siivous, kauppa- ja asiointipalvelut, ate- riapalvelu, kiinteis- tönhoito, henkilökoh- tainen avustaminen	Tomi Hartikainen	
Tomuvex / Modultime Oy Myllykatu 14, 76100 Pieksä- mäki puh. 040 767 2666 leila.nyyssonen@tomuvex.fi http://www.tomuvex.fi	Siivous, pihatyöt (lu- mityöt, hiekoitus ym.), muut tukipalve- lut: asiointi- ja ulkoi- luapu, keskustelu ym.	Leila Nyysönen	X
Valkonen Leea Raakel Torikatu 17 as. 5, 76100 Pieksämäki puh. 045 869 8270 leavalkonen@gmail.com	Muut tukipalvelut: jalkahoito kotikäyn- tinä	Leea Raakel Valkonen	X
Via Dia Pieksämäki ry Keskuskatu 24, 76100 Piek- sämäki puh. 044 779 1111, 044 779 1118	Kotipalvelun tukipal- velut mm. Siivous, kauppa- ja asioin- tiapuu, pienimuotoiset koti-, ja pihatyöt	Satu Hirvonen	X

kiinteistosatu.hirvonen@viadia.fi . http://www.pieksamaenvapaaseurakunta.fi/viadia.html			
Virikepalvelu Seija Turklin . Tihusniementie 551, 77570 Jäppilä puh. 050 032 2785 virikepalvelu.seija@gmail.com http://www.virikepalvelu-seija.fi	Kauppa- ja asiointipalvelut, saattaja-apu, ruuanlaitto- ja ulkoiluapu, viriketoiminta asiakkaan luona, virikäkäynnit kodin ulkopuolelle	Seija Turklin	X
* Palveluseteli: Tuottaja on hyväksytty Pieksämäen kaupungin palveluseteliyrittäjäksi.			

LIITE 2 Yhteydenottolupa

YHTEYDENOTTOLUPA



Pieksämäen
Omaishoitajat ry

Etelä-Savon OmaisOiva tukee omaishoitajan jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta ja vertaistukea mahdollisimman lähellä kotia. Kun tarvitset eväitä omaishoitajana toimimiseen ja haluat viihtyä toisten omaishoitajien seurassa, tule mukaan. OmaisOivan eri toimintamuodoista voit valita itseäsi kiinnostavan ja sinulle sopivan.

Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen eikä saada omaishoidontukea tullaksesi mukaan toimintaan!

Etelä-Savon OmaisOivan (Pieksämäki ja Savonlinnan seutu) työntekijä voi ottaa minuun yhteyttä OmaisOiva -toimintaan liittyvissä asioissa.

Nimi	
Osoite	
Puhelin	
Sähköposti	
Päiväys ja allekirjoitus	___ / ___ 2020

Antamiasi tietoja ei luovuteta Etelä-Savon OmaisOivan (Pieksämäki ja Savonlinnan seutu) ulkopuoliseen käyttöön.

Lomakkeen voit palauttaa Pieksämäen kaupungin omaishoidon palveluohjaajalle, sairaalan infoon palveluohjaaja Mervi Ylöselle osoitettuna, palveluneuvojalle tai Pieksämäen Omaishoitajat ry:n toimistoon, Häyrisentie 2, 76100 Pieksämäki. Yhteydenottopyynnön voit tehdä myös vapaamuotoisesti sähköpostitse tai soittaa työntekijöille. Antamiasi tietoja ei rekisteröidä eikä säilytetä.

Pieksämäen Omaishoitajat ry

Taina Turtio, toiminnanjohtaja p. 050 597 8836 taina.turtio@gmail.com

Mari Nykänen, omaistoiminnan ohjaaja p. 050 320 7771 mari.nykanen1@gmail.com

Etelä-Savon

OmaisOiva

Lisätietoa

[Digi ja väetötietovirasto, dvv.fi](https://www.digi.fi/)

Yksityisen kotihoidon tukipalvelujen tuottajat Pieksämäellä. <https://www.pieksamaki.fi/wpcontent/uploads/Yksityiset-kotihoidon-tukipalveluiden-tuottajat2020.pdf>

Kelan tarjoamat kuntoutusmahdollisuudet omaishoitajille <https://www.kela.fi/-/kela-tarjoaa-yhteista-kuntoutusta-omaishoitajille-ja-omaisille>

Kodin muutostyöt ARA <https://www.ara.fi/fi-FI/ARA>

L 937/2005 Laki omaishoidon tuesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

Lomajärjestöt, <https://www.lomajarjestot.fi/>

Neuvokas <https://www.neuvokas.net>

Perhehoito <https://www.pieksamaki.fi/wp-content/uploads/ik%C3%A4ihmisten-ja-kehitysvammaisten-perhehoidon-toimintaohje.pdf>

Pieksämäki.fi

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut Pieksämäellä 01.01.2020.

<https://www.pieksamaki.fi/wp-content/uploads/Sosiaali-ja-terveydenhuollon-asiakasmaksut-1.1.2020-lukien-Pieks%C3%A4m%C3%A4en-kaupungissa.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö <https://stm.fi/omaishoito>

Vanhustyön keskusliitto, korjausneuvonta. <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

Vapaaehtoistyö Pieksämäellä <https://vapaaehtoistyö.fi/pieksamaki/>

Omaishoitoliitto www.omaishoitoliitto.fi

Kela.fi

Vammaiskortti.fi

