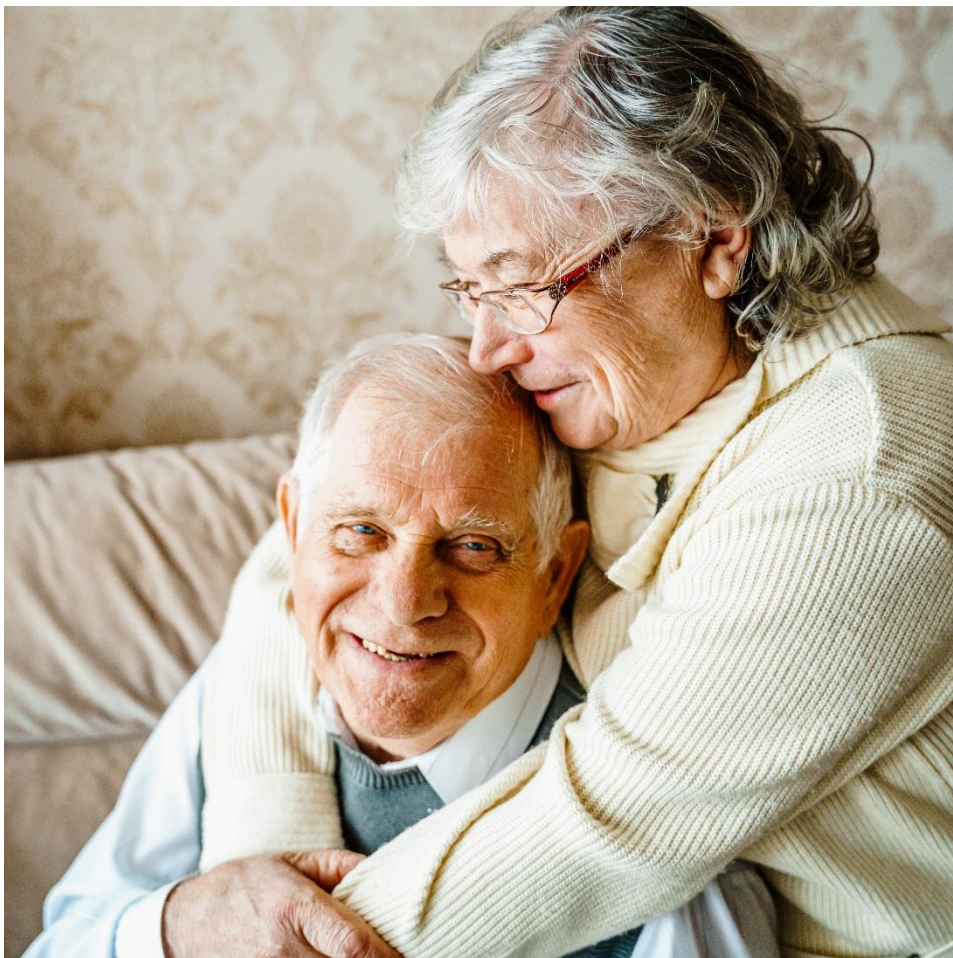




Omaishoitajan opas

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen opas
ikäntyneiden omaishoitajille



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Sisällysluettelo

Omaishoitajan opas	1
1. Johdanto	5
2. Omaishoitajan muistilista	6
3. Hoitopalkkio	7
Hoitopalkkion suuruus	7
Hoitopalkkion maksaminen	7
Verokortti	8
Hoitopalkkion keskeytyminen	8
Hoitopalkkio ja eläke	8
Verotukseen liittyvä taloudellinen tuki	9
4. Omaishoitajan vapaat	10
Vapaiden määrä	10
Vapaiden toteuttamismuodot	10
Sijaisomaishoito	11
Kuntouttava päivätoiminta	11
Perhehoito	12
Palveluseteli kotiin ostettaviin palveluihin	12
Palveluseteli ympärivuorokautiseen palveluasumiseen	13
Ympärivuorokautinen lyhytaikaishoito palveluasumisessa	13
Säännölliset jaksot lyhytaikaishoivalla ja perhehoidossa (intervalli)	14
5. VAKEn tuki omaishoitoperheille	15
Omaishoitajien tapaturmavakuutus	15
Äkilliset tilanteet	15
Terveystilaan liittyvät asiat	16
Omaishoitajamerkintä	16
Tilapäinen hoito päivätoiminnan ryhmissä	16
Hoidon varaus	17
Päivätoiminnan yksiköt ja yhteystiedot	17
Omaishoitajien valmennus	17



Oman palveluohjaajan tuki	18
Hyvinvointitapaaminen	18
Kotona asumista tukevat palvelut	19
Apuvälinepalvelut	19
Turva-auttamispalvelu	20
HYTE – Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen	21
6. Muuta tukea ja tietoa	22
Omaishoitajan maksuton uinti- ja kuntosaliharjoittelu	22
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetut lomat	23
Kelan kuntoutuskurssit omaishoitoperheelle	23
Kelan eläkettä saavan hoitotuki	23
HSL:n oikeus saattajaan	24
Oikeudellinen ennakointi	24
Järjestöjen tuki	25
Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry eli Polli	25
Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry	25
Muut yhdistykset ja järjestöt	26
7. Omaishoidon tuen päätyminen	27
Liite: Mitä sinulle kuuluu?	28

Julkaisija:

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue (1/2025)

Vanhusten palvelujen toimiala

Kotona asumisen tuki/Asiakasohjausyksikkö

Kuvat: VAKEn aineistopankki ja Mostphotos

Päivitetty: 5/2025

Julkaisu löytyy sähköisesti vakehyva.fi/omaishoito ⇒ Vanhusten omaishoidon tuki





1. Johdanto

Hei, ikääntyneen omaishoitaja!

Olemme koonneet tämän oppaan tukemaan sinua tärkeässä tehtävässäsi iäkkään omaishoitajana.

Löydät oppaasta omaishoitajan muistilistan sekä tietoa hoitopalkkiosta, omaishoitajan vapaista ja omaishoidon tuesta. Lisäksi löydät oppaasta kattavasti tietoa, minkälaisia erilaisia tukipalveluja meillä ja muilla toimijoilla on tarjota. Näiden tukitoimien avulla pystymme tukemaan sekä sinun että hoidettavasi hyvinvointia.

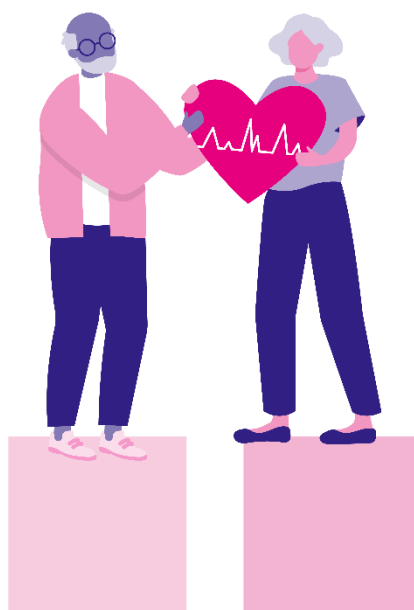
Omaishoitajan opas pohjautuu Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen omaishoidon tuen myöntämisen perusteisiin ja lakiin omaishoidon tuesta (937/2005). Oppaassa mainitut asiakasmaksut perustuvat Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vuoden 2025 asiakasmaksuihin.

Kun olet sopimusomaishoitaja, sinun kanssasi on tehty sopimus omaishoidon tuesta. Omaishoidon tukeen kuuluvat omaishoitajalle maksettava palkkio, hoitotehtävää tukevat palvelut sekä lakisääteinen omaishoitajan vapaapäiväoikeus. Omaishoitajana et ole työsuhteessa hyvinvointialueeseen etkä hoidettavaan.

Lisätietoa omaishoidosta löydät Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/omaishoito**.

Ystävällisin terveisin,

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen
vanhuspuolen omaishoidon työntekijät





2. Omaishoitajan muistilista

Ensisijainen yhteyshenkilö:

- Omaishoidon tukeen liittyvissä asioissa ole ensisijaisesti yhteydessä omaan **palveluohjaajaasi**.
- Palveluohjaaja on tavoitettavissa **arkisin virka-aikaan**.



Oma palveluohjaaja: _____

Puhelinnumero: _____

Kiiretilanteet:

- Jos et tavoita palveluohjaajaasi ja asia on kiireellinen, ole yhteydessä:
 - **arkisin:** Seniorineuvonta, puh. **09 4191 6000** (klo 9–15)
 - **iltaisin, öisin ja viikonloppuisin:** sosiaali- ja kriisipäivystys, puh. **09 4191 5800**

Terveystilaan liittyvät asiat:

- Terveystilaan liittyvissä asioissa ole yhteydessä omaan terveysasemaasi.
 - **Kiireellisissä asioissa** ja terveysaseman ollessa kiinni, soita Päivystysavun numeroon **116 117**.
 - **Hätätilanteessa** soita hätänumeroon **112**.

Ympäri vuorokautisen lyhytaikaishoidon varaukset ja muutokset:

- Varaukset ja muutokset hoidetaan Asumisen järjestämisen tiimiin kautta: puh. **09 4191 6010** (ma-pe klo 9–15).

Muutokset ja keskeytykset:

- Ilmoita kaikista omaishoidossa tapahtuvista muutoksista ja keskeytyksistä, kuten hoidettavan toimintakyvyn muutoksista, sairaalajaksoista tai muutosta toiselle hyvinvointialueelle viipymättä omalle palveluohjaajallesi tai Seniorineuvontaan. Aiheetta maksettu palkkio peritään takaisin.



3. Hoitopalkkio

Omaishoidon tuki on hyvinvointialueen järjestämä harkinnanvarainen ja määrärahasidonnainen sosiaalipalvelu. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue maksaa omaishoitajille omaishoidon tuen hoitopalkkioita sen mukaan, kuinka sitovaa tai vaativaa hoito on. Palkkion suuruus tarkistetaan vuosittain. Omaishoidon tuen palkkiosta voi myös kieltäytyä.

Huomioithan, että omaishoidon palkkiolla saattaa olla vaikutusta muihin tukiin ja etuuksiin.



Hoitopalkkion suuruus

Hoitopalkkioiden suuruus vuonna 2025:

- **Hoitoryhmä 1:** Hoitopalkkion suuruus on **472,15 euroa** kuukaudessa.
- **Hoitoryhmä 2:** Hoitopalkkion suuruus on **944,32 euroa** kuukaudessa.
- **Hoitoryhmä 3:** Hoitopalkkion suuruus on **1731,21 euroa** kuukaudessa.

Hoitopalkkion maksaminen

- **Omaishoitajan hoitopalkkio maksetaan sopimuksen mukaisesti kuukauden viimeinen arkipäivä.**
- Omaishoidon tuen palkkion maksu hoidetaan Sarastiasta.
- Palkkalaskema toimitetaan verkkopalkkapalvelun kautta.
 - Löydät palkkalaskelman verkkopankista henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksillasi.
 - Saat verkkopalkan helposti käyttöösi oman pankkisi ohjeilla, kun olet kirjautunut verkkopankkiisi.
 - Pankistasi riippuen palkkalaskelma voi löytyä esim. "verkkopalkka", "palkkalaskelma" tai "palkkatiedot" -kohtien alta omasta verkkopankistasi. Tarvittaessa kysy ohjeita omasta pankistasi.
 - Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkopalkkapalvelut tuottaa CGI (= verkkopalkkaoperaattori).
- Jos haluat palkkiolaskelman paperisena, olethan yhteydessä Sarastian asiointiin **sarastia.fi/asiointi** tai soita numeroon **020 6399 400**.



Jos sinulla on kysyttävää omaishoidon tuen palkkion maksusta, kysy lisää omalta palveluohjaajaltasi tai Seniorineuvonnasta.

Verokortti

Muista, että hoitopalkkio on verotettavaa tuloa. **Sinulla tulee olla verokortti omaishoidon tuen palkkionmaksua varten.**

Mikäli sinulla on voimassa oleva verokortti omaishoidon tukea varten, siirtyy se verottajalta suorasiirtona Sarastialle. Myös kesken vuotta tilatut muutosverokortit siirtyvät suorasiirtona, jos niihin on valittu omaishoidon tuki. Verokortin voi kuitenkin aina toimittaa myös Sarastian asiointipalvelun kautta varmuuden vuoksi. Voit toimittaa perus- ja muutosverokorttisi suoraan Sarastialle sähköisen asioinnin kautta tai postitse:

- Sähköisen asioinnin osoite on **asiakaspalvelu.sarastia.fi**.
- Postiosoite on:
Sarastia/Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, PL 34, 00531 Helsinki

Ilman verokorttia omaishoidon palkkiostasi menee veroa 60 %.

Hoitopalkkion keskeytyminen

Omaishoitajana sinulla on velvollisuus ilmoittaa kaikista hoidossa tapahtuvista keskeytyksistä ja muutoksista, esimerkiksi jos sinä tai hoidettavasi joutuu sairaalahoitoon. Ilmoita muutoksista ensisijaisesti palveluohjaajallesi tai Seniorineuvontaan.

Ilmoita palveluohjaajallesi myös hoidettavan toimintakyvyn muutoksista tai omaishoidon päättymisestä. Aiheetta maksettu palkkio peritään takaisin.

Jos omaishoito keskeytyy tilapäisesti hoidettavan terveydentilasta johtuvasta syystä, hoitopalkkion maksaminen keskeytyy kuukauden kuluttua. Jos hoito keskeytyy sinusta johtuvasta syystä, palkkion maksaminen keskeytyy välittömästi.

Hoitopalkkio ja eläke

Jos olet alle 68-vuotias, omaishoitajan palkkio kerryttää eläkettä samalla tavalla kuin muutkin työansiot. Omaishoitajan eläketurvasta säädetään kunnallisessa eläkelaissa.



Kun täytät 68 vuotta, tulee sinun anoa omaishoidontuesta kertynyttä eläkettä. Eläke on haettava 3 kuukauden sisällä eläkeoikeuden alkamisesta Eläkevakuuttaja Kevasta. Voit hakea omaishoidosta saatua eläkettä takautuvasti kolme kuukautta. Jos haet eläkkeen esimerkiksi neljän kuukauden kuluttua eläkeiän täyttymisestä, et saa eläkettä takautuvasti kuin kolmelta kuukaudesta.

Jos olet jo eläkkeellä, omaishoidosta kertyneen eläkkeesi myöntää eläkelaitos, joka maksaa eläkettäsi. Jos saat eläkettä useasta eläkelaitoksesta, myöntää Keva omaishoidosta kertyneen eläkkeesi. Vanhuuseläkettä saat haettua sähköisesti Kevan *Omat eläketietosi - palvelusta*. Tarkempia tietoja saat tarvittaessa Kevan neuvontapalvelusta numerosta **020 614 2837** (arkisin klo 9–13) tai Kevan sivuilta osoitteesta **keva.fi**.

Jos olet syntynyt ennen 1.1.1940, ja hoitosuhde on alkanut ennen kuin olet täyttänyt 65 vuotta, peritään eläkemaksu yhtäjaksoisesti niin kauan kuin toimeksiantosuhde kestää.

Jos olet syntynyt ennen 1.1.1940 ja toimeksiantosuhteen alkaessa täyttänyt 65 vuotta, ei peritä eläkemaksua eikä maksetusta palkkiosta kerry eläkettä.

Verotukseen liittyvä taloudellinen tuki

Omaishoidosta aiheutuneet kulut, kuten Omaishoitajaliiton jäsenmaksu, työhuonevähennys sekä matkakustannukset (jos omaishoitaja ei asu samassa taloudessa hoidettavan kanssa), voivat olla vähennyskelpoisia verotuksessa. Lisätietoja löydät Verohallinnon verkkosivuilta osoitteesta **vero.fi** tai ottamalla yhteyttä vero toimistoon.



4. Omaishoitajan vapaat

Omaishoitajana sinulla on oikeus lakisääteisiin omaishoitajan vapaapäiviin. Vapaiden avulla tuemme jaksamistasi, minkä takia suosittelemme, että pidät niitä kuukausittain.

Oikeus vapaisiin syntyy niiltä kuukausilta, kun olet hoitanut hoidettavaa kotona vähintään yhden päivän kuukauden aikana.

Hyvinvointialue huolehtii omaishoidettavan hoidon järjestämisestä vapaasi aikana. Vapaan aikainen hoito voidaan järjestää usealla eri tavalla tarpeen mukaan.



Vapaiden määrä

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella vapaat määräytyvät seuraavasti:

- **hoitoryhmä 1:** kaksi (2) vapaavuorokautta kuukaudessa
- **hoitoryhmä 2:** kolme (3) vapaavuorokautta kuukaudessa
- **hoitoryhmä 3:** kolme (3) vapaavuorokautta kuukaudessa

Voit säästää vapaita ja pitää vapaata pidemmän jakson kerralla. **Vapaat tulee pitää kuitenkin viimeistään neljän kuukauden kuluttua niiden kertymisestä.** Esimerkiksi tammikuun vapaat on käytettävä toukokuun loppuun mennessä.

Et voi myöskään käyttää vapaita tulevilta kuukausilta. Et voi käyttää palveluseteleitä etukäteen, ja käyttämättä jäänyttä arvoa ei voi siirtää seuraavalle kuukaudelle.

Lakisääteisten omaishoidon vapaapäivien asiakasmaksu on **12,80 euroa** (poikkeuksena sijaisomaishoito ja palveluseteli). Lakisääteisten vapaapäivien lisäksi sinulle voidaan myöntää satunnaisesti lisävapaapäiviä, mikäli lisäpäivillä voidaan tukea jaksamistasi. Lisävapaapäivistä sovitaan aina yksilöllisesti oman palveluohjaajan kanssa.

Vapaiden toteuttamismuodot

Omaishoidon tuen vapaiden toteuttamistapa valitaan jokaisen omaishoitoperheen kanssa yksilöllisesti omaishoidon tuen sopimuksen teon



yhteydessä. Vapaapäivien toteuttamistavoista valitaan yksi tapa kerrallaan, mutta tapaa voidaan tarvittaessa muuttaa, esimerkiksi jos omaishoidettavan toimintakyky muuttuu tai joku muu vapaamuoto palvelisi omaishoitoperhettä paremmin.

Voit olla yhteydessä omaan palveluohjaajaasi sopivan toteutustavan löytämiseksi, tai jos haluat vaihtaa nykyistä toteutustapaa.

Sijaisomaishoito

Omaishoitoperheen valitsema sijaisomaishoitaja vapauttaa omaishoitajan hoitotehtävästä ja sitoutuu hoitamaan asiakasta omaishoitajan vapaan ajan.

Sijaisomaishoitajana voi toimia omainen, läheinen tai tuttava. Asiakas ja omaishoitaja valitsevat sopivan sijaisomaishoitajan, ja hyvinvointialue tekee toimeksiantosopimuksen sijaisomaishoitajan kanssa.

Sijaisomahoitajan palkkio on veronalaista tuloa ja sijaisomaishoitajan on itse tilattava verokortti sijaisomaishoidon tuen palkkion maksua varten. Verokortti tulee toimittaa Sarastiaan.

- Sijaisomaishoitajalle maksetaan palkkiota **129,58 euroa** vuorokaudessa. Palkkio maksetaan kuun viimeinen arkipäivä.
- Sijaisomaishoito on asiakkaalle maksutonta.
- Vastuu sijaisomaishoidon toteutumisesta on omaishoitajalla ja sijaisomaishoitajalla.

Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttava päivätoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa, jolla tuetaan toimintakykyä ja omatoimisuutta. Kuntouttava päivätoiminta tukee mielen hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyden kokemusta.

Palvelu sisältää fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevia toimintoja, kuten erilaista ryhmätoimintaa, kuntosaliharjoittelua, ulkoilua ja hienomotoriikkaa tukevaa toimintaa. Päivätoiminnassa käydään pääsääntöisesti kerran viikossa.

- Päivätoiminnan asiakasmaksu on **12,80 euroa/kerta** omaishoidon tuen vapaapäiviltä.



- Päivätoiminnan asiakasmaksu omaishoidon tuen vapaapäivien ylittäviltä päiviltä on **20,00 euroa/kerta**.
- Kuljetukset ovat maksullisia. Kuljetukset tehdään tarvittaessa invataksilla, jolloin hinta on **5 euroa/suunta**.
- Omaishoidettava sitoutuu osallistumaan toimintaan viikoittain.
- Yksi päivätoimintapäivä kuluttaa yhden omaishoitajan vapaan.

Perhehoito

Perhehoito on turvallinen ja kodinomainen tapa järjestää ikäihmisen hoito. Perhehoito voi olla lyhytaikaista tai pitkäaikaista sekä osa- tai ympärivuorokautista.

Perhehoidossa ikäihmisen hoiva ja huolenpito järjestetään perhehoitajan tai asiakkaan omassa kodissa. Perhehoitajat ovat hyvinvointialueen järjestämän ennakkovalmennuksen käyneitä ja perhehoitajaksi hyväksytyjä henkilöitä.

Perhehoitajilta ei vaadita sosiaali- ja terveydenhuollon alan koulutusta.



- omaishoidon tuen vapaan aikainen perhehoidon asiakasmaksu **12,80 euroa/vuorokausi**.
- 2–7 tuntia perhehoitoa vuorokaudessa kuluttaa puolikkaan omaishoitajan vapaan.
- Yli 7 tuntia perhehoitoa päivässä kuluttaa yhden omaishoitajan vapaan.
- Omaishoidon tuen vapaapäivien ylittäviltä päiviltä asiakasmaksu on osavuorokautisessa (alle 12 h) perhehoidossa **20,00 euroa/kerta** ja **42,40 euroa/päivämaksu** (12 h tai enemmän).

Palveluseteli kotiin ostettaviin palveluihin

Palvelusetelillä voi ostaa kotiin seuraavia palveluita: avustaminen päivittäisissä toiminnoissa, kuntouttamista edistävä toiminta, siivous, kodinhoito ja pihaympäristön hoito, seuranpito ja valvonta. Palveluseteliä ei voi käyttää omaishoidettavan ollessa hoivassa tai hoidossa kodin ulkopuolella. Palveluseteli on tarkoitettu hoidettavalle.



Omaishoitoperhe valitsee haluamansa palveluseteliyrittäjän ja tekee sopimuksen valitsemansa yrityksen kanssa. Tarkemmat ohjeet tulevat päätöksen mukana kotiin. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen hyväksymät palvelusetelin palvelutuottajat sekä lisätietoa palvelusta löydät osoitteesta **palse.fi**.

- Palvelusetelin arvo on **100 euroa/vapaapäivä**.
- Toisin kuin muissa vapaapäivien toteutustavoissa, kun käytät palveluseteliä, voit käyttää vapaapäivät vasta seuraavana kuukautena niiden ansaitsemisesta. Esimerkiksi voit käyttää tammikuun vapaapäivät vasta helmikuussa.
- Palveluseteli on **voimassa vain kuukauden ajan**.

Palveluseteli ympärivuorokautiseen palveluasumiseen

Ympärivuorokautisella palveluasumisella tarkoitetaan sosiaalihuoltolain mukaista asumispalvelua, joka järjestetään hoivakodissa, palvelukodissa tai vastaavassa asumisyksikössä, jossa henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri.

Omaishoitoperhe valitsee haluamansa yksityisen palveluseteliyrittäjän ja tekee sopimuksen valitsemansa yrityksen kautta. Hyvinvointialueen hyväksymät palvelusetelin palvelutuottajat sekä lisätietoa palvelusta löytyy osoitteesta **palse.fi**.

- Palvelusetelin arvo lyhytaikaishoidossa on **125 euroa/vuorokausi**.
- Omaishoitoperhe valitsee palvelutuottajan itse ja tekee yrityksen kanssa sopimuksen.

Ympärivuorokautinen lyhytaikaishoito palveluasumisessa

Ympärivuorokautinen lyhytaikaishoito palveluasumisessa tarkoittaa asumispalvelua, joka järjestetään Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen lyhytaikaishoidon yksikössä, jossa henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri. Palvelu on lyhytaikaista.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen lyhytaikaisyksiköitä ovat Simonkylän lyhytaikaisyksikkö, palvelukeskus Hopeahovi sekä Myyrmäen kuntoutus- ja arviointiyksikkö.

- **12,80 euroa/vuorokausi** omaishoidon tuen vapaapäiviltä.



- Omaishoidon tuen vapaapäivien ylittäviltä päiviltä asiakasmaksu on **42,40 euroa/päivämaksu**.
- **Peruuttamatta jätetyn** lyhytaikaisen hoivan- tai asumispalvelupaikan kertamaksu on **56,70 euroa**.

Säännölliset jaksot lyhytaikaishoivalla ja perhehoidossa (intervalli)

Mikäli säännölliset omaishoidon tuen vapaapäivät eivät tuo riittävää tukea kotona asumiseen, voidaan palvelutarpeen arviointiin perustuen aloittaa säännölliset jaksot lyhytaikaishoivalla tai perhehoidossa, eli niin kutsutut intervallijaksot.

Säännölliset jaksot vaikuttavat omaishoitajalle maksettavaan palkkioon. Lakisääteiset omaishoidon tuen vapaavuorokaudet ja ensimmäinen lisävapaapäivä eivät alenna omaishoidon tuen palkkiota, mutta seuraavat päivät **vähentävät palkkiota 4 prosenttia** jokaiselta hoitopäivältä.

- Lyhytaikaisen hoivan asiakasmaksu omaishoidon tuen vapaavuorokaudelta on **12,80 euroa** ja lisäpäiviltä **42,40 euroa**.
- **Esimerkki:** Asiakas on intervallijaksolla seitsemän päivää kuukaudessa ja omaishoitajalla on oikeus kolmeen omaishoitajan vapaavuorokauteen kuukaudessa:
 - kolme (3) omaishoidon vapaavuorokautta: eivät vähennä palkkiota
 - ensimmäinen lisävapaapäivä: ei vähennä palkkiota
 - kolme (3) seuraavaa lisävapaapäivää: vähentävät palkkiota 4 prosenttia/päivä
 - palkkion vähennys: $4 \% \times 3 = 12 \%/kk$ eli 113,32 € (hoitoryhmä 2)

Esimerkki lyhytaikaisen hoidon maksuista: Jakson pituus 7 päivää, ma-su. Omaishoitajan vapaita käytössä 3 vrk/kk, loput jakson päivät ovat lisäpäiviä.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1. vapaa- vuorokausi alkaa esim. klo 13	2. vapaa- vuorokausi	3. vapaa- vuorokausi	vapaat päättyy esim. klo 13 ⇒ 1. lisäpäivä	2. lisäpäivä	3. lisäpäivä	4. lisäpäivä klo 13 asti
vapaan asiakas- maksu 12,80 €	vapaan asiakas- maksu 12,80 €	vapaan asiakas- maksu 12,80 €	lisäpäivän asiakas- maksu 42,40 €	lisäpäivän asiakas- maksu 42,40 €	lisäpäivän asiakas- maksu 42,40 €	lisäpäivän asiakas- maksu 42,40 €



5. VAKEn tuki omaishoitoperheille

Hyvinvointialue tarjoaa sinulle erilaisia tukimuotoja edellä mainittujen palkkioiden ja vapaiden lisäksi.

Omaishoitajien tapaturmavakuutus

Omaishoitajana olet vakuutettu omaishoitotyössä sattuvien tapaturmien varalta. Korvaukset määräytyvät voimassa olevan tapaturmavakuutuslain säännösten mukaisesti.

Tapaturman sattuessa hakeudu lääkärin vastaanotolle ja pyydä lääkärintodistusta (E-lausuntoa) tapaturmasta. Ole tämän jälkeen yhteydessä omaan palveluohjaajaasi tai Seniorineuvontaan, niin palveluohjaaja tekee tapaturmailmoituksen vakuutusyhtiölle.

Äkilliset tilanteet

Jos et tavoita omaa palveluohjaajaasi ja tilanne on kiireellinen, voit olla yhteydessä:

- **arkisin:** Seniorineuvontaan, puh. **09 4191 6000** (klo 9–15).
- **iltaisin, öisin tai viikonloppuisin:** sosiaali- ja kriisipäivystykseen, puh. **09 4191 5800**.

Sosiaali- ja kriisipäivystys toimii päivystävänä sosiaaliviranomaisena ja antaa tarvittaessa akuuttia kriisiapua. Työntekijät ovat sosiaali- ja kriisityön ammattilaisia. Apua voi hakea asiakas itse tai hänen läheisensä.



Voit ottaa sosiaali- ja kriisipäivystykseen yhteyttä esimerkiksi, jos sairastut äkillisesti, akuutissa perheväkivaltatilanteessa, läheisen menehdyttyä tai läheisen sairastuessa vakavasti.

Terveydentilaan liittyvät asiat

Terveydentilaan liittyvissä asioissa ole yhteydessä omalle terveysasemallesi.

- Kiireellisissä asioissa ja terveysaseman ollessa kiinni, soita Päivystysavun numeroon **116 117**.
- Hätätilanteissa numeroon **112**.

Omaishoitajamerkintä

Kun omaishoidon tuki alkaa, sinulta pyydetään lupaa, että potilastietojärjestelmän tietoihisi voidaan lisätä omaishoitajamerkintä. Tämä tarkoittaa, että potilastiedoissasi näkyy, että olet omaishoitaja ja tiedot omaishoidettavasta.

Merkinnän avulla ammattilaiset näkevät potilastiedoista, että hoidat omaishoidettavaa kotona. Tämä auttaa poikkeustilanteissa, kuten jos joudut sairaalaan, etkä voi itse ilmoittaa palveluohjaajalle tai sosiaali- ja kriisipäivystykseen asiasta. Hyvinvointialue järjestää omaishoidettavan hoidon tämänkaltaisissa tilanteissa.

Tilapäinen hoito päivätoiminnan ryhmissä

Sinun on mahdollisuus viedä hoidettava päivätoimintakeskukseen, jos sinulla on jokin akuutti oma meno, kuten lääkärikäynti, ja hoitoa ei ole muutoin mahdollista järjestää.

Tilapäinen sijaishoito on tarkoitettu ikääntyneille omaishoidettaville. Hoidettavan tulee kuitenkin olla toimintakyvyltään sellainen, että hän kykenee osallistumaan päivätoiminnan ryhmätoimintaan.

- Voit varata sijaishoitoa 1–6 tuntia arkisin kello 8–15 välille.
- Hoidettavalla tulee olla mukana omat lääkkeet ja henkilökohtaiset hoitotarvikkeet.
- Ruokailusta voit neuvotella kyseisen päivätoimintakeskuksen ohjaajan kanssa.



- Sinun tulee huolehtia asiakkaan kuljettamisen päivätoimintakeskukseen, erillistä kuljetuspalvelua ei ole.
- Tilapäinen sijaishoito on asiakkaalle maksutonta.

Hoidon varaus

Voit varata hoidon ottamalla yhteyttä oman alueesi päivätoimintakeskukseen viimeistään hoidon tarvetta edeltävänä arkipäivänä. Kiireellisissä tilanteissa voit ottaa yhteyttä vielä saman päivän aamuna kello 7.45 alkaen.

Jos tilapäinen sijaishoito ei järjesty oman alueen päivätoimintakeskuksessa, voidaan palvelua tarjota jossakin toisessa päivätoimintakeskuksessa.



Päivätoiminnan yksiköt ja yhteystiedot

Myyrmäen päivätoimintakeskus

Ruukkukuja 5, 01600 Vantaa
puh. 0400 773 241
puh. 040 865 6478

Hopeahovin päivätoiminta (Kerava)

Metsolantie 4, 04200 Kerava
puh. 040 612 0240

Simonkylän päivätoimintakeskus

Simontie 5, 01300 Vantaa
puh. 050 312 1828

Omaishoitajien valmennus

Järjestämme virallisille omaishoitajille omaishoitajien valmennuksen kaksi kertaa vuodessa.

- Valmennuksia järjestetään vuoron perään eri puolilla hyvinvointialuetta.
- Valmennusryhmään mahtuu 10 henkilöä.
- Ryhmätapaamisia on valmennuksen aikana kahdeksan kertaa.
- Saat valmennusryhmissä tietoa ja tukea omaishoitajana toimimiseen sekä tapaat muita omaishoitajia.



Tähän mennessä ryhmissä on ollut muun muassa: palveluohjaajan tietoisuus, fysioterapeutin ja toimintaterapeutin tietoisuus, omaishoitajajärjestön toiminnan esittely, ravitsemusterapeutin luento ikäihmisten hyvästä ravitsemuksesta, mielen hyvinvoinnin teema sekä ergonomian ja hoivatyön tietoisuus.

Valmennusryhmässä sinulla on mahdollisuus tavata toisia omaishoitajia ja jakaa ajatuksia omaishoitajana toimimisesta. Voit tuoda hoidettavan mukana, sillä omaishoitajien valmennuksen aikana omaishoidettavalle järjestetään omaa toimintaa.

Lisätietoa valmennusryhmän sisällöistä ja ryhmässä käytyjen esitysten materiaalit löytyvät VAKEn verkkosivuilta osoitteesta **vakehyva.fi/omaishoito**.

Jos olet kiinnostunut omaishoitajien valmennuksesta, ole yhteydessä omaan palveluohjaajaasi.

Oman palveluohjaajan tuki

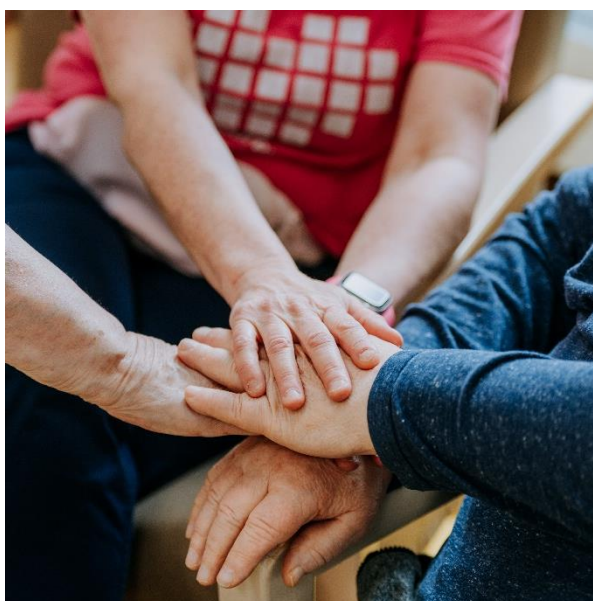
Palveluohjaaja seuraa omaishoitoperheen tilannetta vuosittain kotikäynnin yhteydessä ja aina tarpeen mukaan.

Asiakkaalle tehdään kotikäynnillä palvelutarpeen arviointi ja tarvittaessa asiakkaan palvelukokonaisuutta muutetaan vastaamaan tuen tarvetta. Myös palvelusuunnitelma päivitetään, jos palvelut muuttuvat.

Olethan aina yhteydessä omaan palveluohjaajaasi, jos tilanne kotona muuttuu, tai sinulla herää huoli omasta jaksamisestasi.

Hyvinvointitapaaminen

Omaishoitajilla on mahdollisuus hyvinvointitapaamiseen oman palveluohjaajan kanssa. Hyvinvointitapaamisella tarkoitetaan omaishoitajan ja palveluohjaajan kahdenkeskistä keskustelua.





Tarjoamme tapaamista joka toinen vuosi tai tarvittaessa useammin. Hyvinvointitapaamisella keskustelemme omaishoitajuuteen liittyvistä asioista, ja saat tapaamisella neuvoja esimerkiksi omaishoitotilannettasi tukevista palveluista. Tapaamisen tavoitteena on tukea hyvinvointiasi ja auttaa jaksamaan tärkeässä työssäsi omaishoitajana.

Ole rohkeasti yhteydessä omaan palveluohjaajaasi ja varaa aika hyvinvointitapaamiseen.

Kotona asumista tukevat palvelut

Omaishoitoperhe voi saada kotona asumista tukevia palveluja tarpeen mukaan, esimerkiksi kotihoito ja turva-auttamispalvelu.

Palveluja myönnetään yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnin mukaan. Jos tarvitsette kotona asumista tukevia palveluja, voit pyytää palvelutarpeen arviointia omalta palveluohjaajaltasi. Löydät lisää tietoa VAKEn tarjoamista palveluista Ikääntyneiden palveluoppaasta, jonka saat tarvittaessa omalta palveluohjaajaltasi tai **Seniorineuvonnasta**.

Tiesithän, että erilaisia teknologisia apuvälineitä (esimerkiksi hälyttimiä, turvarannekkeita, arkiaskareisiin liittyviä) pystyt myös itse hankkimaan alan liikkeistä? Voit lukea lisää aiheesta Valli ry:n **Älyä ja iloa teknologiasta** -oppaasta, jonka löydät osoitteesta **valli.fi**.

Apuvälinepalvelut

Apuvälinelainaamosta voit lainata liikkumiseen ja päivittäisiin toimintoihin tarkoitettuja perusapuvälineitä.

Apuvälineen tarpeen voi todeta itse, läheisesi tai sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijä. Apuvälinelainaamossa tehdään tarkempi arvio apuvälinetarpeesta, valitaan soveltuvat apuvälineet ja ohjataan apuvälineiden käytössä. Lainaamo myös huoltaa käyttöön luovutetut apuvälineet.

Lainaamoista lainattavia apuvälineitä ovat muun muassa:

- kynärsauvat
- kävelykepit
- rollaattorit



- suihkutuolit
- sängynjalankorokkeet
- pyörätuolit

Apuvälinepalveluiden kautta arvioidaan myös yksilölliseen apuvälineratkaisuun perustuvat apuvälineet, kuten sähkösäätöiset sängyt, henkilönostimet ja aktiivipyörätuolit.

Apuvälineet lainataan aina henkilökohtaiseen käyttöön. Apuvälineiden lainaamisesta ei peritä asiakasmaksuja.

Apuvälinelainaamoiden lainaus ja huolto toimivat ajanvarauksella. Apuvälinelainaamoita on VAKEn alueella Keravan, Koivukylän sekä Myyrmäen terveyskeskuksissa.

Apuvälinepalvelun puhelinpalvelu palvelee numerossa **09 4191 1110** arkisin klo 8–11.

Turva-auttamispalvelu

Turvapalvelu on kiireetöntä ja lääkkeetöntä tukipalvelua, jonka turvin edistetään ikääntyneiden ja vammaisten asiakkaiden itsenäistä elämää omassa kodissa.

Turvapalvelun myöntäminen perustuu palvelutarpeen arvioon. Voit pyytää palvelutarpeen arviointia omalta palveluohjaajaltasi tai Seniorineuvonnasta.

Turvapalvelu on tarkoitettu ensisijaisesti yksin asuville ja turvattomuutta kokeville henkilölle, jolla on haasteita liikkumisessa tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi kaatumisvaara, tai henkilölle, jonka sairaus vaikeuttaa avun saamista puhelimitse.

Turvapalvelu sisältää:

- turvapuhelimen- ja rannekkeen
- ympärivuorokautisen hälytyspäivystyksen
- mahdolliset turva-auttajakäynnit
- **kuukausimaksun 38 euroa** ja mahdollisuuden omakustanteisiin lisävarusteisiin.



Turvapalvelun auttamiskäynnit on tarkoitettu äkilliseen ja ennakoimattomaan avun tarpeeseen, kuten kaatumiseen tai nostoapuun. Turvapalvelu toimii asiakkaan asunnossa, ei kodin ulkopuolella.

HYTE – Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvointi koostuu eri osa-alueista. Näitä ovat esimerkiksi turvallisuuden tunne, terveys, sosiaaliset yhteydet ja suhteet, aineellinen elintaso, ympäristö sekä se, että saa oman äänensä yhteiskunnassa kuuluviin.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tärkeää myös omaishoitajille. On tärkeää, että voit hyvin ja koet, että voi vaikuttaa omaan elämääsi. Voit edistää hyvinvointiasi ja terveyttäsi esimerkiksi luonnon, kulttuurin, liikunnan ja sosiaalisen suhteiden kautta.

Verkkosivuiltamme **vakehyva.fi/HYTE** löydät tietoa hyvinvoinnin eri aiheista ja voit etsiä itsellesi sopivia palveluita ja tapahtumia hyvinvointitarjottimelta.

Kaupunkien ja muiden toimijoiden maksuttomasta toiminnasta löydät lisätietoja:

- **tapahtumat.vantaa.fi**
- **tapahtumat.kerava.fi**
- **lahella.fi**
- **terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat**

Voit seurata meitä myös sosiaalisessa mediassa! Löydät meidät:

- Instagramista **@hyvinvoiva_vake**
- Facebookista ”Vantaan ja Keravan hyvinvointialue”.



6. Muuta tukea ja tietoa

Omaishoitajan maksuton uinti- ja kuntosaliharjoittelu

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelta omaishoidontuen palkkiota saavat omaishoitajat pääsevät **maksutta kertakäynneille Vantaan ja Keravan kaupunkien uimahalleihin ja kuntosaleihin**. Etu ei koske sarja- tai kuukausikortteja.

Etuus ei oikeuta osallistumaan maksutta liikuntaryhmiin, erityisuintivuorolle, erityisryhmien kuntosalivuorolle tai harjoitteluun seniorikuntosaleilla.

Vantaalaiset omaishoitajat voivat käydä Vantaan liikuntapalveluiden uimahalleissa ja kuntosaleilla. Keravalaiset omaishoitajat voivat käydä Keravan uimahallissa ja kuntosalilla.

- **Uimahallit:** Tikkurila, Hakunila, Myyrmäki, Martinlaakso, Korso ja Kerava
- **Kuntosalit:** uimahallien kuntosalit sekä Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali

Kun käyt kertakäynnillä uimahallissa tai kuntosalilla, sinun pitää esittää palkkalaskelmasi ja henkilöllisyystodistus.

- Palkkalaskemassa tulee lukea omaishoitajan nimi.
- Palkkalaskelman maksajana tulee näkyä Vantaan ja Keravan hyvinvointialue.
- Etuuden saajan kotipaikka tulee sijaita palkkalaskelman mukaan Vantaalla tai Keravalla.
 - Esitettävä palkkalaskelma saa olla enintään 2 kuukautta vanha.



Jos harjoittelet Koivukylän vanhustenkeskuksessa, sinulle ladataan kulkutunnisteelle harjoitusaikaa palkkalaskelman esittämispäivästä kolme kuukautta eteenpäin.



Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetut lomat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää tuettuja lomia yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa. Lomia järjestetään sekä omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä, että vain omaishoitajille.

Tuetut lomat ovat suunnattu heille, joiden olisi muuten taloudellisesti haastavaa päästä lomalle. Tuetun loman voi saada korkeintaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

Katso lisätietoa tuetusta lomasta ja sen hakemisesta Omaishoitajaliiton sivuilta **omaishoitajat.fi** tai MTHL:n sivuilta **mtlh.fi/hakijalle/mika-on-tuettu-loma**.

Kelan kuntoutuskurssit omaishoitoperheelle

Kela järjestää omaishoitajille kuntoutuskursseja, joista saat tukea elämäntilanteen hallintaan sekä keinoja ja valmennusta omaishoitajuudesta aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja niistä selviytymiseen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että omaishoitaja on motivoitunut ryhmässä toteutettavaan kuntoutukseen. Kurssille hakemiseen ei tarvita lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä selvitystä.

Omaishoitajille on kaksi eri kurssia:

- **Omaishoitajan parikurssi:** omaishoitaja osallistuu yhdessä aikuisen omaishoidettavan läheisen kanssa.
- **Omaishoitajan kuntoutuskurssi:** omaishoitaja osallistuu yksin.

Katso lisätietoja Kelan omaishoitajien kursseista ja niille hakeutumisesta osoitteesta **kela.fi/omaishoitajat-sopeutumisvalmennuskurssit**.

Kelan eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea pitkäaikaisesti sairaan tai vammaisen eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakyvyn ylläpitämistä, kuntoutusta ja hoitoa. Eläkettä saavan hoitotuki on porrastettu kolmeen tasoon avuntarpeen sekä ohjauksen ja valvonnan tarpeen mukaan.

Omaishoidettavallasi saattaa olla oikeus eläkettä saavan hoitotukeen, jos hoidettava on kokopäiväisesti eläkkeellä, hoidettavalla on lääkärin toteama



vamma tai sairaus, toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan ja hoidettava tarvitsee vamman tai sairauden takia apua tai ohjausta.

Hakemusta varten tarvitaan tuore lääkärinlausunto C (korkeintaan 6kk vanha) tai muu lääketieteellinen selvitys, kuten lääkärilausunto B tai kopio sairauskertomuksesta. Tarvittavia tietoja ovat tiedot asiakkaan sairauksista, ajankohtaisesta toimintakyvystä ja terveydentilasta.

Lisätietoa eläkettä saavan hoitotuesta ja sen hakemisesta saat palveluohjaajaltasi sekä Kelan sivuilta **kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki** tai Kelan kuntoutus ja vammaistuet- asiakaspalvelusta **020 692 205** (ma-pe 9–16).

HSL:n oikeus saattajaan

Jos hoidettavalla on pysyvä sairaus tai vamma, jonka vuoksi hän ei pysty yksin liikkumaan joukkoliikenteessä, hoidettavalle voidaan myöntää oikeus käyttää saattajaa. Saattaja saa oikeuden matkustaa yhdessä hoidettavan kanssa ilman lippua, jos hänellä on Oikeus saattajaan -kantakortti.

Oikeus saattajaan -kantakorttia haetaan HSL:n palvelupisteeltä ja sitä varten tarvitaan henkilöllisyystodistus, passikuva (kantakorttiin) sekä lääkärin allekirjoittama kantakorttihakemus. Katso lisätietoja kantakortin hakemisesta: **hsl.fi/matkustaminen/esteettomyys/oikeus-saattajaan**

Oikeudellinen ennakointi

Vanhuuden tuomat muutokset voivat vaikuttaa merkittävästi arkeen ja itsenäiseen päätöksentekoon. Siksi on tärkeää varautua etukäteen oikeudellisilla järjestelyillä, jotka turvaavat sekä omaishoitajan että hoidettavan oikeudet ja hyvinvoinnin. Tässä muutamia keskeisiä asioita, joita kannattaa harkita:

- valtakirja pankkiin
- edunvalvontavaltuutus
- hoitotahto
- testamentti
- Suomi.fi -valtuutukset



Järjestöjen tuki

Vantaalla ja Keravalla toimii useita kansanterveysjärjestöjä sekä yhdistyksiä, joista omaishoitoperhe voi löytää vertaistukea tai saada lisää tietoa perhettä koskettavasta sairaudesta. Yhdistykset ja järjestöt järjestävät aktiivisesti toimintaa alueellaan. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella toimii kaksi omaishoitoyhdistystä.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry eli Polli

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat eli Polli on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö, joka toimii pääkaupunkiseudulla. Polli neuvoo omaistaan hoitavia, kehittää omaishoidon tukitoimia ja järjestää vertaistoimintaa.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella Polli on keskittynyt toimimaan Vantaan alueella. Lisää tietoa löydät osoitteesta **polli.fi**. tai puhelimitse 040 533 2710, ma–to klo 9–11 ja 12–15 tai sähköpostilla info@polli.fi.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajien maksuton puhelinneuvonta palvelee: puh. **050 551 4335** (ma-to klo 9–15).

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry

Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n tavoitteena on omaishoitajien ja heidän läheistensä aseman parantaminen ja tukeminen. Yhdistys järjestää muun muassa vertaistuki- ja virkistystoimintaa, Ovet-valmennusta, erilaisia teemallisia tilaisuuksia sekä ohjausta ja neuvontaa omaishoidon asioissa Keski-Uudellamaalla.

Yhdistyksen OmaisOiva-toiminta on kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville sekä omaishoidon asioista kiinnostuneille avointa ja maksutonta toimintaa. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella yhdistys on keskittynyt toimimaan Keravan alueella.

Lisätietoja toiminnasta saat osoitteesta **keskiuudenmaanomaishoitajat.fi**. OmaisOiva-ohjaajan tavoitat numerosta **050 320 3962** ja OmaisOiva-koordinaattorin numerosta **050 306 6812** tai sähköpostilla **info@keskiuudenmaanomaishoitajat.fi**.



Muut yhdistykset ja järjestöt

On olemassa myös muita järjestöjä ja toimijoita, jotka tarjoavat tukea ja apua omaishoitajille. Niitä ovat muun muassa:

- **Omaishoitajaliitto ry** on omaishoitajien edunvalvonta- ja tukijärjestö.
- **Muistiliitto** palvelee muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään sekä kaikkia muistista ja muistisairauksista kiinnostuneita.
- **Ikäinstituutti** tarjoaa vinkkejä ja tietoa liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, osallisuuteen ja ikäystävälliseen asumiseen.
- **Vanhustyön keskusliitto** tarjoaa mm. ystäväpiiritoimintaa, digiapua, korjausneuvontaa, ideoita viriketoimintaan.
- **Suomen Punainen Risti (SPR)** järjestää ystävätoimintaa.
- **Marjatta-säätiö** järjestää maksutonta toimintaa keravalaisille ja vantaalaisille ikääntyville.
- Pollin **omaisneuvo.fi-sivusto** tarjoaa tietoa omaishoidosta eri kielillä.
- **Neuvova Vantaa ja Keravan Topaasi** tarjoavat monikielistä neuvontaa.
- **Suvanto ry** auttaa kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa.
- **Mieli ry** tarjoaa keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa matalalla kynnyksellä ja ilman lähetettä.
- **Vantaan ja Keravan seurakuntien** vapaaehtoistyöntekijät **nikkaristit** auttavat kodin pienissä askareissa. Lisäksi seurakunnat järjestävät kerhoja ym. tapahtumia.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivuilta löydät lähellä.fi-palvelun, johon järjestöt voivat ilmoittaa tapahtumiaan. Yhdistysten tapahtumat, jotka ovat ilmoitettu lähellä.fi-palveluun, näkyvät esimerkiksi osoitteessa **vakehyva.fi/omaishoito** sivun alaosassa.



7. Omaishoidon tuen päättyminen

Sopimus päättyy ilman irtisanomista sen kuukauden lopussa, jonka aikana hoito käy hoidettavan terveydentilan muutosten takia tarpeettomaksi tai hoidettava siirretään pitkäaikaiseen hoitoon.

Omaishoitosopimus voidaan puolin tai toisin irtisanoa:

- Hyvinvointialue voi irtisanoa omaishoitosopimuksen päättymään aikaisintaan irtisanomista seuraavan kahden kuukauden kuluttua.
- Omaishoitajan irtisanomisaika on yksi kuukausi.
- Sopijapuolet voivat purkaa sopimuksen välittömästi, jos omaishoidettavan tai omaishoitajan terveys ja/tai turvallisuus vaarantuisi, mikäli sopimusta jatketaan. Tällöin omaishoidontuen palkkion maksaminen päättyy välittömästi.
- Omaishoitaja voi asua Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ulkopuolella. Mikäli hoidettava muuttaa vakituisesti pois Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelta, omaishoidon tuki päättyy ja tukea on haettava uudelta hyvinvointialueelta.

Palveluohjaaja auttaa omaishoitoperhettä pitkäaikaispaikan hakemisen prosessissa sitten, kun/jos tilanne tulee perheelle ajankohtaiseksi.

Tukea muutostilanteen käsittelyyn saat tarvittaessa esimerkiksi Mieli ry:ltä omaishoitoyhdistyksiltä, sekä hyvinvointialueen terveysterveystuista.

Omaisena edelleen ry on valtakunnallinen yhdistys, joka tukee niitä omaisia, joiden läheinen on muuttanut tai siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon tai hoivaan. Lisätietoa **omaisenaedelleen.fi** tai puh. p. **040 520 6083**.





Liite: Mitä sinulle kuuluu?



Liikunta

Kuuluuko liikunta elämääsi? Onko sinulla harrastuksia tai tekemistä, josta nautit?



Luonto

Rentoudutko luonnossa? Minkälaisista luontokohteista pidät eniten?

Saatko nukuttua tarpeeksi? Ehditkö rentoutumaan?



Lepo ja rentoutuminen



Ravinto ja ruokailu

Syötkö hyvin? Söitkö rauhassa vai oliko kiire?



Onko lähelläsi ihmisiä, joiden kanssa voit jutella? Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia viime aikoina



**Ihmissuhteet
ja tunteet**

Käytätkö kulttuuripalveluja? Mikä on sinusta kaunista?



Kulttuuri ja taide



**Mielekäs
tekeminen**

**Onko sinulla arjessa mieleistä tekemistä?
Löydätkö helposti itsellesi sopivaa toimintaa?**

**Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?
Minkälaisia hyvää mieltä lisääviä asioita olet viime aikoina tehnyt?**



**Arvot ja päivittäiset
valinnat**