



**Espoon ja Kauniaisten  
Omaishoitajat ja Läheiset ry**  
Esbo och Grankulla Närstående-  
vårdare och Vänner rf

# **Kevään 2021 toimintaesite**



**OmaisOiva**



## Sisällysluettelo:

|  |    |
|--|----|
| Yhdistyksen hallitus .....               | 2  |
| Puheenjohtajan terveiset .....           | 3  |
| Kevätkokouskutsu .....                   | 5  |
| Parempaa alkanutta vuotta 2021 .....     | 6  |
| Tukea ja Taitoa – saattohoitohanke ..... | 9  |
| Sääntömääräinen kevätkokous .....        | 14 |
| Omaishoitajien lomahaku .....            | 19 |
| Verovähennys omaishoitajille .....       | 21 |
| Indeksikorotukset hoitopalkkioihin ..... | 23 |
| Kevään 2021 OmaisOiva-toiminta .....     | 25 |
| Muita kevään tapahtumia .....            | 36 |

**Sähköpostimme ja verkkosivujemme osoitteet ovat muuttuneet. Sähköpostimme on [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) ja uudistuneet verkkosivumme ovat osoitteessa <https://eskaomaishoito.fi/>.**

Muistattehan ilmoittaa uuden osoitteenne meille [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) tai <https://omaishoitajat.fi/jasenasiat/>.

Espoon ja Kauniaisten  
Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Kauppiemientie 602100 Espoo  
puh. 050528 4224  
s-posti: [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi)  
Internet: <https://eskaomaishoito.fi/>

## **YHDISTYKSEN HALLITUS 2021**

Ritva Särkkä, puheenjohtaja puh. 040 744 6778

Hallituksen jäsenet:

Nina af Hällström, toiminnanjohtaja,  
kaupunginvaltuutettu puh. 045 650 3820

Eeva Kenttä, omaishoitaja, sairaanhoitaja puh.040 5353 668

Svanhild Lindberg, omaishoitaja puh. 050 364 7564/045 275  
7499

Pirjo Luoma, diakonissa puh.050 301 7028

Jyrki Myllärniemi, kehittämisspäälikkö puh. 045 277 1551

Tiina Thure-Toivanen, koulutuspäälikkö puh. 050 3430 4034

Minna Martiskainen, diakonissa, puh. 050 330 7129

Pirjo Veijola, omaishoitaja, puh. 0400 638 120

Kristiina Mustakallio, hallituksen sihteeri

\*\*\*\*\*

## **YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÄT**

Kristiina Mustakallio, toiminnanjohtaja, Ovet-ohjaaja  
puh. 040 5310990

Suvi Mansukoski-Mustonen, omaistoiminnan koordinaattori,  
Ovet-ohjaaja  
puh. 040 5709780



## PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Toivottavasti vuosi 2021 on parempi kuin mennyt vuosi. Olemme jo tottuneet elämässämme erilaiseen arkeen. Desinfoimme käsiä, pidämme turvavälejä, kasvomaskoja tai visiirejä, jotta välttyisimme koronalta.

Yhdistyksemme arvot kuvaavat niitä pyrkimyksiä ja lähtökohtia, joista työ tehdään. Toimintamme perustuu avoimuuden, vastuullisuuden, kumppanuuden ja herkkyyden arvoille.

On hienoa, kun olemme voineet ottaa digiloikan yhdistyksen toiminnassa. Tämä on tuonut uusia mahdollisuuksia olla yhteydessä omaishoitajiin ja läheisiin korona-aikana. Olemme joutuneet miettimään uusia keinoja, miten tavoittaa ja tukea omaishoitajia ja läheisiä, jotka eivät ole vielä ottaneet digiaskeleita.

Vuoden 2021 toiminnan teemana on ”Omaishoitajana saattohoidossa”. Yhdistyksen hallinnoimassa ja STEA:n rahoittamassa kehittämishankkeessa ”Ennakoiva saattohoitovalmennus omaishoitajille – Tu(kea) ja Ta(itoa) saattohoitoon-hanke kehitetään

valmennuskokonaisuus omaishoitajien tueksi omaisen ja läheisen saattohoitoon.

Järjestämme perinteiseen tapaan omaishoitajille ja läheisille Omaisoiva-toimintaa. Henkilökohtaiset tapaamiset, Oiva-hetket, jotka sisältävät palveluohjausta ja neuvontaa, kuuluvat edelleen palveluumme. Noudatamme koronaan liittyviä valtakunnallisia ja alueellisia suosituksia ja rajoituksia.

Omaishoitajaliitto perustettiin toukokuussa 1991. Toimintavuosi 2021 on 30-vuotisjuhlavuosi. Juhlavuoden tapahtumia Ylen televisioima omaishoitajien jumalanpalvelus 29.8 Tampereella, omaishoitajien valtakunnallinen kirkkopyhä 21.11., joka avaa valtakunnallisen omaishoitajien viikon 21.–28.11. Juhlavuoden aikana on tavoitteena myös radion toivekonsertti temalla omaishoitajien voimalaulut.

Kuntavaalit ovat keväällä, vaalipäivä 18.4.2021. Omaishoito koskettaa lähes jokaista meistä jossain vaiheessa ja voi tulla kohdalle useammankin kerran elämän aikana. On tärkeää, että kuntapäätäjämme tietävät omaishoitajien tilanteet. Omaishoitotilanteita on noin 350 000 Suomessa, joista kuntakohtaisen omaishoidon tuen piirissä noin 49 000. Omaishoito on yhteiskunnalle kannattava ja välttämätön hoivan muoto. Omaishoitajien ja läheisten työ on korvaamaton.

Autamme ja tuemme teitä arjen vaativassa ja arvokkaassa työssänne! Tutut rutiinit auttavat meitä arjessa eteenpäin. Tärkeää on luottaa tulevaan.

**Valoisaa ja Turvallista Vuotta 2021!**

**Ritva**

## *KUTSU*

*Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sääntömääräinen kevätkokous on 29.4.2021 klo 17.*

*Paikka: EJY, Kauppamiehentie 6, Espoo, 2.krs.  
Kokoukseen voi myös osallistua etänä.*

*Ilmoittautumiset [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) tai 0405310990/Kristiina. Mainitse ilmoittautuessa kummalla tavalla osallistut.*

*Tervetuloa!*



## **Parempaa alkanutta vuotta 2021**

Vuosi 2020 oli meille kaikille poikkeuksellinen. Pandemia pysäytti alkuvuonna arkisen toiminnan ympäri maailmaa. Myös me jouduimme sopeuttamaan toimintaamme vallitsevan tilanteen mukaisesti ja lopettamaan tapaamiset ja tapahtumat. Olimme yhteydessä puhelimella, sähköpostilla ja verkossa.

Syksy alkoi kuitenkin melko normaaleissa merkeissä. Kokoonnuimme vertaisryhmissä ja valmennuksissa pienemmällä kokoonpanolla turvasasiat huomioiden. Joitakin kokoontumispaikkoja jouduttiin vaihtamaan turvallisuuden takaamiseksi. Lisäsimme myös verkkotoimintaa. Se lähti hitaasti käyntiin, mutta esim. verkossa järjestetty Ovet-valmennus onnistui erittäin hyvin ja sai kiitosta osallistujilta. Myös ryhmien keskustelut sujuivat mainiosti kokoussovelluksella.

Hyvien kokemusten vuoksi rohkaisemme yhä useampia ottamaan etänä tapahtuvat tilaisuudet ohjelmaansa. Liittyminen verkkokokoukseen on yksinkertaista ja autamme ja opastamme käytössä.

Tokikaan se ei ole sama asia monen mielestä kuin kasvokkain keskustelu ja kahvittelu, mutta se on hyvä vaihtoehto. Myös silloin, jos ei pääse irtautumaan tilapäisesti tai pitempiaikaisesti kotoa.

Vuosi 2021 on vielä tätä kirjoittaessani hämärän peitossa koronan suhteen. Loppuvuodesta 2020 pandemia alkoi Suomessakin levitä ja rajoituksia kiristettiin. Myös me sopeutimme jälleen loppuvuoden toimintojamme. Tässä lehdessä, uutiskirjeessämme ja nettisivujemme kalenterissa olevat tulevan kevään toiminnat on laadittu oletuksena se, että voimme kokoontua jälleen pienemmissä ryhmissä, mutta mukana on myös verkossa olevia kahviloita ja ryhmiä, joihin voi osallistua, oli tilanne mikä hyvänsä. Tilaisuudet, joihin kutsumme enemmän väkeä, ovat myös mukana kalenterissa, mutta tietenkin sillä varauksella, että voimme turvallisesti kokoontua.

Toivomme joka tapauksessa kovasti, että tulette mukaan toimintaan, myös verkossa.

Tulevan vuoden 2021 toiminnan teemana on ”Omaishoitajana saattohoidossa”. Vuoden aikana kartoitetaan ja tuodaan esille omaishoitajien tiedon ja tuen tarvetta saattohoidossa. Yhdistyksen hallinnoimassa ja STEA:n rahoittamassa kehittämishankkeessa ”Tukea ja taitoa saattohoitoon” kehitetään valmennuskokonaisuus omaishoitajien tueksi omaisen tai läheisen saattohoitoon.



Hankkeen puitteissa järjestetään työpajoja ja tilaisuuksia, joista lisää myöhemmin. Tässä lehdessä olevat artikkelit painottuvat teemavuotemme mukaisesti omaishoitajuuteen hoidettavan elämän loppuvaiheessa.

Muistakaa, että olemme täällä teitä varten kaikissa omaishoitoon liittyvissä asioissa, joko kasvokkain, puhelimella tai verkossa. Olkaa yhteydessä!

Kevään odotusta ja parempaa vuotta 2021 toivottaen!

Suvi

## Tukea ja Taitoa- hanke omaishoitajien tueksi saattohoitoon

**Hankkeemme asiantuntijat kirjoittavat seuraavissa jutuissa hankkeen tilanteesta ja teemoista. Hankkeesta ja työntekijöistä lisää verkkosivuillamme:**

**<https://eskaomaishoito.fi/hankkeet/ennakoiva-saattohoitovalmennus/>**



**Tuula Styrman**

### **KATSAUS HANKKEESEEN**

Keväällä saimme Juha ja Päivi Hännisen kanssa aloittaa yhteisessä hankkeessa koordinaattorimme Jaanan, Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ja läheiset ry:n, muiden yhteistyökumppaneiden ja ennen kaikkea omaishoitajien ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Omassa mielessäni näin ennakoivan saattohoito valmennuksen suunnittelun omaishoitajille ikään kuin yhteisenä matkana ja polkuna.

## ***Matkalla omaishoitajan polulla ja tukena polun varrella***

Usein matkalle lähtiessä olemme tehneet tarkat suunnitelmat, varaukset ja meillä saattaa olla jo valmiiksi ajatus siitä, mitä siellä tulemme kokemaan ja näkemään ja miten matka etenee. Ainakin meillä on tiettyjä toiveita.

Yleensä saamme kuitenkin yllättyä, tarkentaa suunnitelmia ja löytää ehkä jotain eri tavalla arvokasta ja mielenkiintoista. Joskus saattaa jopa käydä niin, että matka siirtyy tai peruuntuu ja joudumme etsimään uutta ajankohtaa ja odottamaan. Tukea Taitoa -hanke jouduttiin heti alussa koronan vuoksi suunnittelemaan uudella tavalla ja joitakin asioita jouduttiin kokonaan siirtämään tulevaisuuteen, mutta "matkaan" päästiin hyvin. Pääsimme aloittamaan asiantuntijatyömme, vaikka hiukan uusin suunnitelmin.

## ***Kohtaamiset koskettavat omaishoitajan arjessa***

Vaikka tärkeät fyysiset, kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset jouduttiin vaihtamaan puhelinkeskusteluiksi ja etätapaamisiksi, pääsimme aloittamaan omaishoitajien haastattelut ja keskustelut heti keväällä. Ne ovat suunnanneet koko hanketta ja sen muita vaiheita.

Keskeinen valmennuksen suunnittelun ja hankkeen edistämisen näkökulma on se, miten juuri omaishoitaja tämän ennakoivan valmennuksen kokee hyödylliseksi. Tässä vaiheessa on moni valmennuksen sisältöasia vielä kysymyksen muodossa.

Kysymme itseltämme kaikissa vaiheissa, miten valmennus voisi palvella juuri sitä arkea ja sitä elämäntilannetta, jossa kohdataan läheisen ihmisen saattohoitovaihe. Mikä tieto, taito ja kokemukset

auttaisivat jo ennakoivasti omaishoitajaa? Heti alussa ymmärsimme, että tämä hanke koskettaa ja muuttaa myös meitä ammattilaisina ja ihmisinä ja antaa meille uusia näkökulmia elämään, henkilökohtaisesti ja ammatillisesti.

### ***Aikajanalla***

Toinen tärkeä tarkastelukulma, johon olemme päätyneet valmennusta suunnitellessamme, on se, miten erilaista tukea ja taitoa omaishoidon eri aikoina tarvitaan eli tuen ja valmennusten oikea-aikaisuus. Mitä olisi paras tieto oman läheiseni sairauden suhteen sen eri vaiheissa ja oman jaksamiseni suhteen?

Mikä tieto auttaisi suunnittelemaan elämää yhdessä, kun saamme diagnoosin, kun ehkä jään pois töistä läheistäni hoitamaan tai mitä tarvitsen fyysisesti, sosiaalisesti ja vaikkapa taloudellisesti, kun sairaus etenee ja aika kuluu? Mikä on se varsinaisen saattohoitojakson tilanne juuri meidän perheessämme ja kuinka siihen voisin varautua? Miten osaisimme ennakoida myös mahdolliset akuutisti eteen tulevat tilanteet?

### ***Tukea ja taitoa***

Omaishoitajien kokemukset, kokemusasiantuntijoiden haastattelut ja ammattilaisten kanssa käydyt keskustelut ovat luoneet ennakoivan valmennuksen pohjan, josta voimme erottaa kolme tärkeää kokonaisuutta, jotka eivät ole erillisiä vaan vaikuttavat kaikki toisiinsa ja keskenään.

1. Tietoa, taitoa ja kokemuksia saattohoidosta ja kuolemasta
2. Omaishoitajan oma jaksaminen
3. Palvelukokonaisuus ja tukitoimet tukenamme.

Oikea-aikainen ja tarpeellinen tieto auttaa kohtaamaan elämäntilanteen ja sen muutokset ja ennakoimaan elämää ja omaa jaksamista. Omaishoitajan oma jaksaminen on keskeistä hoidolle ja huolenpidolle. Palvelukokonaisuuden toimivuus ja oikea-aikainen omaishoitajan ja läheisen tukeminen parantavat hoitoa ja tietysti auttavat omaishoitajaa jaksamaan.

Kevään suunnittelu ja valmennusten kirjoittaminen tulevaan valmennusoppaaseen on jo hyvässä vauhdissa ja odotamme jo kevättä, sen pilottityöpajoja ja varsinaisen valmennusoppaan kirjoittamista valmiiksi.

\*\*\*\*\*



**Juha Hänninen**

## **LÄHEISEN HOITAMINEN ELÄMÄN LOPULLA VAATII ROHKEUTTA**

Saattohoidosta selviytymistä parantaa, jos pystyy löytämään siihen tarvittavan rohkeuden ja voiman. Muita voimia lisääviä tekijöitä ovat perheen sisäisten suhteiden

tasapainoisuus, läheistään hoitavan halu osallistua hoitoon, sopusointuinen olotila ja mielenrauha, omassa kodissa eläminen sekä ammattitaitoinen ja oikea-aikaisesti kotiin tarjottu tuki ja hoito.

Rohkeutta ja voimaa saattaa löytyä päivä kerrallaan elämisestä ja nykyhetken arvostamisesta. Samoin kokemus siitä, että on elänyt hyvän elämän. Muiden antama arvostus sille työlle, mitä omaishoitaja tekee sekä myönteinen elämänasenne on koettu tärkeänä. Samoin mahdollisuus säilyttää elämän aiemmat roolit on tärkeää.

Omaishoitajat kokevat monesti vaikeuksia hankkia tarvittavat palvelut niiden hajanaisuuden ja vaikean saavutettavuuden vuoksi. Tarvittaisiin lisää tietoa palvelujen tarjonnasta. Palvelujen tulisi olla myös paremmin suunnattuja omaishoitajien tarpeisiin. Omaishoitajat toivoivat vastuun jakoa ja nopeampaa reagointia muuttuviin tuen tarpeisiin saattohoidon aikana. Tukea ja taitoa (Tuta) -hankkeessa on kartoitettu omaishoitajan tarpeita ja tarkoituksena on luoda valmennus, joka vähentää omaishoitajan taakkaa ja ahdistusta saattohoitovaihetta ennakoiden.

Omaishoitajalla on usein epävarmuutta ja tunne, ettei hallitse tulevaa saattohoitotilannetta kotona. Omaishoitajan jaksamista ja elämässä jatkossa selviytymistä voidaan ennakoida ja helpottaa ottamalla huomioon menetyistä edeltävät voimavarat ja suunnittelemalla valmennus omaishoidon vaativuuden ja tuen tarpeen sen mukaisesti.

Valmennuksessa on hyvä pyrkiä havaitsemaan, mihin asioihin kunkin omaishoitajan vahvuudet ja toisaalta hauraudet liittyvät ja lisätä tukea oikeaan kohteeseen.

Arvioitaessa omaishoitajan tarpeita, on tärkeää, että omaishoitajalla on tunne siitä, että hän osa hoitotiimiä. Valmennuksessa on hyvä varmistaa, ettei omaishoitaja koe jäävänsä hoidon kohteeksi ja ettei hänen resurssejaan jätetä huomiotta ja että päätöksenteossa hänet otetaan huomioon tasavertaisesti.

Muistisairautta sairastavien omaisilla läheisten taakka elämän lopun hoidossa on usein muita sairausryhmiä suurempi ja omaishoito elämän lopulla on havaittu sisältävän vähemmän positiivisia kokemuksia. Valmennuksessa siihen vaikuttaminen pitää sisällään koulutuksellisia (tieto) ja elämän hallintaan liittyviä (taito) seikkoja.

Usein erityisen raskaalta omaishoitajista tuntuvat oireisiin liittyvät vaikeudet, potilaan ja/tai omaishoitajan emotionaaliset vaikeudet sekä omaishoitajan kokema taakka kotona tekemästään hoivatyöstä. Tiedon vajavuus sekä psykologinen tai eksistentiaalinen stressi lisäävät taakkaa ja joskus jopa omaishoitajan sairastavuutta.

Omaishoitajat kohtaavat päivittäisessä läheisen hoidossa elämän loppuvaiheessa useita haasteita sekä hoidossa että arkielämän toteuttamisessa. Arkeen sisältyy huolia, epäilyjä ja epävarmuuksia. Valmennuksessa on tärkeää, että yhdessä omaishoitajien kanssa selvitetään kuinka hyvin he tuntevat hallitsevansa oman ja perheen tilanteen sekä missä alueilla erityisesti he kokevat epävarmuutta, epäilyä ja ovat huolestuneita.

\*\*\*\*\*



**Päivi Hänninen**

## **KUOLEMAN PUHEEKSI OTTAMISEN VAIKEUS**

Joitakin vuosia sitten matkustin junalla Helsingistä Turkuun. Vastapäätä minua istui kaksi jo melko iäkästä rouvaa, jotka olivat tunteneet toisensa jo ilmeisen kauan, keskustelusta päätellen. He muistelivat menneitä ja pohdiskelivat tulevaisuutta. Toinen rouvista muotoili tulevaisuuden näkymäänsä seuraavasti: ”Jos jompikumpi meistä kuolee, niin minä ainakin muutan Turkuun”. JOS kuolee, niin MINÄ muutan. Niinpä. Oman kuolevaisuutensa myöntäminen on vaikeaa. Mielikuva siitä, että lakkaisi olemasta, voi olla niin kauhistuttava, ettei sitä pysty edes ajattelemaan.

Kuolemasta puhuminen on vaikeutunut entisestään, kun suvut ovat pienentyneet ja elämäntavat yksityistyneet. Kuolema on harvinainen vieras ja suurin osa hautaamisista tapahtuu hiljaisuudessa. Kuolemastakin ilmoitetaan vasta jälkikäteen kuolinilmoituksella. Ennen kuolinvuoteen äärellä saattoi olla paljon väkeä, hautajaisista ilmoitettiin etukäteen sanomalehdissä ja niissä käytiin vaikka koko kylän voimin. Kuolema oli arkipäiväisempää ja näkyvämpää. Löyhentynyt tapakulttuuri on riisunut hautajaisista yhteisöllisyyden, vaatuksesta surun merkit ja puheesta luontevat sanat.



Kuoleman puheeksi ottaminen mietityttää myös monia omaishoitajia, joiden hoidettava sairastaa kuolemaan johtavaa sairautta. Osa hoidettavista ei halua puhua kuolemasta, osa ei näe asiaa vielä ajankohtaisena ja osalla sairaus on jo edennyt niin pitkälle, että kuolemasta puhuminen on mahdotonta.

Olin kotikäynnillä saattohoitopotilaan luona, kun puhelin soi toisessa huoneessa. Vaimo meni vastaamaan ja jäin potilaan kanssa kahden. Hän kertoi näkevänsä vaimonsa silmistä, miten heikossa kunnossa jo on, vaikka tämä pinnisteleekin ja haluaa olla reipas. Potilas kertoi haluavansa puhua vaimonsa kanssa kuolemasta ja suunnitella hautajaisiaan, mutta epäili, että se vain lisäisi vaimon taakkaa. Kotikäynniltä pois lähtiessäni vaimo halusi tulla samalla ovenavauksella viemään roskapussin ulos. Ulkona hän kertoi, miten tärkeää olisi nyt puhua kuolemasta ja testamentista ja muista kuoleman jälkeisistä asioista miehensä kanssa. ”Mutta enhän voi viedä hänen toivoaan, sehän vain masentaisi häntä entisestään.”

Vakavasti sairas voi myös haluta säästää omaisiaan kuoleman nostattamalta pelolta, vihalta ja pettymykseltä, eikä sen vuoksi halua rasittaa heitä puhumalla kuolemasta. Omaisilla on muutenkin jo vaikeaa. Kuolemasta puhuminen voi olla vaikeaa myös omaiselle koska hän saattaa sinnikkäästi toivoa parasta läheiselleen eikä halua rasittaa sairasta. Syntyy noidankehä, missä kaikki haluaisivat loppujen lopuksi puhua siitä, mistä kukaan ei puhu. Asian puheeksi ottaminen yleensä vähentää sekä omaishoitajan että hoidettavan tunnekuormaa.

Kaikilla meillä on hetkemme, jolloin haluamme puhua vakavista asioista, ja hetkemme kun haluamme puhua iloisemmista asioista. Vakavasti sairaan saattohoitopotilaankaan elämä ei ole päätoimista kuoleman odottelua. Muistan omasta työhistoriastani tilanteita, missä saattohoitopotilas selvästi on antanut hienovaraisia vihjeitä halustaan puhua kuolemasta. Omat antennini eivät aina olleet viritettyinä näille herkille vihjeille ja vasta jälkikäteen tajusin ohittaneeni tilaisuuden. Yleensä tilaisuus tuli kuitenkin uudelleen, jolloin ymmärsin tarttua siihen. Kuolemasta puhuminen onnistuu parhaiten silloin kun potilas haluaa puhua siitä, ja niin kauan kuin hän haluaa jatkaa siitä puhumista.

Hoitotahdosta puhutaan paljon. Sanotaan että meidän kaikkien olisi hyvä tehdä se ajoissa, ennen kuin mitään henkeä uhkaavaa sairautta tai tilannetta on olemassa. Kuitenkin hoitotahdon tekemistä mielellään siirtää. Siihen voi liittyä alitajuista pelkoa siitä, että jos hoitotahdon tekee, se tavallaan houkuttelee kuolemaa lähemmäksi. Mieli voi muuttua ja haluaakin elämäänsä pitkitettävän siinä vaiheessa, kun ei enää itse pysty kommunikoimaan.

Hoitotahdon puheeksi ottaminen lääkärin vastaanotolla on helpompaa silloin, kun elinajan ennuste on lyhyt, kuten esimerkiksi pitkälle edenneessä syöpäsairauksessa. Muistisairaus-diagnoosin saaneella ennuste on pitempi. Hoitotahdon puheeksi ottaminen voi senkin takia siirtyä tulevaisuuteen. Usein kuitenkin käy niin, että muistisairaus etenee niin pitkälle, että hoitotahdon tekeminen ei enää onnistu.

Moni omaishoitaja kertoo miettivänsä hoidettavansa saattohoitovaihetta ja kuolemaa. Hän miettii myös omaa kuolemaansa ja vaihtoehtoa, että kuoleekin ennen kuin hoidettava. Kuolemaa pitää siis ajatella kummankin kannalta. Kuolema mietityttää vaikei siitä puhuta.

Lars Huldenin runo kuvaa hyvin kuinka vaikeaa pelkkä kuoleamisen ajattelemisenkin on.

*Mitäpä muuta ajateltavaa*

*ja kirjoitettavaa olisi minun iässäni*

*paitsi k?*

*Mitä tietä k aikoo tulla?*

*Kuinka pian?*

*Onko viikate, jolla k viuhtoo*

*riittävän terävä?*

*Kuka mahtaa veivata*

*sille tahkoa?*

*En kai sentään minä itse?*

*En halua olla*

*puoliksi katkaistu korsi*

*joka jää helteeseen riutumaan*

*eikä harava vie sitä mennessään.*

*Onko minun tänään*

*hiukan raskaampi hengittää?*

*Mitä särky selässäni*

*mahtaa tarkoittaa?*

*Vatsa kurisee*

*niin kummallisesti.*

(Lars Hulden: Erään marjamatkan seikkaperäinen kuvaus. Runosatoa viideltä vuosikymmeneltä. WSOY 2006).

\*\*\*\*\*

## **Hae lomalle, Kela on uudistanut hakumenettelyä**

Koronaepidemia on rajoittanut omaishoitajien vapaiden pitämistä ja kuntouttavia lomia. Toivottavasti ensi vuosi jo sallisi paluuta normaalimpaan aikaan. Olisiko nyt hyvä miettiä hakeutumista kuntouttavalle lomalle? Vapaan pitäminen ja tutuista ympyröistä irrottautuminen on omaishoitajalle elintärkeää jaksamisen kannalta. Irrallisten vapaapäivien pitämisen lisäksi kannattaa omaishoitajan hakea joko Kelan järjestämille tai Omaishoitajaliiton ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) toteuttamille kuntoutuslomille.

Lomilla on ohjattua toimintaa, jonka tarkoituksena on paneutua omaishoitajille tärkeisiin aiheisiin ja asioihin vertaistuen ja asiantuntijoiden avulla. Kuntouttamisen avulla tavoitellaan omaishoitajan

toimintakyvyn ylläpitämistä ja tasapainoista elämää. Kursseilla pyritään löytämään työkaluja ja välineitä omaishoitajan jaksamisen tukemiseen sekä henkisen hyvinvoinnin että fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon. Asiasisällön lisäksi tärkeää on myös vapaa-aika ja rentoutuminen muiden laittaman ruoan ääressä poissa kotiympyröistä.

### **Kuntoutuslomalle hakeminen**

Omaishoitajan täytyy pitää taukoa hoitamisesta ja hoivaamisesta. Aika itselle on panostus molempiin, sekä hoitajaan että hoidettavaan. Kun omaishoitaja saa levätä ja joku huolehtiikin välillä hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan, jaksaa omaishoitaja taas uudistunein voimin hoitaa läheistään.

Kannattaa ottaa vapaat ja loma-asiat puheeksi oman omaishoidon ohjaajan kanssa ajoissa, jotta tarvittaessa jaksohoitopaikka löytyy kuntoutusloman ajaksi. Tai sitten lähteä hoidettavan kanssa yhdessä parikurssille.

Omaishoitajaliiton lomille on oma hakemuslomakkeensa, joka toimii myös sähköisenä. Kelan kurssien suhteen on tullut joitakin uudistuksia vuodelle 2021. Kelan lomille haetaan omalla hakemuksella KU132 (myös sähköisesti), johon ei enää tarvita liitteitä. Lääkärinlausunto tulee toki olla, mutta ei vielä hakuvaiheessa. Se helpottaa hakemista. Myöskään omaishoidon ohjaajan tms. selvitystä ei tarvita. Kela on myös lisännyt

kuntoutuskurssien määrää ja kilpailuttanut yksilökurssien tuottajat.

Lisätietoa lomista saat yhdistyksestämme ja autamme myös hakuasioissa ja paperien täyttämässä.

Omaishoitajaliiton sivulla <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/lomat-ja-kuntoutus-2/> on kattavasti tietoa sekä liiton että Kelan lomista ja hakumenettelystä.

\*\*\*\*\*

## **Verovähennys omaishoitajille**

Tiesitkö, että voit saada tietyin edellytyksin verovähennystä omaishoitajana toimisesta? Tulonhankkimisvähennystä ilman omavastuuosuutta voi hakea omaishoitaja, joka saa lainmukaista hoitopalkkiota. Tämä kannattaa huomioida keväällä veroehdotuksen tarkistamisen yhteydessä.

Vero-ohjeissa huomioon otettavaa on se, asuuko omaishoitaja samassa taloudessa. Kulujen vähennyskelpoisuuden kannalta on merkitystä sillä, millaisista ja kenelle kuuluvista kuluista on kyse.

### **Hoidosta aiheutuneet kustannukset**

Varsinaisesta hoidettavan hoidosta aiheutuneet kustannukset ovat lähtökohtaisesti hoidettavan omia menoja. Esimerkiksi kulut hoidettavan lääkärikäynneistä

ovat luonteeltaan hoidettavan omia kustannuksia, vaikka omaishoitaja olisi seurannut mukana saattajana. Myös hoidettavan kotiin hankitut hoidossa tarvittavat laitteet, apuvälineet ja kalusteet ovat hoidettavalle kuuluvia kustannuksia. Tällaiset kulut ovat hoidettavan vähennyskelvottomia elantomenoja, joita omaishoitajakaan ei voi vähentää verotuksessaan, vaikka hän olisi ne maksanut.

Jos omaishoitajana on puoliso tai alaikäisen lapsen vanhempi, hoidettavan puolesta maksetut kulut ovat yleensä vähennyskelvottomia myös sillä perusteella, että niiden suorittamisen katsotaan perustuvan puolisoiden tai vanhemman ja lapsen väliseen elatusvelvollisuuteen.

### **Matkakustannukset**

Hoidettavan kanssa samassa taloudessa asuva omaishoitaja ei voi vähentää matkakustannuksia, joita hänelle aiheutuu hoidettavan asioiden hoitamisesta, esimerkiksi hoidettavan lääkärikäynneistä.

Sen sijaan, jos omaishoitaja ei asu hoidettavan luona, hänelle voi aiheutua vähennyskelpoisia matkakustannuksia hoidettavan luona käynneistä ja hoidettavan asioiden hoitamisesta. Omaishoitaja voi vähentää hoidettavan luona käynneistä aiheutuneet kustannukset verotuksessa asunnon ja varsinaisen työpaikan välisten matkojen kustannuksina tuloverolain 93 §:ssä säädetyin rajoituksin (omavastuu 750 euroa).

Hoidettavan asioiden hoitamisesta omaishoitajalle aiheutuneet matkakulut, esimerkiksi hoidettavan lääkärikäynneistä, omaishoitaja voi vähentää tulonhankkimiskuluina (ei omavastuusuutta).

## **Työhuonevähennys**

Työhuonevähennyksen saaminen edellyttää, että asuintilaa käytetään tulohankkimistoiminnan tarkoituksiin. Hoidettavan kanssa samassa taloudessa asuva kunnalta hoitopalkkiota saava omaishoitaja voi vähentää asunnossa tehtävän omaishoitotyön perusteella työhuonevähennyksenä 450 euroa/vuosi. Jos omaishoitaja ei asu hoidettavan kanssa samassa taloudessa, hän voi vähentää työhuonevähennyksenä 450 euroa, jos hän tekee osapäiväisesti ja säännöllisesti kotonaan omaishoitoon liittyviä muistiinpano-, raportointi- tai muita vastaavia paperitöitä.

<https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/kannanotot/70903/omaishoidon-menot2/>

\*\*\*\*\*

## **Omaishoidon tukena maksettavia hoitopalkkioita korotetaan indeksitarkistuksen takia.**

Omaishoidon tuen hoitopalkkion vähimmäismäärä on 1.1.2021 lukien 413,45 euroa kuukaudessa. Hoidollisesti raskaan siirtymävaiheen aikana maksettava hoitopalkkio on vähintään 826,90 euroa kuukaudessa. Tarkistus tehdään myös sellaisiin hoitopalkkioihin, jotka on sovittu vähimmäismäärää suuremmiksi tai pienemmiksi ja ovat ennen tarkistusajankohtaa tehdyn omaishoitotosopimuksen mukaiset. Indeksikorotus merkitsee noin 1,31 % korotusta palkkioihin verrattuna vuoteen 2020.



Omaishoitajille maksettavien hoitopalkkioiden määrästä ja alimmista hoitopalkkioista säädetään omaishoidon tuesta annetussa laissa. Hoitopalkkioita tarkistetaan kalenterivuositain palkkakertoimella. Vuodelle 2020 vahvistettu palkkakerroin on 1,446 ja vuodelle 2021 vahvistettu palkkakerroin on 1,465.

### **Lisätietoja**

Neuvotteleva virkamies Anne-Mari Raassina, p. 0295  
163 405

## **Kevään 2021 OmaisOiva-toiminta**

**Seuraavilla sivuilla on paikkakunnittain tiedot vertaisryhmistä, valmennuksista, kahviloista ja muista tapahtumista. Toimimme epidemiatilanteen sallimissa rajoissa, joten seuraa verkkosivujemme tiedotteita.**

**HUOM! Muutoksista ja lisätapahtumista ilmoitamme verkkosivuillamme, jonka kalenterista löydät päivitettyt tiedot toiminnastamme: [eskaomaishoito.fi](https://eskaomaishoito.fi) ja Facebookista <https://www.facebook.com/eska.auttaa/>.**

**Lisätietoa saat myös s-postilla [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) tai Suvilta p. 040570 9780 tai Kristiinalta p. 040531 0990.**

**OmaisOiva**

**ryhmä**

**Vertaisryhmät tarjoavat kaikille omaishoitajille (ei tarvitse olla sopimusomaishoitaja) paikan keskustella ja jakaa kokemuksia.**

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset:  
info@eskaomaishoito.fi tai p. 040  
5709780/Suvi, 040 531 0990/Kristiina.**

## **Espoo**

### **Hagalund**

#### **Köpmansvägen 6, 2. våningen**

Den svenska samtalsgruppen samlas under våren i Hagalund följande onsdagar kl. 13.00-14.30 20.1., 17.2., 17.3., 14.4., 19.5.

Mera information: Ilse Vaenerberg 0505544806,  
[ilse.vaenerberg@gmail.com](mailto:ilse.vaenerberg@gmail.com)

## **Leppävaara**

**Sellon kirjasto, kokoustila saattaa vaihdella, kokoonnumme ala-aulan kahvilan (Marian konditoria) edessä.**

Omaishoitajien vertaisryhmä perjantaisin klo 13.00–14.30 29.1., 19.2., 12.3., 9.4., 14.5. ja 4.6.

Entisten omaishoitajien vertaisryhmä torstaisin klo 13.00–14.30 28.1., 25.2., 25.3., 22.4., 20.5. ja 17.6.

## **Matinkylä**

**Ison Omenan kirjasto, kokoontuminen torilla, koska kokoustila vaihtelee.**

Omaishoitajien vertaisryhmä  
maanantaisin klo 12.30–14.00  
1.2., 1.3., 29.3., 26.4. ja 17.5.

**Liikuntatreffit entisille omaishoitajille ja muille kiinnostuneille**

maanantaisin klo 13–14.30 8.2., 8.3., 12.4., 3.5. ja 31.5.

Tapaamme Ison Omenan Prisman ulko-ovien edessä ja lähdemme liikkeelle ulos tai sisälle sään mukaan. Lopuksi juomme kahvit.

## **Tapiola**

### **Kauppamiehentie 6, 2. krs**

Omaishoitajien vertaisryhmä maanantaisin klo  
14.00–15.30  
25.1., 15.2., 8.3., 29.3., 19.4., 10.5., 31.5. ja 21.6.

## **Hanko**

### **Palvelutalo Astrean päivätoiminnan tilat, Vuorikatu 4, Hanko.**

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä  
keskiviikkoisin klo 13.30.-15.00  
10.2., 10.3., 7.4., 5.5. ja 2.6.

## **Inkoo**

### **Wilhelmsdalin kokoustila, Ola Westmanin puistotie 1, Inkoo**

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä  
keskiviikkoisin klo 13.00–14.30  
3.2., 3.3., 31.3., 28.4. ja 26.5.

## **Kauniainen**

Kauniaisissa järjestämme avoimia teemakahviloita Villa Bredassa. Katso verkkosivuiltamme lisätietoa tammikuussa.

## **Kirkkonummi**

**Palvelukeskus, Rajakuja 3, Kirkkonummi.**

1. omaishoitajien vertaisryhmä tiistaisin klo 13.30–15.00 16.2., 16.3., 13.4., 11.5., 8.6.

**Ilmoitamme Kirkkonummen muista Oiva-ryhmistä myöhemmin verkkosivujemme kalenterissa. Tulossa erityislasten vanhempien verkko-ryhmä, seuraa sivujamme [eskaomaishoito.fi](http://eskaomaishoito.fi).**

## **Raasepori**

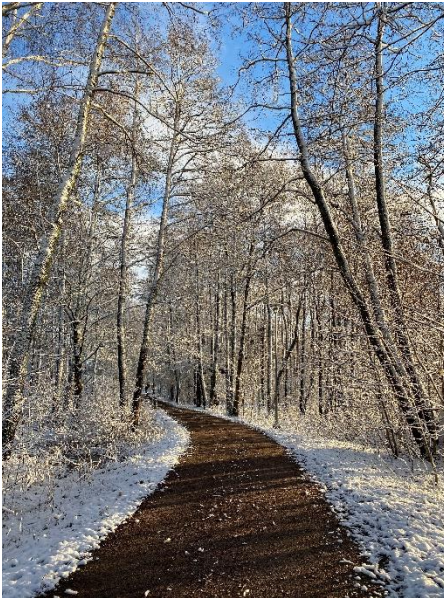
**Karjaan terveystieteiden keskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.**

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä keskiviikkoisin klo 12.30–14.00  
27.1., 24.2., 24.3., 21.4., 19.5. ja 16.6.

# Siuntio

## **Päivätoiminnan tilat, Charlotta Lönqvistintie 3 B, Siuntio.**

Suomenkielinen omaishoitajien vertaisryhmä  
torstaisin klo 16.30–18.00  
28.1., 18.2., 18.3., 15.4., 20.5. ja 10.6.





**Tule kartuttamaan taitojasi ja tietojasi omaishoitajana. Valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan hoitaville. Se on joko verkossa tai paikan päällä toteutettu useamman kerran kokonaisuus.**

**Lisätietoja valmennuksesta verkkosivuillamme**

**<https://eskaomaishoito.fi/> ja Suvilta**

**p.0405709780 tai Kristiinalta p.**

**0405310990 tai s-postilla**

**info@eskaomaishoito.fi**

## **Espoo**

### **Ovet-valmennus verkossa kaikille omaishoitajille tai omaishoitoa harkitseville**

**Paikka:** verkossa Teams-kokoussovelluksella, linkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostiin. Sovellus on helppo käyttää ja neuvomme sovelluksen käytössä.



**Aika:** klo 15.00–17.00 torstaisin 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. ja 8.4. Joka kerralla käsittelemme eri teemaa.

## **MuistiOvet-valmennus muistisairaiden omaisille yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsin kanssa**

**Paikka:** Espoon keskuksen palvelukeskus

**Aika:** klo 13.00–16.00 7.4., 14.4., 21.4., 28.4. ja 5.5.

**Tulossa erityislasten vanhemmille  
suunnattu Ovet-valmennus.  
Lisätietoja myöhemmin verkossa  
<https://eskaomaishoito.fi/>**

## **Kauniainen**

Ilmoitamme Kauniaisten valmennuksesta  
myöhemmin verkkosivuillamme

<https://eskaomaishoito.fi/>

## **Raasepori**

### **Suomenkielinen Ovet-valmennus omaishoitajille ja omaishoitoa harkitseville.**

**Paikka:** Karjaan terveyskeskuksen kokoustila 2, krs. Bulevardi 21, Karjaa.

**Aika:** klo 12.00–15.00 29.4, 6.5, 27.5, 3.6 ja 10.6.

**OmaisOiva**

**kahvila**

**OmaisOiva-kahvilat kokoontuvat ajankohtaisten tai muiden kiinnostavien teemojen ääreen. Tule yksin tai läheisesi kanssa avoimiin kahviloihimme verkossa tai paikan päällä. Tiedot**

**<https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/oiva-kahvilat/>. Ilmoittaudu [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi)**

## **Espoo ja muut paikkakunnat**

### **Kevään teemakahvilamme ovat verkossa**

Toteutus Teamsilla. Ilmoittaudu s-postilla [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) Kahvilat ovat tiistaisin klo10–11:

2.2. Kuntouttavat lomat omaishoitajille, ajankohtaista hakemisesta

16.3. Laurean opiskelijatyönä tehdyt hyvinvointipodcastit ja liikuntavideo omaishoitajille, esittely

6.4. Kun puoliso sairastuu, parisuhteen muutos

27.4. Turvallisesti kotona ja verkossa

8.6. Teema ilmoitetaan myöhemmin.

## **Lukupiiri-kahvilat omaishoitajille verkossa**

Ilmoittaudu kerran kuussa kokoontuvaan lukupiiriimme, jossa keskustelemme kirjoista ja kirjallisuudesta. Toteutus Teamsilla. Ilmoittaudu s-postilla [info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi)  
Torstaisin klo 10–11 4.2., 4.3., 8.4., 29.4. ja 27.5.  
Ensimmäisellä kerralla mietimme mitä haluamme lukupiiriltä ja mitä teoksia otetaan lukulistalle.

## **Kauniainen**

OmaisOiva-kahvila kokoontuu keväällä Kauniaisissa. Ajankohdat, paikka ja teemat ilmoitetaan verkkosivuillamme <https://eskaomaishoito.fi/tapahtumakalenteri/oiva-kahvilat/> myöhemmin.

**Kevään aika on tulossa myös webinaareja ja muita verkkotapahtumia, seuraa sivujamme!**

# Muita kevään tapahtumia

Tule mukaan! Seuraa verkkosivujamme <https://eskaomaishoito.fi/> tai Facebook-sivujamme, päivitämme sinne viimeisimmät tiedot tapahtumista.

## **Retki Mustion linnaan ti 23.3.2021**

### **Pääsiäisentienoon virkistävä retki Mustion linnaan**

Ohjelma sisältää mukavaa yhdessäoloa, opastetun kierroksen linnassa ja sen kiehtovan historian parissa ja lounaan. Vietämme myös pienen hartaushetken ennen maittavaa lounasta.

Järjestämme yhteiskuljetuksen tilausbussilla tai Mustioon voi myös tulla omalla kyydillä. Bussin reitti suunnitellaan ilmoittautuneiden mukaan. Mukaan mahtuu 25 ensiksi ilmoittautunutta.

HUOM! Pidätämme oikeuden muutoksiin koronaepidemiatilanteen mukaisesti.

**Retken omavastuuhintaa on 20 euroa**, jonka maksamiseen saat ohjeet ilmoittautuessasi.

### **Ohjelma:**

## **Bussin aikataulu ja reitti ilmoitetaan myöhemmin**

10:30 Saapuminen Mustion linnalle

11:00 Opastettu kierros ainutlaatuisessa Mustion linnassa, kesto 45 min. Opastuskielenä suomi.

12:10 Oma hartaushetki kokoustilassa

12:30 Kolmen ruokalajin lounas ravintola

Linnankrouvissa

klo 14.30 Lähtö takaisin samaa reittiä

Ilmoittautumiset sähköpostilla

[info@eskaomaishoito.fi](mailto:info@eskaomaishoito.fi) tai puh. 0405709780/ Suvi.

Ilmoittautuessasi kerro myös mahdollisesta erityisruokavaliostasi tai allergiastasi.

**Ilmoittautuneille tiedotetaan bussin reitistä lähempänä retken ajankohtaa.**

## **Risteily Espoon saaristoon kesäkuussa**

Toteutamme olosuhteiden niin salliessa perinteisen saaristoristeilyn kesäkuussa. Tiedotamme lisää verkkosivuillamme ja Facebookissa lähempänä ajankohtaa.

**Kokataan yhdessä! Espoon  
työväenopisto järjestää  
omaishoitajille kokkauskurssin  
verkko-opetuksena tiistaina 9.2.2021  
klo 16 - 18:30**

Kurssitunnus: E211538.

Kurssilla valmistetaan kolmen ruokalajin illallinen.

Opetus järjestetään verkossa, joten tarvittavat nettiyhteyden, koneen ja peruskäyttötaidot. Selkeät ohjeet lähetetään ilmoittautumisen jälkeen.

Saat listan n. 25–30 e maksavista ruoka-aineista ja reseptit, joihin voit tutustua etukäteen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) ja

soittamalla 020 692 444 ma–to klo 12:30-15:30.