

Opas omaishoitajan arjen tueksi



Omaishoitoperheille tärkeää, tiivistettyä tietoa saatavilla olevasta avusta, eduista ja tukipalveluista.

Säilytä vihkonen, saatat tarvita sen tietoja myöhemmin.

Käytä rohkeasti tukitoimia, etuuksia ja apua, joita on olemassa arvokkaan työsi ja jaksamisesi tukemiseen.

Kysy lisätietoja oppaassa olevista numeroista tai soita yhdistyksemme työntekijöille, jotka opastavat sinua eteenpäin.

Neuvontaa ja tietoa omaishoitajuudesta, vertaisryhmistä ja muusta monipuolisesta toiminnastamme saat toimistostamme.

Anna palautetta toiminnastamme ja myös tästä vihkosesta. Haluamme kuulla tarpeitasi ja kehittää toimintaamme.

Kokkolanseudun Omaishoitajat ry,
Pitkäsillankatu 18, 67100 Kokkola,
www.ksoh.fi

Ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihimme
Toiminnanjohtaja Jyrki Jouppi puh. **044 336 0122**
Toiminnanohjaaja Marja-Liisa Kattilakoski puh. **044 336 0123**

Omaishoitajat ja Läheiset -liiton neuvontapuhelin palvelee sinua kaikissa kysymyksissäsi ma-to klo 9-15 numerossa **020 780 6599**



Miten voit saada vapaata hoitovastuusta?

Täältä saat tilapäistä hoitoapua ja kodinhoitoapua

VAIHO, Vaiho-osasto Honkaharjun toimintakeskus, Sairaalakatu 2 A, 67100 Kokkola

- VAIHO = 17-paikkainen vanhusten arviointi-, hoito- ja intervalliosasto, jossa annetaan lyhytaikaista hoitoa. Hoidon tarkoitus on tukea kotona selviytymistä.
- puh. **040 488 2798**, sairaanhoitaja **044-780 9054**
- Tällä osastolla annetaan pääsääntöisesti **omaishoitajien lakisääteisten vapaiden aikainen hoito** hoidettavallesi. Hinta on silloin 11,40 e /vrk. Muita hoitomuotoja, joita käytetään vapaapäiviesi aikana, ovat **perhehoito** ja **sijaishoito kotona**, jossa perheen valitsema hoitaja tulee kotiin. **Tärkeää jaksamisesi kannalta on**, että löydät teille sopivan korvaavan hoitomuodon ja voisit käyttää sinulle kuuluvat lakisääteiset vapaasi. Sovi teille sopivasta hoitomuodosta palveluohjaajien kanssa (katso. kohta Tukipalvelut)

Tervakartanon Palvelutalo, Tehtaankatu 27–29, 67100 Kokkola

- Palveluesimies puh. **044 780 9525**
- Toimisto ma-pe klo 8-15.30, puh. **040 806 5103**
- Tervakartano on tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka tarjoaa kodinomaista asumista niille, jotka eivät selviydy kotona omin voimin tai avopalvelujen turvin.
- **Päivätoimintaa joka arkipäivä** 9-15, soita Marjala puh. **040 806 5098**, Mikkola puh. **040 806 5099**
- Päivätoimintaa on tarjolla myös Kruunupyssä, Alavetelissä, Teerijärvellä, Ullavassa, Kälviällä ja Lohtajalla
- Ateriapalvelu, soita **040 806 5103**
- Kuntohoitaja, puh. **044 780 9833**, Viriketoiminnanohjaaja puh. **044 780 9782**

Seniorikeskus Pettersborg, Kansakoulukatu 17, 67200 Kokkola

- Keskus (06) **832 8150**, toimisto ma-pe 8-15.30, puh. **040 806 5103**
- Lyhyt- ja pitkäaikaisia vuokra-asuntoja senioreille
- Useita harrasteryhmiä, **päivähoito** perjantaisin klo 9-14
- Ateriapalvelu puh (06) **832 8160**
- Dementiayksikkö Nordman puh **050 313 0623**
- Palvelu sekä ruotsin- että suomenkielellä. Lisätietoja netistä www.pettersborg.fi

Kotihoito

- Kotihoidon toiminnanohjauskeskus puh. **044 730 8216**
- Tukee kotona asumista mm. lähihoitajan ja kotisairaanhoitajan palvelut, veteraanien sairaanhoitajan käynnit, yöpartio, hoitotarvikkeet ja niin edelleen.
- Mikäli tarvitset em. kodin ulkopuolista apua, soita yllä olevaan numeroon.

Lapsiperheiden kotipalvelu

- Lapsiperheiden kotipalvelu toimii parhaimmillaan tehokkaana ennaltaehkäisevän työn muotona.
- Se on määrääkaista perheen vanhemmuuden ja arjessa selviytymisen tukemista. Keskeisenä tavoitteena on perheen omien voimavarojen vahvistaminen.
- Kokkola puh. **044 780 9650**
- Kannus, Toholampi ja Lestijärvi puh. **040 804 2730, 040 804 2750**
- Halsua, Kaustinen, Veteli puh. **040 804 5750, 040 804 5730**

Yksityisiä kotipalvelu- ja hoivapalveluyrityksiä, mm.

- Kokkola-Kruunupyy-Kannus alueella on paljon yksityistä kotihoitoa ja hoivapalveluja antavia yrityksiä. Löydät niitä mm. netistä, puhelinluettelosta, Kokkola- ja Keski-Pohjanmaa -lehdistä.

Kaupungin tarjoamia hoitopalveluja erityislapsiperheille

Lyhytaikais- ja tilapäishoito:

- Soite järjestää kokkolalaisille kehitysvammaisille henkilöille lyhytaikais- ja tilapäishoitoa pääsääntöisesti asumisyksiköissä, perhehoitona ja perhelomituksena, (aikuisille Lumikonkoti ja lapsille/nuorille Maria-Katariina) lisätietoja Vammaispalvelutoimistosta (puh. **040 804 2122** puh. aika 9-12). Kehitysvammaisten tuki ry. Lisätietoja: pj. Elisa Hietaharju puh. **040 5836 798**, sähköposti: kokkolankvt@gmail.com

Sosiaalisia etuuksia, joihin sinulla tai hoidettavallasi voi olla oikeus

1. **Omaishoidontuki**, lisätietoja Omais- ja perhehoitokeskus ja Vammaispalvelutoimisto
2. **Eläkkeen saajan hoitotuki tai vammaistuki lisät** (Kelan toimisto ja palvelunumerot)
3. **Kotitalousvähennys**, (Verovirasto tai netissä vero.fi)
4. **Asumistuki**, (Kelan palvelunumerot tai netissä kela.fi)
5. **Kodinhoito- ja hoiva-avun saaminen ilman arvonlisäveroa**, (Verovirastosta ja vero.fi)
6. **Asunnon muutostyöt**, (Omais- ja perhehoitokeskus ja Vammaispalvelutoimisto)
7. **Kuntoutuspalvelut**. Kela järjestää omaishoitajille kuntoutusta ilman omavastuuta, Kysy Kelasta, Omaishoitajat ja läheiset -liitto järjestää runsaasti tuettuja lomiammaishoitajalle yksin tai yhdessä hoidettavan kanssa. Kysy kuntoutuksista ja lomista Liitosta ja toimistostamme.
8. **Hoitotarvikkeet ja apuvälineet**, (Pääterveysasema Kokkola)
9. **Kuljetuspalvelut**, (Omais- ja perhehoitokeskus)
10. **Erityishoitoraha**, (Kelan palvelunumerot ja kela.fi)
11. **Henkilökohtainen avustaja**, (Vammaispalvelutoimisto)
12. **Alle ja yli 16-vuotiaan vammaistuet**, (Kela ja Vammaispalvelutoimisto)
13. **Lääkinnällinen kuntoutus ja terapiat**, (Kela ja Terveyskeskus)

Voit kysyä yllä olevista etuuksista myös **Palveluohjauskeskuksen 040 806 5093** ohjaajilta, **vammaispalvelutoimistosta ja yhdistyksemme työntekijöiltä**. He opastavat sinua eteenpäin. Liittomme **nettisivuilla ja Palveluoppaassa** on myös laajasti omaishoitoperheille kuuluvia etuuksia.

Hyödyllisiä yhteystietoja

Yhdistyksemme kotisivut www.ksoh.fi

- **Hallituksen jäsenet v. 2019:** Puheenjohtaja Eija Mikkola puh. **040 848 6470**
Jäsenet: Anna Hakala, Irma Lienes, Elisa Hietaharju, Helge Kattilakoski, Raija Norppa, Helga Sarviranta-Vuotila, Ossian Wassborr ja Antti Aalto (numero tarvittaessa toimistolta)
- **Liittomme** sivut, joilla on paljon hyvää ja ajankohtaista tietoa www.omaishoitajat.fi
- www.kela.fi, www.vero.fi ja www.kokkola.fi sivustoilla on tarkkaa tietoa omaishoitajia koskevista tuista, etuisuuksista ja tukipalveluista
- **Kokkolan kaupunki** puh. **(06) 828 9111** (ma-pe klo 8.00 - 16.00) ja nettisivut www.kokkola.fi
- **Terveyskeskuksen keskus** **(06) 828 7111** ja **Keskussairaalan keskus** **(06) 826 4111**
- **Verohallinnon** vaihe **029 512 000** ja palvelunumerot asiaryhmittäin puhelinluettelosta
- **Kelan** palvelunumerot asiaryhmittäin löytyvät puhelinluettelosta kohdasta Kela.
- Kelan nettisivuilla on myös asiointipalvelu (www.kela.fi/asiointi), johon voit kirjautua verkkopankkitunnuksellasi. Voit hoitaa siellä lähes kaikki samat asiat, kuin Kelan palvelupisteessä ja puhelinpalvelussa.

Tukipalveluja, joita voit saada kotona asumiseen ja hoitotyöhösi

Palveluohjauskeskus Mariankatu 28, 67100 Kokkola
Avoimna arkisin klo 8-16, ei ajanvarausta,
Puhelinnumerot **040 806 5093, 040 804 5105, 044 730 7651**

Palveluohjauskeskus antaa **ohjausta ja neuvontaa** eri elämäntilanteissa kaikenikäisille, kun tarvitset tietoa Soiten sosiaali- ja terveystyöpalveluista. Työntekijät myös erilaisten hakulomakkeiden täyttämässä (esim. asumistuki, kuntoutus, edunvalvonta, toimeentulotuki jne.). Saat neuvontaa sekä puhelimitse että palvelupisteessä Mariankadulla **ilman ajanvarausta**. Palvelu on **maksutonta**. **Ellet tiedä mistä saat apua ongelmaasi, kysy täältä.**

Omais- ja perhehoitokeskus/Ennakoivat avopalvelut, Mariankatu 28, 67100 Kokkola, puh. 040 806 5449, 044 730 7649

Hoitaa kotona asumista ja kotihoitoa tukevia **tukipalveluja** Soiten alueella keskitetysti. Tukipalveluiden tehtävä on tukea turvallista kotona asumista mahdollisimman pitkään. **Palveluohjaajat** tekevät kotikäyntejä ja kertovat tukipalveluista, jotka helpottavat arjessa pärjäämistä. Palveluohjaajan käynti on maksuton.

Tukipalveluita, joista saat lisätietoja palveluohjaajalta:

- Kotikäynnit, jolloin tukipalveluiden esittely ja perheesi palvelutarpeen selvittely
- Omaishoidontuki
- Erilaisten hakemusten täyttäminen (mm. omaishoidon hakemus, intervallijaksot jne.)
- Päivätoiminta, Ikääntyneen perhehoito, Sosiaalityö yli 65-vuotiaat. Tukipalvelutiimi
- Ateriapalvelu, Kauppakassipalvelu, Kuljetuspalvelu, Kylvetyspalvelu
- Turvapuhelin/Turvaranneke, Lieden turvakytin, Ovihälytin, Apuvälineet
- Asunnon muutostyöt, Lumisetelit yli 70-vuotiaille
- Aputyömiehen palvelut yli 75-vuotiaille, soita **040 489 2144** (Kokkolan kaupunki)
- Liikuntapalvelut, soita lisätietoja Anne Raatikainen puh. **044 780 9253** (Kokkolan kaupunki)

Palveluohjaajien puhelinnumeroja:

Kokkola, puh. 040 806 5093, 040 653 4070, 044 730 7651

Kruunupyö, puh. 040 804 2145

Kannus, Toholampi, Lestijärvi, puh. 040 804 2145

Sosiaalityöntekijät (yli 65-v asiakkaat) puh. **040 806 5093**. Jos haluat valittaa saamastasi hoidosta tai oikaista viranomaisen päätöstä, sinua auttaa sosiaali- ja potilasasiamies Tina Sandström puh. **044 723 2309**, ma-to 9.00–14.30

Muistiongelmien selvittelyt sekä neuvonta ja vertaistuki, ota rohkeasti yhteyttä

- Muistitiimi, muistikoordinaattori puh. **040 489 2257**
- Geriatrienpoliklinikka, **Mariankatu 16–20 67200 Kokkola**, puh. **044 730 7998** (puhelinaika arkisin 8-10 ja 15–16)
- Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa, **Tehtaankatu 18 B 67100 Kokkola** puh. **044 770 0025, 044 772 0093**. Tukea sairauteen ja vertaistoimintaa.

Hakeutuminen tehostettuun palveluasumiseen / laitosasumiseen

- Jos haluat neuvotella hoidettavasi siirtymisestä laitoshoitoon, ota yhteyttä Minna Mäkitalo-Rauma puh. **044 780 9103**

Sairaanhoitollinen apu

- Lääkäripalvelut, oman alueesi hoitotiimi, kysy Terveystyökeskus, puh. **(06) 828 7111**

- Kotihoidon palvelut, toiminnanohjauskeskus puh. **044 730 8216**
Kuusikumpu / Senioriasuminen, Palveluesimies Kirsi Hyyppä puh. **040 806 8007**
- Soite, Keski-Pohjanmaan keskussairaala, keskus **06 826 4111**
- Soite, keskussairaalan yhteispäivystys (ns. ensiapupoliklinikka), puh. **06 826 4500**
- **Hätänumero puh. 112** (Pohjanmaan hätäkeskus)
- Kotisairaala puh **040 806 5680**, Palliatiivinen poliklinikka puh. **040 488 2910**
- Kokkola / Kruunupyy Senioreiden terveystieteiden Daalia Kallentori (sisäänkäynti Teollisuuskadun puolelta) Pitkäsillankatu 15–17 67100 Kokkola
Ajanvaraus ma-to klo 8-9 puh. **044 709 5986, 044 30 7645**
- Veteraanien sairaanhoitaja Kokkola puh. **040 488 2797** (Kruunupyy puh. **040 488 2987** ja Lesti- ja Perhonjokilaakso **040 804 3203**)

Erilaisia keskusteluapua, tukea, neuvoja ym. esimerkiksi seuraavista paikoista

- Omaishoitajat ja Läheiset Liiton neuvontapuhelin omaishoitajille puh. **020 780 6599**
- Kokkolanseudun Omaishoitajat ja ry, Pitkäsillankatu 18, 67100 Kokkola
- Elämäntilannekriiseissä keskusteluapua Tk:n psyk.sair.hoitajilta, ota yhteys omaan terveyskeskukseesi.
- Yhteisöklubi Silta, kohtaamispaikka, seniorikahvila ja eril. teemahetkiä, Rantakatu 6, 67100 Kokkola, Chydenia
- SPR:n ystäväpalvelu **040 044 2953**
- Invalidiliiton palveleva puh. **020 01234** tiistaisin ja torstaisin klo 13–17
- Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin **040 022 1180** (su-to klo 18–01 ja pe-la klo 18–03)
- Seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijät, vaihe **(06) 829 6111**
diakonivastaanotto ma klo. 14–16, ti-to klo. 9.30–11.30
- Internetissä esim. evl.fi/palvelevanetti (kirkon) ja www.mielenterveystalo.fi
- Ensi- ja turvakoti, Sairaalakatu 9, puh. **044 – 336 0056**
- Talous- ja velkaneuvonta, Oikeusaputoimisto Torikatu 40,67100 Kokkola puh. **029 566 1270**

Vammaispalvelulain mukaisista palveluista saat lisätietoja vammaispalvelutoimistosta, Työntekijöiden puhelinaika on arkisin klo 9-12, puh. **040 804 2122**. Asiakasvastaanotto ajanvarauksella Myös netistä (kela.fi ja soite.fi) löytyvät laajat tiedot vammaispalveluista.

Tunnetko nämä kolme ”kattoetuutta”?

Ne kuuluvat sekä sinulle että hoidettavallesi

Lääkekatto (tiedot v.2019)

Kelan tarjoama. Vuosiomavastuu kertyy, kun ostat reseptillä korvausjärjestelmään kuuluvia lääkkeitä, kliinisiä ravintovalmisteita ja perusvoiteita. Myös maksamasi alkuomavastuu kerryttää vuosioma-vastuuta. Jos ostamasi valmisteet eivät kuulu korvausjärjestelmään, kustannukset eivät kerrytä vuosiomavastuuta.

Vuonna 2019 vuosiomavastuu on **572** euroa. Jos vuosiomavastuusi ylittyy, sinulla on oikeuslääkkeiden lisäkorvaukseen. Tällöin maksat loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta **2,50** euron omavastuun. Voit ostaa uuden lääke erän korvattuna vasta, kun olet käyttänyt edellisen erän annosohjeen mukaan laskettuna lähes kokonaan.

Kela lähettää sinulle tiedon, kun lääkekattosi on täyttynyt. Saat lääkkeiden lisäkorvauksen suoraan apteekista, joka tarkistaa oikeutesi lisäkorvaukseen. Korvausta voi hakea jälkikäteen puolen vuoden ajan. Lisätietoa Kelasta, palvelupuhelimesta tai netistä kela.fi.

Matkakatto (vuotuinen omavastuuosuus) (tiedot v. 2019)

Kelan tarjoama. Jos sairaanhoitoon tai kuntoutukseen liittyvien matkakustannustesi omavastuut ylittävät kalenterivuoden aikana **300** euroa, Kela korvaa sinulle tämän jälkeen loppuvuoden matkat terveydenhuoltoon tai kuntoutukseen kokonaan. Vuotuiseen omavastuuosuuteen eli matkakattoon lasketaan

mukaan matkojen omavastuuosuudet ja niitä pienemmät kustannukset (esim. bussi- ja taksimatkat). Muista hakea korvausta myös omavastuuosuutta pienemmistä matkakustannuksista 6 kuukauden kuluessa matkan tekemisestä. Yhden yhdensuuntaisen matkan omavastuu on **25** euroa.

Jos keskitetystä **tilausnumerosta** tilatun taksimatkan kustannukset jäävät omavastuuta pienemmiksi, ne kirjautuvat automaattisesti vuotuisen omavastuuosuuteesi, eikä sinun tarvitse hakea korvausta niistä erikseen. Kela seuraa vuotuisen omavastuuosuutesi täyttymistä. Kun se on täyttynyt, saat postitse vuosiomavastuukortin (SV 191). Kun näytät korttia, sinun ei tarvitse maksaa taksin kuljettajalle matkan omavastuuta. Vuosiomavastuun täyttymisen jälkeen tarvittavat kuitenkin todistuksen taksin käyttöön. Lisätietoja löytyy kelan nettisivuilta **www.kela.fi**.

Terveydenhuollon maksukatto (tiedot v. 2019).

Kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista perittäville asiakasmaksuille on säädetty, joka on **683** euroa vuonna 2019. Sen täyttymisen jälkeen palvelut ovat maksuttomia lukuun ottamatta lyhytaikaista laitoshoidoa, jonka hoitopäivämaksu putoaa **49,50** eurosta **22,50** euroon. Alle 18-vuotiaiden palveluista perityt maksut lasketaan yhteen huoltajansa maksujen kanssa.

Maksukattoon lasketaan mukaan mm. lääkärikäyntien, fysioterapian, sarjahoitojen, poliklinikkojen, päiväkirurgian, lyhytaikaisen laitoshoidon ja kuntoutushoidon maksut. **Huomaa**, että myös **VAIHOn vuorokausimaksut** kerryttävät maksukattoasi, joten maksukatto täyttyy nopeasti monissa omaishoitoperheissä. **Sinun on itse seurattava** maksukatton täyttymistä, viranomainen ei sitä tee.

Miten toimitaan?

- Säilytä saamasi maksukattoon oikeuttavat laskut ja maksukuitit hoitoajan/käyntipäivämäärän mukaisessa järjestyksessä, huomio myös mahdolliset maksusi OUS:n (Oulun yliopistollinen keskussairaala) tai muihin sairaaloihin.
- Kun **683**euron maksukatto on täyttymässä, ota yhteys Soiten (keskussairaalan) potilastoimistoon puh. **040 6534 408, 040 6534 352, 040 653 4374** tai **040-804 5911**
- Mahdollisesti liikaa maksetut suoritukset palautetaan tilillesi. Pankkitilin numero tulee ilmoittaa kirjallisesti.

Lisää tietoa maksukattoon kuuluvista ja kuulumattomista maksuista löydät Soiten luomalta dokumentilta klikkaamalla alla olevaa riviä. Silloin sinulla on oltava tämä opas tietokoneellasi sähköisessä muodossa. Voit ladata sen koneellesi Kokkolan omaishoitajien kotisivulta.

Löydät ohjeet myös netistä, polusta: soite.fi > terveyspalvelut > asiakas- ja potilasmaksut > maksukatto

https://www.sosite.fi/media/Maksukatto-ohje_2019korjattu.pdf/format-pdf

Näiden etuuksien avulla maksat vähemmän yksityisistä koti- ja hoivapalveluista

Oikeus saada kodinhoito- ja hoiva-apua ilman arvonlisäveroa (ALV 0 %)

Jos sinulla tai hoidettavallasi on sairaus tai vamma, joka aiheuttaa ongelmia selvitä kotona arjessa, niin teillä on lain mukaan (ALV-laki ja sos.palv.laki) oikeus ostaa tarvitsemianne tukipalveluita, kuten siivous, ruokaostos, kuljetus, saattaja tai lumenluontipalveluita ilman hintaan kuuluvaa ALV- maksua (= 24 %:n arvonlisävero). Tämähän on tilanne yleensä omaishoitoperheissä. Säästö on melkoinen vuosien mittaan. Lisätietoja saat hoivayrityksestä, jolta ostat kotipalveluja, verooimistosta ja vero.fi sivuilta. Voit kysyä asiasta myös yhdistyksemme työntekijöiltä tai Liiton palvelupuhelimesta.

Oikeus kotitalousvähennykseen

Jokainen verovelvollinen saa osittain vähentää veroista kotona teetetyn työn kustannukset kotitalousvähennyksenä. Vähentää voi osan (50 % vuonna 2019) laskussa olevasta työn osuudesta eli työkorvauksesta. Kotitalousvähennys on henkilökohtainen, joten puoliset voivat saada yhteensä 4 800 euron vähennyksen. Jos 2 400 euron raja ei ylity, vähennys kannattaa hakea vain toiselle puolisolle. Silloin omavastuu vähennetään vain yhden kerran. Vähennykseen oikeuttaa esim. kotona tehty kotitalous- tai hoivatyö sekä kodin ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöt. Lisäksi siihen oikeuttaa mm. siivous, puutarha, lumityöt, parvekelasien asennus, terassin korjaus ja maalaustyöt sekä tietokoneen asennus ja käyttöopastus. Vähennyksen saat myös vastaavasta työstä perheen isovanhempien asunnossa tai vapaa-ajan asunnossa. Vähennys on tuntuva, koska se vähennetään suoraan henkilön maksamasta verosta. Omavastuu on 100 euroa vuodessa / henkilö. Vähennystä haetaan lomakkeella nro 14 A, jonka saa netistä tai verotoimistosta. Lisää tietoa löydät vero.fi (Tiedot 2019).

Omaishoitajien tuetut lomat

Omaishoitajien tuetut lomat on tarkoitettu Sinulle, joka autat läheistäsi selviytymään arjessa. Hae rohkeasti sinulle kuuluvia virkistys- ja kuntoutuslomia. Omaishoitajaloma antaa pienen tauon arkeen, vertaistukea sekä asiantuntijoiden ajatuksia arjen tueksi. Monet lomat on tarkoitettu myös hoitajalle ja hoidettavalle yhdessä, heidän sitä halutessaan. Lisää tietoa löydät www.omaishoitajat.fi sivulta sekä Omaishoitajat ja läheiset – liitolta vuosittain tulevasta lomakalenterista. Kelan sivuilta löydät tiedot kelan omaishoitajille järjestämästä kuntoutuksesta ja lomista. Kelan kurssit ovat maksuttomia.

Näin haet omaishoitajalomalle:

Omaishoitajat ja Läheiset -liiton neuvontapuhelin auttaa: puh. **020 780 6599**

Lomajärjestön hakulomakkeen saat:

- soittamalla puh. **020 780 6533** koulutussihteerin tai **020 – 780 6500** vaihde
- sähköpostitse: [kaisu.haggqvist\(at\)omaishoitajat.fi](mailto:kaisu.haggqvist@omaishoitajat.fi)
- tulostettua Lomakalenterista kunkin loman kohdalla, Omaishoitajat ja Läheiset – liiton sivuilta

Voit ottaa yhteyttä myös Omaishoitajat ja Läheiset -liittoon tai Kokkolanseudun yhdistykseen.

Kirjallisuutta avuksesi

Toimistollamme on runsaasti erilaista omaishoitajille tarkoitettua tietomateriaalia, esim. kirjoja, esitteitä, omaishoidosta tehtyjä tutkimuksia jne. Tutustu niihin.

Haluatko lisätietoa lääkehoidosta? Toimistolta saat ilmaiseksi kirjasen **Läkehoidon opas omaishoitajille**. Se antaa perustietoa lääkehoidon turvallisesta toteuttamisesta kotona, mikä on yleensä omaishoitajan vastuulla. Lisäksi voit lainata **Kodin Lääkeopasta** (Lääketietokeskus).

Haluatko lisätietoa saattohoidosta? Hae ilmainen **Saattohoito-opas potilaalle ja omaiselle**, se on selkeää luettavaa, tekijänä saattohoitokodin ylilääkäri Juha Hänninen (Terho-koti).

Haluatko lisätietoja omaishoitajuudesta? Lainaa meiltä esim. seuraavia kirjoja:

- **Omainen hoitajana**, Omaishoitajien omia kertomuksia arjestaan, julk. Omaishoitajien liitto
- **Omaishoitajien käsikirja**, kirjoittanut Marjo Meriranta
- **Kuka viereesi jää**, kirjoittanut Tarja Tallqvist
- **Resuinen ja rikas**, kirjoittanut Päivi Niemi
-



Tämä opas ei ole täydellinen. Toivottavasti se antaa sinulle kuitenkin vinkkejä siitä, millaisia erilaisia tukimuotoja ja apua omaishoitoperheille on olemassa. Opas haluaa antaa ensitiedon ja tienviitan mistä apua ja tukea voi lähteä etsimään. Niiden selvittäminen on usein työlästä, koska tiedot ovat niin hajallaan.

Jos et löydä tarvitsemaasi tietoa tai tukea tästä oppaasta, voit aina soittaa Palveluohjauskeskukseen puh. **040 806 5093** ja kysyä mikä virasto asiaasi hoitaa. Mikäli joku tämän oppaan noin sadasta yhteystiedosta on muuttunut, saat uudet yhteystiedot kaupungin keskukselta puh. **(06) 8289 111** ja Palveluohjauskeskuksesta.

Käytä rohkeasti kaikkia palveluita ja etuuksia, joita yhteiskunta tarjoaa omaishoitajille ja meille kaikille kotona asumisen turvaamiseksi mahdollisimman pitkään.



Tämän oppaan ideoi ja kokosi kokkolalainen omaishoitaja Lea Store syksyllä 2014
Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen pyynnöstä
Opas on päivitetty vuonna 2019.