

# Opas omaishoitajalle – lasta tai aikuista hoitavalle



## Sisältö

<b>Omaishoito osana elämää</b> .....	<b>3</b>
Kuka on omaishoitaja? .....	3
Uudenlainen arki .....	3
Pidä huolta .....	4
<b>Omaishoidon tuki on kokonaisuus</b> .....	<b>5</b>
<b>Mistä apua ja tukea?</b> .....	<b>6</b>
Apua kommunikointiin .....	6
Apuvälineet ja hoitotarvikkeet .....	6
Espoon seurakuntien tarjoama tuki .....	7
Kolmannen sektorin tarjoama tuki .....	8
Hoitoapua kotiin .....	8
Hyvinvointi- ja terveystarkastus .....	8
Järjestöjä .....	9
Kelalta haettavia etuuksia .....	10
Koti hoivan paikkana .....	11
Koulutus ja valmennus .....	12
Liikkumista tukevat palvelut .....	12
Siivousapua ilman arvonlisäveroa .....	13
Taloudellista tukea .....	13
Omaishoitajan lakisääteinen vapaa .....	14
Tilapäistä hoitoapua .....	15
Tukea lapsiperheille .....	15
Tukea mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa .....	16
Tukea parisuhteeseen .....	16
Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen .....	17
Vapaaehtoisilta apua ja tukea .....	17
Vertaisilta apua ja tukea .....	18
Virkistys ja kuntoutus .....	18



Tähän oppaaseen on koottu tietoa palveluista ja tukitoimista, joita Espoossa on tarjolla omaishoitajille.

Riittävä apu ja tuki lisäävät omaishoitajan ja omaishoidettavan sekä heidän läheistensä hyvinvointia. Oppaan tarkoituksena on auttaa omaishoitajaa löytämään sopivia palveluja ja tukea.

## Omaishoito osana elämää

### Kuka on omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyvästä läheisestään. Sopimusomaishoitajuus määritellään laissa omaishoidon tuesta (937/2005), seuraavasti:

*”Omaishoitaja on sellainen hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Päätös omaishoidon tuen myöntämisestä perustuu aina sosiaali- ja*

*terveysalan ammattihenkilön tekemään omaishoidettavan ja -hoitajan yhdenmukaiseen, yksilölliseen ja monialaiseen toimintakyvyn, voimavarojen ja kuntoutustarpeen arviointiin. Tämä arviointi tehdään yhteistyössä omaishoitajan ja -hoidettavan kanssa. Omaishoidon tavoitteena on, että omaishoitaja ja -hoidettava saavat tarpeisiinsa nähden oikea-aikaista, oikeanlaista ja riittävää tukea.”*

### Uudenlainen arki

Omaishoidon tärkeimpänä motiivina on läheinen ihmissuhde, joka on olemassa hoivan ja avun tarpeesta huolimatta. Perheenjäsenen tai läheisen sairastuminen tai vammautuminen tuo mukanaan merkittävän elämänmuutoksen ja vaikuttaa koko perheen elämään.

Omaishoito on usein kuormittavaa. Monesti omaishoitaja joutuu opettelemaan paljon uusia asioita ja tehtäviä, joista hänen

ei ole tarvinnut huolehtia läheisen ollessa terve. Omaishoitotilanteessa sekä hoidettava että hoitaja tarvitsevat tukea. Jokainen omaishoitotilanne on omanlaisensa ja niihin voidaan tarjota varsin monenlaisia tukitoimia. Kenenkään ei ole pakko ryhtyä omaishoitajaksi ja omaishoitaja voi irtisanoa omaishoitosopimuksen niin halutessaan.

## Pidä huolta

Omaishoitajalla ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on yhteinen tavoite: hoidettavan hyvinvointi. Omaishoitaja on arvokas yhteistyökumppani sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Hän mahdollistaa hoidon onnistumisen kotona, ja siksi hän tarvitsee tukea ja ohjausta myös itse. Omaishoitajan on huolehdittava itsestään, omasta terveydestään ja jaksamisestaan, jotta hän pystyy hoitamaan läheistä.

Läheisen hoitaminen voi kuormittaa monella tavalla. Hoitaminen on usein ympärivuorokautista, jolloin läheinen voi tarvita apuasi jatkuvasti. Tärkeää työtä tekevältä omaishoitajalta unohtuvat helposti omat tarpeet, harrastukset ja ystävät. Jokainen ihminen tarvitsee välillä lepoa ja virkistystä.

Oman elämän ja hoitotilanteen tasapainossa pitäminen voi olla haasteellista. Tärkeää on pitää huolta omasta hyvinvoinnista, liikua ja levätä riittävästi. Hoitamisesta on hyvä pitää taukoja ja pyytää muilta apua.

**Jos omaisen hoitamisessa tai omassa jaksamisessa jokin asia huolestuttaa, ota yhteyttä oman terveysaseman tai vammaispalvelujen neuvontanumeroon.**

Terveydenhuollon kiireettömän hoidon ajanvaraus arkisin klo 7–16 p. 09 816 345 00, tai [espoo.terveytesi.fi](http://espoo.terveytesi.fi).

Kun hoidettava on alle 65-vuotias: Vammaispalvelujen neuvontapuhelin arkisin klo 9–11 ja 12–14 p. 09 816 45 285. Sähköpostiosoite: [vammaispalvelut@espoo.fi](mailto:vammaispalvelut@espoo.fi).

Yli 64-vuotiaat asiakkaat: Ota yhteyttä Seniorineuvonta Nestoriin p. 09 816 33 333 ma–pe klo 9–15, tai lähetä sähköpostia [nestori@espoo.fi](mailto:nestori@espoo.fi).



## Omaishoidon tuki on kokonaisuus

Omaishoidon tuen avulla turvataan hoitoa tarvitsevan henkilön kotona asuminen ja hyvä arki. Omaishoitaja voi saada omaishoidon tukea, jos hoitotyö täyttää omaishoidon tuen myöntämisperusteet.

### Omaishoidon tukeen sisältyy:

- Tuki ja ohjaus
- Hoidon turvaamiseksi tarvittavat palvelut, jotka määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa
- Omaishoitajan vapaat (2–3 vrk/kk)
- Hoitopalkkio
- Omaishoitajan tapaturmavakuutus
- Omaishoitajan työ kerryttää eläkettä alle 65-vuotiaille hoitajille

Omaishoidosta tehdään kirjallinen sopimus, jossa määritellään hoitopalkkion määrän ja maksun lisäksi omaishoidon kestosta sekä muun muassa terveystarkastuksesta ja sopimuksen irtisanomisesta. Omaishoitajan on vuosittain muistettava lähettää voimassa oleva omaishoitajan palkkiota koskeva verokortti palkkasihteerille. Verokortin voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen [palkatviisi@espoo.fi](mailto:palkatviisi@espoo.fi) tai postitse PL 665, 02070 Espoon kaupunki.

Kun sopimus (1 kpl) ja omaishoitajan verokortti on toimitettu vammaispalveluihin, voi omaishoidon tuen maksaminen alkaa. Omaishoidon tukea maksetaan takautuvasti päätöksen alkamispäivästä alkaen aina kuun viimeisenä päivänä.

Omaishoidon tukea voidaan tietyillä perusteilla myös alentaa, mikäli omaishoidettavan tilannetta tuetaan laajasti muilla tukitoimilla kuten hoitoavulla, kodin ulkopuolisella hoidolla tai muilla toimin siten, ettei omaishoidettava ole pitkäkestoisesti omaishoitajan hoidettavana.

Omaishoitajalla on ilmoitusvelvollisuus muutoksista hoidettavan tai perheen tilanteessa. Yhteyttä voi ottaa alle 65-vuotiaiden osalta Espoon vammaispalveluiden neuvontaan tai yli 64-vuotiaiden osalta Nestoriin.

Jos omaishoitajalle sattuu tapaturma, on suositeltavaa hakeutua mahdollisimman pian terveydenhuollon arviointiin sekä ilmoittamaan asiasta joko Espoon vammaispalveluiden neuvontaan (alle 65-vuotiaat omaishoidettavat) tai Nestoriin (yli 64-vuotiaat omaishoidettavat). Omaishoidon myöntänyt taho tekee asiasta tapaturmailmoituksen vakuutusyhtiöön.

# Mistä apua ja tukea?

Omaishoitaja voi tarvita arkeaan tukevia palveluja. Espoon kaupungin tarjoamat palvelut ja tuki räätälöidään jokaisen tarpeiden mukaisesti hyödyntäen julkisen, järjestöjen ja yhdistysten sekä yksityisen sektorin palveluverkostoa. Lisäksi esimerkiksi

seurakunnat ja Kela tarjoavat monenlaista tukea ja apua omaishoitajille. Seuraavassa on listattu erilaisia avun ja tuen muotoja, jotka helpottavat ja tukevat espoolaisten omaishoitajien työtä.

## Apua kommunikointiin

**Kommunikaatio-opetuksella** tarkoitetaan viittomakielen, tai puhetta tukevien ja korvaavien kommunikointikeinojen opetusta, tai kommunikoinnin apuvälineiden käytön ohjausta esimerkiksi puhevammaisen henkilön lähipiirille. Kommunikaatio-opetuksen tavoitteena on, että vammaisella henkilöllä ja hänen lähipiirillään on yhteinen kieli ja kommunikointikeino. Kommunikaatio-opetusta haetaan vammaispalveluista. Voit myös hakea maksusitoumusta kurssille, jolla opetetaan jotakin tiettyä kommunikointimenetelmää.

Kommunikaatio-opetusta järjestetään vammaispalvelulain perusteella sopeutumis-

valmennuksena. Sopeutumisvalmennus on kuntien järjestämistä vastuulla oleva määrärahasidonnainen palvelu. Kommunikaatio-opetus ei korvaa puheterapeutin antamaa puheterapiaa tai ohjausta eikä lääkinnälliseen kuntoutukseen kuuluvaa kommunikoinnin apuvälinearviointia. Tavallisesti kommunikaatio-opetusta myönnetään asiakkaalle 5–30 tuntia (jotka tavallisesti koostuvat 45 minuutin tapaamisesta kerrallaan). Kommunikaatio-opetusta haetaan hakemuslomakkeella ja puheterapeutin suosituksella, tarvittaessa vammaispalvelut pyytää lääkärin lausuntoa.

## Apuvälineet ja hoitotarvikkeet

**Apuvälinepalveluita** voi saada vamman tai sairauden vuoksi. Espoon apuvälinepalveluista vastaa HUS Apuvälinekeskus. Kysy lisää arkisin klo 9–11, p. 09 471 742 00.

**Maksuttomia hoitotarvikkeita** ja inkontinenssituotteita (vaipat ym) saa hoitavan lääkärin läheteen perusteella. Hoitotarvikkeita tilataan ensisijaisesti sähköisesti [www.espoo.fi/fi/terveys/terveysasemat/hoitotarvikkeet](http://www.espoo.fi/fi/terveys/terveysasemat/hoitotarvikkeet) tai puhelimitse arkisin klo 9–11 numerosta 09 816 424 58. Puhelimesta on käytössä takaisinsoittopalvelu. Takaisin soitetaan saman päivän aikana. Hoitotarvikkeiden ja inkontinenssituotteiden toimitusaika on kaksi viikkoa.

**Myös eri säätiöt myöntävät apurahoja** ja avustuksia apuvälineisiin. Esimerkiksi vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön apurahalla tuetaan vammaisen tai pitkäaikaisairaannut lapsen tai nuoren yhdenvertaisia

mahdollisuuksia ja itsenäistymistä, taide-, liikunta- tai muita harrastuksia, opiskelua, työnsaantimahdollisuuksia ja näihin liittyviä apuvälineitä. Lisäksi tuetaan vammaisten nuorten kansainvälistymistä. Lue lisää: [www.vamlas.fi](http://www.vamlas.fi).

**Välineet.fi** on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. Tarkoituksena on helpottaa asiakasta löytämään sopiva, juuri hänen tarvitsemansa apu- tai toimintaväline.

Vammaisperheyhdistys Jaatinen vuokraa apu- ja toimintavälineitä yhteistyössä Malikkeen kanssa. Lue lisää: [www.jaatinen.info](http://www.jaatinen.info) > [Apu- ja toimintavälineet](http://www.jaatinen.info).

## Espoon seurakuntien tarjoama tuki

**Espoon seurakuntien diakoniatyö** tarjoaa omaishoitajille vertaistukiryhmiä, vertaistuellista toimintaa yhdessä seurakuntien, järjestöjen ja vapaaehtoisten kanssa, virkistysretkiä sekä omaishoitajien kirkkopyhän yhdessä Omaishoitajaliiton ja paikallisyhdistyksen kanssa sekä kahdenkeskistä keskustelua.

**Näkövammaistyö** välittää näkövammaisille henkilöille muun muassa vapaaehtoisia opasystäviä, jotka voivat ulkoilla näkövammaisen henkilön kanssa tai tulla kotiin seurustelevaan. Näkövammaisen henkilö ja hänen omaishoitajansa voivat osallistua esimerkiksi leireille ja erilaisiin tapahtumiin.

Kysy lisää: Näkövammaistyön diakonisessa Tarja Huttunen, [tarja.huttunen@evl.fi](mailto:tarja.huttunen@evl.fi), p. 09 805 023 40.

Näkövammaisten toiminnasta löydät lisää tietoa [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Apua ja tukea elämään](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Vammaisuus](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Näkövammaiset](http://www.espooneurakunnat.fi).

**Kehitysvammaisten** diakoniatyö muun muassa tukee kehitysvammaisia henkilöitä ja heidän perheitään, tekee yhteistyötä ja järjestää toimintaa yhdessä eri seurakuntien, järjestöjen, Espoon kaupungin, oppilaitosten ja vapaaehtoisten kanssa.

Kysy lisää: Kehitysvammaistyön diakoni Minna Kovalainen, [minna.kovalainen@evl.fi](mailto:minna.kovalainen@evl.fi), p. 09 805 023 41.

Kehitysvammaisten toiminnasta löydät lisää tietoa [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Apua ja tukea elämään](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Vammaisuus](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Kehitysvammaiset](http://www.espooneurakunnat.fi).

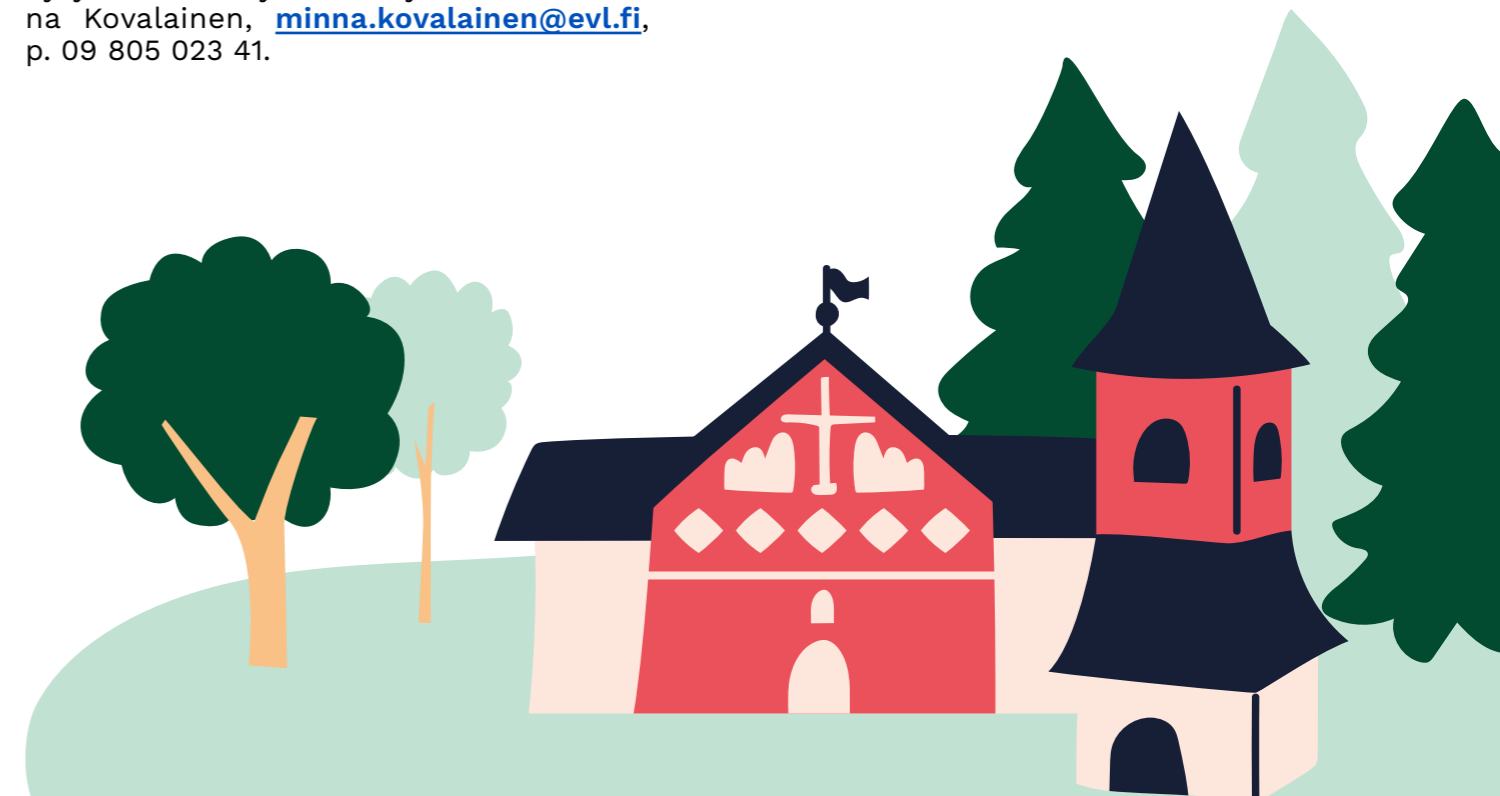
Seurakunnilla on **viittomakielistä** ja viittomakielelle tulkattua toimintaa kaikenikäisille kuuroille ja kuurosokeille henkilöille.

Kysy lisää: Kuurojen diakoni Annika Topio, [annika.topio@evl.fi](mailto:annika.topio@evl.fi), p. 09 805 023 39.

Kuurojen toiminnasta löydät lisää tietoa: [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Apua ja tukea elämään](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Vammaisuus](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Kuurot](http://www.espooneurakunnat.fi).

Espoon seurakuntien **ArkiYstävä-toiminta** on ystävävälitystä muun muassa omaishoitajille ja läheisille. Kysy lisää oman seurakuntasi ArkiYstävä-toiminnasta arkisin klo 9–15 puhelinvaihteesta 09 80 501, [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Osallistu](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Vapaaehtoiset](http://www.espooneurakunnat.fi) > [ArkiYstävä-toiminta](http://www.espooneurakunnat.fi).

Espoon seurakuntien **vertaistukiryhmiä** löydät lisää tietoa: [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Apua ja tukea elämään](http://www.espooneurakunnat.fi) > [Vertaistukiryhmät](http://www.espooneurakunnat.fi).





## Kolmannen sektorin tarjoama tuki

Myös kolmas sektori järjestää vapaaehtois-toimintaa ja tarjoaa apua. Alla muutama esimerkki.

**Mieli ry:**n kautta erilaista kerhotoimintaa sekä tukihenkilötoimintaa: [mieli.fi/tukea-ja-apua](http://mieli.fi/tukea-ja-apua).

## Kotihoito aikuisille

**Kotihoidon** tehtävänä on senioreiden, yli 18-vuotiaiden vammaisten toipilaiden ja pitkäaikaissairaiden auttaminen niin, että eläminen kotona on mahdollista turvallisesti myös toimintakyvyn heikentyessä.

Kotihoidon palveluihin voi hakeutua ottamalla yhteyttä Nestoriin, arkisin klo 9–15, p. 09 816 333 33, sähköpostiosoite [nestori@espoo.fi](mailto:nestori@espoo.fi).

**Suomen punainen risti** SPR järjestää vapaaehtoista ystävää omaishoitajille tai verkkoystävää: [www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi) > [Hae apua ja tukea](#) > [Yksinäisyys](#).

**Mannerheimin lastensuojeluliiton** kautta voi tiedustella tukihenkilöä tai vapaaehtoista kaveria lapselle: [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > [Vanhemmille](#) > [Toiminta lapsiperheille](#) > [Kaveritoiminta](#).

Voit hakea seniorineuvonnasta myös **erilaisia tukipalveluja**, kuten ateria-, kylvytys-, pyykki-, siivous-, kauppa- ja turvapalvelua. Näiden palvelujen saamiselle on omat kriteerit.

**Kotisairaanhoidon** asiakas tulee lääkärin määräyksellä. Sairaalaan kotiutuvien kotihoidon palvelut järjestyvät kotiutuspalvelun ja kotikuntoutuksen kautta.

## Hyvinvointi- ja terveystarkastus

Vammaispalvelut järjestää alle 65-vuotiaiden omaishoidettavien hoitajille sähköisen hyvinvointi- ja terveystarkastuksen, joka on vapaaehtoinen ja maksuton. Sen perusteella voi tarvittaessa varata ajan terveysasemalle sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan vastaanotolle. Hyvinvointi- ja terveystarkastusta ei järjestetä työterveyshuollon piirissä oleville eikä lyhytaikaisille omaishoitajille.

Omahoito: [www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat#](http://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat#) vinkkejä oman terveyden hoitamiseksi.

Terveysneuvontaa arkisin omalta terveysasemalta sekä iltaisin ja viikonloppuisin päivystysavusta 116 117. Tutustu myös sivustoon: [www.terveyskyla.fi/paivystystalo/paivystykseen/itsehoito-ohjeet-akillisissa-terveysongelmissa](http://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/paivystykseen/itsehoito-ohjeet-akillisissa-terveysongelmissa).

Yli 64-vuotiaiden omaishoidettavien hoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksista vastaa Nestori.

## Järjestöjä

Omaishoitajaliiton ja eri potilas- ja vammaisjärjestöjen alaiset yhdistykset tarjoavat matalan kynnyksen tukea, vertaisryhmätöimintää ja tietoa. Omaishoitajat ja ihmiset, joita omaishoitajuus koskettaa voivat vapaasti ottaa osaa järjestöjen toimintaan ja tulla puhumaan heitä askarruttavista asioista.

Espoossa toimii esimerkiksi seuraavia omaishoitajia tukevia järjestöjä ja yhdistyksiä

- Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry, [eskaomaishoito.fi](http://eskaomaishoito.fi)  
» omaishoitajavalmennusta, vertaisryhmiä, neuvontaa ja omaishoitoon liittyviä asiantuntijatilaisuuksia sekä virkistystoimintaa
- Kehitysvammaisten Uudenmaan Tukipiiri ry, [www.kutp.net](http://www.kutp.net)
- Espoon kehitysvammatuki ry, [www.espoonkvtuki.fi](http://www.espoonkvtuki.fi)

- Espoon Autismi- ja Aspergeryhdistys ry, [paut.fi/yhdistys/esauas](http://paut.fi/yhdistys/esauas)
- Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, [www.jaatinen.info](http://www.jaatinen.info)
- Leijonaemot ry, [leijonaemot.fi](http://leijonaemot.fi)
- Uudenmaan Muistiluotsi, [www.uudenmaanmuistiluotsi.fi](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi)
- Suomen punainen risti, [www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)
- ESPIN – Espoon Invalidit ry, [www.espinry.fi](http://www.espinry.fi)
- Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma, [tukikeskushilma.fi](http://tukikeskushilma.fi)

Lisäksi lähes kaikilla sairauksilla on oma potilas- tai vammaisjärjestönsä.



## Kelalta haettavia etuuksia

Omaishoitajia ja omaishoidettavia koskevia Kelasta haettavia tukia ovat esimerkiksi eläkettä saavan hoitotuki, erityishoitoraha, vammaistuet aikuisille ja lapsille sekä tuki kuntoutukseen. Puhelinpalvelusta tavoitat palveluneuvojan arkisin klo 9–16. [www.kela.fi](http://www.kela.fi).

Kela ohjaa ja neuvoo vammaistuessa ja vammaiskortin haussa: [www.kela.fi/vammaistuet-pikaopas](http://www.kela.fi/vammaistuet-pikaopas).

Kela tarjoaa myös omaishoitajan parikursseja sekä omaishoitajan kuntoutuskursseja. Lisätietoa: [www.kela.fi/omaishoitajat-sopeutumisvalmennuskurssit](http://www.kela.fi/omaishoitajat-sopeutumisvalmennuskurssit).

- Asumisen tuet p. 020 692 201
- Eläkeasiat p. 020 692 202
- Kuntoutus p. 020 692 205
- Sairastaminen p. 020 692 204
- Lapsiperheiden tuet p. 020 692 206
- Vammaistuet ja vammaiskortti p. 020 692 211



Yhtenäisellä Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja muissa EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. EU:n Vammaiskortti on vapaaehtoinen kommunikoinnin ja osallistumisen apuväline. Vammaiset ihmiset voidaan kortin avulla huomioida palveluissa paremmin. Vammaiskortissa voi olla joissain tapauksissa myös A-merkintä. Se tarkoittaa, että henkilö tarvitsee useimmiten mukaansa avustajan tai tukihenkilön. Lisätietoja kortista ja sen hakemisesta: [www.vammaiskortti.fi](http://www.vammaiskortti.fi).



## Koti hoivan paikkana

Vammaispalvelut korvaa vaikeavammaisille henkilöille vammaisuuteen liittyvistä välttämättömistä **muutostöistä** aiheutuvat kohtuulliset kustannukset. Asunnon muutostöitä ovat esimerkiksi ovien leventäminen tai luiskien ja tukikaiteiden rakentaminen. Vaikeavammaisille henkilölle korvataan **asuntoon kuuluvia välineitä ja laitteita**. Korvattavia ovat esimerkiksi nosto- ja hälytyslaitteet tai vastaavat muut asuntoon kiinteästi asennettavat välineet ja laitteet.

Vammaispalvelulain mukaisia välttämättömiä asunnon muutostöitä voi hakea vaikeavammaisen henkilö, joka vamman tai pitkäaikaisen sairauden vuoksi tarvitsee muutostöitä mahdollistamaan omassa kodissaan asumisen. Avokuntoutuspalvelujen keskitetystä ajanvarauksesta (puh. 09 816 360 00, ma–pe klo 8:30–13:00) voi varata toimintaterapeutin kotikäynnin. Kotikäynnillä arvioidaan, millaiset ratkaisut ovat toimintakykyä kannalta soveltuvia. Toimintaterapeutin mukana kotikäynnille saattaa osallistua myös vammaispalvelujen työntekijä ja/tai HUS:n erikoissammattimies. Toimintaterapeutti suosittelee sinulle asunnon muutostöitä arvion perusteella. Saat suosituksen lausuntona postitse kotiisi. Aina toimintaterapeutin kotikäynti ei kuitenkaan johda suositukseen.

**Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen sa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet** kuuluvat vammaispalvelulain hankinnanvaraisiin tukitoimiin. Näihin tukitoimiin on oikeus vammaisella henkilöllä, joka tarvitsee välineitä, koneita tai laitteita vammansa tai sairautensa johdosta liikkumisessa, viestin-

nässä, henkilökohtaisessa suoriutumisessa kotona tai vapaa ajan toiminnassa. Näitä haetaan vapaamuotoisella hakemuksella vammaispalveluista. Hankkimisesta aiheutuvista todellisista kustannuksista korvataan vammaiselle henkilölle puolet.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA myöntää korjausavustusta, jos ympärivuotisessa asuinkäytössä olevassa asunnossa asutaan pysyvästi ja ruokakunnasta ainakin yksi henkilö on vähintään 65-vuotias tai vammaisen.

Avustusta haetaan ARasta: [www.ara.fi](http://www.ara.fi) > [Lainat ja avustukset](#) > [Korjausavustukset](#) > [Korjausavustus iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden asuntojen korjaamiseen](#).

**Hissiavustukset ja liikkumisesteen poistaminen.** ARA voi myöntää avustusta hissien rakentamiseen olemassa olevaan asuin-kerrostaloon enintään 45 % hyväksyttävistä kustannuksista. Avustusta myönnetään myös muihin toimenpiteisiin, joilla mahdollistetaan liikkumisesteen poistaminen. Avustuksen myöntää Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus: [www.ara.fi/hissiavustus](http://www.ara.fi/hissiavustus). Lue lisätietoja: [www.ara.fi/esteettomyysavustus](http://www.ara.fi/esteettomyysavustus).

Espoon kaupungilta on mahdollista saada määrärahojen puitteissa enintään 10 % lisäavustus jälkiasennushissien rakentamiseen. Lue lisää: [www.ara.fi](http://www.ara.fi) > [Lainat ja avustukset](#) > [Korjausavustukset](#) ja [www.ara.fi](http://www.ara.fi) > [Lainat ja avustukset](#) > [Korjausavustukset](#) > [Energia-avustus](#).

## Koulutus ja valmennus

**Omaishoitajan lakisääteisen koulutuksen ja valmennuksen** tavoitteena on tukea omaishoitajuutta sekä kehittää omaishoitajaksi ryhtyvän henkilön valmiuksia, kehittää omaishoitajan osaamista omaishoitajana toimimisessa ja ylläpitää valmiuksia omaishoitosuhteen aikana.

Espoon kaupunki järjestää tarvittaessa myös muunlaista koulutusta ja valmennusta omaishoitajille. Koulutusteemoja voivat olla esimerkiksi

- tietoa eri tukitoimista ja palveluista
- tietoa edunvalvonnasta ja raha-asioiden hoitamisesta
- omaishoitajan perhe- ja ihmissuhteet
- arjessa jaksaminen
- erityislapsen elämän nivelvaiheet
- jaksaminen ja mielenterveys
- omaishoitajan arki
- miten toimia eri tilanteissa omaishoidettavan kanssa
- omaishoitajuudesta luopuminen.



Lisäksi **sosiaali- ja terveysalan järjestöt tarjoavat koulutusta ja sopeutumisvalmennusta**, jotka ovat osoittautuneet hyödyllisiksi omaishoitajien jaksamisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi Omaishoitoliiton paikallisyhdistys Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry järjestää Ovet-valmennuksia. Kysy lisää: [eska.auttaa@hotmail.fi](mailto:eska.auttaa@hotmail.fi). Lue lisätietoa [eska.auttaa.fi](http://eska.auttaa.fi).

## Liikkumista tukevat palvelut

**Lähibussilinjat** ovat erityisesti senioreille ja liikuntarajoitteisille suunniteltua liikennettä. Espoon lähibussit kulkevat Tapiolan, Leppävaaran, Espoonlahden, Kauniaisten ja Espoon keskuksen alueilla.

Pyörätuolia käyttävät henkilöt eivät tarvitse lippua HSL:n joukkoliikenteessä. Pyörätuoli-asiakkaan mukana oleva saattaja ei tarvitse matkalippua, jos asiakkaalla on Oikeus saattajaan -kantakortti. **Oikeus saattajaan -kantakortti** oikeuttaa saattajan matkustamaan ilmaiseksi joukkoliikenteessä. Kantakortin saa HSL:n palvelupisteistä. [www.hsl.fi/liput-ja-hinnat/alennusryhmat](http://www.hsl.fi/liput-ja-hinnat/alennusryhmat)

**Vammaisten pysäköintilupa.** Vammaisten pysäköintilupaa haetaan Trafilta. Päätöksen siitä, täyttyvätkö myöntämisen edellytykset,

tekee lääkäri. Jos henkilöllä on pysyvä haitta, pysäköintilupa myönnetään 10 vuodeksi. Muussa tapauksessa lupa myönnetään lääkärin lausunnossaan erikseen ilmoittamaksi ajaksi. Lääkärin tulee ottaa lausunnossa selvästi kantaa sekä haittaluokkaan että haitan kestoon. Lisätietoja:

[www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/vammaisen-pysakointiluvan-ja-verovapautuksen-hakeminen](http://www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/vammaisen-pysakointiluvan-ja-verovapautuksen-hakeminen).

Espoon kaupunki järjestää **kuljetuspalveluja** niille, joille sairaus tai vamma aiheuttaa erityisiä liikkumisvaikeuksia. Vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua haetaan vammaispalveluista ja sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua senioripalveluista.

## Siivousapua ilman arvonlisäveroä

Siivouspalvelulla voi olla suuri merkitys jaksamisen tukena omaishoidon ja työn yhteensovittamisessa. Palveluiden hyödyntäminen myös itseostaen muutoinkin voi edesauttaa omaa jaksamista. Omaishoitajalla on oikeus tilata mm. siivousapua ilman arvonlisäveroä. Arvonlisäveron osuus hinnasta on normaalisti palveluista 24 %. Palveluntuottajien palveluihin kuuluu arvonlisäveroton palvelu, jos yritys on yksityisten palvelunantajien rekisterissä ja on tehnyt ilmoituksen kuntaan, jossa toimii. Arvonlisäverotonta palvelua kannattaa siten kysyä palvelua tilattaessa ja kertoa omasta oikeudestaan tähän.

Arvonlisäverottomia palveluja voi saada, jos toimintakyky kotona selviämiseksi on heikentynyt kuormittavan elämäntilanteen,

## Taloudellista tukea

Perustoimeentulotukea voi saada henkilö tai perhe, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Perustoimeentulotukea voit hakea Kelasta. Kysy lisää: Kelan puhelinalue, arkisin klo 9–16, p. 020 692 207. [www.kela.fi/toimeentulotuki](http://www.kela.fi/toimeentulotuki)

**Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea** Espoon kaupunki myöntää harkintansa mukaan. Kysy lisää:

- p. 09 816 453 00 alle 30-vuotiaat
- p. 09 816 452 00 yli 30-vuotiaat, eteläinen Espoo
- p. 09 816 451 00 yli 30-vuotiaat, pohjoinen Espoo.

Puhelinalue on avoinna arkisin klo 8–10. Käytössä on takaisinsoitto – soittamme sinulle saman päivän aikana takaisin. Yritämme tavoittaa sinua kaksi kertaa.

Lisätietoja: [www.espoo.fi](http://www.espoo.fi), hae hakusanalla *Toimeentulotuki*.

**Sosiaalinen luotto.** Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille espoolaisille, joilla ei ole mahdollisuutta saada muuta luottoa kohtuullisilla ehdoilla, esimerkiksi vakuuksien puuttumisen tai luottohäiriömerkinnän vuoksi. Neuvonta ja ajanvaraus ma–to klo 10–12, p. 080 093 488.

kuten kotona asuvan sairaan tai vammaisen perheenjäsenen takia. [Elias.fi](http://Elias.fi)-sivuilta löydät palveluntarjoajat ja ohjeet esimerkiksi siivousapuun, remonttiapuun, lastenhoitoon tai pihatöihin. Kotitalousvähennystä ei voi saada siitä mihin omaishoidon tuki on myönnetty, mutta esimerkiksi siivouspalvelua voi kotitalousvähennyksiin myös ilmoittaa. Omaishoitajan on samassa kodissa asuvana mahdollista vähentää myös muun muassa työhuonevähennystä 450 € vuodessa jos omaishoitaja tekee raportointi tai kirjallisia tehtäviä liittyen omaishoitoon.

**Hyödynnä kotitalousvähennys.** Kotitalousvähennystä saa 50 % yrityksiltä ostettujen kodin töiden hinnasta. Lisätietoja [www.vero.fi](http://www.vero.fi).

**Oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta.** Ajanvaraus arkisin klo 9–11 ja 12–15.30, p. 029 566 18 20, [oikeus.fi/oikeusapu/lansi-uudenmaanoikeusaputoimisto/fi/index.html](http://oikeus.fi/oikeusapu/lansi-uudenmaanoikeusaputoimisto/fi/index.html).

## Taloudellista tukea esimerkiksi lasten harrastuksiin.

**Espoon Pelastakaa Lapset ry:**stä voi hakea oppimateriaali- ja harrastustukea. Eväitä Elämälle ohjelmassa tuetaan vähävaraisia perheitä lasten koulu- ja harrastuskuluissa.  [espoo.pelastakaa lapset.fi](http:// espoo.pelastakaa lapset.fi)

**Tukilinjanapurahaa** voi hakea mm. harrastuksiin. Apurahoja myönnetään kuukausittain. [www.tukilinja.fi/apurahat](http://www.tukilinja.fi/apurahat)

**Hope** auttaa vähävaraisia ja äkillisen kriisin kohdanneita lapsiperheitä lahjoitusten avulla (vaatteet, lelut yms.). Lisäksi tukea myös harrastustoimintaan. [www.hopeyhdistys.fi](http://www.hopeyhdistys.fi)

**Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö:** neurologista sairautta sairastaville harrastusapuraha. Haetaan hakemuslomakkeella huhtikuuhun tai lokakuuhun mennessä. Lisätietoja osoitteesta [keskustoimisto@vamlas.fi](mailto:keskustoimisto@vamlas.fi).



## Omaishoitajan lakisääteinen vapaa

Omaishoidon tuen sopimuksen tehneellä henkilöllä on lakisääteinen oikeus pitää **2–3 vuorokautta vapaata** kuukaudessa. Omaishoitajan lakisääteisten vapaiden käyttö on ensiarvoisen tärkeää omaishoitajan jaksamisessa. Vapaiden järjestämiseen on useita erilaisia vaihtoehtoja. Omaishoitajan vapaiden aikana hoito voidaan järjestää:

- toisen omaishoitajan avulla
- perhehoitona
- ympärivuorokautisessa hoidossa
- yli 65-vuotiaille päivätoimintana
- palvelusetelillä
- edellä mainittujen tapojen yhdistelmänä.

Hoitojärjestelyt kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Omaishoidon tuen työntekijä arvioi yhdessä omaishoitajan ja omaishoidettavan kanssa, mikä on tarkoituksenmukaisin omaishoidon vapaiden toteuttamismuoto.

Omaishoidon vapaita on mahdollista toteuttaa siten kodin ulkopuolisena hoitona joko perhehoidossa tai laitoshoidossa. Omaishoitajan on mahdollista tilata palvelusetelillä kotipalvelua kotiin sopimuspalveluntuottajilta hoitamaan omaishoidettavaa

puolestaan 100 €/vapaavuorokausi edestä. Lisäksi sijaisomaishoidon kautta on mahdollista toteuttaa omaishoitajan vapaita. Tällöin perheen läheinen tai sukulainen voi toimia sijaisomaishoitajana joko perheen kodissa tai ottaa omaishoidettavan vapaiden ajaksi luokseen. Sijaisomaishoitaja saa hoitopalkkion ja kulukorvauksen korvauksena avustaan

Omaishoitaja voi pitää kertyneet vapaat säännöllisesti kuukausittain. Omaishoitaja laskee itse ja pitää kirjaa siitä, paljonko hänellä on käytettävissä vapaita ja paljonko hän on niitä jo käyttänyt. Hoitajan jaksamisen tukemiseksi vapaavuorokaudet suositellaan pidettäväksi kuukausittain. Omaishoitajan on mahdollista säästää korkeintaan kuuden kuukauden ajalta lakisääteisiä vapaapäiviä ja pitää vapaata pidemmän jakson kerrallaan. Lakisääteiset vapaat tulee pitää kuuden kuukauden sisällä siitä, kun ne on ansaittu. Vapaat tulee käyttää omaishoidon päätöksen päättymispäivämäärään mennessä. Sijaisomaishoittoa voidaan antaa myös vajaina vuorokausina. Mikäli hoito kestää 6–12 tuntia, maksetaan puolet hoidon vaativuuden mukaan määräytyvästä hoitopalkkiosta. Maksettaessa puolet hoitovuorokauden palkkiosta puolitetään sekä hoitopalkkio että hoitokulukorvaus.

## Tilapäistä hoitoapua lapsiperheille

**Lapsiperheiden kotipalvelua** myönnetään tilanteessa, jossa perheessä on alle 18-vuotiaita lapsia, ja perheen toimintakyky on alentunut sairauden, synnytyksen, vamman tai muun vastaavanlaisen toimintakykyä alentavan syyn tai erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella. Lapsiperheiden kotipalvelun tavoitteena on perheen tukeminen, keinoina lastenhoitoapu ja kodinhuollollinen apu yhdessä vanhemman kanssa toimien.

Perheet voivat hakeutua itse asiakkaaksi soittamalla ma ja ke 8–13.30 ja ti, to ja pe 8–11 palvelunumeroon 09 816 236 00. Lisätietoja: [espoo.fi](http://espoo.fi), hae hakusanalla *Pyydä apua*.

Kotipalvelusta tulee perheelle maksettavaksi tulositonnainen asiakasmaksu, ellei perheen katsota olevan erityisen tuen tarpeessa tai jos palvelua ei ole myönnetty erityishuoltona. Vaikeasti vammaisten lasten perheiden on mahdollista saada kotiin hoitoapua kehitysvammahuollon erityishuoltona, mikäli lapsen hoito on erittäin vaativaa tai

sitovaa, eikä tarpeeseen voida vastata kotipalvelulla tai muilla peruspalveluilla. Tällöin palvelun järjestää vammaispalvelu erityislainsäädännön perusteella.

**Lyhytaikaisen hoidon** tavoitteena on tukea omaishoidettavan henkilön hoidosta ja huolenpidosta vastaavan henkilön jaksamista, ja sitä kautta mahdollistaa omaishoidettavan kotona asuminen. Lyhytaikaista hoitoa järjestetään kodin ulkopuolella, jos kotiin tuotavat palvelut eivät ole riittäviä tai muusta syystä sopivia. Lyhytaikaista hoitoa järjestetään asumisyksiköissä, joissa on henkilökuntaa ympäri vuorokauden sekä perhehoitona yksityisissä perheissä. Lyhytaikaista hoitoa voit hakea vammaispalveluista.

## Tukea lapsiperheille

**Äitiys- ja lastenneuvola.** Neuvolat ovat lähipalvelua, ja perhettä palveleva neuvola löytyy asuinalueen perusteella. Keskitetty ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 8.30–14.30, p. 09 816 228 00.

**Perhesosiaalityö** tarjoaa tavoitteellista apua lapsiperheen arjen keskelle, kun haluat saada neuvoja tai ohjausta perhe-elämään, vanhemmuuteen tai lapsiin liittyen. Palvelunumero 09 816 236 00. Takaisinsoitto on avoinna ma ja ke klo 8–13.30 ja ti, to ja pe klo 8–11.

**Lastensuojelun** tarkoitus on auttaa ja tukea lasta ja perhettä heidän tilanteessaan, sekä turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Puhelinyhteys keskuksen kautta p. 09 816 21. Lisätietoja: [espoo.fi](http://espoo.fi), hae hakusanalla *Lastensuojelu*.

**Perheneuvolat** tarjoavat ohjausta, neuvontaa ja tukea 0–12-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen perhesuhteisiin, lasten

kasvatukseen ja parisuhteeseen liittyvissä pulmatilanteissa.

- Espoon keskuksen perheneuvola  
Puhelinneuvonta ja ilmoittautumiset:  
ma ja to klo 9–11, ti, ke ja pe klo 8.30–11,  
p. 043 825 3167
- Leppävaaran perheneuvola  
Puhelinneuvonta ja ilmoittautumiset:  
ma ja to klo 9–11, ti, ke ja pe klo 8.30–11,  
p. 043 825 3167
- Etelä-Espoon perheneuvola  
(Espoonlahti, Matinkylä, Olari ja Tapiola)  
Puhelinneuvonta ja ilmoittautumiset:  
ma–pe klo 8.30–10.30, p. 043 825 5504

**Varhaiskasvatuksen palveluohjaus** neuvoo ja ohjaa perheitä kaikissa kunnallisiin ja yksityisiin varhaiskasvatuspalveluihin sekä lasten hoidon tukiin liittyvissä asioissa ma–ke ja pe klo 9–11 ja klo 12–14, sekä to klo 13–17, p. 09 816 310 00.





## Tukea mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä asioissa

**Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut.** Apua mielenterveyden sekä päihteiden käytön ongelmiin. Neuvonta ja ajanvaraus arkisin klo 8–16, p. 09 816 313 00.

Netissä ympäri vuorokauden:

- Mielenterveystalo aikuisille, [www.mielenterveystalo.fi/aikuiset](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset)  
» tietoa, testejä ja omahoito-oppaita
- Nuorten mielenterveystalo, [www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)  
» tietoa, neuvoja, testejä ja oma-apuohjelma
- Lasten mielenterveystalo, [www.mielenterveystalo.fi/lapset](http://www.mielenterveystalo.fi/lapset)  
» huolinavigaattori, neuvoja ja apua lapsille ja heidän vanhemmilleen.
- [Peluri.fi](http://Peluri.fi)  
» palvelukokonaisuus kaikessa peliongelmaan liittyvässä.
- Päihdelinkki, [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
» tietoa päihteistä ja riippuvuuksista.

**Äkillisissä kriisitilanteissa** ota yhteyttä Länsi-Uudenmaan Sosiaali- ja kriisipäivystykseen, joka päivystää ympäri vuorokauden numerossa 09 816 424 39. Lue lisää: [www.espoo.fi/fi/toimipisteet/62024](http://www.espoo.fi/fi/toimipisteet/62024).

## Tukea parisuhteeseen

Parisuhde voi toimia omaishoitajan jaksamisen suurena apuna, mutta omaishoito voi myös osaltaan kuormittaa parisuhdetta. Omaishoidettavan ollessa lapsi voi vanhemmista muodostua pariskunnan sijasta hoitotiimi, jossa parisuhde voi jäädä arjessa pienempään osaan. Vastaavasti omaishoidettavan ollessa oma puoliso voi tuntua siltä, että suhde muuttuu hoivasuhteeksi romanttisen suhteen sijasta. On hyvä tunnistaa ja hakea tukea myös näihin liittyen. Vieressä tahoja, joiden kautta voi kunnan peruspalveluiden ja väestöliiton lisäksi löytää apua parisuhteen tueksi:



- Parisuhdekeskus Kataja, [parisuhdekeskus.fi](http://parisuhdekeskus.fi)
- Hyvä kysymys, [www.hyvakysymys.fi/kurssi/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi](http://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi)
- Sexpo, [sexpo.fi/neuvonta](http://sexpo.fi/neuvonta)
- Espoon seurakunnat, [www.espooneurakunnat.fi](http://www.espooneurakunnat.fi)  
> [Apua ja tukea](#) > [Perheelle](#)  
> [Perheasiain neuvottelukeskus](#)

## Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

Espoon kaupunki tukee työssäkäyviä omaishoitajia erilaisilla palveluilla. Tällaisia palveluja ovat esimerkiksi päivätoiminta, koululaisten ja opiskelijoiden aamu- ja iltapäivähoito sekä loma-ajan hoito. Tukitoimista kannattaa keskustella vammaispalvelujen työntekijän kanssa.

Vammaispalvelut järjestää **aamu- ja iltapäivähoitoa koululaisille ja opiskelijoille**, jotka kehitysvammansa tai vaikean autismin vuoksi eivät pysty olemaan yksin kotona ennen koulupäivän aloittamista tai koulupäivän jälkeen. Palvelulla mahdollistetaan vanhempien työssäkäynti tai opiskelu päiväaikaan. Palvelupäätöstä aamu- ja iltapäivähoidosta haetaan vammaispalveluista, ja päätös voidaan tehdä pidemmäksi ajaksi kerrallaan.

**Koululaisten ja opiskelijoiden loma-ajan hoitoa** järjestetään kehitysvammaisille ja autistisille lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat vanhempien työssäkäynnin vuoksi hoitoa oppilaitosten loma-aikoina. Palvelupäätöstä haetaan vammaispalveluista. Loma-ajan hoitoon tulee ilmoittautua myös oppilaitokseen.

## Vapaaehtoisilta apua ja tukea

Uusimaalaiset.fi-palvelun tarjoama keikka-apu on kertaluontoista toimintaa kotona asuvien senioreiden tueksi. Toiminnassa on mukana yli 100 koulutettua vapaaehtoista. Konkreettisen yhdessä tekemisen lisäksi toiminnan tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen ja ennaltaehkäiseminen, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä yhteisöllisyyden kasvattaminen.

Lisätietoja: Keikka-avun koordinaattori, p. 050 381 09 99, [keikka@ejy.fi](mailto:keikka@ejy.fi).  
[www.uusimaalaiset.fi/vapaaehtoistoiminta](http://www.uusimaalaiset.fi/vapaaehtoistoiminta)

Työsopimuslaki takaa tiettyjä oikeuksia työntekijälle, kuten tilapäinen hoitovapaa perheenjäsenen tai muun läheisen hoitamiseksi. Tilapäistä hoitovapaa voi saada, jos omaisen välitön läsnäolo on välttämätöntä hänen perhettään kohdanneen, sairaudesta tai onnettomuudesta johtuvan, ennalta arvaamattoman ja pakottavan syyn vuoksi. Mahdollisista vapaista sovitaan työnantajan kanssa. Myös erilaiset työn ja työajan joustot, vuorotteluvapaa, etättyö, työaikapankki, osa-aikaeläke, osa-aikalisä tai osittainen hoitovapaa voivat olla mahdollisia.

Omaishoidon tuki on niin sanottua tarveharkinnan tuloa, eli se voi tietyissä tilanteissa vaikuttaa työmarkkinatuen määrään. TE-palvelut antavat lausunnon, jossa selvitetään, kuinka työllistävää omaishoitajana toimiminen on (voitko tarvittaessa vastaanottaa koko-aikatyötä).

Kysy lisää: TE-palvelujen työttömyysturvaneuvonta, arkisin klo 9–16.15, p. 029 502 07 01.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:llä on neuvontapalvelu työssäkäyville omaishoitajille p. 050 528 042 24.

**OLKA** koordinoi vapaaehtoistoimintaa HUSin sairaaloissa. Sairaalavapaaehtoistoiminnan ytimessä on kiireetön kohtaaminen. Vapaaehtoiset tuovat iloa, tukea ja toivoa potilaille ja heidän läheisilleen. Lue lisää: [www.hus.fi/olka](http://www.hus.fi/olka) tai ota yhteyttä [olka@ejy.fi](mailto:olka@ejy.fi), p. 050 382 77 11.





## **Vammaispalvelut**

**PL 2513, 02070 ESPOON KAUPUNKI**  
**Käyntiosoite: Kamreerintie 2 A, 4. krs**  
**Neuvontapuhelin p. 09 816 452 85**