

## Ohje omaishoitajille

Ikääntyneiden ja alle 65-vuotiaiden omaishoidontuki poikkeusolojen aikana

Hyvä omaishoitaja!

Suomen hallitus on todennut Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Poikkeustilan johdosta sosiaali- ja terveysministeriö on antanut ohjeen koronavirustartuntoihin varautumisesta ja asiakkaiden tarpeisiin vastaamisesta kotiin annettavissa palveluissa. Tämä ohje on laadittu sosiaali- ja terveysministeriön 15.4.2020 antaman ohjeen perusteella. Ohjetta päivitetään tilanteen muuttuessa.

Poikkeusolojen aikana useiden omaishoitajien hoitovastuu kasvaa erilaisten rajoitustoimenpiteiden vuoksi. Näitä ovat esimerkiksi mahdolliset karanteenijärjestelyt, omaishoidon vapaajärjestelyjen supistukset ja päivätoimintojen sulkemiset. Omaishoitajia tukevia palveluja on jouduttu sulkemaan mahdollisten koronavirustartuntojen leviämisen ehkäisemiseksi ja riskiryhmien suojelemiseksi. Moni omaishoitaja kuuluu itsekin riskiryhmään.

Tartuntariskin minimoimiseksi omaishoitajien vapaita suositellaan pidettäväksi korona tilanteen vuoksi vain välttämättömissä tilanteissa. Kaikilta osin omaishoidonvapaiden pitäminen ei ole mahdollista poikkeusolojen aikana. Omaishoidettavan osalta ulkopuolisten fyysisten kontaktien tulee olla mahdollisimman vähäisiä. Poikkeusolojen aikana tehtyjen palvelujen supistusten vuoksi pitämättä jääneet vapaat voitte pitää poikkeusolojen päätyttyä erikseen sovittuna ajankohtana.

Jos omaishoitaja tai omaishoidettava altistuu koronavirukselle, molempien on mahdollista jatkaa kotona asumista, jos kummankin vointi sen sallii. Jos omaishoitaja sairastuu koronavirukseen eikä jaksakaan hoitaa omaishoidettavaa, järjestetään tarvittava tuki muulla tavoin. Tilanne arvioidaan yksilöllisesti. Näissä tilanteissa tulee olla yhteydessä kunnan sosiaalipalveluihin.

Yhteystiedot: Posion kunnan sosiaalityöntekijä Jari Posio p. 040 8012 306  
Coronaria, kotihoidon palveluesimies Hilikka Määttä p. 040 8012 305

Suojaimien käytön osalta ohjeistus on, että mikäli omaishoitaja asuu samassa taloudessa, hengityksen suojaimia ei tarvitse käyttää, vaan ohjeiden mukaisesta käsihygieniasta ja yskimis- ja niistämisen käytännöistä on tärkeä huolehtia. THL:n ohjeet on tulleet jokaiseen kotiin.

Mutta jos sopimuksen tehnyt omaishoitaja ei asu samassa taloudessa omaishoidettavan kanssa, suositellaan hengityssuojaimen käyttöä mentäessä hoidettavan kotiin. Tärkeää on, ettei omaishoitajalla ole hengitystieoireita. Oireeton omaishoitaja voi käyttää ensisijaisesti kangassuojaimia, jotka tulee pestä jokaisen käytön jälkeen. Omaishoitaja hankkii kangassuojaimen itse.

POSITION HYVINVOINTILAUTAKUNTA

## **Suojautuminen tartunnalta**

- Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuhdetta.
- Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellei ole juuri pessyt käsiäsi.
- Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
- Vältä kättelyä.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Muista ulkona liikkuessa kahden metrin turvaväli.
- Vältä oleilua julkisilla paikoilla.
- Tee etätöitä mahdollisuuksien mukaan.
- Älä vieraille sairaaloissa, hoitolaitoksissa, palvelukodeissa tai iäkkäiden kotona.

## **Kun sairastut**

- Koronavirustaudissa pysytköte kotona vähintään seitsemän vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä seitsemäntenä päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään vuorokauden.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä. Huom! Käytä parasetamolia ibuprofeenin (burana) sijaan.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla.
- Hyödynnä omaisesi auttamisessa apurinkiä esimerkiksi sukulaista tai naapuria. Valitse auttaja, jolla pienin tartuttamisen riski.

## **Kun hoidat sairastunutta**

- Kun kotona on hengitystieinfektioon sairastunut henkilö, muut samassa taloudessa asuvat voivat pienentää tartuntariskiä välttämällä lähikosketusta sairastuneen kanssa ja huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta.
- Käsienspesu on tärkeää etenkin silloin, kun olet ollut kosketuksessa sairastuneeseen, oleskellut sairastuneen kanssa samassa tilassa tai käsitellyt nenäliinoja tai pyykkiä.
- Tarkkaile sairastuneen vointia ja ota tarvittaessa puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen.
- Hengitystieinfektioon sairastunutta potilasta hoidettaessa ja hengitystieinfektioon sairastunutta hoidettavaa avustettaessa on käytettävä kirurgista suu-nenäsuojusta, suojakäsineitä sekä suojatakkaa tai esiliinaa.

## **Ariessa selviytymistä auttavia asioita**

- Pilko arjen toimet pienempiin ja helpommin hallittaviin osiin.
- Jatka arkisia toimia ja töitä oman jaksamisen mukaan. Aloita rutiinitehtävistä. On tärkeää, että jatkat arkiliikkumista kuten tähänkin saakka.
- Huolehdi riittävästä levosta ja säännöllisistä aterioista.
- Pidä yhteyttä tukiverkostoon ja läheisiin ihmisiin.
- Tyynnytä ahdistusta esimerkiksi harjoittelemalla rauhoittavaa hengitystä.

## **Miten kertoa koronaviruksesta muistisairaalle?**

- Sanomisen sijasta näytä esimerkkiä tai tee yhdessä.
- Kerro koronaviruksesta hyvin yksinkertaisella tavalla muistisairauden vaihe huomioiden.
- Vältä vaikeita sanoja kuten virus tai karanteeni.
- Poikkeustilasta puhuttaessa varo sota-ajan pelkojen nousemista pintaan
- Kerro asioista niin, ettei huoli ja levottomuus välity muistisairaaseen

## **Tärkeitä yhteystietoja:**

Posion terveyskeskus	016 254 100
Työterveydenhuolto	040 8012 400
Sosiaalityö	040 8012 378
Sosiaali- ja kriisipäivystys	040 8608 347 virka-aikana 040 8609 346/112 virka-ajan ulkopuolella
Posion mielenterveystoimisto ja perheneuvola	040 8012 2384/040 801 2385
Asiointiapu	040-8012 429
Elinkeinotoimi yrittäjien apuna	040 8012 205
Valtakunnallinen neuvontapuhelin	029 553 5535 arkisin 8-21 ja lauantaisin 9-15
Palveluohjaus ja neuvonta 24/7	040 7158 400
Oireiden arviointi	<a href="http://www.omaolo.fi">www.omaolo.fi</a>

## Valtakunnallisia auttavia puhelimia

- omaishoidon neuvonta: 020 7806 599 ma-to klo 9-15  
(Omaishoitajaliitto ry)

- Jos tarvitset tai läheisesi tarvitsee keskustelutukea, soita Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n:

**Saila** puh 044 2301 439

**Laila** puh 044 2315 381