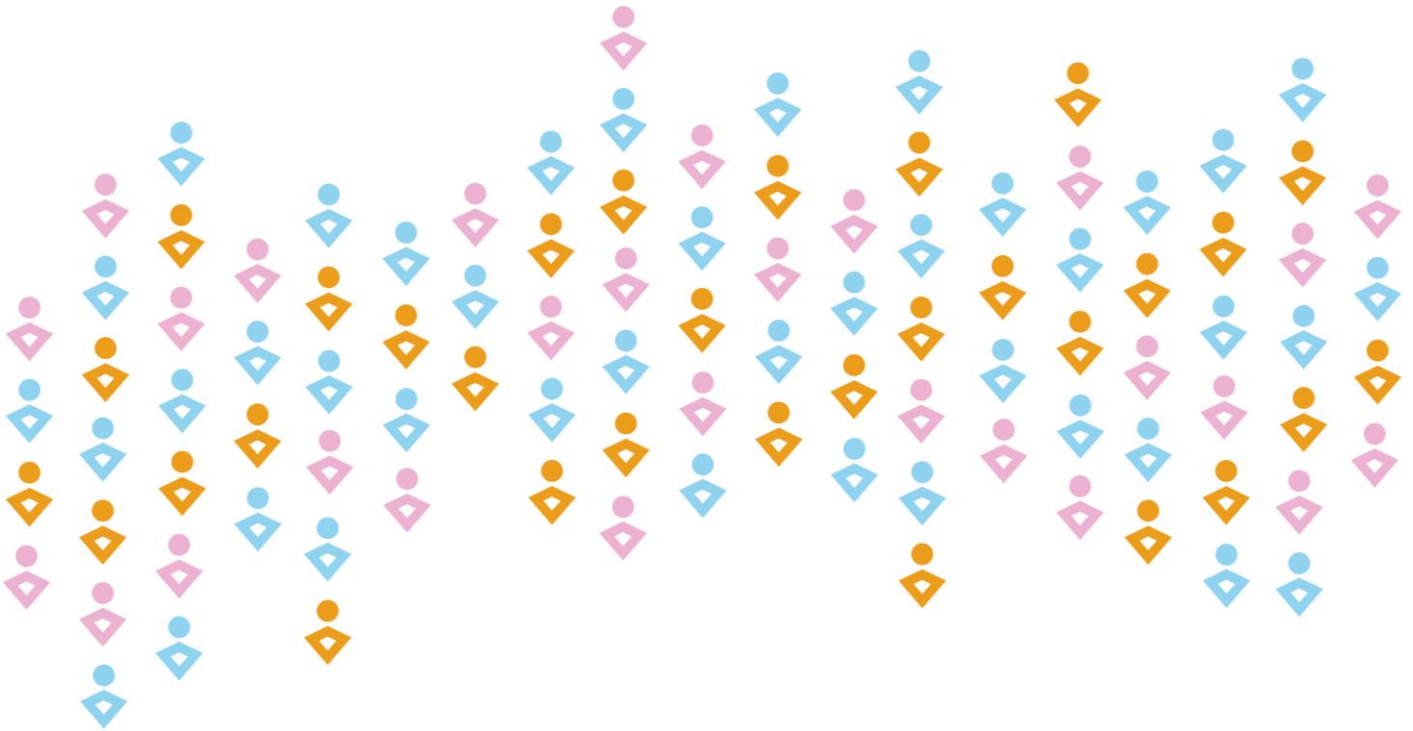




MUISTIKANSIO

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Muistipoliklinikka

Muistikansion sisältö

- Yhteystietoja
 - Sosiaalipalveluiden neuvonta ja ohjaus
 - Soita ensin! Ekhva yhteystietoja
- Ravitsemus
- Muistikuntoutus ja liikunta
- Yhdistykset tukenasi
 - Muistiluotsi Etelä-Karjala
 - Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry, OmaisOiva -toiminta
- Ennakointi- ja tukitoimet
 - Edunvalvontavaltuus
 - Hoitotahto
 - Kelan eläkettä saavan hoitotuki
 - Omaishoidon tuki



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Muutoksia sosiaalipalveluiden neuvonnan ja ohjauksen asiointipisteiden aukioloajoissa

Sosiaalipalveluiden neuvonnan ja ohjauksen
asiointipisteiden aukioloajat:

Koulukadun hyvinvointiaseman/Aikuisten keskuksen asiointipiste:

- asiointipiste avoinna:
 - o ma-pe klo 9–12 Koulukadun hyvinvointiaseman asiointipiste, Koulukatu 14, Lappeenranta
 - o ma-pe klo 12–15 Aikuisten keskus, Valtakatu 51, Lappeenranta

Savitaipaleen asiointipiste:

- joka toinen tiistai klo 9–12 (parillisilla viikoilla)
- asiointipiste avoinna: 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.2025

Luumäen asiointipiste:

- joka toinen torstai klo 9–12 (parittomilla viikoilla)
- asiointipiste avoinna: 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12.2025

Lemin asiointipiste:

- kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9–12
- asiointipiste avoinna: 5.11. ja 3.12.2025



ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Honkahrjun asiointipiste:

- asiointipiste avoinna ma-pe klo 9-12

Ruokolahden asiointipiste:

- kerran kuukaudessa torstaisin klo 9-12
- asiointipiste avoinna: 9.10., 6.11. ja 4.12.2025

Parikkalan asiointipiste:

- kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 9-12
- asiointipiste avoinna: 8.10., 22.10., 19.11. ja 17.12.2025

Voit asioida kanssamme myös puhelimitse soittamalla numeroon [05 352 2370](tel:053522370) tai

laittamalla viestiä [Oma Ekhva](#) chat-palveluun arkisin klo 9-15.

Me huolehdimme sinusta.



▶ ekhva.fi

Asioi digitaalisesti 24/7

▶ omaolo.fi

Omaolo | Sosiaali- ja terveydenhuollon verkkopalvelu

Hätätilanteessa
soita hätänumeroon

112



TÄRKEÄT NUMEROT



Hyvinvointiasemat
ma-pe klo 7-20
05 352 7260



Päivystysapu 24/7
116 117



Etelä-Karjalan keskussairaalan
poliklinikoiden ajanvarausnumero
05 352 6000



Mielenterveys- ja
päihdepäivystys 24/7
05 352 4610



Etelä-Karjalan hyvinvointialue
Vaihde
05 352 000



Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7
040 651 1828



Neuvola
ma-pe klo 7-20
05 352 7260



Lastensuojelupäivystys 24/7
040 353 9970



Laboratorion ajanvaraus
ja neuvonta
09 4718 6800



Lasten ja nuorten talot
Palveluohjaus ma-pe 9-15
05 352 2360



Hammashoito
Ajanvaraus ma-pe klo 7-16
05 352 7059



Iso apu - palvelukeskus
Sosiaalipalveluiden neuvonta ma-pe 9-13
05 352 2370



Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen
neuvontapalvelu
ma-to klo 9-15, pe klo 9-13
05 352 7020



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



**Hyvä ravitsemus on osa
ikääntyneen terveyttä ja
hyvinvointia**

Ikääntyneen ravitseminen

Monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia. Myös ikääntyessä säännöllinen ruokailu ylläpitää hyvää vireystilaa ja toimintakykyä.

Ikääntyneen normaali painoindeksiksi (BMI) on suurempi kuin alle 65-vuotiaan. Suositus ikääntyneen painoindeksiksi on 24 - 29 kg/m². $BMI = \text{paino} / [\text{pituus} \times \text{pituus (metreinä)}]$.

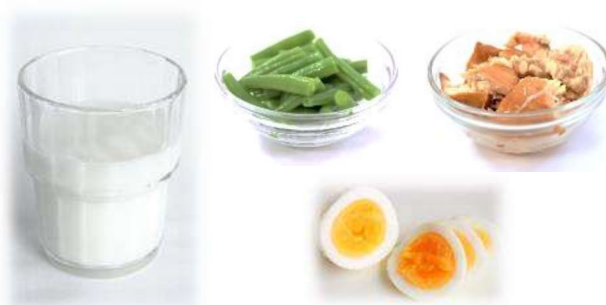
Riittävä paino suojaa aliravitsemukselta sekä luu- ja lihaskadolta. Painoa seurataan vaa'alla vähintään kerran kuukaudessa. Tahattomaan painonlaskun syy selvitetään ja ravinnonsaantia tehostetaan.

Monipuolista ruokaa ja välipaloja päivittäin

- Ikääntyneelle suositellaan sydänystävällistä ruokavaliota, mikä sisältää vain vähän suolaa ja suunnitellusti pehmeää rasvaa, kalaa tai siipikarjaa sekä reilusti kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja täysjyväviljaa.
- Säännöllinen ateriarytmi: vähintään 5 ateriala ja välipalaa päivässä 2-4 tunnin välein. Yöpaasto ei saisi ylittää 11 tuntia.
- Erityishuomio kiinnitetään riittävään proteiinin saantiin, jotta lihasvoima säilyy, vastustuskyky pysyy hyvänä ja mahdolliset haavat paranevat.

Proteiinia riittävästi

Paino	Proteiinitarve/ vrk
60 kg	70 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

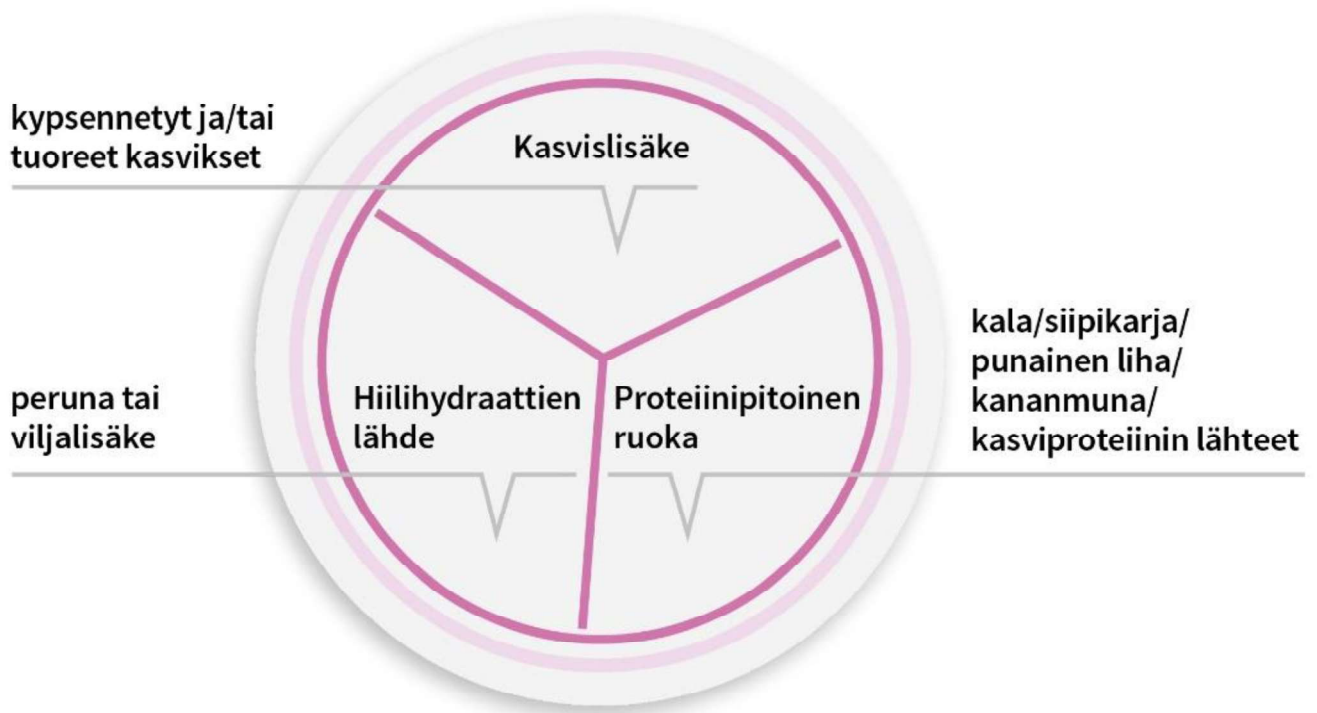


Suosittelavaa on nauttia lähes jokaisella aterialla ja välipalalla jotakin proteiinipitoista: Lämpimällä aterialla vaihtelevasti kalaa, siipikarjaa, lihaa tai palkokasveja tai muuta kasviproteiini valmistetta ja ruokajuomaksi vähärasvaista maitoa, piimää tai soijajuomaa. Välipaloilla vähärasvaista viiliä, jogurttia tai rahkaa tai kasvipohjaista hapatetuotetta, pähkinöitä ja leivän päällä vähärasvaisia leikkeleitä, juustoa tai kananmunaa.

Ruoka-aine tai tuote ja annoskoko	proteiinia
Kananmuna 1 kpl	7 g
Raejuusto 5 rkl	7 g
Maito/ piimä/ jogurtti/ viili/ hapatettu soijatuote 2 dl	7 g
Proteiinirahka tai -vanukas 2 dl	20 g
Kypsä liha/ broileri 100 g	25–30 g
Kypsä kala 100 g	20 g
Tofu 100 g	17 g
Soijarouhe 5 rkl	12 g
Pavut ja linssit 1,5 dl	7 g
Pähkinät 4 rkl/ mantelit 3 rkl	7 g

Esimerkkipäivä

Esimerkkiateriat (proteiini grammoina)		proteiinia (g)
Aamupala	Kaurapuuro 2,5 dl (5 g) + pellavansie- menrouhe 1 rkl (2 g), raejuusto 3 rkl (5 g), marjat 4 rkl, täysjyväleipä 1 vpl (3 g), kokolihaleikkele tai vähärasvainen juusto, 2 ohutta vpl (5 g), kasvimarga- riini, kurkkua tai tomaattia, kahvi tai tee	n. 20 g
Lounas	Pinaattikeitto tai muu valmiskeitto (7 g), kananmuna (7 g), rasvaton maito tai soijajuoma (7 g), leipä 2 vpl (5 g), kasvimargariini, porkkanaraaste tai vihannekset	n. 26 g
Välipala	kahvi tai tee ja rahkapiirakka (pieni) (5 g), hedelmä	n. 5 g
Päivällinen	Lohikiusaus 300 g (10 g), herne- maissi-paprika 1,5 dl (3 g), tuorekurk- kua, rasvaton maito tai soijajuoma 2 dl (7 g).	n. 20 g
Iltapala	Rasvaton viili tai hapatettu soija- tuote 2 dl (7 g), marjat 3 rkl, kauralese 1 rkl (1,5 g), pähkinät 2 rkl (3,5 g), täys- jyväleipä 1-2 vpl (3-5 g), kasvimarga- riini, vihanneksia	n. 16 g
Yhteensä		n. 87 g



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Kuva. Ikääntyneen lautasmalli @VRN 2020

- **Maitovalmisteita tai vastaavia täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita:** vähärasvaisina 5–6 dl päivässä.
- **Täysjyväviljavalmisteita:** 6–9 annosta/vrk, 1 annos on leipäviipale tai 1,5 dl puuroa tai 1 dl keitettyä pastaa/riisiä.
- **Pehmeitä rasvoja:** ruoanvalmistuksessa rypsiöljyä, salaattinkastikkeena öljypohjaista kastiketta ja leivän päällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia.

- **Kasviksia, hedelmiä ja marjoja:** 5–6 annosta/vrk, 1 annos on esimerkiksi 1 tomaatti tai 1 porkkana tai 2 dl salaattia tai 2 dl marjoja tai 1½ dl kypsennettyjä kasviksia.
- **Riittävästi nesteitä:** 5–8 lasillista juomia päivässä.

Juoma voi olla vettä, kivennäisvettä, rasvatonta maitoa, piimää tai vastaavaa kasvipohjaista juomaa sekä laimennettua mehua, kaakaota, pirtelöä tai vastaavaa. Heikentynyt janon tunne ja vähäinen juominen voivat ilmetä väsymyksenä ja huimauksena.



Kuitu

Kuitu ja riittävä neste pehmentävät ruokaa suolessa ja ovat hyödyksi suolen toiminnalle. Kuitu vaikuttaa suotuisasti suoliston mikrobistoon ja on hyödyksi sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnalle.

Ravintokuitua suositellaan naisille vähintään 25 g/vrk ja miehille 35 g/vrk.



Taulukossa on kuvattu esimerkinomaisesti, mistä päivän kuitu koostuu. Esimerkistä tulee yhteensä 30 g kuitua/päivä.

Ruoka-aine tai elintarvike	kuitua g /annos
Ruisleipä tai täysjyväleipä yht. 3 siivua	9 g
Kaurapuuro 3 dl	4,5 g
Kauralese 2 rkl	3 g
Pellavansiemenrouhe 1 rkl	2,4 g
Porkkanaraaste 1,5 dl	2 g
Pakastekasvissekoitus 1,5 dl	2,5 g
Mustikka 1 dl	2 g
Omena 1	3 g
Pähkinät 2 rkl	2 g
Yhteensä	n. 30 g

Suola

Suola (NaCl) vaikuttaa moniin elintoimintoihin. Liika suolansaanti nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa, se kuormittaa myös munuaisia. Suolan saantia on hyvä pyrkiä rajoittamaan 5 grammaan (n. 1 tl) päivässä.

Hyödynnä Sydänmerkki-tuotteita ja valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Leivän, juuston ja valmisruokien suolapitoisuus saisi mieluusti jäädä alle yhden prosentin.



Ravintolisät

- D-vitamiini: 75-vuotiaille 20 mikrog/vrk ympäri vuoden.
- B12-vitamiini, jos B12-vitamiinin imeytymishäiriö on tunnistettu. (Saadaan lihasta, kalasta ja maitovalmisteita.)
- Monivitamiinikivennäisainevalmiste, jos ruokamäärä jää päivittäin vähäiseksi tai ruokavalio on yksipuolinen.

Kotivara

Kotivaralla tarkoitetaan hyvin säilyviä elintarvikkeita ja ruoka-aineita, jotka riittävät ainakin kolmeksi päiväksi. Näitä varataan kotiin yllättävän sairastumisen, vesi- tai sähkökatkon varalle.

Kotivaraksi sopivat:

- huoneenlämmössä säilyvä maito, proteiinijuoma ja kasvijuomat
- kala-, liha- ja papusäilykkeet
- tuoreet hedelmät, kasvikset, juurekset ja näitä sisältävät säilykkeet, hillot ja soseet
- pullovesi, mehut, mehukeitot
- hiutaleet, pastat, myslit, pähkinät, siemenet
- leivät, näkkileivät, korput
- välipalapatukat ja välipalakeksit
- kuivatut hedelmät.



Entä jos

Ruokahalu on heikentynyt, syöminen on vaikeutunut tai paino laskee tahattomasti

- Valmista puuro maitoon sekä lisää puuroon öljyä ($\frac{1}{2}$ – 1 rkl/ annos) ja halutessasi rasvasilmä. Lisäksi lisää leiville enemmän juustoa, kananmunaa tai vähärasvaista leikkelettä – saat enemmän proteiinia ja energiaa.
- Lisää öljyä ruokiin ja kypsennettyihin kasviksiin tai salaattiin ($\frac{1}{2}$ – 1 rkl/annos) – saat pehmeitä rasvoja ja energiaa.
- Valmista rahka- tai jugurttipohjaisia välipaloja tai juomia, joihin lisäät marjoja tai hedelmiä ja 2 tl öljyä. Voit nauttia myös raejuustoa marjojen kera tai kaupan proteiinijuomia.
- Apteekista saat täydennysravintovalmisteita, jos syöminen jää vähäiseksi. Näistä saat energiaa, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita pienestä määrästä.



Jos pääateria korvautuu usein välipaloilla

- Tilaa ateriapalvelu tai MenuMAT kotiin tai ruokaile usein kodin ulkopuolella, voit saada myös ruokaseuraa.
- Valmista suurempi määrä ruokaa kerralla ja pakasta lämmitettäväksi myöhemmin.
- Hyödynnä valmisruokia ja täydennä niitä tarvittaessa proteiinilla (esim. raejuustolla ja ruokajuomaksi maitoa/piimää) ja kasviksilla.



Ota yhteyttä!

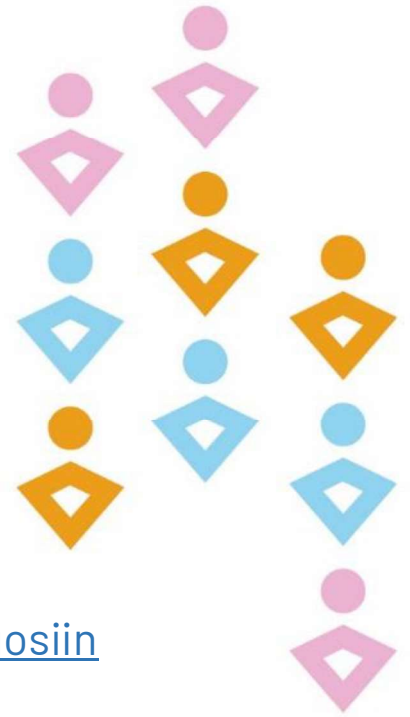
Etelä-Karjalan hyvinvointialue

www.ekhva.fi -sivulta löydät

➔ eAsiointi

Uusi ravitsemusportaali ikääntyneille:

<https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>



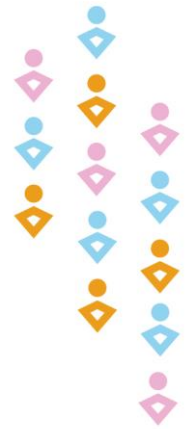
Lähteet:

- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL 2020
- Ravitsemusopas ikääntyneille, VRN 2021
- Taulukot: <https://fineli.fi/> (THL, Helsinki 2019)

Kuvat:

- Kansi, sivu 7 ja 11: Microsoft
- Sivut 3, 6, 7 ja 10: EKHVA
- Sivut 6 (kuvakollaasi), sivu 10 (rahka): O-P Latvala
- Sivut 9: bearfotos/Freepik

www.ekhva.fi



5.12.2024

Muistikuntoutuksen ohjauskäynti

Mikä?

Olet käynyt muistivastaanotolla ja hoitopolkuusi kuuluu liikunta- ja toimintakyvyn kartoitus ja ohjauskäynti.

- Imatralla ja lähikunnissa kotikäyntinä.
- Lappeenrannassa ja lähikunnissa joko koti- tai vastaanottokäyntinä.

Mitä?

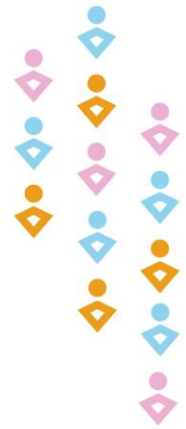
Käynti sisältää kartoituksen

- liikunta- ja toimintakyvystäsi
- elinympäristösi mahdollisuuksista ja haasteista
- mahdollisesta apuvälinetarpeesta sekä ohjeita ja neuvontaa oman liikkumis- ja toimintakykysi tueksi.

Kesto noin 60-90 minuuttia.

Käynti on maksullinen.

Hintatiedot: www.ekhva.fi/asiakasmaksut



Ohje

16.10.2025

Muisti-kuntosali

Ryhmässä harjoitat tasapainoasi, lihaskuntoasi, venyttelet ja rentoudut hyvässä seurassa. Ryhmä kokoontuu kuntosalilla Lappeenrannassa keskiviikkoisin ja Imatralla maanantaisin ja torstaisin. Ryhmä kestää tunnin.

Voit ilmoittautua ryhmään itse tai muistikoordinaattorin kautta.

Kriteereinä ryhmään:

- muistisairausdiagnoosi
- toimintakyky tasolla, jolla pärjää ryhmätoiminnassa sanallisella ohjauksella
- ei muita säännöllisiä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen palveluita (koti- tai vuorohoito)

Paikka: Lehmuskodin kuntosali
Armilankatu 33
53100 Lappeenranta

Iso apu -palvelukeskus
Esterinkatu 10
55100 Imatra

Lisätietoja: Nina Tilli
Kuntohoitaja/muistihoitaja/VEAT
p. 040 194 4948

Johanna Saarinen
Kuntouttava lähihoitaja
p. 040 198 8866

Hintatiedot: www.ekhva.fi/asiakasmaksut



Vireyttä ja aivoterveyttä liikunnasta

Liikunnan positiivisia vaikutuksia

- Liikkumiskykyysi paranee, ehkäiset kaatumisia sekä kaatumisen pelkoa.
- Mielesi virkistyy ja unen laatu paranee.
- Voit ehkäistä useita sairauksia ja vaikuttaa niiden seurauksiin.
- Edistät aivoterveyttä ja muistitoimintosi kohenevat. Aivojen verenkierto paranee ja aivosolujen väliset yhteydet uusiutuvat sekä tehostuvat. Tämä on tärkeää muistijälkien syntymisen ja niiden säilymisen kannalta.
- Pystyt suoriutumaan arjesta itsenäisesti ja asumaan turvallisesti kotona.
- Ystävän kanssa harrastettu liikunta tuo lisähyötyä, sillä sosiaaliset suhteet hellivät muistiasi.

UKK-Instituutin 65+ liikuntasuositus



Palauttavaa unta riittävästi

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Taukoja paikallaanoloon

- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyäsi.

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu kauppareissut, kävely, koiran ulkoilutus ja pihatyöt.

Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa, kuten tanssi, sauvakävely, nurmikon leikkaus ja asiointimatka kävellen.
- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa, kuten pyöräily, soutu, potkukelkkailu, hiihto, vesiliikunta, porraskävelyt, haravointi.
- Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi venyttelyä unohtamatta.
- Valitse oma tapasi liikkua, esimerkiksi kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.
- Lihaskuntoa ylläpitävät myös päivittäisistä askareista porraskävely, halkojen tai ruokaostosten kantaminen.
- Tutkimusten mukaan lihaskuntoharjoittelu voi parantaa useita aivotointojen osa-alueita ikääntyessä. Se voi ehkäistä muistisairauksia sekä niiden etenemistä.
- Erityisen hyvää aivojumppaa on jalkojen isojen lihasten harjoittaminen, kuten jalkakyyky ja jalkaprässiliikkeet.

Riittävästi proteiinia heti harjoittelun jälkeen

- Lihakset hyötyvät proteiinista rakennusaineena parhaiten heti harjoittelun jälkeen nautittuna.
- Suositeltu määrä on 20 g, jonka saat esimerkiksi purkillisesta maitorahkaa tai 4 lasillisesta maitoa.
- Ikääntyessä suositeltu päivittäinen proteiinin kokonaismäärä on 80–100 g (1,2–1,4 g painokiloa kohti).

Aivojumppa osana harjoittelua

- Yhdistä harjoitteisiin asioiden luettelemista. Voit esimerkiksi tehdä tuolista seisomaannousuharjoitteet luetellen kuukausia etu- ja takaperin tai muistella kertolaskuja kävelylenkillä.
- Aivoja voit aktivoida myös käsien koordinaatioharjoitteilla tai kehon keskilinjan ylittävillä ristikkäisillä liikkeillä.

Kaatumisia voidaan ehkäistä

- Tunnista omat kaatumisen riskitekijäsi.
- Hyvä terveys ja ravitsemus, voima- ja tasapainoharjoittelu sekä turvallinen koti- ja lähiympäristö vähentävät kaatumisriskiäsi.
- Huolehdi liikkumisen turvallisuudesta
 - käytä luistamattomia, tukevia, matalakantaisia ja umpinaisia jalkineita, myös sisällä.
 - huolehdi, että näet ja kuulet hyvin (esim. silmälasit ja valaistus)
 - käytä tarvittaessa liikkumisen apuvälineitä
 - pidä kulkureitit vapaina ja poista liukkaat matot

Lisätietoja löydät internetistä

www.vahvike.fi

www.muistipuisto.fi

www.ekhva.fi/turvallisuudenedistaminen

Muistiluotsi Etelä-Karjala

muistisairaana ja läheisen tukena

MIKÄ?

Muistiluotsi on Etelä-Karjalan Muisti ry:n ylläpitämä asiantuntija- ja tukikeskus. Olemme osa valtakunnallista muistiluotsiverkostoa, jota koordinoi Muistiliitto.

MITÄ?

Annamme tietoa ja tukea, kun muistisairaus tulee elämään.

Tarjoamme mahdollisuuksia aktiiviseen elämään sekä vertaisuuden kokemuksiin.

Lisäämme tietoa muistisairauksista ja aivoterveyden edistämisestä.

KENELLE?

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille, muistihäiriöitä kokeville ja muististaan huolestuneille sekä muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille.

MISSÄ?

Järjestämme toimintaa jokaisessa Etelä-Karjalan kunnassa sekä etätoteutuksella Teams-yhteyden välityksellä.

KUKA?

Muistiluotsissa työskentelee neljä sosiaali- ja terveysalan ammattilaista, joilla on erityisosaamista muistiasioihin ja aivoterveyden edistämiseen.

MITEN?

Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön myöntämällä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustuksella sekä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen myöntämällä kumppanuusavustuksella.



Muistiluotsi Etelä-Karjala

Tule mukaan toimintaan!

Vertaisryhmiä,
Iloitse MUISTA-tapaamisia,
muistikahviloita,
muistipariskuntien
retkiä

Muisti-infoja,
luentoja,
henkilökohtaista
ohjausta ja neuvontaa

Muistitreeniä,
muistikerhoja,
lauluryhmiä,
yleisötilaisuuksia,
koulutuksia

Tervetuloa
avoimeen ja
maksuttomaan
toimintaan!

Yhteystiedot

Toiminnanjohtaja:

Maija Lasanen p. 040 587 2451

Muistiluotsityöntekijät:

Taina Kiesi p. 0400 456 088

Emilia Nakari p. 040 728 3352

Maarit Olkkonen p. 050 555 4699

Valtakatu 64

53100 Lappeenranta

www.ekmuisti.fi

Facebook: ekmuisti

Instagram: etelakarjalan_muistiluotsi



Etelä-Karjalan
Omaishoitajat ry

OmaisOiva



Kuka on omaishoitaja?

Hoidatko päivittäin läheisesi asioita? Saako läheisesi sairaus tai vamma keskeisen sijan elämässäsi? Oletko jatkuvasti hälytysvalmiudessa? Oletko unohtanut oman minuutesi ja omat harrastuksesi? Onko sukulaisuussuhde muuttunut hoitosuhteeksi? Kaipaanko vertaistukea?

Jo yhteenkin kysymykseen myöntävästi vastaamalla voi katsoa olevansa omaishoitaja. Omaishoidolla tarkoitetaan pitkäaikaissairaana, vammaisen tai iäkkään omaisen tai läheisen auttamista. Omaishoito voi olla satunnais- tai apua tai edellyttää ympärivuorokautista hoitoa tai huolenpitoa. Suomessa on n. 350 000 henkilöä, jotka pääasiallisesti auttavat omaistaan tai läheistään. Sitovista ja vaativista hoitotilanteista on n. 50 000 on virallisen tuen piirissä. Etelä-Karjalan alueella omaishoidontukea saa vuosittain n. 1400 omaishoitajaa.

Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry



Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry:n päätehtävänä on toimia omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestönä. Yhdistys on perustettu v. 2002 (alun perin Joutsenossa v. 1992) ja jäseniä on n. 340. Yhdistyksen toiminta ja palvelut ovat kaikille avoimia eivätkä edellytä jäsenyyttä tai omaishoidon sopimusta.

Muita tehtäviä ovat:

- Välittää tietoa omaishoitajille kuuluvista palveluista, tukimuodoista, lomista ja kuntoutuksesta
- Neuvoo, ohjaa, keskustele ja tarjoaa henkistä tukea
- Järjestää vertaistukea, virkistystoimintaa, retkiä ja tapahtumia
- Auttaa erilaisten hakemusten täyttämisessä
- Tekee omaishoitajuutta tunnetuksi toiminta-alueellaan: Imatra, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale ja Taipalsaari.

Ota rohkeasti yhteyttä kaikissa omaishoitoon liittyvissä asioissa! Soita tai tule käymään! Toimistomme Lappeenrannassa osoitteessa Luukkaantori 7 LH 1, on avoinna arkimaanantaisin klo 10-14, ja myös muulloin erikseen sovittuna aikana. Voit jättää myös soittopyynnön niin soitamme takaisin mahdollisimman pian. Yhdistyksen puheenjohtajana toimii Merja Paatos p. 0400 410 317.

OmaisOiva-toiminta

Yhdistyksen perustoiminnan lisäksi omaishoitoperheiden jaksamista tuetaan kohdennettuna lähialue toimintana Etelä-Karjalan alueella OmaisOiva-toiminnan kautta eli tiedottamisella, neuvonnalla, vertais-toiminnalla ja valmennusten avulla, myös etänä. Tavoitteet: 1) Ennaltaehkäisevä tuki, 2) Arjen hyvinvoinnin tuki ja 3) Yhteisötuki. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö.

OmaisOiva



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

OmaisOiva-kioskit: Tietoa ja tukea siellä, missä ihmiset liikkuvat esim. kauppakeskuksissa, toreilla ja OLKA-pisteillä.

OmaisOiva-kahvilat: Avoimia tilaisuuksia, joissa voi kysyä omaishoidosta, tutustua omaishoitajiin ja kysyä paikallisyhdistyksen toiminnasta.

OmaisOiva-ryhmät: Säännöllisesti kokoontuvia ohjattuja vertaistukiryhmiä omaishoitotilanteessa oleville.

OmaisOiva- Ovet-valmennus: Ryhmämuotoinen valmennus, josta saa tukea omaishoitajana toimimiseen.

OmaisOiva-hetki: Henkilökohtaista keskustelu- ja kuunteluapua.

Kenelle?

Toimintaan ovat tervetulleita kaikki omaishoidon asioista kiinnostuneet Etelä-Karjalan alueella.



Tässä Erja Koskimäki, hei! Olen omaistoiminnan ohjaaja ja toimin mm. ryhmänvetäjänä ja palveluohjaajana. Minuun voit ottaa yhteyttä kun haluat keskustella luottamuksellisesti tai etsit itsellesi esim. sopivaa vertaistukiryhmää. Puhelinnumeroni on 040 842 4440.

Hei! Olen Sikketiina Rönty, toiminnanjohtaja. Hoidan lähinnä toimiston asioita ja tehtäviini kuuluvat toiminnan kehittäminen, raportointi, viestintä ja yhteistyökuviot. Työparini kanssa suunnittelemmme yhdessä kaikkea mukavaa omaishoitajien tukemiseksi. Puhelinnumeroni: 040 739 1234.



#Omaishoito
Koskettaa
Jokaista





**Etelä-Karjalan
Omaishoitajat ry**

OmaisOiva



Who is a Caregiver?

Do you take care of your close family member every day? Is your life filled with illness or disease all the time?
Are you constantly alerted? Have you forgotten yourself and your own hobbies?
Has your family relationship changed into a caring relationship? Do you need peer support?

By answering "yes" at least to one of the questions, means you may be considered as a caregiver. A caregiver is a person who provides care for a family member or a loved one, who is unable to cope with everyday activities independently because of an illness, disability or some other special care need. Informal care can be occasional assistance or require caring for 24 hours a day

Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry

The main purpose of a local association is to be an advocacy and support association for caregivers. The association was established in 2002 and there are some 340 members. The activities and services are free of charge to everyone and do not require a membership or caregiver's contract.

Other tasks : *to provide information for carers about services, aids, holidays and rehabilitation

*to advise, guide, discuss and provide emotional support

*to organize peer support, recreational activities, trips and events

*to help with a variety of applications

*to inform about caregiving within the following area:

Imatra, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale and Taipalsaari.

Please feel free to contact in all matters related to care for family members! Call or come visit us! Our office in Lappeenranta at Luukkantori 7 LH 1, is open on Mondays at 10-14, at other times by appointment. You can also leave a message on the phone and we will call back as soon as possible. Our chairman of the board is Merja Paatos.

OmaisOiva- targeted activity

The South Karelia Association for Caregivers works mainly by funding of the Ministry of Social Affairs and Health. Caregivers are supported with following activities: informing, guidance, peer support and training and the operations take place in the South Karelia region. Goals: 1) Preventive Support 2) Support for well-being in everyday life and 3) Society Support. In case you know any people who may need some information of caregiving, we are here for them and all the contacts are confidential.

OmaisOiva

FUNDED BY
Ministry of
Social Affairs and Health

OmaisOiva-kiosks: Information given at public places such as shopping malls, marketplaces and OLKA service desks.

OmaisOiva-cafes: Open occasions, where you may ask about caregiving and meet other carers

OmaisOiva-groups: Regular peer support groups.

OmaisOiva- Ovet-training: Group training for new carers.

OmaisOiva-moment: Personal guidance and counselling

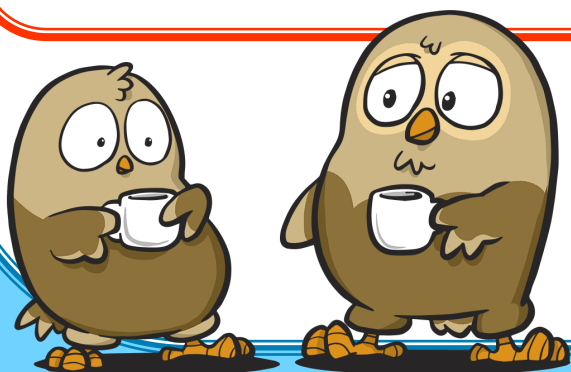
To whom?

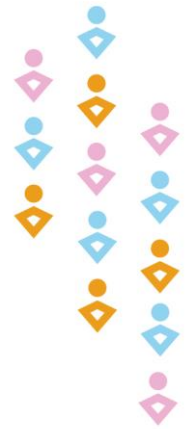
All informal caregivers and interested in South Karelia.



This is Erja Koskimäki, hi! I am a carers counsellor and work as a team leader and service counsellor at our region of nine municipalities. Please contact me when you want to talk confidentially, or need information of peer support groups or training for example. My phone number is 040 842 4440.

Hello! I am Sikketiina Rönty and work as a manager mainly at the office and my duties include administration, marketing and communications. Together with my colleague we also plan events and such for caregivers. My phone number is 040 739 1234.





Edunvalvontavaltuutus

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi heikentyneen terveydentilan tai muistisairauden vuoksi.

Edunvalvontavaltuutus on hyvä tehdä jo hyvissä ajoin valmiiksi. Koskaan ei ole liian aikaista.

Valtuutuksen laatiminen

Valtakirjalla henkilö (valtuuttaja) nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan. Valtuutetun tulee suostua tehtävään. Digi- ja väestötietovirasto suosittaa valtakirjan laatimisessa käytettäväksi apuna asiantuntijaa, kuten oikeusaputoimistoa, asianajotoimistoa, lakiasiantoimistoa tai pankin notariaattipalveluita. Kun valtuuttaja on allekirjoittanut valtuutuksen tai tunnustanut siinä olevan allekirjoituksensa, kahden todistajan on todistettava valtuutus nimikirjoituksillaan. Todistajien on oltava esteettömiä, eli todistajaksi kannattaa hankkia aivan ulkopuolinen henkilö esim. naapuri tai työkaveri. Todistaja ei milloinkaan saa olla valtuuttajan eikä valtuutetun sukulainen.

Valtuuttaja voi itse määritellä ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Hän voi oikeuttaa valtuutetun huolehtimaan esimerkiksi omaisuutensa hoidosta ja muista taloudellisista asioistaan sekä itseään koskevista asioista kuten terveyden- ja sairaanhoidostaan. Valtuuttaja voi myös määritellä, miten valtuutetun toimintaa valvotaan.

Valtuutuksen vahvistaminen

Valtuutettu hakee Digi- ja väestötietovirastosta valtuutuksen vahvistamista vasta sitten, kun valtuuttaja on syystä tai toisesta tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Valtuutus voi siis odottaa valmiina vuosia. Vahvistamista haetaan erillisellä hakemuksella, jonka voi tulostaa Digi- ja väestötietoviraston sivuilta (hakemus edunvalvontavaltuutuksen vahvistamiseksi). Vahvistamishakemukseen liitetään liitteeksi lääkärintodistus, josta käy ilmi valtuuttajan terveydentila.

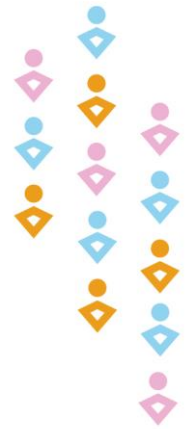
Edunvalvontavaltuutus astuu voimaan, kun Digi- ja väestötietovirasto on käsitellyt ja vahvistanut hakemuksen. Digi- ja väestötietovirasto valvoo valtuutetun toimintaa.

Lähde ja lisätietoa: <https://dvv.fi/edunvalvontavaltuutus-eli-tuen-tarpeen-ennakointi>

Suomi.fi

Suomi.fi-valtuudet on myös vaivaton ratkaisu toisen henkilön tai organisaation puolesta asiointiin valituissa asioissa. Suomi.fi-valtuuksissa voit antaa haluamallesi täysi-ikäiselle henkilölle tai yritykselle oikeuden asioida puolestasi. Käytännössä valtuus on sähköinen valtakirja, jonka tiedot tallennetaan valtuusrekisteriin. Sen avulla voi asioida sähköisesti erityisesti eri viranomaisten palveluissa.

Lisätietoa: <https://www.suomi.fi/valtuudet>



Hoitotahto

Mikä on hoitotahto?

Hoitotahto on henkilön tahdon ilmaisu hänen tulevasta hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin esimerkiksi tajuttomuuden, toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn vuoksi. Hoitotahto on tarkoitettu hoito-ohjeeksi pitkäaikaisissa sairauksissa, joissa paranemisen mahdollisuuksia ei enää ole. Hoitotahdossa ilmaistu kannanotto hoitoon ja elämää ylläpitäviin toimintoihin sitoo hoitoon osallistuvia terveydenhuollon ammattilaisia hoitopaikasta riippumatta. Hoitotahdossa henkilö voi ilmaista myös hoivaan liittyviä erityistoiveitaan. Tällaisia ovat mm. ruokaan, juomaan tai ympäristöön liittyvät toiveet, jotka eivät varsinaisesti ole lääketieteellistä hoitoa.

Miksi hoitotahtoa tarvitaan?

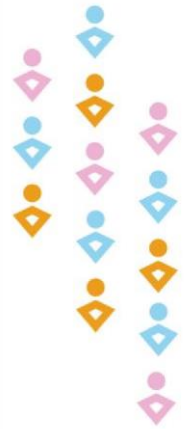
Hoitopäätöksen tekevän lääkärin on tärkeää tietää, miten potilas toivoisi itseään hoidettavan. Hoitotahdolla henkilö varmistaa, että hänen toiveensa otetaan huomioon silloin, kun hän ei itse pysty niitä enää ilmaisemaan.

Miten hoitotahto tehdään?

Hoitotahto suositellaan tekemään yleensä kirjallisesti, jolloin siinä on tekijän omakätinen allekirjoitus ja päiväys. Hoitotahto on voimassa ilman todistajiakin, mutta kahden, perheeseen tai lähisukuun kuulumattoman todistajan käyttämistä suositellaan. Kirjallinen hoitotahto voidaan tallentaa sairauskertomuksen liitteeksi.

Hoitotahdon voi tehdä myös Kelan hallinnoimassa kansallisen terveystietokannan Kanta.fi-palvelussa. Omakanta-tietokannassa jokainen voi itse muokata hoitotahtoaan ja varmistaa sen ajantasaisuuden.

Hoitotahto voi olla henkilön omalla tyylillään laatima kertomus hoitoon liittyvistä rajoituksista ja toiveista. Sen voi myös tehdä valmiiksi laaditulle lomakkeelle, joita on saatavissa useita. Liitteistä löydät Ekhvan lomakkeen.



Kelan eläkettä saavan hoitotuki

Kuka voi saada eläkettä saavan hoitotukea?

Eläkettä saavan hoitotukeen on oikeus Suomen sosiaaliturvaan kuuluvalla henkilöllä. Se edellyttää, että olet asunut Suomessa tai toisessa EU- tai Eta-maassa tai Sveitsissä vähintään 3 vuotta.

Hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa.

Sinulla voi olla oikeus hoitotukeen, jos seuraavat ehdot täyttyvät

- Olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- Sinulla on lääkärin toteama vamma tai sairaus
- Toimintakykysi on heikentynyt vähintään vuoden ajan
- Tarvitset vamman tai sairauden vuoksi apua, ohjausta tai valvontaa esimerkiksi liikkumisessa, syömisessä, näkemisessä, kuulemisessa, puhumisessa tai asioiden muistamisessa, sairauden hoidossa tai lääkkeiden ottamisessa
- Saat tai koet tarvitsevasi ulkopuolista apua, kuten kotipalvelua, kotisairaanhoitoa tai omaisen antamaa apua

Näin haet eläkettä saavan hoitotukea itsellesi

1. Hae eläkettä saavan hoitotukea [OmaKelassa](#).
 - Tuen jatko- ja korotushakemus tehdään samalla lomakkeella.

2. Liitä hakemukseesi tuore lääkärintlausunto C (korkeintaan 6 kk vanha) tai lääkärintlausunto B, jos siitä ilmenevät hakemuksen ratkaisemisessa tarvittavat tiedot. Jos liite ei ole sähköisessä muodossa, voit skannata sen tai ottaa siitä kuvan.
3. Voit täyttää hakemuksen yhdessä sellaisen henkilön kanssa, joka tuntee tilanteesi hyvin. Voit myös liittää hakemukseen esimerkiksi sinua auttavan henkilön kirjoittaman kuvauksen siitä, kuinka selviydyt arjessa.
4. OmaKelassa näet, onko hakemuksesi ratkaistu, kuinka paljon etuutta saat ja milloin se maksetaan. Palvelussa näet myös muistutukset mahdollisesti puuttuvista liitteistä. Saat kotiisi postitse myös kirjallisen päätöksen.

Toinen vaihtoehto on, että täytät ja tulostat [lomakkeen Eläkettä saavan hoitotuki / 16 vuotta täyttäneen hoitotuki EV256 \(pdf\)](#). Postita hakemus ja liitteet osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA. Tyhjän hakemuksen löydät myös tästä Ensietietokansista.

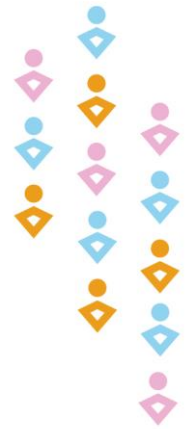
Hakuaika

Kela myöntää tuen takautuvasti enintään 6 kuukauden ajalta. Tuen myöntäminen takautuvasti harkitaan aina tapauskohtaisesti. Kuolinpesä ei voi hakea tukea.

Tuen hakeminen toisen puolesta

Läheisesi voi hakea tukea sinun puolestasi kirjautumalla OmaKelaan -> Asioi toisen henkilön puolesta.

Lähde ja lisätietoa: <https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>



Omaishoidon tuki

Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon järjestämistä kotiooloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön (omaishoitajan) avulla.

Omaishoidon tuki on kokonaisuus, joka muodostuu hoitopalkkiosta, tarvittavista palveluista hoidettavalle sekä omaishoitajan vapaasta ja tukemisesta.

Omaishoidon tukea voit hakea iäkkäiden-, työikäisten- tai lapsiperheiden palvelujen sähköisellä hakemuksella sosiaalihuollon omapalvelussa tai paperisella hakemuslomakkeella, jonka voit ladata ja tulostaa osoitteesta <https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/kanssasi/kotiin-annettavat-kotihoidon-tukipalvelut/omaishoito/>. Voit noutaa hakemuslomakkeen myös Lappeenrannan tai Imatran Iso apu- palvelukeskuksen toimipisteestä. Löydät iäkkäiden palveluiden hakemuksen myös tämän Muistikansion lopusta. Omaishoidon tukea haettaessa hakijana on hoidettava henkilö.