

Omaishoitajan mielen hyvinvoinnin tukeminen

Opas omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille



Tämä opas on tehty Omaishoitajaliiton Miten jaksat omaishoitaja? -hankkeessa.

Hankkeessa mukana:

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Napapiirin Omaishoitajat ry

Tampereen Seudun Omaishoitajat ry

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä sekä

Hämeenkyrö, Inari, Ranua, Rovaniemi, Sastamala ja Tampere

Hanke on osa sosiaali- ja terveystministeriön rahoittamaa Kansallisen mielenterveysstrategian toimeenpanokokonaisuutta.

Teksti:

Elina Koponen, Kaisa Parviainen ja

Hanna Savela Omaishoitajaliitto ry

Tamara Björkqvist Ikäinstituutti

Taitto ja kuvitus

Jaana Kurvinen / Ad Twist Ky

ISBN 978-952-5659-58-0 (nid.)

ISBN 978-952-5659-59-7 (PDF)

Omaishoitajaliitto ry 2023





Lukijalle

Tämä opas auttaa tunnistamaan mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Saat apua ja tietoa siitä, miten omaishoitajan mielen hyvinvoinnin voi ottaa puheeksi ja miten sitä voi vahvistaa. Omaishoitajia kohtaavana ammattilaisena olet siinä ratkaisevassa asemassa.

Mielen hyvinvoinnista kannattaa keskustella jokaisen omaishoitajan kanssa. Se on osa kokonaisvaltaista omaishoitoperheen hyvinvoinnin ja hyvän arjen tukemista. Jo lyhyt keskusteluhetki voi antaa omaishoitajalle tunteen, että hän on tullut kuulluksi ja kohdatuksi.

Opas on tarkoitettu hyvinvointialueiden omaishoidon asiakasohjaajille sekä muille omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille, kuten kotihoidon ja järjestöjen työntekijöille ja omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksia tekeville terveydenhoitajille.





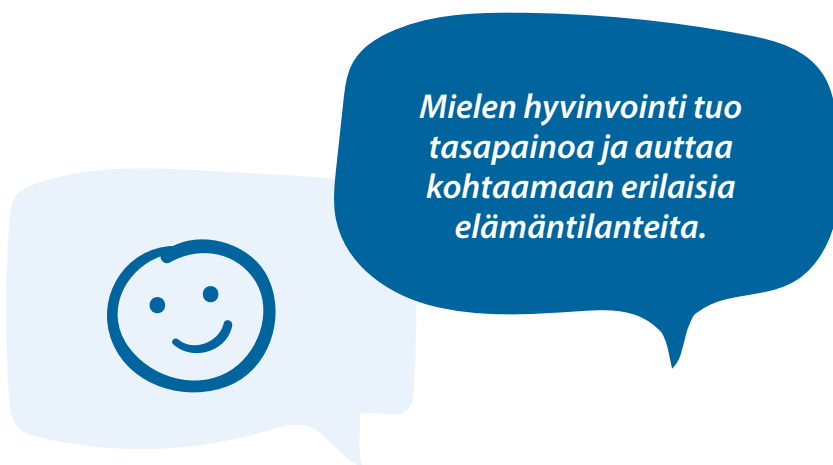
Mielen hyvinvointi on hyvän elämän perusta

Mielen hyvinvointi on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi tyytyväisyyden ja toiveikkuuden tunnetta, myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. Se on myös taitoa kohdata vaikeuksia sekä kokemusta siitä, että elämä on merkityksellistä ja siihen voi itse vaikuttaa.

Mielen hyvinvointi näkyy esimerkiksi omaishoitajan kykyinä tehdä päätöksiä sekä taitona selviytyä stressaavista tilanteista. Se heijastuu myös kykyyn luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä hyödyntää tukiverkostoa ja pyytää tarvittaessa apua.

Vaikeisiin elämäntilanteisiin mielen hyvinvointi tuo tasapainoa. Se auttaa kohtaamaan haasteita ja hankalia tunteita, etsimään ongelmiin ratkaisuja, sopeutumaan sekä hyväksymään asiat, joihin ei voi vaikuttaa.

Kun mieli voi hyvin, omaishoitaja voi löytää elämäänsä mielekästä sisältöä ja merkityksellisyttä silloinkin, kun olot eivät ole ihanteelliset.



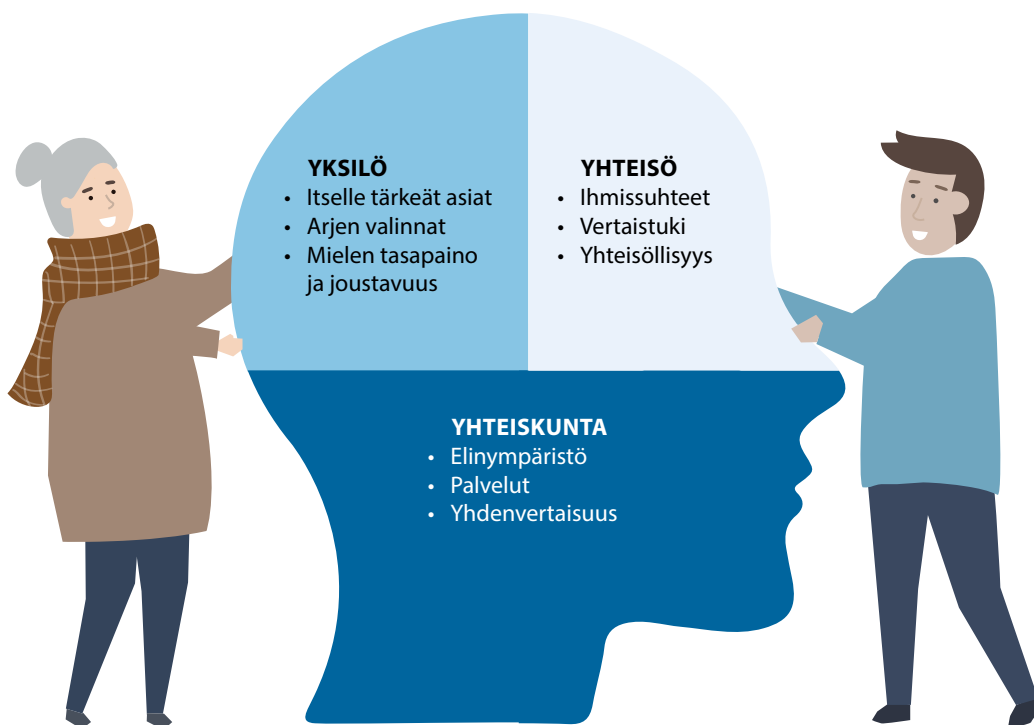


Mielen hyvinvointia voi vahvistaa

Mielen hyvinvointi on yksilöllisesti muotoutuva ja muuttuva voimavara, jota voidaan tukea ja vahvistaa kaikissa elämäntilanteissa.

Omaishoitajan mielen hyvinvoinnin kannalta on keskeistä tunnistaa, mitkä asiat ja ihmiset ovat hänelle tärkeitä ja tuovat elämään iloa ja voimaa. Niiden tunnistaminen auttaa omaishoitajaa keskittymään hyvinvoinnin kannalta olennaisiin asioihin ja tekemään pieniä arjen valintoja tämän tukemiseksi.

Myös yhteiskunta ja yhteisö voivat tukea omaishoitajan mielen hyvinvointia esimerkiksi tarjoamalla vertaistukea ja mahdollisuuksia osallistumiseen. Samoin yksilöllisten ja riittävien palveluiden saatavuuden varmistaminen ovat mielen hyvinvointia edistäviä toimia.





Omaishoito sekä haastaa että vahvistaa mielen hyvinvointia

Omaishoito on usein pitkäkestoista ja intensiivistä hoivaa, joka on sekä emotionaalisesti että fyysisesti vaativaa.

Omaishoitajaa kuormittavat esimerkiksi elämänhallinnan vaikeudet, huoli hoidettavasta läheisestä, turvattomuuden tunne sekä ongelmat palveluiden saatavuudessa. Monille huolta aiheuttavat lisäksi oma terveys, taloudellinen tilanne sekä tulevaisuuden ennakoimattomuus.

Kuormittavuudesta huolimatta läheisestä huolehtiminen antaa omaishoitajalle myös voimaa. Läheisen ihmisen auttaminen ja toimiminen hänen hyväkseen vahvistavat tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta.

Parhaimmillaan omaishoito lujittaa perheen sisäisiä suhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Taidot ja osaaminen karttuvat hoitaessa. Se puolestaan tukee omaishoitajan itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta.

Arjen tilanteiden ratkaiseminen ja erilaisista vaikeuksista selviytyminen vahvistavat omaishoitajan luottamusta siihen, että hänellä on kykyä selviytyä myös tulevista haasteista.

Jotta omaishoidon myönteisiä vaikutuksia esiintyisi, omaishoitajan täytyy saada riittävästi tukea omalta verkostoltaan ja viranomaisilta. Lisäksi tähän tarvitaan taitoa tunnistaa ja säädellä tunteita, kykyä käyttää karttuneita selviytymistaitoja sekä nähdä eteen tulevat tilanteet mahdollisuuksien ja toivon valossa.

Voit edetä lukemalla opasta järjestyksessä tai siirtymällä painikkeista suoraan sinua kiinnostavaan asiaan. Kotipainikkeesta pääset takaisin tälle sivulle.





Keskustelkaa yhdessä mielen hyvinvoinnista

Lyhytkin kohtaaminen omaishoitajan kanssa antaa sinulle mahdollisuuden keskustella mielen hyvinvoinnista. Parasta tietenkin on, jos voit varata kohtaamiseen reilusti aikaa.

Tärkeintä on antaa omaishoitajalle tilaa kertoa omista kokemuksistaan sekä luoda tunne siitä, että häntä kuullaan ja hänen kokemustaan arvostetaan. Aina tähän ei tarvita edes sanoja, läsnäolo ja pysähtyminen asian äärelle voivat riittää.

Voimavaroja korostavat kysymykset rohkaisevat omaishoitajaa kertomaan kokemuksistaan ja pohtimaan tilannetta eri näkökulmista. Parhaimmillaan kysymykset antavat omaishoitajalle tilaa oivaltaa itse, mikä auttaisi häntä voimaan paremmin ja millaisia muutoksia arjessa pitäisi tehdä.

Sinulta tämä edellyttää aitoa kuuntelua ja kysymisen taitoa sekä valmiuksia kohdata ja tunnistaa tilanteet, joissa omaishoitaja tarvitsee lisää tukea ja apua hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

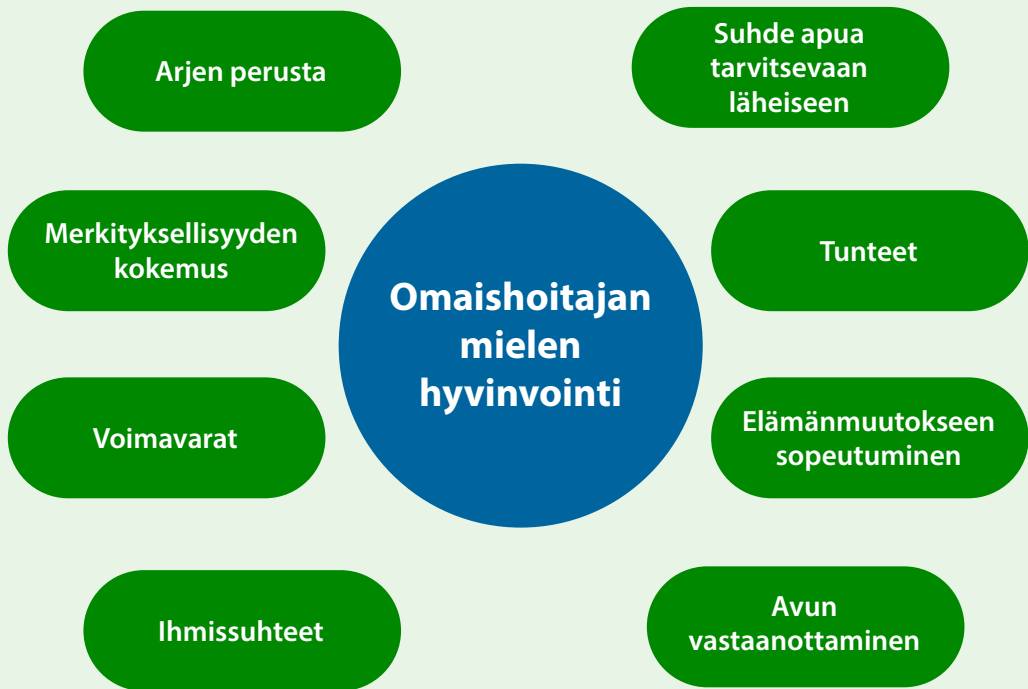
Voit tarvittaessa kysyä tukea moniammatilliselta tiimiltä tai ohjata omaishoitajan terveydenhuollon palveluiden piiriin.

”Mielen hyvinvoinnista puhuminen on tärkeää, sillä omaishoitajan jaksamisesta riippuu paljon.”

Asiakasohjaaja



Tähän kuvioon on koottu omaishoitajan mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Sen jälkeen on kerrottu tarkemmin, mitä näillä tekijöillä tarkoitetaan ja millaisilla kysymyksillä keskustelua voi käynnistää. Jokainen tilanne on yksilöllinen, joten voit poimia keskusteluun niitä aiheita ja kysymyksiä, jotka siinä kohtaamisessa ovat tarpeellisia.





Arjen perusta

Omista tarpeista ja hyvinvoinnista huolehtiminen on omaishoitajan jaksamisen perusta.

Palauttava uni, terveellinen ruoka, riittävä liikunta, toimivat arjen rutiinit sekä oma aika ja hengähdyshetket vahvistavat kehon ja mielen hyvinvointia.

Pienillä päivittäisillä teoilla ja valinnoilla on suuri vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen.

- Miten pidät itsestäsi huolta?
- Millaisia rentoutumisen keinoja sinulla on?
- Miten järjestät itsellesi pieniä hengähdyshetkiä?
- Mitä hyvinvointiasi tukevia asioita voit lisätä arkeesi?



Merkityksellisyyden kokemus

Kun omaishoitaja voi välillä keskittyä asioihin, jotka ovat hänelle itselleen tärkeitä, elämäntunne lisääntyy. Elämä tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä.

Läheisen auttaminen usein vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta. Tämän lisäksi omaishoitajan on hyvä tunnistaa ja huomioida myös muut itselle tärkeitä asioita.

- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Miten sinulle tärkeitä asioita näkyvät arjen valinnoissasi ja ajankäytössäsi?
- Miten voisit antaa näille enemmän aikaa ja huomiota?





Voimavarat

Omaishoitajan kanssa on hyvä keskustella, millaiset asiat antavat hänelle voimaa ja tuottavat iloa sekä arvioida, miten näille on tilaa päivittäisessä elämässä.

Ajoittain omaishoitajan arki voi tuntua kuormittavalta ja huolten väritykseltä. Erityisesti silloin on hyvä pysähtyä tarkastelemaan tilannetta laajemmin ja kiinnittää huomiota asioihin, jotka toimivat.

- Mitkä asiat sujuvat mielestäsi hyvin?
- Mihin olet tyytyväinen?
- Millaisista asioista saat iloa ja voimaa? Minkälaisesta tekemisestä nautit?
- Miten voisit sisällyttää näitä asioita päiviisi hieman enemmän?



Ihmissuhteet

Omaishoitaja saa ihmissuhteistaan läheisyyttä, välittämistä sekä kokemuksen siitä, että on tärkeä. Hänet nähdään aitona omana itsenään ilman omaishoitajan roolia.

Samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien kanssa keskusteleminen voi laajentaa näkökulmaa sekä tarjota tilaa tunteista ja ajatuksista kertomiselle. Läheisten ystävien seura puolestaan tuo arkeen kaivattua vaihtelua ja piristystä.

- Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä?
- Kenen seurassa erityisesti viihdyt? Miten pidät häneen yhteyttä?
- Mitä teette yhdessä? Mitä haluaisit tehdä hänen kanssaan?





Suhde apua tarvitsevaan läheiseen

Omaishoitajuus perustuu omaishoitajan ja hoidettavan läheisen suhteeseen. Suhteella on historiansa, johon kuuluu hyviä ja huonoja kokemuksia, odotuksia ja toiveita.

Sairastuminen tai vammautuminen sekä hoivan tarpeet muuttavat suhteen luonnetta, keskinäisiä rooleja ja vastuita. Usein läheissuhde on tärkeä voima, ja parhaimmillaan omaishoitto vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunnetta.

Joskus omaishoitajan ja hoidettavan suhde on ristiriitainen ja jännitteinen. Myös suhteen haasteista keskustelulle on tärkeää antaa tilaa.

- Miten teillä menee? Mikä sujuu hyvin? Mikä mietityttää?
- Mitä teette mielellänne yhdessä?
- Millaisia yhteisiä kiinnostuksen kohteita teillä on nyt? Entä aiemmin?



Tunteet

Omaishoitajuus voi herättää voimakkaita ja ristiriitaisiakin tunteita. Kaikki tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään.

Hankalilta tuntuvien tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen kannattaa, sillä se heikentää niiden vaikutusta.

Myönteisten tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen puolestaan vahvistaa tyytyväisyyden tunnetta ja tukee vaikeuksista selviytymistä.

- Millaisia ajatuksia ja tunteita läheisen sairastuminen sinussa herättää?
- Miltä sinusta tuntuu olla läheisesi auttaja ja tukija?
- Minkälaisia tunteita sinun on vaikea kohdata ja hyväksyä? Mikä rauhoittaa sinua tällaisen tunteen kohdalla?
- Mihin olet tyytyväinen? Mistä voit olla kiitollinen?





Elämänmuutokseen sopeutuminen

Omaishoitoon liittyy elämänmuutoksia, jotka voivat herättää omaishoitajassa voimakkaita tunteita sekä huolta tulevaisuudesta. On hyvä tiedostaa, että kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa. Silloin on tärkeää sopeutua ja hyväksyä muuttunut tilanne.

Toiveikkuutta ja luottamusta tulevaan voi herätellä pohtimalla, mikä on aiemmin auttanut hankalissa tilanteissa eteenpäin.

- Miten olet aiemmin selviytynyt vaikeista tilanteista?
- Millaiset asiat silloin ovat kannatelleet? Mitä taitoja ja vahvuuksia silloin käytit?
- Miten voit hyödyntää aiemmista kokemuksistasi oppimaasi nyt?



Avun vastaanottaminen

Omaishoitajana toimiminen ei tarkoita sitä, että arjesta tarvitsisi selviytyä yksin.

Hyvinvoinnin edellytys on, että pitää itsestään huolta sekä osaa pyytää ja myös vastaanottaa muilta tukea ja apua. Sopivasti mitoitettu ja ajoitettu apu tukee sekä omaishoitajan että hoidettavan läheisen hyvinvointia.

Arjen apu voi palveluiden lisäksi olla myös läheisten tai ystävien antamaa käytännön apua tai vertaistukea.

- Millainen tuki tai apu sinua auttaisi tässä tilanteessa parhaiten?
- Keneltä tai mistä voisimme tätä kysyä?
- Mikä auttaisi sinua pitämään vapaapäiviä?





Kannusta huolehtimaan mielen hyvinvoinnista

Mielen hyvinvointi muuttuu ja muovautuu eri elämäntilanteissa. Sitä voi ja kannattaa vahvistaa. Pienet teot ja päivittäiset valinnat ovat tässä avainasemassa.

Tarjolla on tietoa sekä konkreettisia ohjeita ja vinkkejä mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Ohjaa omaishoitajaa tutustumaan:

- Hyvinvointi. [Omaishoitajaliitto](#).
- Ikäopisto - mielen hyvinvoinnin taitopankki. [Ikäinstituutti](#).
- Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. [Mielenterveystalo](#).
- [OMApolku-ohjelma](#).
- Vahvista mielenterveyttä. [Mieli Ry](#).





Rohkaise järjestöjen tuen ja toiminnan pariin

Vertaistuki mahdollistaa tunteiden ja kokemusten jakamisen toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Saman kokeneille on usein helppoa kertoa omasta tilanteesta. Syntyy kokemus ymmärretyksi tulemisesta. Kohtaamisista saa voimia ja ratkaisuja arkeen.

Järjestöt tarjoavat vertais- ja keskustelutukea, monipuolista toimintaa sekä ohjausta ja neuvontaa, myös verkossa. Järjestöjen toimintaan osallistuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Omaishoitajayhdistyksistä eri puolilla Suomea saa tukea omaishoidon eri vaiheissa, aina varhaisesta vaiheesta omaishoidon päättymisen jälkeiseen aikaan asti.

"Kysymme aina uusilta omaishoitajilta luvan, saako heidän yhteystietonsa antaa paikalliseen omaishoitajayhdistykseen. Yhdistyksen työntekijät ottavat yhteyttä omaishoitajiin, kertovat yhdistyksen toiminnasta ja kutsuvat osallistumaan. Lisäksi kaikille kielteisen omaishoidon tuen päätöksen saaneille lähetämme päätöksen mukana esitteen yhdistyksen toiminnasta."

Asiakasohjaaja





Omaishoitajayhdistys lähellä ja tukena eri elämäntilanteissa

Mitä meidän olisi hyvä tietää omaishoidosta ja omaishoitajuudesta?

- Mistä löydämme tukea tilanteeseemme?
- Miten omaisina pidämme huolta omasta jaksamisestamme?



Perhe ja muut läheisen hoivaan osallistuvat

TIETOA

- Olenko omaishoitaja?
- Tuet ja palvelut
- Omaishoitajan hyvinvointi
- Arjen turvallisuus

Löysin paljon hyödyllistä tietoa perheemme tilanteeseen.



TUKENA OMAISHOIDON PÄÄTTYESSÄ

- Ryhmätoiminta muutostilanteen tukena
- Kokemus- ja vapaaehtoistoiminta

Onneksi en jäänyt yksin ajatuksieni ja tunteitteni kanssa.



YKSILÖLLISTÄ TUKEA

- Luottamuksellista keskustelutukea
- Ohjausta ja neuvontaa

Ensimmäistä kertaa koin tullessi kuulluksi ja ymmärretyksi.



MONIPUOLISTA TOIMINTAA

- Ovet-valmennus® omaishoitotilanteen alkuvaiheisiin
- Vertaisryhmiä eri tilanteisiin
- Omaishoitajien kohtaamispaikat
- Tapahtumia ja virkistystä
- Kokemus- ja vapaaehtoistoiminta

Toisilta omaishoitajilta saamani kokemustieto ja vertaistuki auttoi jaksamaan.





Jos huoli herää, ota se puheeksi

Mielen hyvinvoinnin teemoista keskusteleminen voi nostaa esiin huolta omaishoitajan hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Omaishoitaja voi itse kertoa huolestuttavia asioita tai sinulle työntekijänä syntyy jokin havainto tai tuntemus, joka herättää huolta.

Voit kiinnittää huomiota esimerkiksi omaishoitajan muuttuneeseen olemukseen tai käytökseen, jännitteisiin omaishoitajan ja hoidettavan välillä, kodin hoidon laiminlyöntiin tai kieltäytymiseen palveluista ja avusta.

Jos sinulla herää huoli, luota omaan tuntemukseesi ja ota huoli puheeksi mahdollisimman varhain. Huomioi, että apua tarvitsevan läheisen läsnäolo voi vaikuttaa tilanteeseen.

Ota huoli puheeksi kunnioittavasti ja samalla tukea tarjoten. Kerro omaishoitajalle, mikä huolesi on herättänyt ja mitä hänen kertomastaan kuulet. Kannusta kertomaan lisää ja rohkaise olemaan rehellinen. Osoita, että pystyt kuuntelemaan myös vaikeita asioita.

Pohtikaa yhdessä, miten tilanteessa olisi hyvä edetä. Miettikää, mikä häntä auttaisi juuri nyt. Mitä hän voi tehdä itse ja millaista tukea hän tarvitsee muilta? Sinulla ei tarvitse, eikä pidäkään olla vastauksia tai ratkaisuja valmiina.

Joskus apu voi löytyä pienistä arjen muutoksista, kuten oman ajan järjestämisestä, vertais-tuesta tai läheisten avusta.

Toisinaan taas huoli omaishoitajan hyvinvoinnista on suuri ja tilanteeseen tarvitaan enemmän apua. Esimerkiksi pitkittynyt uupumus ja mielialan lasku vaativat aina hoitoa. Tällaisessa tilanteessa omaishoitaja tulee ohjata terveydenhuollon palveluihin.

Huomaa, että kuormittuneena omaishoitajalla ei ole välttämättä voimia esimerkiksi palveluiden selvittämiseen ja ajan varaamiseen. Huolehdi, että omaishoitaja saa tarvitsemansa avun ja että omaishoidon tueksi on riittävät palvelut, eikä läheisen hoito vaarannu.

Käy keskustelu mahdollisuuksien mukaan kahden kesken omaishoitajan kanssa.



Olennaista on varmistaa, ettei omaishoitoperhe jää yksin. Sovi omaishoitajan kanssa konkreettisista toimita: mitä seuraavaksi tapahtuu, kuka tekee ja mitä tekee ja mihin voi olla tarvittaessa yhteydessä.

Psyykkiseen avun tarpeeseen voi saada apua esimerkiksi

- sosiaali- ja terveystieteiden keskukselta
- yksityiseltä terveysasemalta
- työterveyshuollosta.

Ota selvää oman alueesi apua tarjoavista tahoista!

Jos tilanne on erittäin vakava ja akuutti

- 112
- sote-keskuksen tai sairaalan päivystys
- sosiaalipäivystys.





Yksilölliset palvelut ja tuki

Omaishoitajan mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen kivijalka ovat yksilöllisiin tarpeisiin vastaavat, riittävät palvelut. Niiden toteutumisesta on huolehdittava omaishoidon kaikissa muuttuvissa vaiheissa. Myös ilman omaishoitosopimusta toimivat on huomioitava.

Hoidettavan läheisen vointi ja hänen saamansa hoito ja palvelut vaikuttavat olennaisesti omaishoitajan hyvinvointiin. Lisäksi omaishoitaja tarvitsee tukea itselleen sekä mahdollisuuksia omaan aikaan ja hengähdyshetkiin.

On erittäin tärkeää, että omaishoitajilla on aito mahdollisuus vapaapäiviin. Häntä tulisi kannustaa niiden pitämiseen ja auttaa niiden järjestämisessä.

Tieto palveluista ja luottamus siihen, että apua on tarvittaessa saatavilla, vahvistaa omaishoitajan toiveikkuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Ohjaa ja kannusta omaishoidon tuen saajia valmennukseen, hyvinvointi- ja terveystarkastukseen sekä vapaapäivien pitämiseen.



Huomioi myös ilman omaishoitosopimusta toimivien tilanne ja ohjaa tarvittavan tiedon ja tuen äärelle.

Mielen hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on yhtä tärkeää riippumatta siitä, onko omaishoidon tuen sopimusta vai ei.



Rohkaise, vahvista, ohjaa

- Kannusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Omaishoitajalla on lupa omaan elämään ja hengähdyshetkiin.
- Rohkaise tunteiden tunnistamiseen ja niistä puhumiseen. Kaikki tunteet ovat sallittuja.
- Kiinnitä huomiota myönteisiin asioihin arjessa ja niihin elämänsisältöihin, jotka ovat hyvin.
- Vahvista omaishoitajan pystyvyyden tunnetta nostamalla esiin hänen vahvuuksiaan ja osaamistaan.
- Tue toiveikkuutta kiinnittämällä huomiota onnistumisiin sekä tilanteisiin, joista omaishoitaja on aiemmin selviytynyt.
- Ohjaa avun hakemiseen ja vastaanottamiseen ammattilaisilta, lähiverkostolta ja vertaisilta. Yksin ei tarvitse pärjätä.





Työkaluja

- **TunneVaaka®-mittarissa** on väittämiä, joiden avulla voi kartoittaa mielen voimavaroja ja huolen paikkoja. Mittari on osa **TunneVaaka®-kirjasta**.
- **Riittääkö virtaa?** -esitteessä jaksamista pohditaan akkuvertauksen avulla. Mitkä arkiset tehtävät kuluttavat akkuja? Miten ja missä latautua?
- **Voimavaravaaka**-harjoituksessa vaa'an toiseen kuppiin kirjataan voimia vievät ja toiseen voimia tuovat asiat. Mihin suuntaan vaaka kallistuu? Mitä pitäisi muuttaa?





Lähteet

Autio T & Rissanen S. 2020. Puolisohoitajan henkilökohtainen kasvu. *Gerontologia*, 34(3), 222–236. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.85296>

Björkqvist T, Virkola E, Westerholm S & Heimonen S. 2022. Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/mielen-hyvinvointia-iakkaille-tietoa-taitoa-ja-toimintatapoja-ammattilaisille/>

Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi. Tiedä ja Toimi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022. <https://www.julkari.fi/handle/10024/144403>

Juntunen K. 2023. Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vaikutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/85460>

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>

Keväjäarvi M, Lindholm M & Reiman A. 2020. ”Että joku näkee mut” – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallissalan kehittämissäätiön Julkaisu 36, 2020. https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/36_eta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
Viitattu 17.3.2023

Ring M. 2021. Psykologinen sopimus omaishoidon sopimuksellisuuden ilmentäjänä. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/25306?locale-attribute=f>

Tässä oppaassa kerrotaan, miten mielen hyvinvointiin liittyviä asioita voi ottaa puheeksi omaishoitajan kanssa.

Se edellyttää aitoa kuuntelun ja kysymisen taitoa sekä valmiuksia tunnistaa tilanteet, joissa omaishoitaja tarvitsee lisää tukea ja apua.

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa kaikissa elämäntilanteissa. Aiheesta kannattaa keskustella jokaisen omaishoitajan kanssa.

Opas on luettavissa myös osoitteessa

omaishoitajat.fi.

