

Näe, huomaa, kuule

– omaishoidon monimuotoisuus



Omaishoitajien valtakunnallinen viikko
24.11.–1.12.2019

Toim. Pilvi Nummelin, Merja Purhonen ja Sari Tervonen

Lukijalle

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Omaishoitaja on henkilö, joka auttaa perheenjäsentä tai muuta läheistä, joka ei sairauden, vamman tai muun syyn takia selviydy arjestaan omatoimisesti.

Teemaviikkoa on vietetty vuodesta 2003. Vuoden 2019 teemana on toista vuotta ”Näe, huomaa, kuule – omaishoidon monimuotoisuus”, jolla haluamme korostaa sitä, että omaishoito koskettaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa.

Teemaviikon avaa valtakunnallinen omaishoitajien kirkkopyhä 24.11. Seurakunnat ovat tärkeä Omaishoitajaliiton ja jäsenyhdistysten yhteistyökumppani ja mukana omaishoitajien arkea tukemassa. Omaishoitajien vertaistukiryhmät, virkistyspäivät ja retket kuuluvat monien seurakuntien toimintaan. Liiton jäsenyhdistykset järjestävät yhteistyössä seurakuntien kanssa myös erilaisia juhlapyhätilaisuuksia, joihin voi tulla virkistymään tai rauhoittumaan. Kiitämme lämpimästi seurakuntia yhteistyöstä.

Tämä materiaali antaa tietoa omaishoidosta ja avaa Omaishoitajaliiton toimintaa.

Antoisia lukuhetkiä ja innostavaa yhteistyötä!

Sisällysluettelo

Näe, huomaa, kuule – omaishoidon monimuotoisuus.....	4
Haavoittuvuus – osa ihmisenä olemista	5
Tunnistamisesta tukemiseen – erilaiset omaishoitotilanteet	9
Lakisääteinen omaishoidon tuki pähkinänkuoressa	11
Omaishoitoyhteisö – sinua varten	12
Alueellista ja paikallista vaikuttamista ja neuvontaa	13
Omais-Oiva – voimavaroja ja uusia näkökulmia	14
Jangsterit – nuorten hoivaajien tunnistamiseksi	15
Kuppi nurin – päihteiden käyttö puheeksi	16
Suomen omaishoidon verkosto – vaikuttavaa yhteistyötä.....	17
Omaishoitajalomat – hengähdystauko arkeen	17
Omaishoitoon liittyvää kirjallisuutta ja videoita	18
Ota yhteyttä	20

Näe, huomaa, kuule – omaishoidon monimuotoisuus

Merja Purhonen

Omaishoito koskettaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Omaishoitajat ovat eri-ikäisiä naisia ja miehiä, jotka hoitavat tai tukevat esimerkiksi puolisoaan, lastaan, sisarustaan tai vanhempansa tai muuta läheistään. Omaishoitajalla voi olla myös useita hoidettavia samanaikaisesti.

Vuoden 2019 teema Näe, huomaa, kuule – omaishoidon monimuotoisuus kuvaa myös omaishoitajien, yhdistysaktiivien ja vapaaehtoisten tekemää tärkeää työtä; auttamista ja huolenpitoa, läheisyyttä, kanssa kulkemista ja asioiden ajamista. Myös seurakunnan diakonit ja papit voivat olla henkisenä tukena ja käytännön apuna omaishoitajille.

*Näe – tunnista omaishoidon moninaisuus
Huomaa – tunnista tunteet ja jaksaminen
Kuule – tunnista tarpeet ja huomioi toiveet*

Läsnä oleminen tarkoittaa omaishoitajan kohtaamista ja kuuntelemista. On tärkeää pysähtyä kysymään omaishoitajalta, mitä hänelle kuuluu. Herkkyyttä on huomata myös se, mitä ei sanota ääneen.

Omaishoitajaliiton ja jäsenyhdistysten vaikuttamistoiminnassa sekä erilaisissa tapahtumissa halutaan herätellä niin päättäjiä ja ammattilaisia kuin omaisia itseään tunnistamaan erilaiset omaishoitotilanteet sekä avun ja tuen tarpeet. Lisäksi halutaan tukea omaishoitajien hyvinvointia.

Ruohonjuuritason vaikuttamis- ja tukitoiminta tapahtuu jäsenyhdistyksissä, joissa omaishoitajat pitävät huolta toisistaan sekä jakavat kokemuksiaan vertaisryhmissä ja yhteisissä tapaamisissa. Yhdistys myös vaikuttaa kunnan päätöksentekoon paikallistasolla ja tuo omaishoitajien asiaa näkyväksi.

On tärkeää, että omaishoitajilla on tukena ammatti-ihmisiä, vertaisia ja läheisiä, jotta omaishoitaja ei jää yksin. Omaishoitajien hyvinvointi on yhteinen tavoitteemme. Seuraava puhutteleva arjen kertomus oli jo viimevuotisessa omaishoitajaviikon materiaalissa. Siihen on vain lisätty tarinan henkilöiden viimeaikaiset kuulumiset.



Haavoittuvuus – osa ihmisenä olemista

Sari Tervonen

Vaimo sipaisee hellästi aviomiehensä poskea. Ennen niin komea ja rivakka mies on kuihtunut ja menettänyt puhekykynsä etenevän aivosairauden vuoksi. Vaimo hoitaa arjen: ruuat, siivouksen ja omakotitalon vaatimat pihatyöt sekä monet miehen tekemät askareet, kuten auton huollon. Vaimo kuljettaa miestänsä terveyskeskukseen tarkastuksiin ja kokeisiin.

Siinä ollaan ja elellään hiljakseen sairauden varjossa.

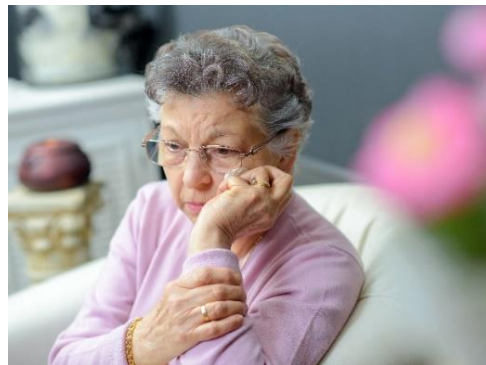
Koti on runsaan parinkymmenen kilometrin päässä lähimmästä kaupungista. Kauppareissujen ajaksi mies jää autoon. Yksin hän ei enää voi jäädä kotiin pitkäksi aikaa muisti- ja hahmotusoireidensa vuoksi. Kauppaan sisälle lähteminen olisi kuitenkin työlästä, koska miehen liikuntakyky on heikentynyt. Kyllä vaimo ulkoiluttaa häntä joka päivä. Kilometri päivässä kuljetaan postilaatikolle ja takaisin, kelissä kuin kelissä. Paitsi jos on jätät, silloin kaatumisriski on liian suuri.

Joka päivä vaimo avustaa miestänsä ylösnousussa, pukeutumisessa, lounassopan lusikoinnissa ja peseytymisessä. Vaimo lukee uutisia ääneen, että ymmärrys maailmanmenosta ei häviäisi kokonaan. Iltapäivällä on kahvitteletus ja joskus otetaan ehtoneet. Iltä kohti katsotaan TV:tä ja oleillaan. Yö on levoton ja uni katkonaista. Ennen kuutta ollaan taas jalkeilla.

Vierailuille ei enää lähdetä eikä vieraita saa kutsua. Jo sairauden alussa mies alkoi vältellä kontakteja. Tunnisti puhekykynsä

heikkenevän ja häpesi avuttomuuttaan. Lapset ja lapsenlapset asuvat kaukana etelässä ja käyvät harvoin. Soittelevat toki. Vaimo ymmärtää miestänsä, ja pitkän parisuhteen syventämä rakkaus on lohduksi molemmille. Siinä ollaan ja elellään hiljakseen sairauden varjossa. Vaimo ei tiedä, kauanko tätä jatkuu ja näkeekö mies huomista päivää.

Neurologi ei antanut miehen sairaudesta ennustetta, koska sairauden kulku on yksilöllistä. Vaimo näkee heikentymisen ja haurastumisen joka päivä. Vaimo rahoittelee



tuskaista miestänsä, kun paita ei mene päälle, kun puuro ei mene suuhun, kun vessaan ei löydä tai kun lääkäri ja hoitajat puhuvat ohi vaimolle. Sosiaalitoimistosta on tehty kotikäynti ja ehdotettu kotiapua ja sijaishoitajaa. Jotakin puhuttiin yhdistyksestäkin, mutta kun haluaa pärjätä yksin ja kotioloissa. Myötä- ja vastamäessä. Ei kukaan muu miestänsä osaisi tulkita.

Vaimo koki aiemmin olevansa sairaampi osapuoli kohonneen verenpaineen ja fyysisen työn aiheuttamien kulumien ja särkyjen takia. Runsaan 15 eläkevuoden jälkeen roolit ovat vaihtuneet ja elämän suunta muuttunut. Vaimosta on tullut omaishoitaja. Leppoiset vanhuuden päivät eivät tulleetkaan.

Miehen kunto heikkeni ja terveydenhuollon käynnin yhteydessä kehoitettiin olemaan yhteydessä sosiaalitoimeen. Vaimo myöntyi omaishoitotosopimukseen, toisihan se pienen summan rahaa niukkaan eläkkeeseen.

Laajempaa arvioita palveluiden tarpeesta vaimo ei osannut kysyä, eikä sitä hänelle tarjottukaan. Anomus jäi käsiteltäväksi viranomaisille. Posti toi myönteisen päätöksen. Muutama kuukausi vierähti, kunnes hoito kävi raskaammaksi jälleen. Miehen askel nousi entistä raskaammin, kodissaankin eksyi, ei osannut kunnolla enää vessaankaan. Sosiaalitoimen viranhaltija ehdotti lyhytaikaishoitajaksoa miehelle kerran kuussa, jotta vaimo voisi levätä. Olihan omaishoitajan vapaa lakiin kirjattu oikeus.

Ikävä oli suuri niin miehellä kuin vaimolla, kun oli eron hetki ensimmäisen hoitajakson aikana. Kukaan ei tuntunut ymmärtävän miestä, joka tunnisti enää vain vaimonsa. Hymynkare nousi suunpieleeseen tämän saapuessa viikonloppujakson jälkeen noutamaan miestänsä kotiin. Muutamia vapaajaksoja vaimo käytti. Vapaiden pito kuitenkin jäi, koska se aiheutti enemmän tuskaa niin miehelle vieraassa paikassa kuin vaimon tuntiessa syllisyyttä miehensä viemisestä pois kotoaan. Ei pystynyt vaimo lepäämään, rentoutumaan, nauttimaan omasta elämästään, kuten tavoite oli.

Kun miehen tila heikentyi entisestään, eikä syöminen enää onnistunut, siirryttiin letkuruokintaan. Terveystuho vastasi operaatiosta asiallisesti ja totuttelu tehtiin sairaalajaksoilla. Vaimo olisi kuitenkin tarvinnut enemmän ohjausta, jotta letkuruokinta olisi sujunut kivuttomammin kotioissa. Vaimo oli huomaamattaan joutunut yhä vaativampiin hoidollisiin tehtäviin. Miehen kunto oli muutoinkin heikentynyt. Vaimon voimat alkoivat ehtyä. Hoito ei enää onnistuisi kotona. Vaimo joutui myöntämään, että tarvittaisiin pitkäaikaishoitopaikka.

Pitkäaikaishoitopaikkaa ei voisi saada, koska palveluita ei oltu aiemmin pyydetty kotiin, vaimolle kerrottiin. Vaimo ei ollut ymmärtänyt, että hänen olisi pitänyt osata pyytää palveluarvio sairaalasta kotiutusvaiheessa ja ottaa palveluita avuksi kotiin. Alalla toimiva tytär riensi kauempaa avuksi asioimaan viranomaisten kanssa. Miehelle järjestyi lyhytaikaishoitopaikasta pidempi jakso. Tyttärensä kehotuksesta vaimo irtisanoi omaishoitosopimuksen. Nyt vaimo odottaa, kuinka kunta järjestää miehen hoidon.

Näin ei pitänyt käydä, vaimo olisi halunnut jatkaa, vaan ei jaksanut, ei saanut apua, kun ei osannut pyytää eivätkä viranomaiset sitä aktiivisesti tarjonneet. Vaimo joutui lopulta taistelemaan hoitopaikasta miehelleen. Ikävää on, että vaimo koki syllisyyttä tilanteesta. Hän oli hoitanut miestänsä kotona usean vuoden ilman omaishoidon tukea ja palveluita. Pyyteettömästi, rakkaudesta.

Vaimo on edelleen omaishoitaja, jatkaa huolenpitoa ja hellyttelyä miehensä kanssa käydessään päivittäin tämän luona. Ammatillaiset tekevät nyt raskaamman hoidon. Vaimo rakastaa ja kulkee vierellä yhteisten kokemusten polkua, saa silloin tällöin hymynkareen mieheltään. Omaishoitajana edelleen päivä kerrallaan, laitosvierailuillaan, kunnes miehen tie on kuljettu. Ehkä vaimo vielä sitten jaksaa nauttia elämästään, ehkä elonpäiviä on hänelle suotu. Parisuhteen hyvät muistot kantavat, omaishoitajan vaikeat ja ikävät kokemukset eivät toivon mukaan katkeroita mieltä.

Omaishoito koskettaa jokaista

Voimme kohdata vakavan sairauden tai vammautumisen myös vanhempiemme tai lapsemme elämässä. Avun tarvitsijaksi voimme myös joutua itse, koska elämämme on haavoittuvaa. Siksi omaishoito, joko hoitajana tai hoidettavana, tai jopa molemmissa rooleissa, on todennäköisesti osa elämäämme jossakin vaiheessa.

Omaishoitokokemus on usein raskas. Vaikeassa elämäntilanteessa, myös kuormittavassa omaishoitotilanteessa, auttavat monet asiat. Läheiset, lähiyhteisö, luonto ja harrastukset sekä hengellisyys voivat olla tärkeässä roolissa.

Olennaista on tarpeen mukaisen avun ja palveluiden saaminen, niin hoidettavalle läheiselle kuin omaishoitajalle itselleen. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat omaishoitajien tukena, kunhan päättäjät huolehtivat myös heidän työlleen riittävästi resursseja.

Omaishoitoyhteisö auttaa

Jakaminen vertaisten kanssa auttaa käytännön asioissa ja ennen kaikkea henkisesti.

Omaishoitajaliiton Jäsenyhdistykset tukevat ja tarjoavat esimerkiksi vertaisryhmätöimintää. Monissa jäsenyhdistyksissä ja Omaishoitajaliitossa on myös ohjausta ja neuvontaa. Yhdistysten ovet ovat avoinna matalan kynnyksen periaatteella. Yhdistykset täydentävät julkisia palveluita.

Lisäksi jäsenyhdistykset tarjoavat merkityksellisen vapaaehtoistoiminnan paikkoja auttamistyöstä kiinnostuneille. Auttaa voi monin tavoin. Pienikin teko on suuri vapaaehtoistoiminnassamme.



Omaishoitajien asemaa parannettava

Jäsenyhdistykset rakentavat yhdessä Omaishoitajaliiton kanssa parempaa huomista omaishoitajille. Vaikutamme omaishoitajien asemaan sekä omaishoitoa koskevaan lainsäädäntöön ja sen toimeenpanoon. Järjestömme on vahvasti verkottunut paikallisiin, alueellisiin, kansallisiin ja myös EU-tason päättäjiin.

Liitossa päivitettiin strategia vuosille 2020-2023. Strategiaa havainnollistaa alla oleva kuva.



Askelmerkkejä vaikuttamiseen

1. Ensinnäkin omaishoito on tunnistettava ja tunnustettava yhteiskunnallisesti aivan kuten vanhemmuuskin.
2. Toiseksi omaishoitajan on saatava tarvittaessa elämäntilanteensa mukaiset palvelut ja taloudellinen tuki. Taloudellinen tuki voi toteutua rahallisesti, verotuksen keinoin tai asiakasmaksuja kohtuullistamalla. Myös omaishoitajan sairastumiseen on varauduttava.
3. Kolmanneksi tarvitaan selviytymistä tukevia palveluita, joita tulee tarjota jo varhaisesta vaiheesta lähtien, jotta omaishoitaja jaksaa tehtävässään. Palveluiden tulee tukea kokonaisvaltaisesti omaishoitoperhettä ja ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä. Omaishoitaja tarvitsee myös vapaita hetkiä itselleen.
4. Neljänneksi työn ja perhe-elämän yhteensovittamista tulee edistää. Kun tietyt omaishoitajuuden kriteerit täyttyvät, omaishoitajalla tulisi olla oikeus hoitaa omaistaan ja olla poissa työstä.

Tunnistamisesta tukemiseen – erilaiset omaishoitotilanteet

Merja Purhonen

Omaishoitolaissa omaishoitajalla tarkoitetaan hoidettavan omaista tai muuta hoidettavalle läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen hoidettavan kotikunnan kanssa. Omaishoitotilanteen olemassaolo ei kuitenkaan ole riippuvainen virallisesta tuesta.

Tiesitkö?

Pääasiallisessa auttamisvastuussa läheisestään on noin **350 000** henkilöä.

Vaativassa ja sitovassa omaishoidossa on runsaat **60 000** henkilöä.

Omaishoidon tukea sai **47 500** henkilöä vuonna 2018.



Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan avuntarpeen lisääntymisen seurauksena tai äkillisesti sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymän myötä. Omaishoitotilanteisiin liittyy elämänmuutos, jolla on vaikutusta koko omaishoitoperheen suunnitelmiin.

Omaishoito perustuu ihmissuhteeseen

Omaishoitoa tutkinut Tuula Mikkola on todennut, että ”omaishoidon tärkein motiivi on suhde, joka ei ole syntynyt hoidon tarpeen perusteella, vaan on olemassa siitä riippumatta”. Omaishoitotilanteissa ollaan ensisijaisesti vanhempia, puolisoita ja lapsia. Terveystuollon ammattilainenkin on omaishoitajana ensisijaisesti läheisen, ei ammattilaisen, roolissa. Joskus ammattilaisuudesta voi olla jopa haittaa, kun esimerkiksi lääkäriltä tai sairaanhoitajalta omassa omaishoitotilanteessa odotetaan ammattilaisen taitoja ja käyttäytymistä.

Omaisen ja ammattilaisen antaman hoidon ja avun motiivit eivät ole verrattavissa keskenään. Monesti omaishoidolle ei jää vaihtoehtoja. Hoidettava on läheinen ja ihmissuhdetta on kannatellut vuorovaikutus ja rakkaus. Erityislapsen syntymä ei juuri anna vaihtoehtoja, vaan vanhempien on opeteltava elämään uudessa tilanteessa.



Omaishoitotilanteessa tunnesuhde luo vapaaehtoisen pakon ja velvollisuuden, johon nojataan jopa liiaksi. Ajatellaan, että läheistä hoidetaan joka tapauksessa, olipa tarjolla tukea tai ei. Näin kriteerejä tiukennetaan ja virallisesta omaishoidon tuesta helposti säästetään, eikä tämä luo riittävää turvaa omaishoitoperheelle.

Omaishoitotilanteen tunnistaminen

Omaishoito tapahtuu perhe- tai lähipiirissä ja perustuu ihmissuhteeseen. Omaishoitotilanteen tunnistaminen voi olla vaikeaa, kun monet eivät tiedosta olevansa omaishoitajia. Jotkut hyvinkin raskaat omaishoitotilanteet ovat aliedustettuja omaishoidon tukea tarkasteltaessa. Esimerkiksi vuonna 2015 omaishoidon tuen saajista vain noin kolme prosenttia oli mielenterveyskuntoutujan omaishoitajia. Toisaalta usein myös keskitytään hoidettavan henkilön tarpeisiin, jolloin omaishoitaja jää taka-alalle ja omaishoitotilanne tunnistamatta.

Näkökulmia omaishoidon tukemiseen

Omaishoito on ilmiönä jo melko tuttu. Voimme tunnistaa myös uudenlaisia haasteita omaishoidon tukemisen kokonaisuudessa. Työelämä on vaativaa ja omaishoitotilanteet yhä yleisempiä. Omaishoidon ja työelämän vaatimusten yhtäaikainen toteuttaminen edellyttää paljon joustoa ja palvelujen kehittämistä. Sekä lapset että iäkkäät vanhemmat voivat tarvita huolenpitoa samanaikaisesti. Perheet ovat erilaisia ja samoin perheiden tarpeet.

Suuri joukko suomalaisista, jotka huolehtivat läheisestään ilman virallista tukea, ovat ns. etäomaishoitajia. He ovat usein työssä käyviä, eivätkä välttämättä ajattele olevansa omaishoitotilanteessa. Etäomaishoidolle ei ole virallista määritelmää, mutta usein etäomaishoidolla tarkoitetaan sitä, että huolehditaan säännöllisesti kauempana asuvan läheisen, esimerkiksi iäkkäiden vanhempien, hyvinvoinnista ja asioista. Tyypillistä on, että etäomaishoito vaatii jatkuvaa sitoutumista ja on usein sekä taloudellisesti että henkisesti varsin raskasta. Keskiössä ovat läheisen tarvitsemat palvelut ja tukitoimet.

Monikulttuurisuus tuo omat haasteensa omaishoitotilanteiden tunnistamiseen ja tukemiseen. Monissa kulttuureissa tai kielissä omaishoito-sanaa ei tunneta. Hoivavelvoite on perheellä ja hoivaa annetaan perhepiirissä. Lisäksi tukijärjestelmät voivat olla vieraita ja monimutkaisia. Maahanmuuttajat tarvitsevat usein tietoa omaishoidosta omalla äidinkielellään.

Omaishoitotilanteissa on monia kriittisiä kohtia, joissa tuen ja ohjauksen tarve korostuvat. Siirtymävaihe, kuten palvelujärjestelmän asiakkaaksi tuleminen omaishoidon alkuvaiheessa, kotiutuminen sairaalasta, sijaishoidon järjestely sekä kodin ulkopuoliseen hoivaan muuttaminen, edellyttävät erityistä tukea perheille. Tällöin tulisi tarkastella myös palvelujen kokonaisuutta.

Lakisääteinen omaishoidon tuki pähkinäkuoressa



Omaishoidon tuen kokonaisuus

- [Hoitopalkkio](#) omaishoitajalle
- [Palvelut](#) hoidettavalle
- [Vapaapäivät](#) omaishoitajalle
- [Hoitotehtävää tukevat palvelut](#) omaishoitajalle (valmennus, koulutus, hyvinvointi- ja terveystarkastus)
- Lisäksi [eläkkeen karttuminen](#) ja [tapaturmavakuutus](#)

Perustietoa lakisääteisestä omaishoidon tuesta

- Sitovaa ja vaativaa hoitotyötä hoidettavan kotona tekevällä henkilöllä on mahdollisuus saada omaishoidon tukea.
- Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, jota kunta järjestää määrärahojensa puitteissa.
- Tukea haetaan hoidettavan asuinkunnan sosiaalitoimistosta.
- Omaishoidon tuesta tehdään toimeksiantosopimus kunnan ja omaishoitajan välille.
- Omaishoitosopimukseen liittyy aina hoito- ja palvelusuunnitelma.

Kunta voi myöntää omaishoidon tukea, jos

- hoidettava tarvitsee kotioloissa hoitoa tai huolenpitoa esimerkiksi alentuneen toimintakyvyn, sairauden tai vamman takia,
- omainen on valmis vastaamaan hoidosta tarpeellisten palveluiden avulla ja hänen terveytensä ja toimintakykynsä vastaavat omaishoidon vaatimuksia,
- hoidettavan koti on olosuhteiltaan hoidolle sopiva,
- ja omaishoito on tarvittavien sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää.

[\(Laki omaishoidon tuesta 937/2005\)](#)

Omaishoitoyhteisö – sinua varten

Omaishoitajaliitto ja jäsenyhdistykset muodostavat omaishoitoyhteisön, joka toimii kaikkia omaishoitajia varten.

Liitto toimii asiantuntijana ja vaikuttajana omaishoitajien yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi ja edistää 70 jäsenyhdistyksensä toimintaa. Liitto tarjoaa myös tietoa ammattilaisille heidän työnsä tueksi.

Liiton toiminta-alueita ovat

- edunvalvonta ja vaikuttamisviestintä
- jäsenyhdistysten toiminnan tukeminen
- omaishoitajien jaksamista tukeva toiminta
 - omaishoitajalomat
 - Ovet-valmennus® omaishoitajille
- ohjaus ja neuvonta
- tiedotus ja materiaalien julkaisu
- kehittämishankkeet

Liiton jäsenyhdistykset tarjoavat vertaistukea, virkistystä, tietoa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tutustu jäsenyhdistyksiin osoitteessa

www.omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/paikallisyhdistykset.

Tue omaishoitajien jaksamista. Lahjoita omaishoitajille.



Kerätyillä varoilla järjestetään omaishoitajille vertaistukea, virkistystä, koulutusta ja lomiam.

Lämmin kiitos tuestasi!

Omaishoitajaliitto ry:n tili
FI77 5541 2820 0206 43

Jos haluat lahjoittajapostia, ilmoita tilisiirron viestikentässä sähköpostiosoitteesi. Tietosuojaseloste löytyy osoitteesta www.omaishoitajat.fi/tietosuojaseloste

Rahankeräyslupa RA/2018/1186, 2.3.2019-1.3.2021. Lupa on voimassa koko Suomen alueella, Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

Alueellista ja paikallista vaikuttamista ja neuvontaa

Omaishoitajaliito tukee paikallisyhdistysten toimintaa, tekee omaishoitoa näkyväksi ja vaikuttaa omaishoidon kehittämiseen paikallisella ja alueellisella tasolla. Liitto ja yhdistykset toimivat mm. järjestöjen, kuntien, seurakuntien, oppilaitosten, sairaanhoitopiirien ja aluehallintovirastojen kanssa. Liiton aluetoimistot sijaitsevat Kuopiossa, Tampereella, Raahessa ja Salossa.

Omaishoitajaliiton aluevastaava on omaishoitoasioiden asiantuntija. Aluevastaavat saattavat yhteen jäsenyhdistyksiä ja muita toimijoita, kouluttavat ja pitävät seminaareja omaishoitoasioista, ohjaavat ja neuvovat jäsenyhdistyksiä ja omaishoitajien parissa työskenteleviä.

Omaishoidon maakuntapäivät ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joissa omaishoidon kehittäminen tuodaan lähelle omaishoitoperheitä ja muita toimijoita. Maakuntapäivillä rakennetaan siltoja paikallisten omaishoitojärjestöjen ja muiden maakunnan sosiaali- ja terveysalan toimijoiden välille sekä tuodaan omaishoitoon liittyviä kysymyksiä näkyväksi. Tule mukaan verkostoitumaan ja vaikuttamaan. Lue lisää www.omaishoitajat.fi/omaishoidon-maakuntapaivat

Vapaaehtoistyö – antoisaa yhdessä tekemistä; vapaaehtoisena toimiminen antaa sisältöä elämään.

Vapaaehtoisena voi esimerkiksi:

- ohjata vertaisryhmää,
- olla mukana suunnittelemassa tai järjestämässä tapahtumia ja retkiä,
- toimia omaishoitokahviloissa leipurina tai kahvinkeittäjänä,
- osallistua talkoisiin,
- esiintyä,
- päivittää nettisivuja tai
- olla juttuseurana omaishoitajalle.

Vapaaehtoisena kokemusasiantuntijana voi kertoa tarinaansa seminaareissa ja työryhmissä.

Jäsenyhdistyksen hallituksessa toimimalla pääsee vaikuttamaan ja lisäämään ymmärrystä omaishoitoasioista. Kannattaa miettiä, minkälainen vapaaehtoistoiminta kiinnostaa ja mitä itsellä olisi annettavaa. Jos kiinnostuit toiminnasta, ota yhteyttä lähimpään jäsenyhdistykseen tai Omaishoitajaliittoon. Lyhytkin yksittäinen vapaaehtoistehtävä on yhtä tärkeä kuin se, että sitoutuu pitkäksi aikaa.

Lisätietoa: Merja Purhonen puh. 020 7806 522 tai merja.purhonen@omaishoitajat.fi

Omais-Oiva – voimavaroja ja uusia näkökulmia

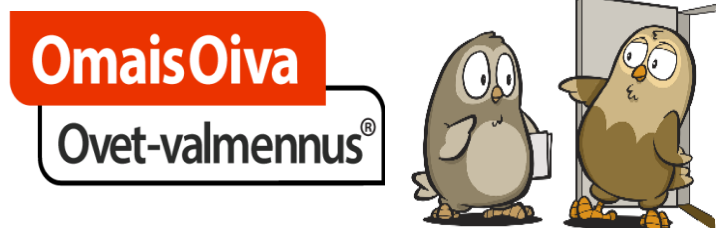
*”Pääsi irti arjesta! Hyvä tunne, ettei ole asiassa yksin.
Omaishoito on pääasiassa iloinen asia!”*

OmaisOiva -toiminta tarjoaa omaishoitajien elämään voimavaroja ja mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn, lisää osaamista, motivaatiota sekä ennen kaikkea uusia näkökulmia. Osallistuminen halutaan tehdä helpoksi ja siksi toimintaa järjestetään mahdollisimman lähellä kotia.

Jäsenyhdistykset saavat OmaisOiva -toiminnasta lisää osaamista ja yhteistyöverkostoja, sekä monipuolisempia mahdollisuuksia toteuttaa pitkäjänteistä ja suunnitelmallista toimintaa omaishoitoperheiden tueksi.

OmaisOivan kioskit ja kahvilat ovat helppo tapa käydä tutustumassa yhdistyksen järjestämään toimintaan, saada tietoa omaishoidosta ja vaikuttaa siihen, millaista toimintaa omalla lähialueella jatkossa järjestetään. **OmaisOivan -ryhmissä** on mahdollisuus keskustella muiden omaishoitajien kanssa, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. **OivaHetki** tarjoaa omaishoitajalle henkilökohtaista keskusteluapua, kuuntelua ja yhdessä olemista, hetken omaa aikaa.

Ovet-valmennus[®] tuo uusia oivalluksia omaishoitajan arkeen. Ovet-valmennus[®] on ryhmätoimintaa, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten avulla keskeisiä omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Ovet-valmennus on tarkoitettu kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville. Lisäksi Omaishoitajaliitto järjestää verkossa **eOvet-kursseja**, joille on mahdollista osallistua kotoa käsin.



OmaisOiva-toimintaa toteutetaan 31 paikallisyhdistyksessä. Lähimmän yhdistyksen löydät osoitteesta www.omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/paikallisyhdistykset.

Lue lisää www.omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/liiton-toimintamuodot/omaisoiva-toiminta

Lisätieto Juha Timoskainen puh. 020 7806 575 tai juha.timoskainen@omaishoitajat.fi

Jangsterit – nuorten hoivaajien tunnistamiseksi

”Eniten ihmettelen sitä, ettei meitä lapsia koskaan kuultu esimerkiksi vanhemman vuosikontrollissa.”

Sitaatti on aikuiseksi kasvaneen entisen nuoren hoivaajan viestistä. Hänen vanhempansa sairastui neurologiseen sairauteen lasten ollessa alle kouluikäisiä, ja sairauden edetessä kymmenvuotiaan ainut keino saada koulun jälkeen lämmin ateria oli laittaa se itse. Oppivelvollisuuden suorittamisen jälkeen muutto pois kotoa oli kuin lomalla oloa, kun sai huolehtia vain omista asioistaan.

Alaikäiset huolen- ja vastuunkantajat

Perheissä on sairautta, vammaisuutta, riippuvuuksia ja muita tuen tarpeita. Perheenjäsenten avun ja hoivan tarpeet sekä tilanteessa syntyvä huoli voivat kohdistua myös lapseen ja nuoriin. Kouluterveyskyselyssä vuonna 2019 yli 16 000 lasta ja nuorta kertoi auttavansa ja hoitavansa vähintään viikoittain sairasta, vammaista tai hyvin vanhaa läheistään. Espoolaisille rippikoululaisille 2018 tehdyssä kyselyssä 121 (17%) nuorta kertoi auttavansa säännöllisesti perheenjäsentä, jolla on vakava sairaus, vamma tai joka on vanha.

Pelko, huoli ja vastuu läheisestä sekä erilaisuuden ja häpeän kokemukset voivat kuormittaa lasta ja vaikuttaa esimerkiksi koulunkäyntiin ja kaverisuhteisiin. Perheenjäsenen auttaminen voi tuottaa myös positiivisia pärjäävyyden kokemuksia. Perheen tilanne tulee huomioida kokonaisuutena, ja muistaa myös vanhemmuuden tuki. Jotta lapset eivät jäisi tilanteeseensa yksin, tulee ammattilaisten ja kaikkien aikuisten, kysyä kuulumiset suoraan myös heiltä itseltään, kuten sitaatissa muistutetaan.

Jangsterit – nuoret hoivaajat meillä ja muualla - hankkeessa työskennellään nuorten hoivaajien tunnistamiseksi ja tavoittamiseksi sekä tukitoiminnan käynnistämiseksi.

The logo for 'Jangsterit' features the word 'Jang' in a bold, yellow, 3D-style font with a black outline, and 'sterit' in a bold, orange-red, 3D-style font with a black outline. The letters are slightly slanted and have a drop shadow effect.

Lue lisää www.omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/liiton-toimintamuodot/jangsterit-hanke

Lisätietoa Malla Heino puh. 020 7806 518 tai malla.heino@omaishoitajat.fi

Kuppi nurin – päihteiden käyttö puheeksi

”Sillon kun hän oli sairas ja mä olin niin väsyny, kyl mä sillon viikonloppusin vähän tissuttelin, että mä sain siitä vähän voimaa.”

- omaishoitaja

Päihdeongelmat koskettavat monella tapaa myös omaishoitoperheitä. Päihteitä voi käyttää omaishoitaja, hoidettava läheinen tai molemmat. Omaishoidon synnyttämä muutostilanne, huoli ja kuormittavuus voivat olla riskitekijöitä päihteiden liikkäytölle. Elämänmuutoksen huomioiminen, kuormituksen ennaltaehkäisy ja terveellisten selviytymiskeinojen etsiminen ovat hyviä ennaltaehkäiseviä toimia.

Kohtuutta runsaampi päihteiden käyttö tuo aina haasteita omaishoitotilanteeseen. Omaishoitajan päihteiden käyttö voi lisätä riskiä hoidettavan läheisen tarpeiden laiminlyömiselle, turvattomuudelle ja tapaturmille. Hoidettavan läheisen päihteiden käyttö voi lisätä omaishoidon kuormittavuutta ja omaishoitajan huolta hoidettavastaan. Runsasta päihteiden käyttöä leimaa usein häpeä ja syyllisyys. Hoivasuhteessa siihen liittyy myös pelkoa omaishoidon menettämisestä. Siksi se onkin usein vaiettu asia.

Kuppi nurin -hanke (2017-2020) nostaa päihteet keskusteluun omaishoidon yhteydessä. Hankkeessa kehitetään tukimuotoja päihdeongelman kohdanneille omaishoitoperheille, vahvistetaan ammattilaisten osaamista päihdeasioissa sekä rohkaistaan ottamaan päihteet puheeksi. Tavoitteena on, että päihdeongelmat tunnustetaan ja tunnistetaan omaishoitoperheissä, ja että perheet saavat tarpeisiinsa perustuvaa tukea.

Yhdenkin kohtaamisen merkitys voi olla tärkeä tuen ja avun saamiseksi.



Lue lisää: www.omaishoitajat.fi/kuppi-nurin

Lisätietoa Elina Koponen puh. 020 7806 589 tai elina.koponen@omaishoitajat.fi

Suomen omaishoidon verkosto – vaikuttavaa yhteistyötä

Suomen omaishoidon verkostoon kuuluu 20 valtakunnallista sosiaali- ja terveysalan järjestöä. Verkoston tavoitteena on edistää omaishoidon kehittämistä, tuoda esiin omaishoidon moninaisuutta ja vahvistaa eri tahojen yhteistyötä.

Verkosto kerää, tuottaa ja jakaa omaishoitoa koskevaa tietoa. Samalla verkosto tuo näkyväksi omaishoitoperheiden tilannetta ja tarpeita. Lisäksi verkosto seuraa lainsäädäntötyötä ja ottaa siihen kantaa. Verkosto yhdistää jäsenjärjestöt, joista jokainen tuo oman erityisosaamisensa omaishoitoperheiden aseman parantamiseksi.



Eri puolilla Suomea toimii verkoston alueellisia työryhmiä, joissa järjestöt, kunnat, seurakunnat ja oppilaitokset kehittävät omaishoitoa paikallisista lähtökohdista käsin. Itsenäiset työryhmät järjestävät toimintaa omaishoitajille sekä tarjoavat ammattilaisille ja vapaaehtoisille mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja oppimiseen. Verkosto toivottaa kaikki omaisten tukemisesta kiinnostuneet tahot mukaan toimintaan! www.omaishoidonverkosto.fi.

Suomen omaishoidon verkoston Monet kasvat -kampanja tuo näkyviin erilaisia omaishoitotilanteita aitojen tarinoiden kautta. Tutustu tarinoihin monetkasvot.fi
Lisätietoa Pilvi Nummelin puh. 020 7806 590 tai pilvi.nummelin@omaishoitajat.fi

Omaishoitajalomat – hengähdystauko arkeen

Omaishoitajaliitto tukee omaishoitajien voimavaroja järjestämällä vuosittain noin 25 omaishoitajalomaa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Tarjolla on erilaisia omaishoitajalomia, jotta omaishoitajalla olisi mahdollisuus löytää omaan tilanteeseensa sopiva loma. Lomia järjestetään ympäri Suomen. Omaishoitajaloma antaa tauon ja vinkkejä arkeen ja vertaistukea.

Joillekin liiton omaishoitajalomille voi lähteä yhdessä hoidettavan läheisen kanssa, osa on tarkoitettu vain omaishoitajille. Lomia on myös lapsiperheille ja työssäkäyville omaishoitajille. Joka vuosi järjestetään myös lomiammaishoitajille, joiden omaishoito on päätynyt. Jokaisella lomalla on mukana liiton kouluttama lomaohjaaja.



Lue lisää www.omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/lomat-ja-kuntoutus tai www.mtlh.fi.
Lisätietoa Kaisu Häggqvist puh. 020 780 6533 tai kaisu.haggqvist@omaishoitajat.fi

Omaishoitoon liittyvää kirjallisuutta ja videoita

Omaishoitajaliiton julkaisuja

Useimmat liiton julkaisut ovat ilmaiseksi luettavissa pdf-muodossa osoitteessa www.omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/kirjoja-ja-oppaita. Painettua materiaalia voi myös tilata (hinnat vaihtelevat).

>> [Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta](#). Opas auttaa pohtimaan omaa tilannettaan ja tarjoaa tietoa ja tukea alkuvaiheeseen. Opas on saatavilla myös ruotsiksi ja englanniksi.

Omainen hoitajana. 7-osainen opassarja terveelliseen ja turvalliseen arkeen sekä kotona hoitamiseen tilanteessa, jossa hoidettava on aikuinen.

[>> Osa 1 – Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä](#)

[>> Osa 2 – Liikkumalla parempaa vointia](#)

[>> Osa 3 – Turvallinen lääkehoito kotona](#)

[>> Osa 4 – Helpotusta isoon ja pieneen hätään](#)

[>> Osa 5 – Puhdas olo, mukavat vaatteet](#)

[>> Osa 6 – Tarpeellinen uni, riittävä lepo](#)

[>> Osa 7 – Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää](#)

>> [Lähellä-lehti](#). Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä jäsen- ja aikakauslehti. Lehden selattava näköisversio on maksutta luettavissa liiton nettisivuilla.

>> [Tunnista omaishoitaja – Pieni opas ammattilaisille](#). Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu esite omaishoitotilanteen tunnistamiseksi ja palveluihin ohjaamisen tueksi.

>> [Omaishoitajat palveluiden kehittäjinä. Opas asiakasraatien hyödyntämiseen sosiaali- ja terveyspalveluissa](#). Opas on tarkoitettu yhdistystoimijoille ja palveluntarjoajille.

>> [Toimivat vertaiset](#). Kirjanen paikallisyhdistysten vertaistukitoiminnasta.

>> [Omaishoitotiedote](#). Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä omaishoitotiedote on suunnattu kaikille, jotka työssään kohtaavat omaishoitajia. Tiedotteessa on ajankohtaista asiaa omaishoidosta ja liiton toiminnasta.

>> [Kannanotot ja lausunnot](#) Omaishoitajaliiton edunvalvonta- ja vaikuttamistyötä

>> [Omaishoitajaliiton strategia](#) ”Omaishoito koskettaa jokaista ja vaikuttaa kaikilla yhteiskunnan alueilla”.

Videoita

>> [Omaishoitajaliiton YouTube-kanavalla](#) esitellään erilaisia omaishoitotilanteita animoituina videoina.

Tuula kertoo tarinansa alkoholismia sairastaneen puolisonsa omaishoitajana
<https://www.youtube.com/watch?v=XGuYi1SxRxc>

Nuori hoivaaja Aino kertoo tarinansa
<https://www.youtube.com/watch?v=TfrnKs-WCG8>

Paikallisyhdistysten julkaisuja

>> [Opas etäomaishoivasta.](#) Oulun seudun omaishoitajat ry

>> [Puhu ja ennakoi. Opas etäomaishoitajalle.](#) Oulun seudun omaishoitajat ry

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset Polli ry on tuottanut omaishoito-oppaita eri kielillä. Kielivalikoimasta löytyy mm. venäjä, somali, kiina, kurdi, arabia, persia ja vietnam. Lisätietoa löytyy yhdistyksen omilta sivuilta www.polli.fi.

Tutkimuksia ja raportteja

Omaishoitajaliiton nettisivuille on koottu omaishoitoon liittyviä tutkimuksia, väitöskirjoja, opinnäytetöitä, selvityksiä ja raportteja. www.omaishoitajat.fi/tutkimuksia-2

Muuta omaishoitoon liittyvää kirjallisuutta

Ansiotyö ja omaishoito. Tietoa läheistään hoitaville. Nykänen, Oinonen, Turtio & Vesterinen 2014.

Ansiotyö ja omaishoito. Tietoa työnantajille. Nykänen, Oinonen, Turtio & Vesterinen 2014.

Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela (toim.) 2011.

Omaishoidon strategia – yhteinen näkemys tavoitteeksi. Kaivolainen & Purhonen (toim.) 2011.

Omaisena edelleen. Opas kodin ulkopuolisessa hoidossa olevien omaisille. Kotiranta 2015.

Omaisena osana hoidon ja hoivan kokonaisuutta. Opas ammattihenkilöstön ja omaisten välisen yhteistyön tueksi. Kotiranta 2009.

Ota yhteyttä

Neuvontapuhelin

Liiton neuvontapuhelin **020 7806 599** palvelee omaishoitajia ja omaishoitajien parissa työskenteleviä ma–to klo 9–15.

Neuvontapuhelin on maksullinen (puhelun hinta vuonna 2019 on kiinteästä puhelinverkon liittymästä soitettaessa 8,35 snt/puhelu + 8,83 snt/min. ja matkaviestinverkosta soitettaessa 8,35 snt/puhelu + 22,32 snt/min).

Keskustoimisto

Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki

Puh. 020 7806 500

www.omaishoitajat.fi

Aluetoimistot

Etelä-Suomi Annankatu 8, 24240 Salo

aluevastaava Matti Mäkelä, puh. 020 7806 568, matti.makela@omaishoitajat.fi

Itä-Suomi Kuninkaankatu 23, 70100 Kuopio

aluevastaava Kukka-Maaria Lepistö, puh. 020 7806 588,

kukka-maaria.lepisto@omaishoitajat.fi

Länsi-Suomi Hämeenkatu 5 a, 4. krs., 33100 Tampere

aluekoordinaattori Pia Järnstedt, puh. 020 7806 581, pia.jarnstedt@omaishoitajat.fi

Pohjois-Suomi Sovionkatu 4–6, 92100 Raahе

aluevastaava Sari Havela-Hiitola, puh. 020 7806 572, sari.havela-hiitola@omaishoitajat.fi

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa

Facebook facebook.com/omaishoitajaliitto

Twitter twitter.com/omaishoito

Instagram instagram.com/omaishoitajat

