

## Omaishoitajien mielen hyvinvoinnin puheeksi ottaminen

Hanna Savela, hankekoordinaattori  
Miten jaksat omaishoitaja? –hanke  
Omaishoitajaliitto

2.11.2022

## Omaishoitaja

- 70 % omaishoitajista naisia
- Eniten puoliso-omaishoitajia
- Lasten ja nuorten omaishoitajat, työikäiset vanhempiansa tai puolisoidensa omaishoitajat
- Muiden läheisten omaishoitajat

## Omaishoito

- Pitkäkestoista ja intensiivistä hoivaa
- Emotionaalisesti kuormittavaa, läheissuhde, kiintymyssuhde
- Työtä tuetaan rahallisella palkkiolla, tukipalveluilla ja omaishoitajien vapaapäivillä – entä mielen hyvinvointia?

## **Mielen hyvinvointi**

- Positiivinen mielenterveys
- Yksilön subjektiivinen kokemus
- Yksilön psyykinen toimintakyky
- Psyykkiset voimavarat
- Vaikuttamismahdollisuudet omaan elämään
- Toiveikkaus
- Tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaolo
- Myönteinen käsitys omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista

## Omaishoitajan mielen hyvinvointi

- Mielenterveysstrategia 2020-2030: Hyvä mielenterveys nähdään perusoikeutena, johon jokaisella on yhtäläinen oikeus.
- Miten mielen hyvinvointi näkyy? Mitkä ovat hälytysmerkkejä?
- V. 2020 Keväjärven, Lindholmin ja Reimanin raportti: ”Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet:
  - Pessimistinen ajattelu, oman elämänhallinnan puute, turvattomuuden tunne, epäasiallinen kohtelu ja kuormittavat perhesuhteet, vaikeus kontrolloida omia tunteita, ahdistus- ja masennusoireita, itsetuhoisia ajatuksia
  - Koronan vaikutukset: omaishoitajat kokeneet jääneensä yksin.

## **Puheeksi ottaminen I**

”Mielen hyvinvoinnista puhuminen on tärkeää, sillä omaishoitajan jaksamisesta riippuu kaikki.” - asiakasohjaaja

Haasteita:

- Resurssit
- Läheisen tilanteen selvittäminen vie aikaa
- Läheisen läsnäolo
- Tottumattomuus mieleen liittyvistä asioista puhumiseen
- Ennakkoluulot, häpeä, tiedon puute
- Asiakasohjaajan kaksoisrooli
- Omaishoitoa haetaan myöhään, tilanne jo raskas

## **Puheeksi ottaminen II**

### Kohtaaminen

- Läsnäoloa, ymmärrystä
- Omaishoitajan oma tunteen kohtaaminen
- Sanoja tärkeämpää on tapa kohdata
- Puhelinkeskustelut
- Myönteiset asiat: ilo, toiveet, unelmat, omat ratkaisut, tämä hetki ja päivä
- Säännöllistä, aina kohdattaessa

Kiitos!

[hanna.savela\(at\)omaishoitajat.fi](mailto:hanna.savela(at)omaishoitajat.fi)

