



Omaishoitaja- kysely 2024

Alustavia tuloksia

Omaishoitoweбинаari aluevaltuutetuille
28.8.2024

Meeri Virtamo & Simo Raittila

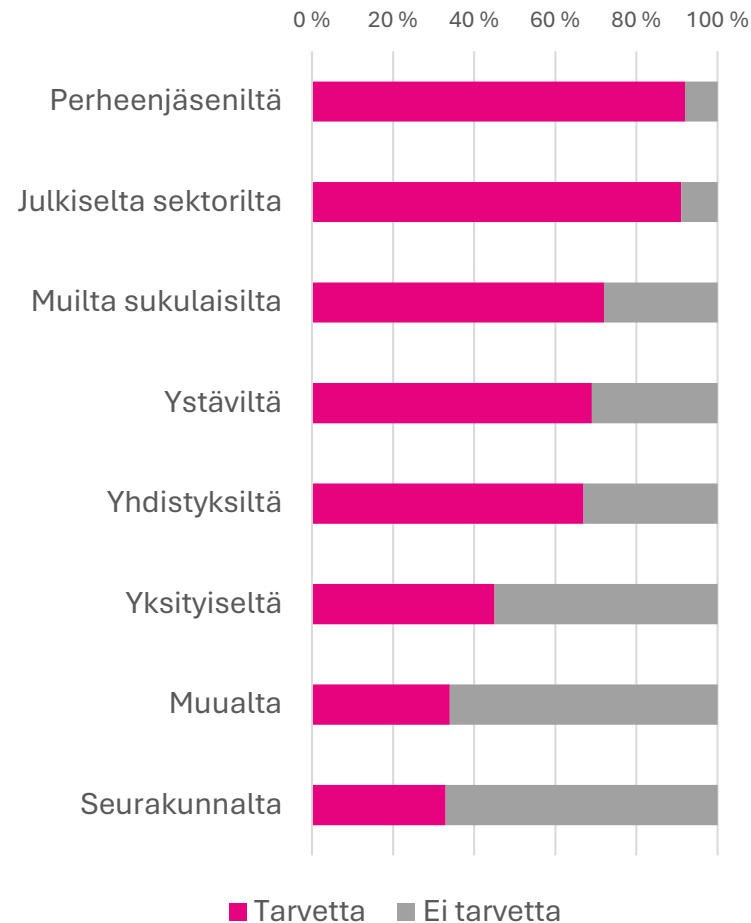
Omaishoitajakysely 2024

- Kyselyllä kartoitettiin omaishoitajien kokemuksia palveluiden saatavuudesta ja tuen tarpeista sekä koetusta terveydestä
- Vastausaika oli 20.3.–15.5.2024
- Vastauksia kerättiin sähköisesti. Osa yhdistyksistä jakoi myös tulostettuja lomakkeita ja avusti vastaamisessa.
- Vastauksia 1 929 omaishoitajalta. Näistä 1424 toimi sopimusomaishoitajina.
- Vastauksia kaikilta hyvinvointialueilta, mutta epätasaisesti suhteessa väestömäärään.

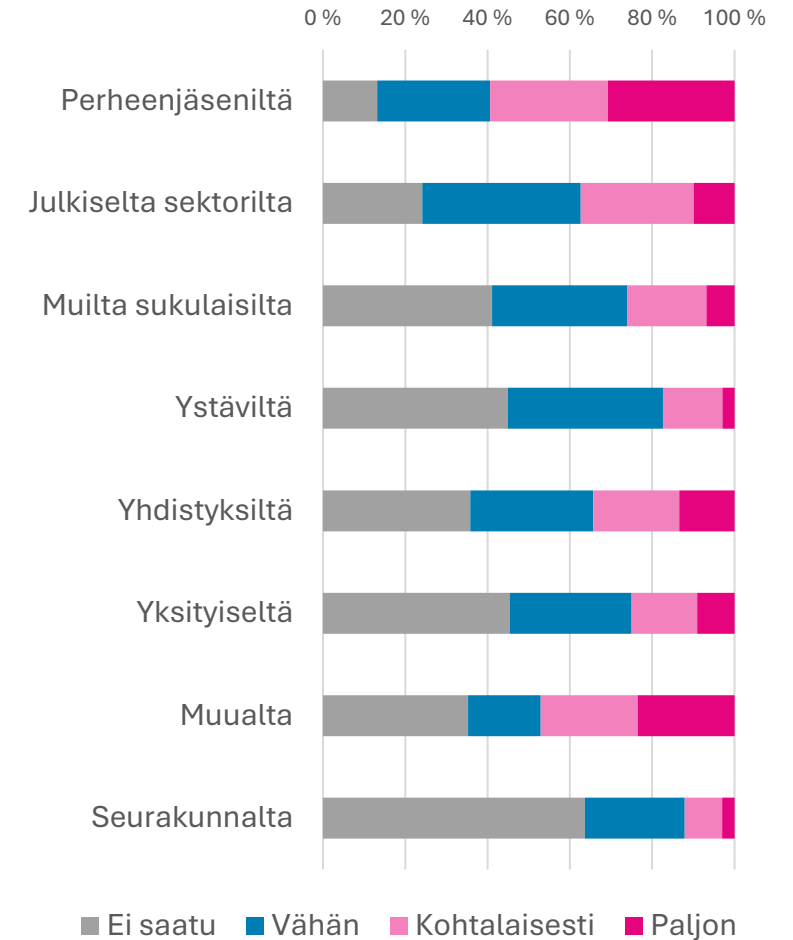
Perheenjäseniltä saadaan eniten tukea omaishoitoon

- 9/10 kokee tarvitsevansa tukea julkiselta sektorilta ja omilta perheenjäseniltä
- Eniten tukea saatiin omilta perheenjäseniltä.
- Tarvitsevista yli viidennes kokee, ettei ole saanut tukea julkiselta sektorilta.

Tarvetta tuelle (n=474-1863)

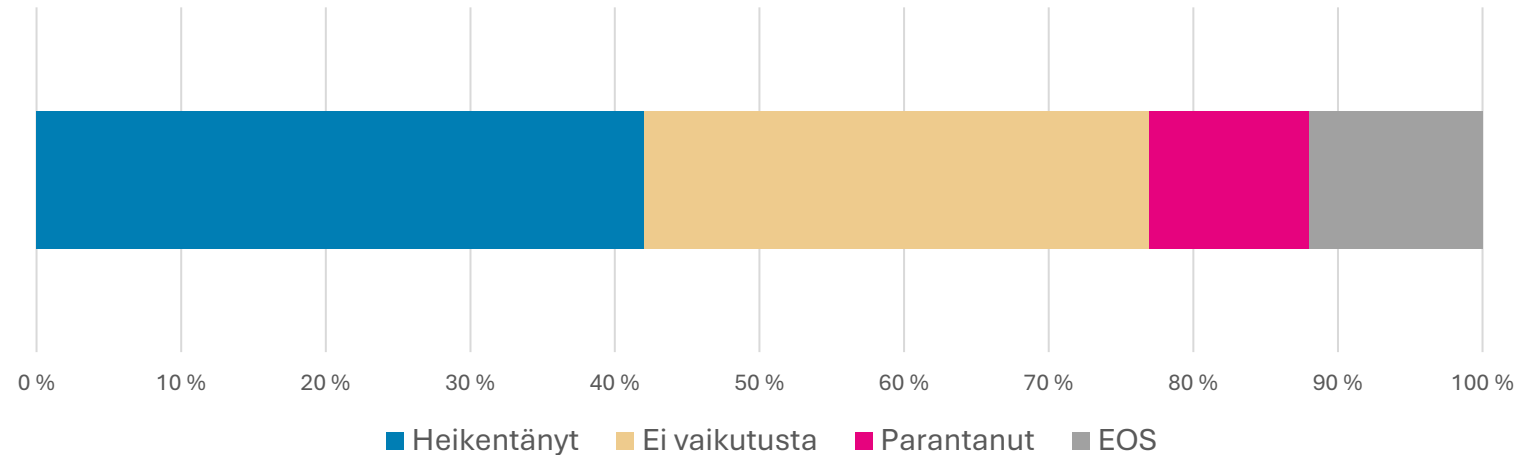


Saatu tuki, kun tarvetta (n=162-1717)



Taloudellinen tilanne on koettu vaikeana

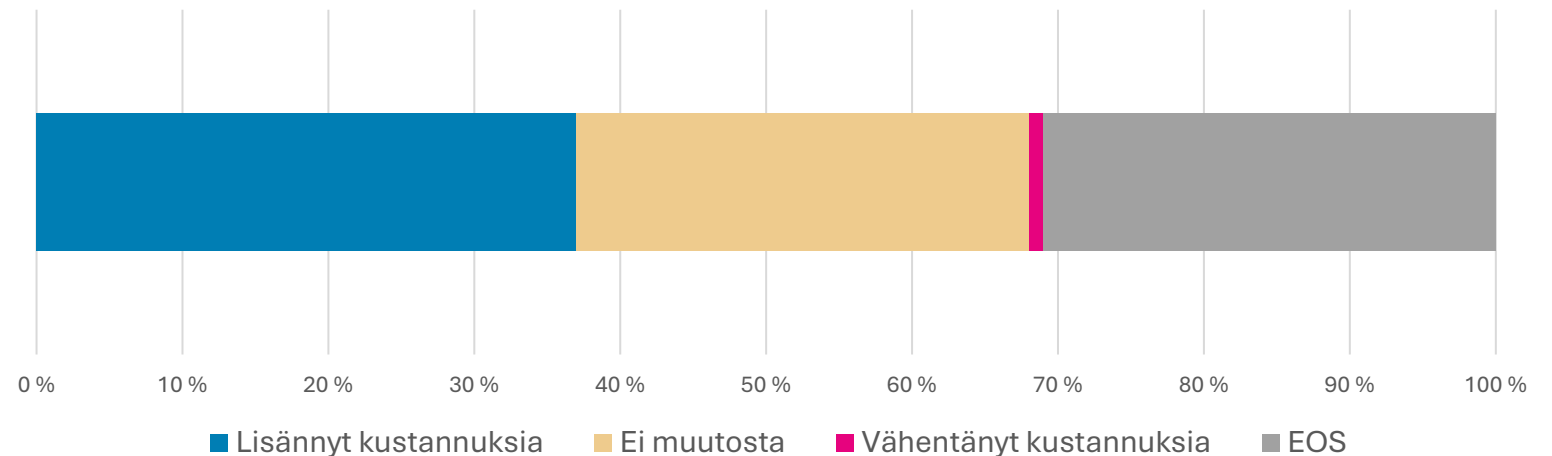
Omaishoitajuuden vaikutus toimeentuloon (n=1904)



- 40 % arvioi omaishoitajaksi ryhtymisen heikentäneen toimeentuloaan.

- Melkein yhtä moni arvioi kustannusten kasvaneen hyvinvointialueiden aloitettua toimintansa.

Kustannuksien muutos hyvinvointialueiden aloitettua (n=1908)



Tuloksia tarkastellaan ryhmissä:

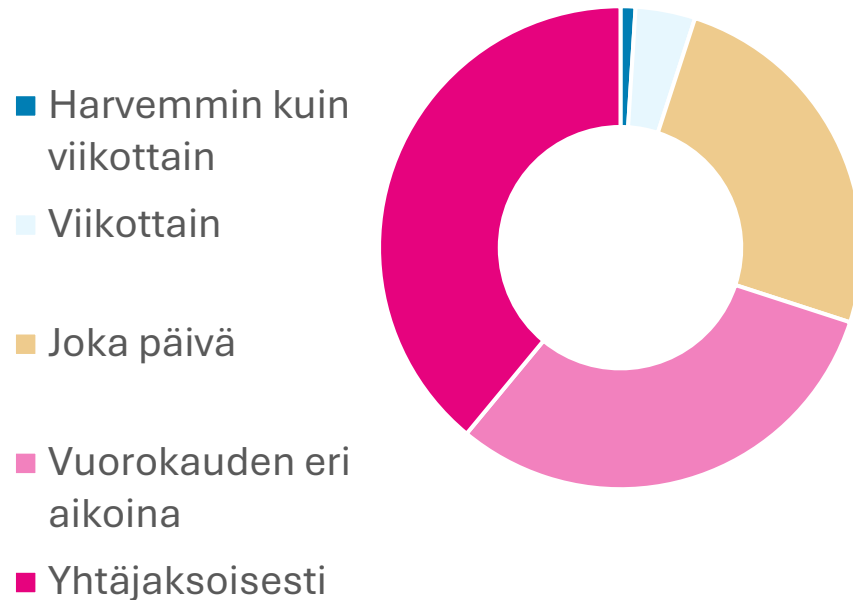
- Lapsensa omaishoitajat, työelämässä (n=408)
- Puolisoa hoitavat eläkeläiset (n=776)
- Vanhempiaan hoitavat, työelämässä (n=171)
- Nämä ryhmät kattavat 70 % kyselyyn vastaajista. Lopullisessa raportissa tarkastellaan muitakin ryhmiä.

Lastaan hoitavat, jotka työelämässä

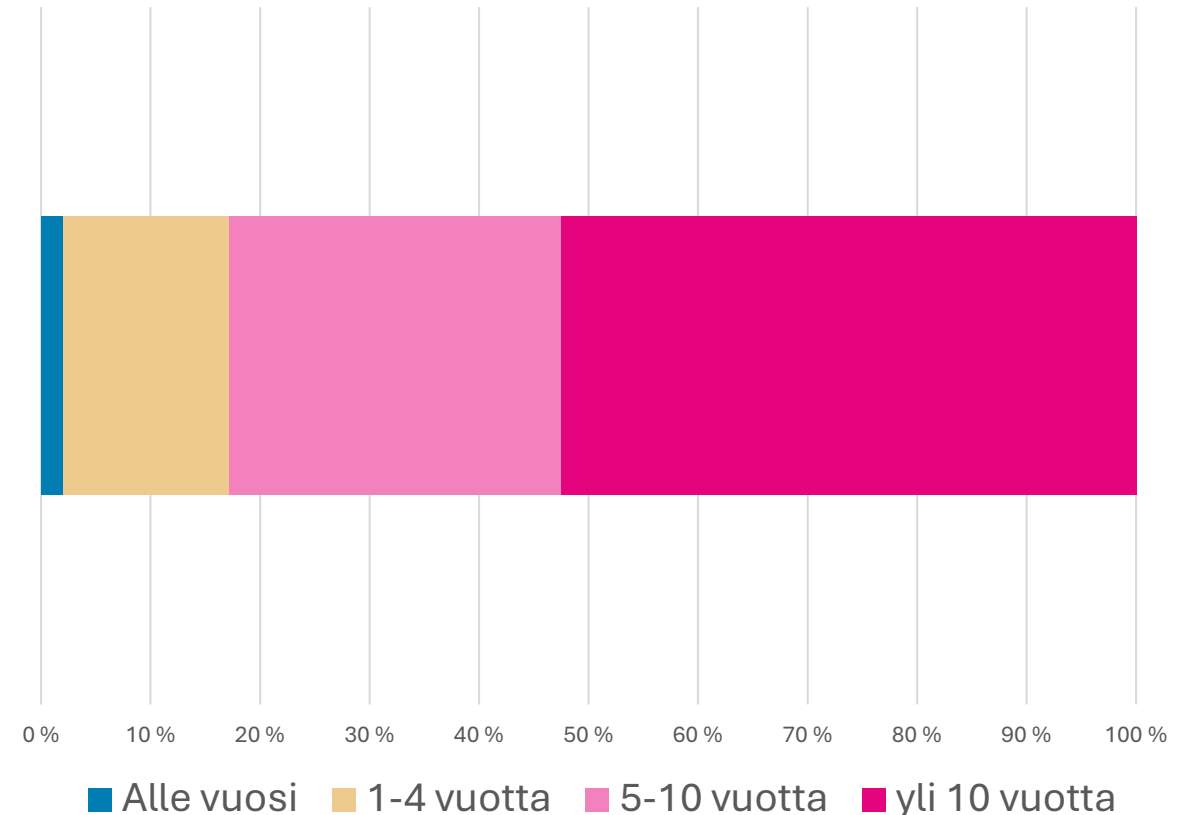
- n=408
- Naisia 97 %
- 30-49-vuotiaita 73,5 % , 50-64-vuotiaita 26,5 %
- Sopimusomaishoitajia 81 %

Hoiva sitoo päivittäin lapsensa omaishoitajia. Puolella omaishoito kestänyt yli kymmenen vuotta.

Hoivan intensiteetti, lasta hoitavat
(n=406)



Hoivan kesto, lasta hoitavat (n=408)

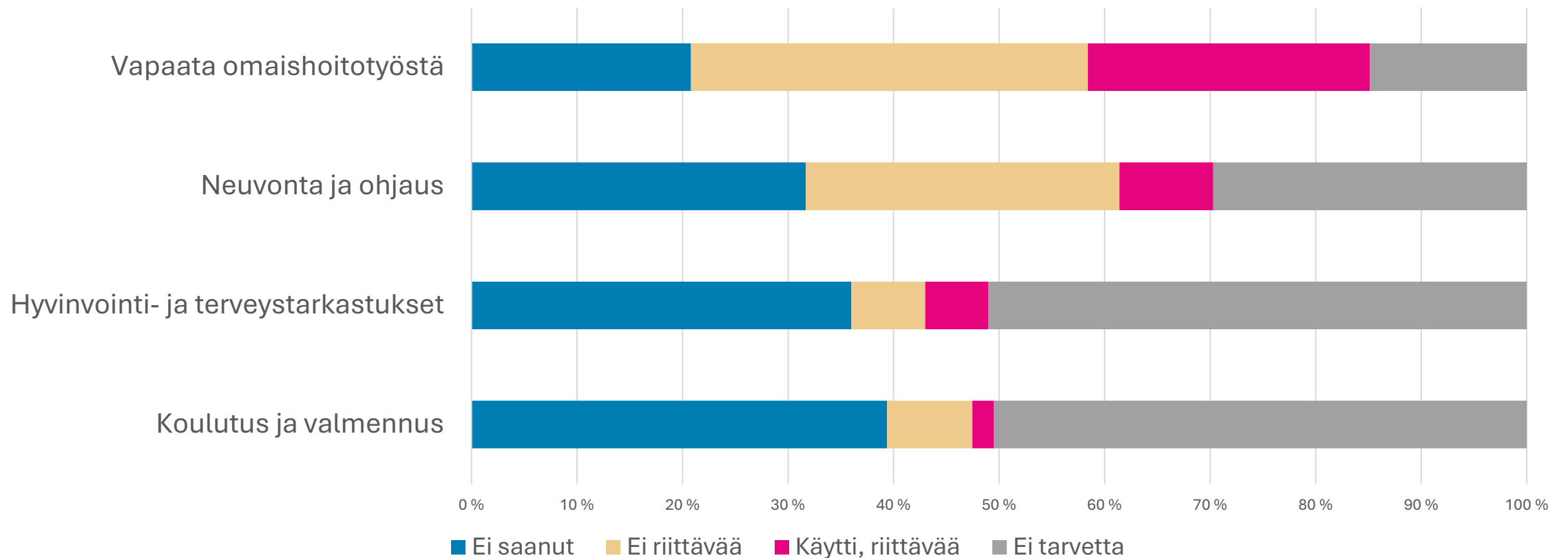


Lapsen hoidon syyt

- Yleisimmäksi syyksi lapsen omaishoidolle vastattiin yhdistelmä kognitiivisia, sosiaalisia ja fyysisiä ongelmia.
- Monilla vastaajista (> 100 vastaajaa) olivat mukana myös psyykkiset syyt.
- Tyypillinen hoidettava tässä ryhmässä on vammaisen lapsi, jolla on monenlaisia avun ja tuen tarpeita.
- Vastaajista 11 % katsoo yhden omaishoidon syyn olevan hoidettavan päihderiippuvuus. Tämä johtunee siitä, että mukana on myös heitä, jotka hoitavat jo aikuistuneita lapsiaan.

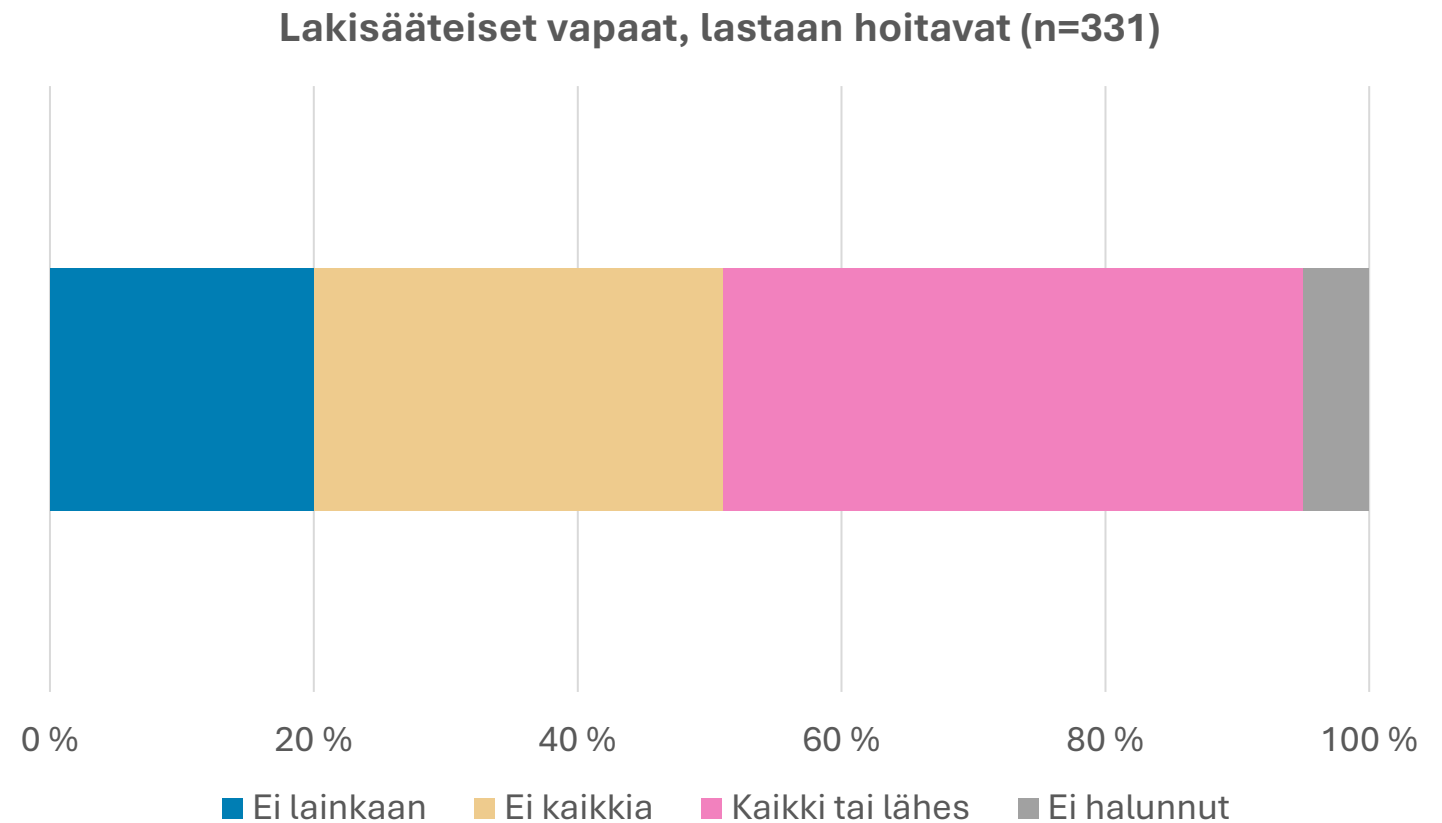
Lapsensa omaishoitajat eivät koe saavansa tukea hoitotehtävään tarvittaessa

Tuki hoitotyöhön, lastaan hoitavat (n=325)



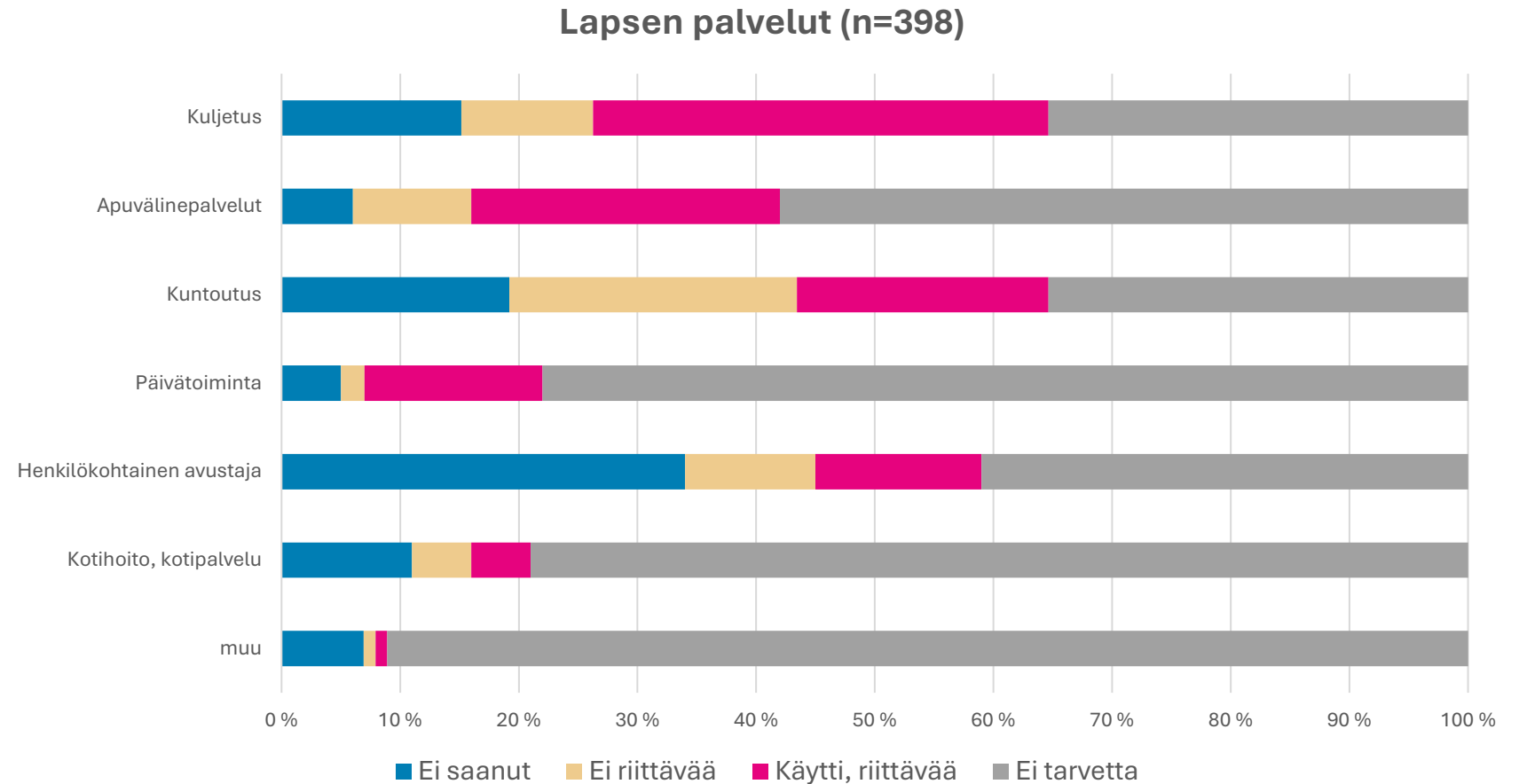
Lakisääteisiä vapaita jää pitämättä lapsensa omaishoitajilla

- Vain 1/10:stä hoito- ja palvelusuunnitelmaan on kirjattu suunnitelma äkillisen tilanteen varalle.
- 15 % ei tiedä, kuka vastaisi läheisen hoidosta jos itsellä este.



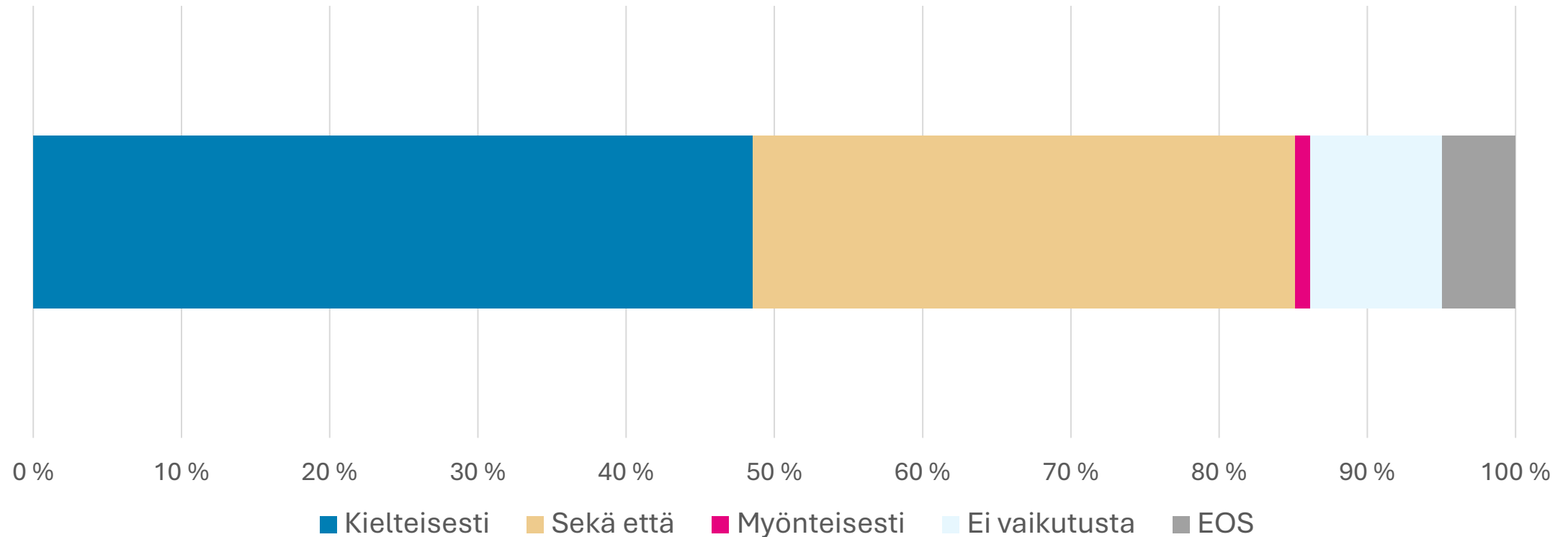
Lapsille ei riittävästi henkilökohtaista apua ja kuntoutusta

- Kuljetuspalveluita verrattain hyvin saatavilla
- Viidennes oli lisäksi käyttänyt yksityisiä palveluita.



Melkein joka toinen lapsensa omaishoitaja arvioi omaishoitajuuden heikentäneen omaa terveyttään

Omaishoidon vaikutus terveyteen, lastaan hoitavat (n=407)



Lasten omaishoitajien kokema kuormitus on suurta (n=333)

- Henkinen kuormitus (198 vastausta), mm. stressi, huoli, väsymys, uupumus masennus, ahdistuneisuus
- Fyysiset oireet (75), kuten kivut, painon nousu, rytmihäiriöt, verenpaine
- Ei aikaa tai voimia huolehtia itsestä (109 vastausta): liikunta, harrastukset, ystävät, omat menot jääneet - joskus tingitty myös omasta terveydenhoidosta
- Valvominen hoidon vuoksi tai unettomuus (71)

”Jatkuva stressi ja valvominen on aiheuttanut korkean verenpaineen, univaikeuksia, paniikkihäiriötä ja syömishäiriötä. Lisäksi se, että ei ole aikaa eikä mahdollisuutta harrastaa vaikuttaa myös omaan kuntoon ja elämän laatuun. Sosiaalista elämää ei ole eikä hyvinvointialue tarjoa meille mitää vapaa-ajan mahdollisuuksia.”

- Lastaan hoitavia kuormitti työn ja omaishoidon yhteensovittaminen ja toimeentulovaikeudet (45)

”Myönteisesti katsottuna lapseni on hyvin aurinkoinen teini, hänen elämänilonsa tarttuu. Liikunta-monivammaisen lapseni fyysinen ohjaus on välillä raskasta ja jos selkä kipeytyy niin puolisollanikin on sama ongelma. Talvella on välillä hyvin raskasta työntää pyörätuolia lumisilla teillä. Käyn hoidattamassa selkääni ja jalkojani välillä omakustanteisesti ja harrastan ryhmäliikuntaa jotta kroppa kestäisi vuodesta toiseen. Lisäksi vaikeasti kehitysvammainen lapseni herää aikaisin myös viikonloppuisin, unen puute on raskasta. Henkisesti raskasta on ollut elämänpiirin kutistuminen ja työelämän osalta kaventunut työmarkkina, eikä tästä niin vaan enää loikata takaisin kokopäivätyöhön. En ehkä olekaan enää kuin osatyökykyinen.”

- Lastaan hoitavia kuormitti riittämätön tuki palvelujärjestelmästä (63):

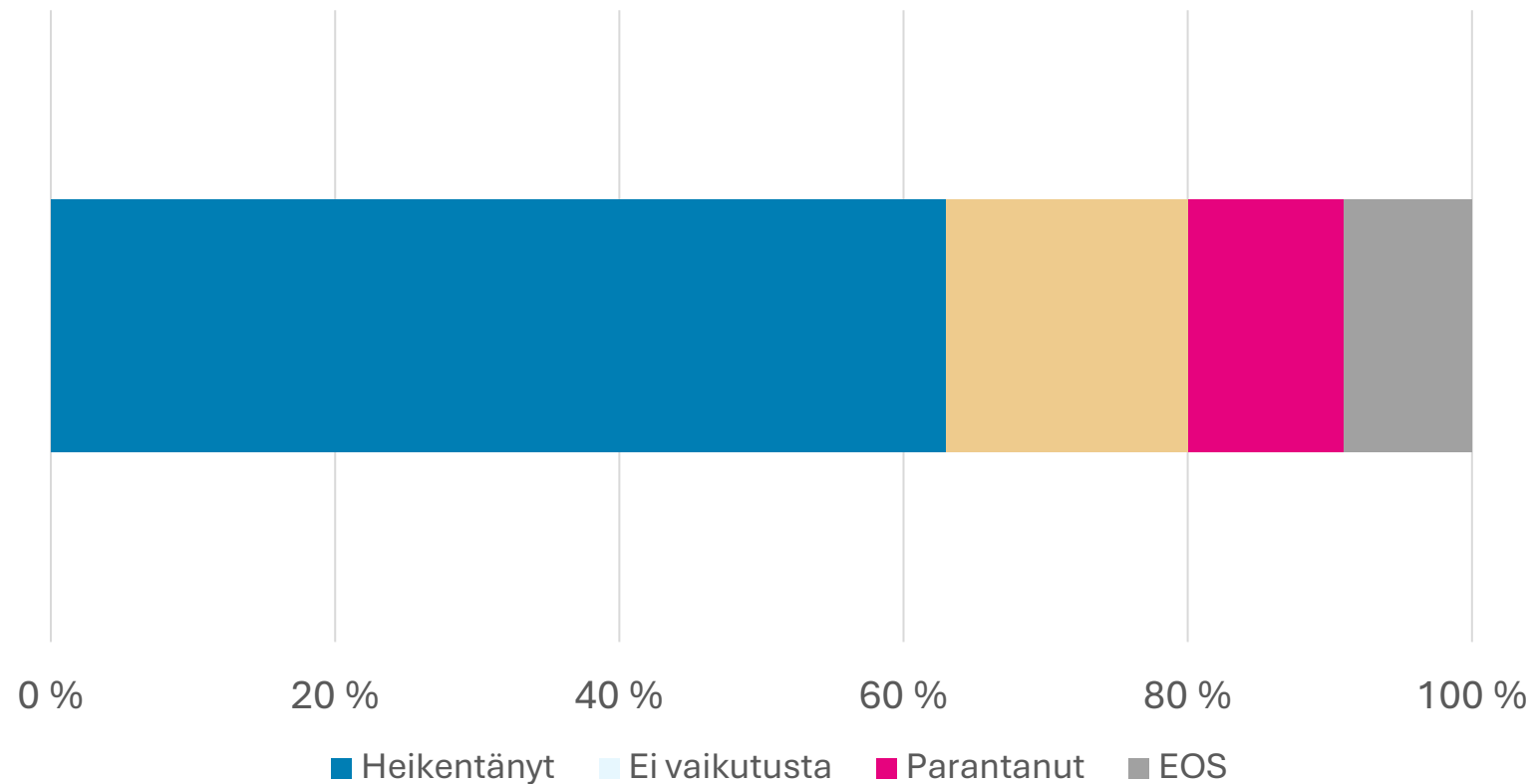
”Olen kuormittunut ja stressaantunut. Erityisesti eri viranomaistahojen kanssa kommunikointi on raskasta ja kuluttavaa. Olen joutunut lyhentämään työaikaani jaksaakseni. Vammaispalvelut on pahin, tunnistan traumaperäisen stressin oireita heidän kanssa asioitaessa. Siksi sitä omaishoidon tukeakaan ei ole, kun en ole uudestaan hakenut.”

- Mutta myönteisiäkin kokemuksia kuvattiin:

”Säännölliset vapaat hoidettavasta auttavat jaksamaan arjessa, ja omaishoidon palkkio rahallisia huolia, jolloin stressi on pienempää”

Omaishoito heikentää lasten omaishoitajien toimeentuloa

Omaishoidon vaikutus talouteen, lastaan hoitavat
(n=406)

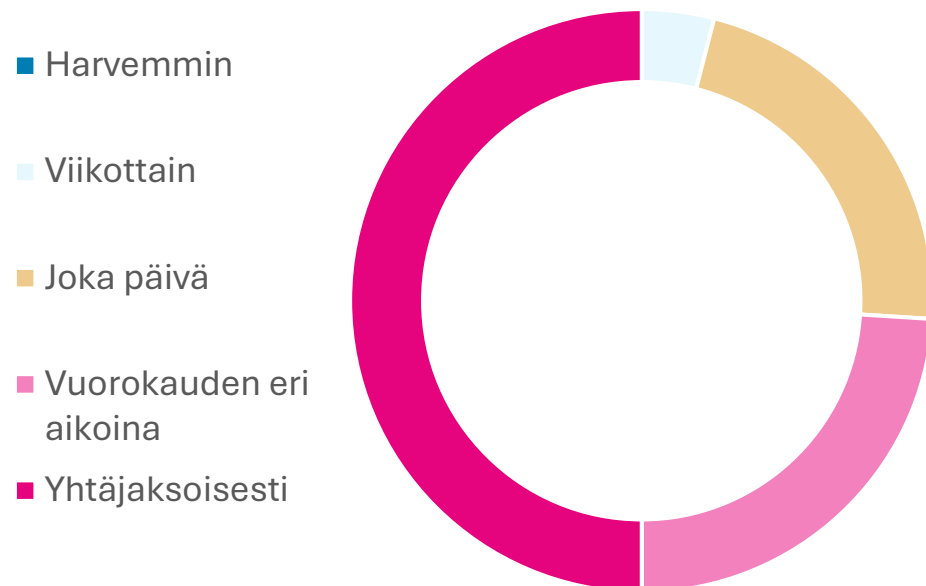


Puolisoa hoitavat eläkeläiset

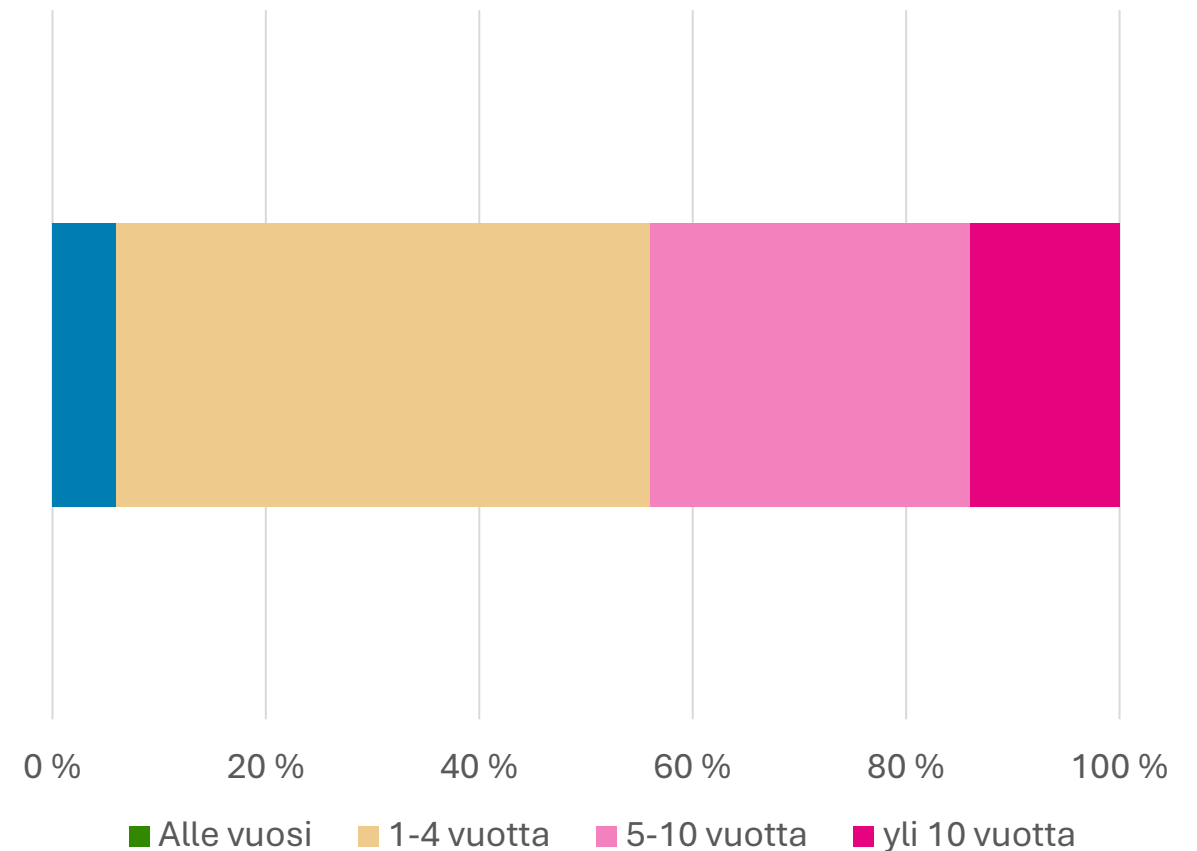
- n=776
- 74% naisia
- 4% 50-64-vuotiaita, 78% 65-79-vuotiaita, 17% yli 80-vuotiaita
- Sopimusomaishoitajia 83 %

Puolella eläkeläisomaishoitajista hoito on yhtäjaksoista

Hoivan intensiteetti, eläkeläiset (n=769)



Hoivan kesto, eläkeläiset (n=772)



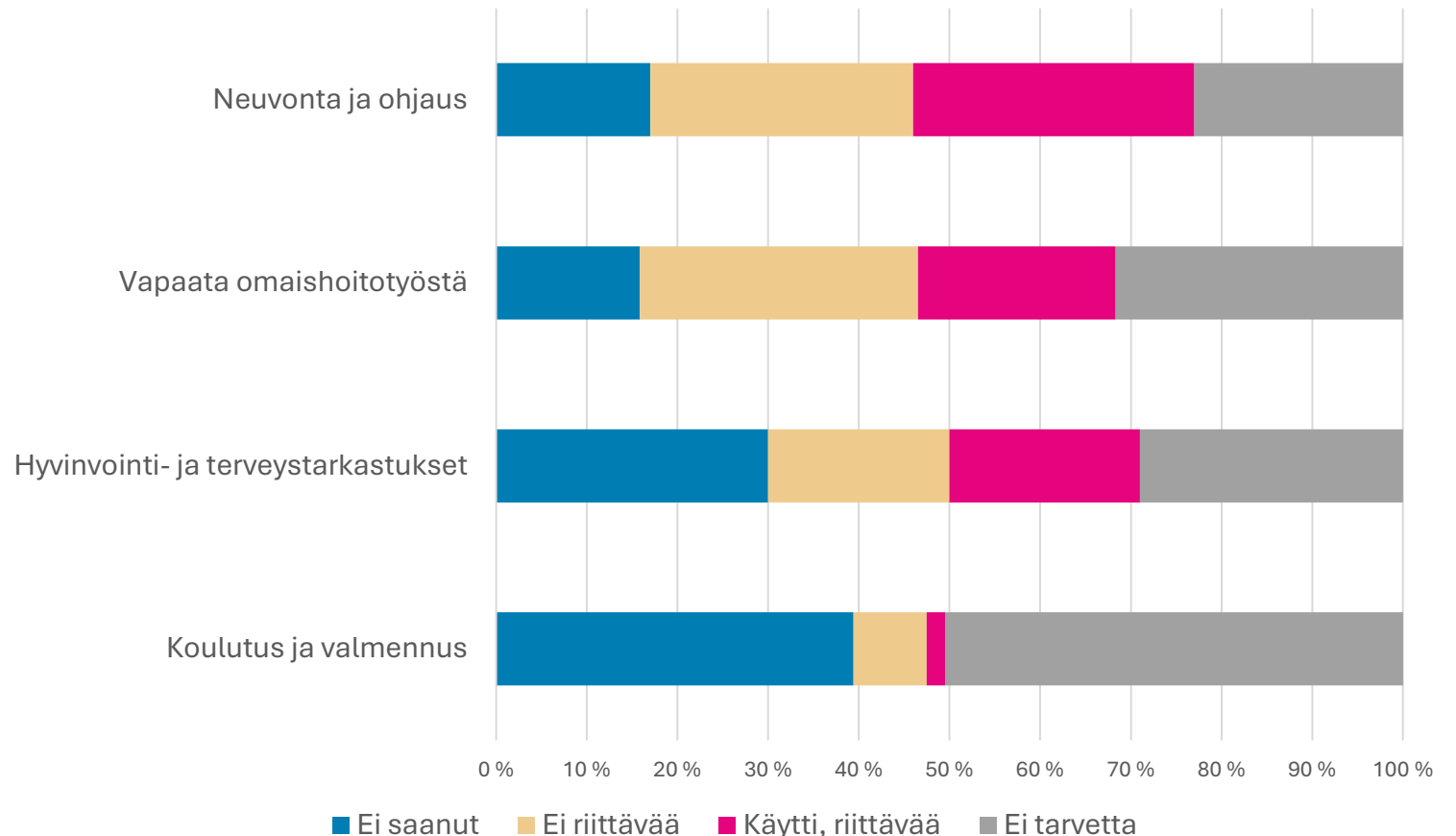
Ikääntyneen puolison hoidon syyt

- Hoidettavan kognitiiviset ongelmat olivat syynä yli 2/3:lla vastaajista ja fyysiset tarpeet yli puolella.
- Harvemmin mainittiin sosiaaliset ja psyykkiset syyt tai päihderiippuvuus

Kolmannes puolisoaan hoitavista eläkeläisistä ei saanut hyvinvointi- ja terveystarkastuksia

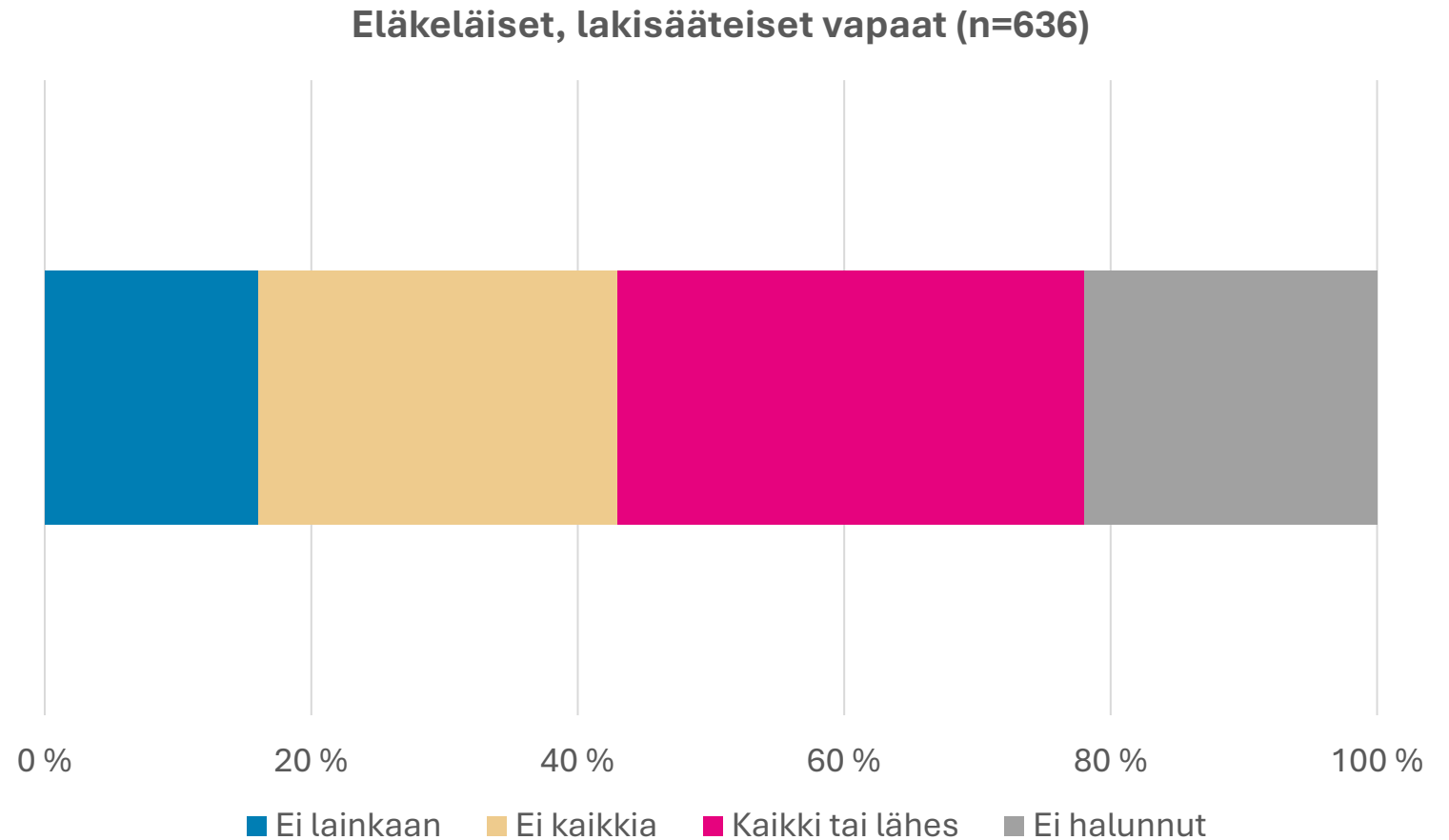
- Puolet ei koe koulutuksille ja valmennuksille tarvetta, mutta melkein puolet ei saa tätä tukea niin paljon kuin haluaisi.

Hoitotehtävää tukevat palvelut, eläkeläiset (n=544)



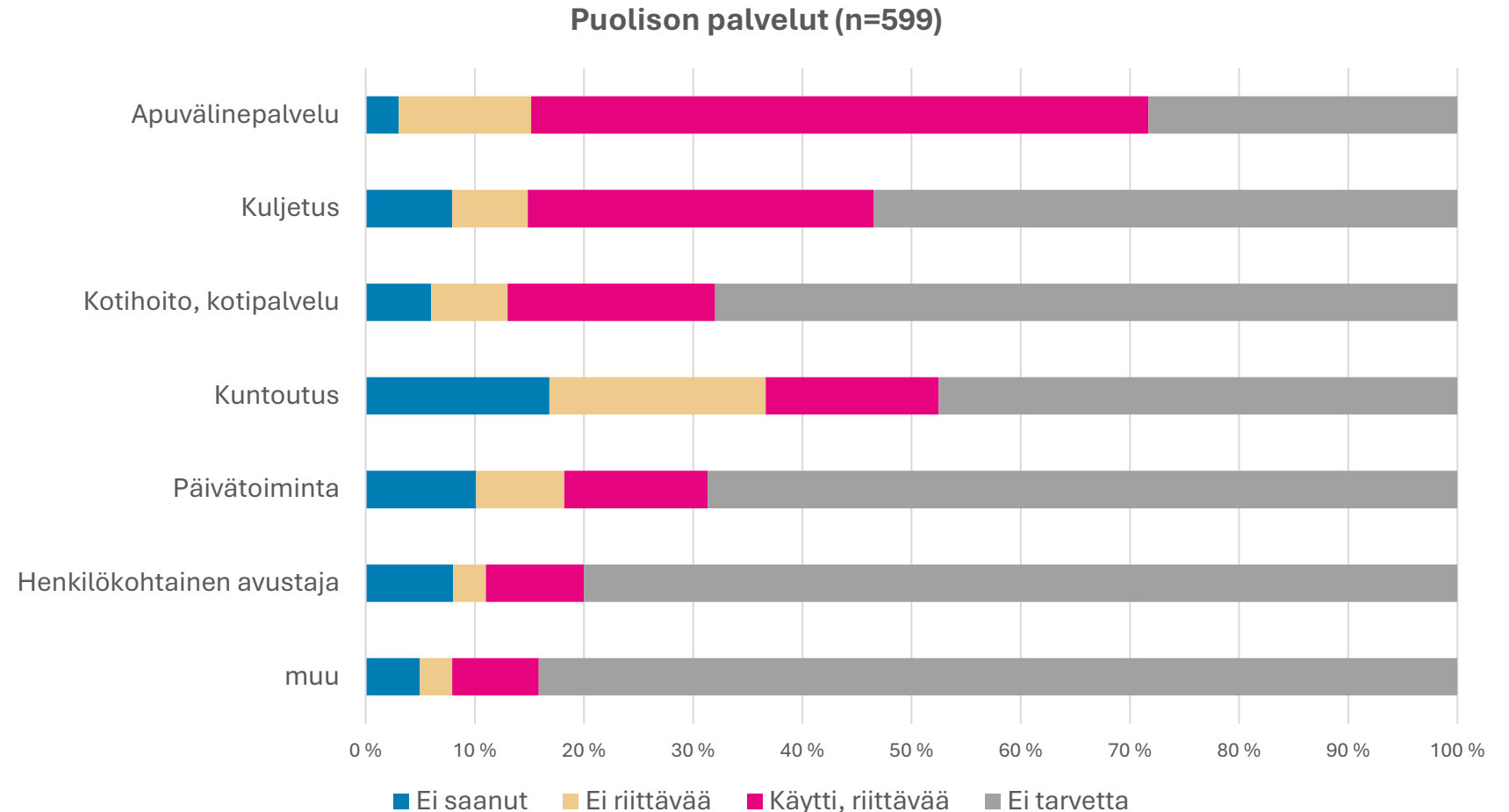
Vapaita jää pitämättä, mutta osalla eläkeläisistä omasta tahdosta

- Neljänneksellä hoito- ja palvelusuunnitelmaan on kirjattu suunnitelma äkillisen tilanteen varalle.
- Neljännes vastaajista ei tiedä, kuka vastaisi läheisen hoidosta jos itsellä este.



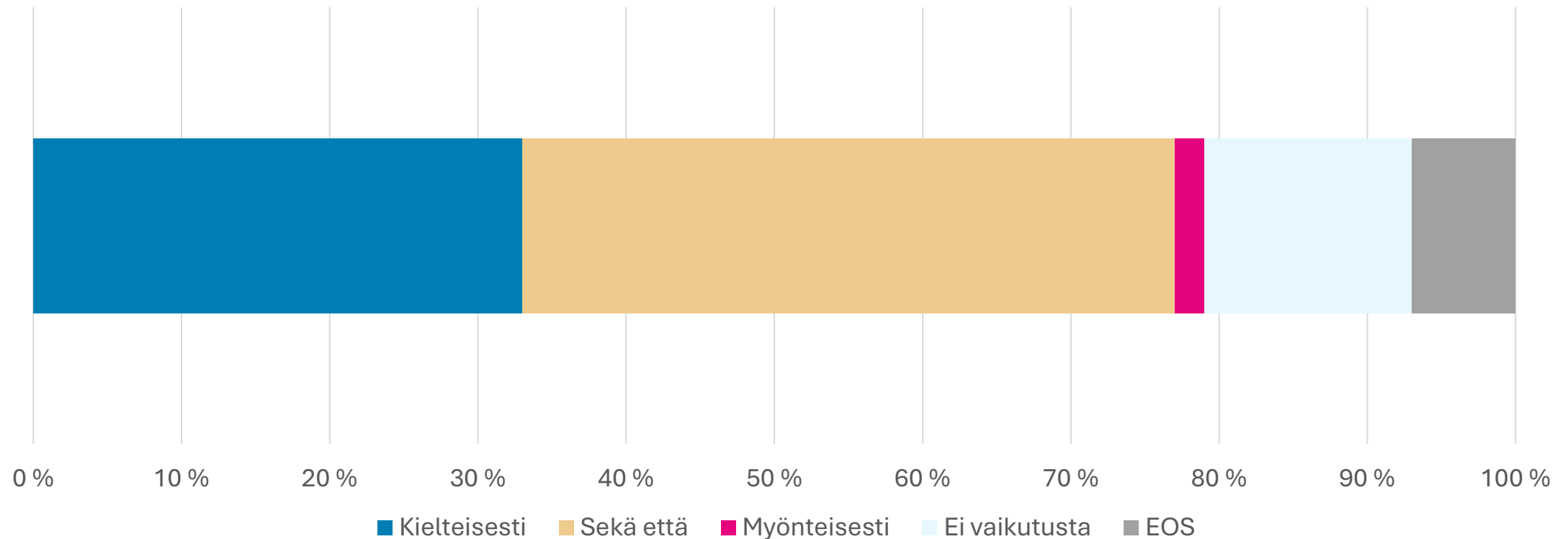
Puolisoa hoitavista lähes 70 % ei koe tarvetta kotihoodolle

- Kuntoutusta toivotaan lisää
- 37 % oli käyttänyt yksityisiä palveluita.



Joka kolmas eläkeläinen arvioi omaishoitajuuden pelkästään heikentäneen omaa terveyttään

Omaishoidon vaikutus terveyteen, eläkeläiset (n=773)



Puolisoaan hoitavilla henkistä ja fyysistä kuormitusta (n=461, avovastauksia)

- Henkinen rasitus (245)
- Fyysinen (117)
- Ei aikaa tai voimia huolehtia itsestä (152)

”Käsien ja jalkojen nivelrikko pahentunut merkittävästi, molempien jalkojen tekonivelet kipuilevat enemmän. Yöunet häiriintynyt usein. Sosiaalinen elämä näivettynyt, yksinäisyys, maailman kaventuminen, keskustelukumppanin puute ja vastuun kuormittaminen”

”Olen joutunut luopumaan omista harrastuksista. En ole mennyt tarvitsemaani käsileikkaukseen koska se tietäisi 3 kk: toipumista ja uskon, että vaikka omaisen hoito jotenkin järjestyisi hänestä ei sen jälkeen olisi enää kotona asujaksi.”

Valoa tunnelin päässä?

”Omaiseni tilanne on tullut fyysisesti haastavammaksi ja tämän seurauksena selkäkivut ovat tulleet kuvioihin. Ei ole myöskään mahdollista harrastaa liikuntaa ym. hyvinvointia parantavia asioita kun on oltava huolehtimassa omaisesta. Tämä vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiini joka taas puolestaan vaikuttaa niin, että en jaksa olla aina niin ymmärtäväinen omaistani kohtaan.

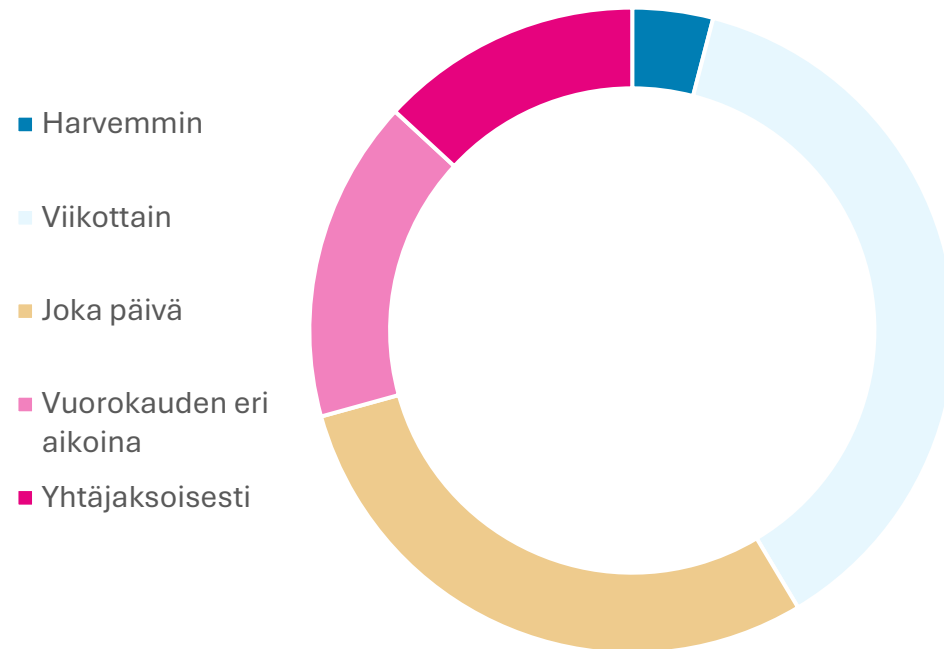
Kuukausi sitten omaishoidonohjaaja kävi arvioimassa tilannettamme ja nyt on aloitettu jaksohoidot ja perhehoitaja käy kotona päästämässä minua kauppaan ja esim pyöräilyharrastukseeni eli valoa on nähtävissä tunnelin päässä.”

Vanhempiaan hoitavat, jotka työelämässä

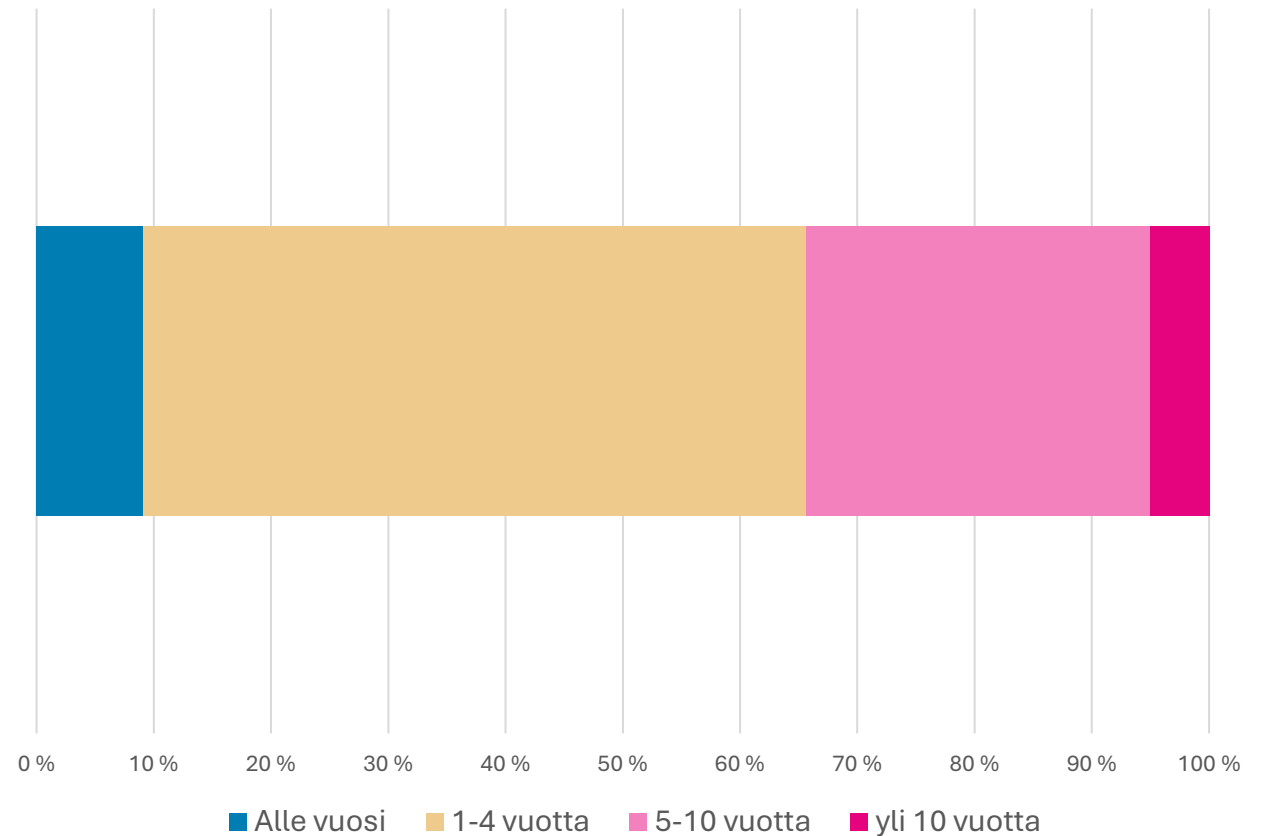
- n=171
- 88 % naisia
- 30-49-vuotiaita 77 % , 50-64-vuotiaita 23 %
- Sopimusomaishoitajia 37 %

60 % huolehtii vanhemmastaan vähintään joka päivä

Hoivan intensiteetti (n=171)



Hoivan kesto (n=171)



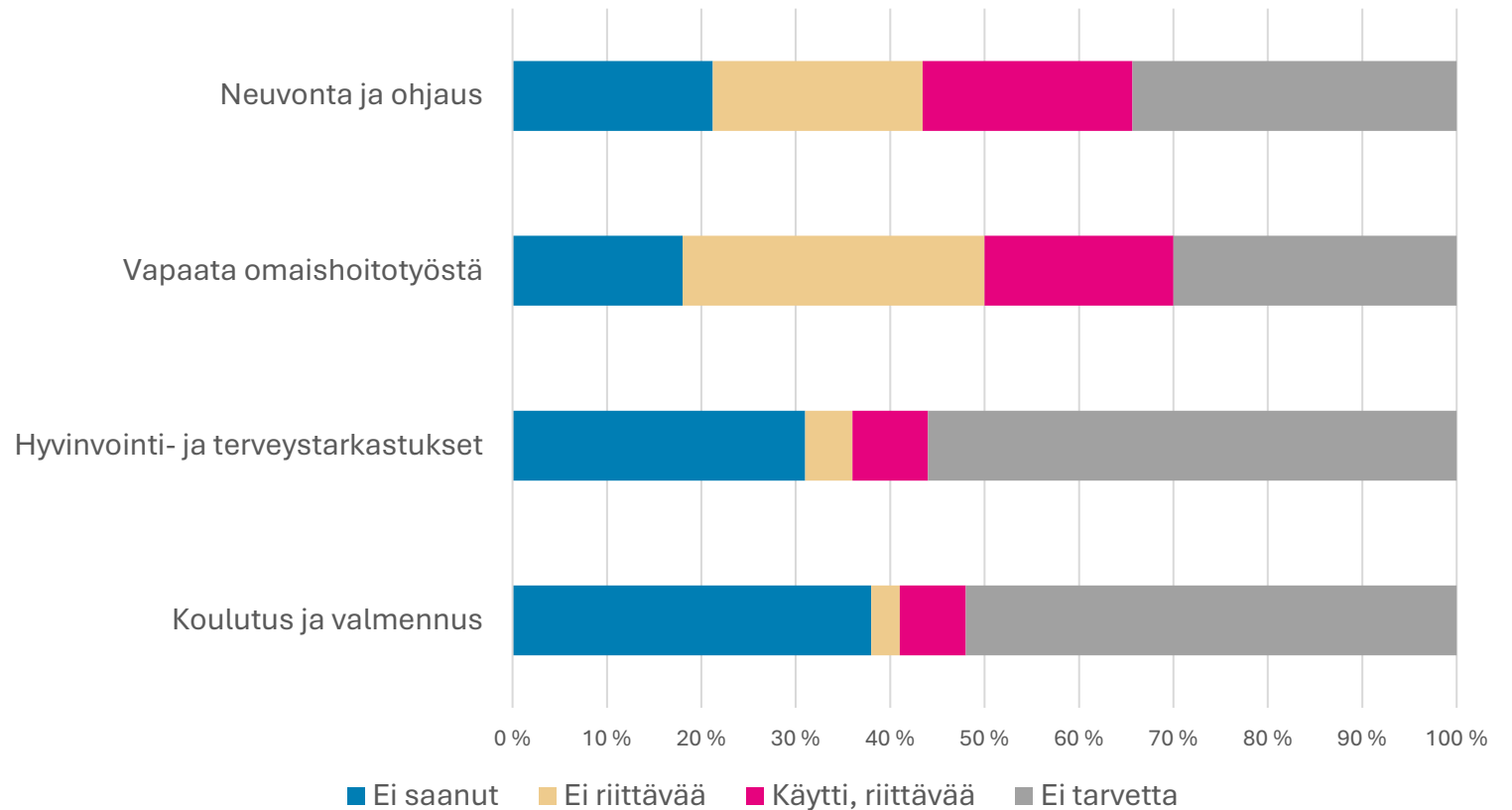
Vanhemman hoidon syy tyypillisesti

- Yleisimmät syyt kognitiivisia ja fyysisiä (kumpiakin läsnä yli 100 vastaajalla ylipäättään).
- Hoidettavien tarpeet muistuttavat eläkeläisten ryhmää, mutta hoivasuhde ja omaishoitajan elämäntilanne eroavat (hoidettavan jälkeläinen ja itse vielä työelämässä).

Vanhempaansa hoitavat sopimusomaishoitajat eivät saa tukea hoitotehtävään tarvittaessa

- Puolet raportoi, ettei saa riittävästi vapaata omaishoidosta.

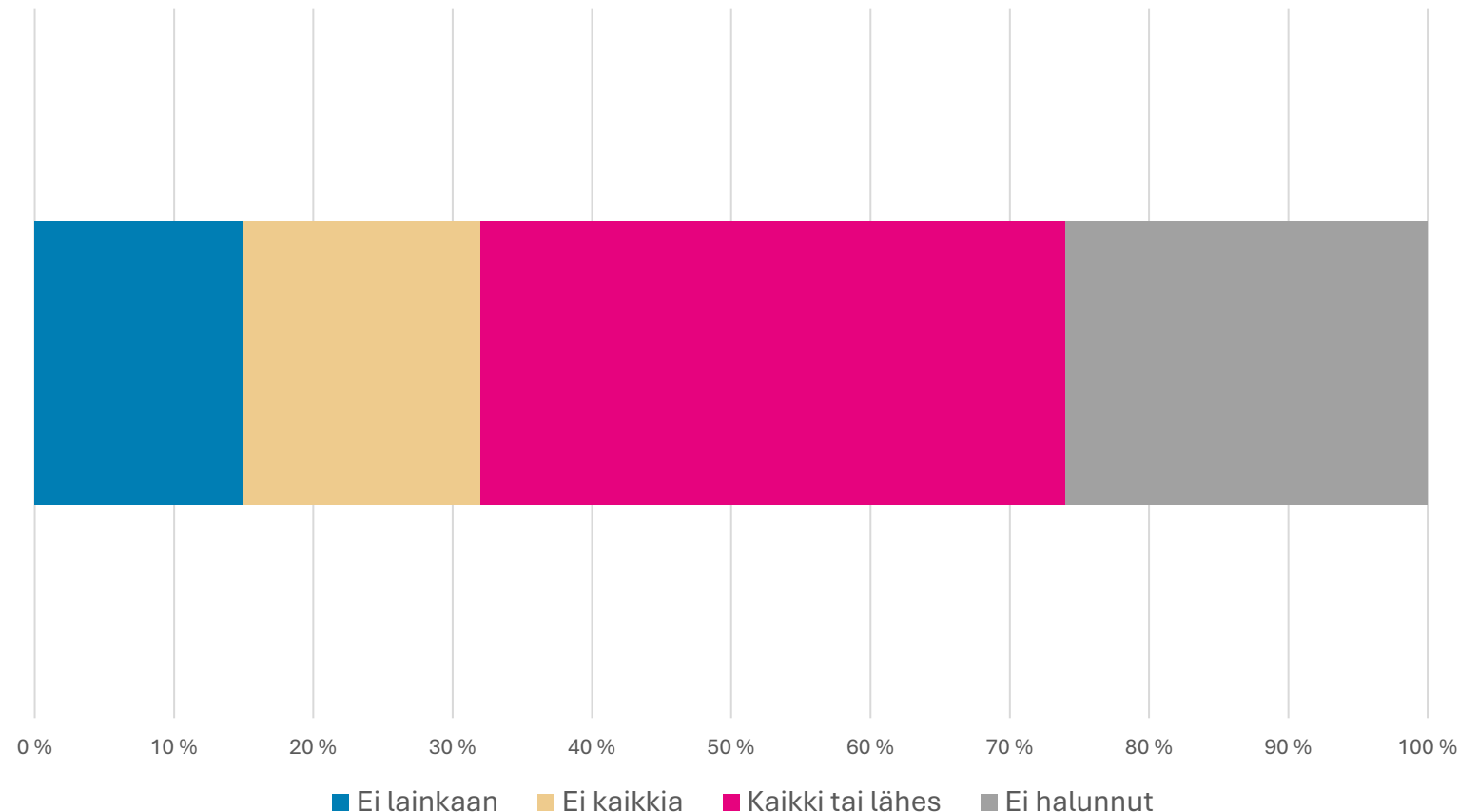
Hoitotehtävää tukevat palvelut, vanhempaa hoitavat (n=58)



Lakisääteisiä vapaita jää pitämättä noin kolmanneksella vanhempiaan hoitavista sopimusomaishoitajista

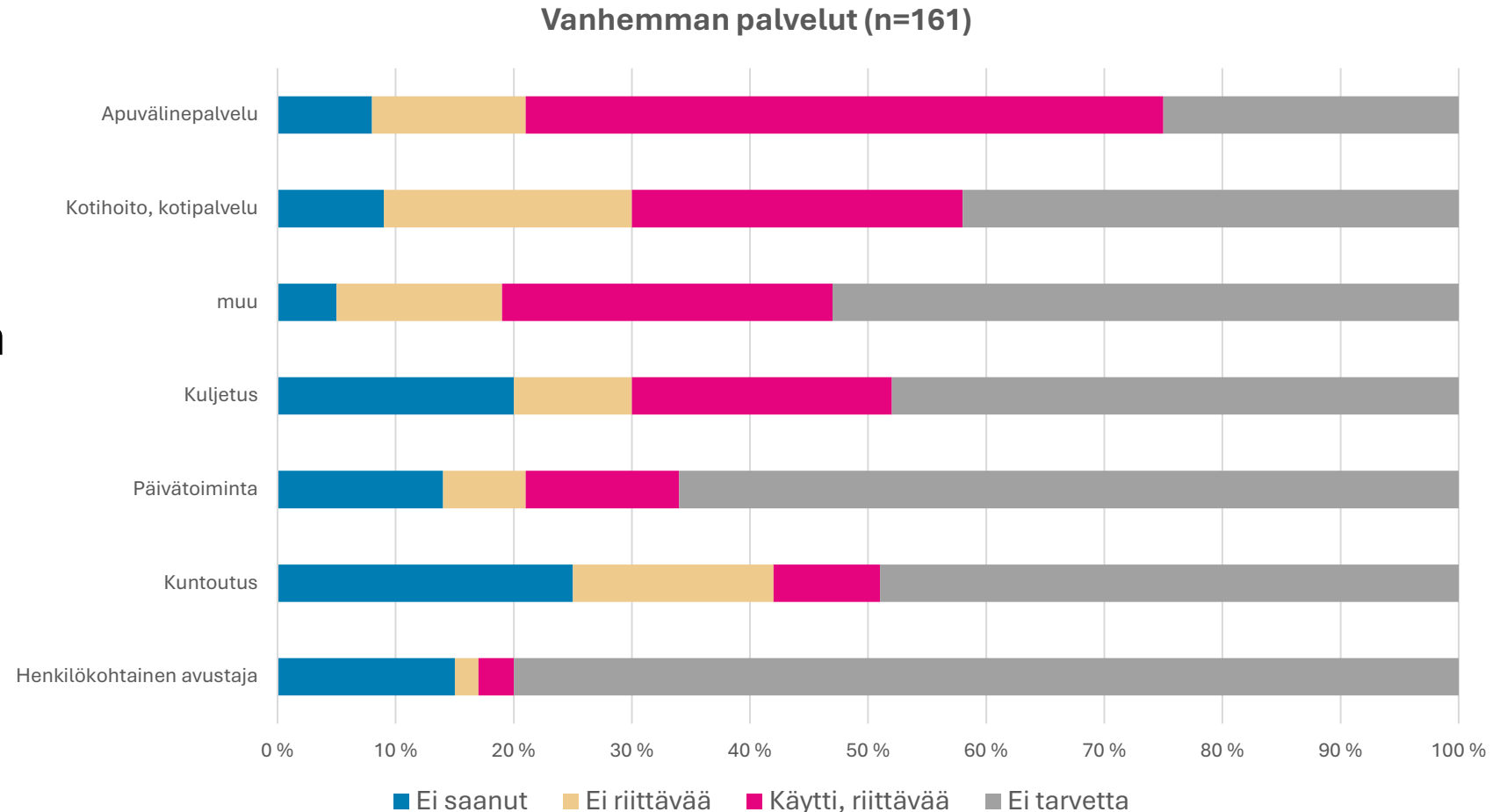
- Viidenneksellä hoito- ja palvelusuunnitelmaan on kirjattu suunnitelma äkillisen tilanteen varalle.
- 1/10 ei tiedä, kuka vastaisi läheisen hoidosta jos itsellä este.

Lakisääteiset vapaat, vanhempansa hoitavat (n=65)



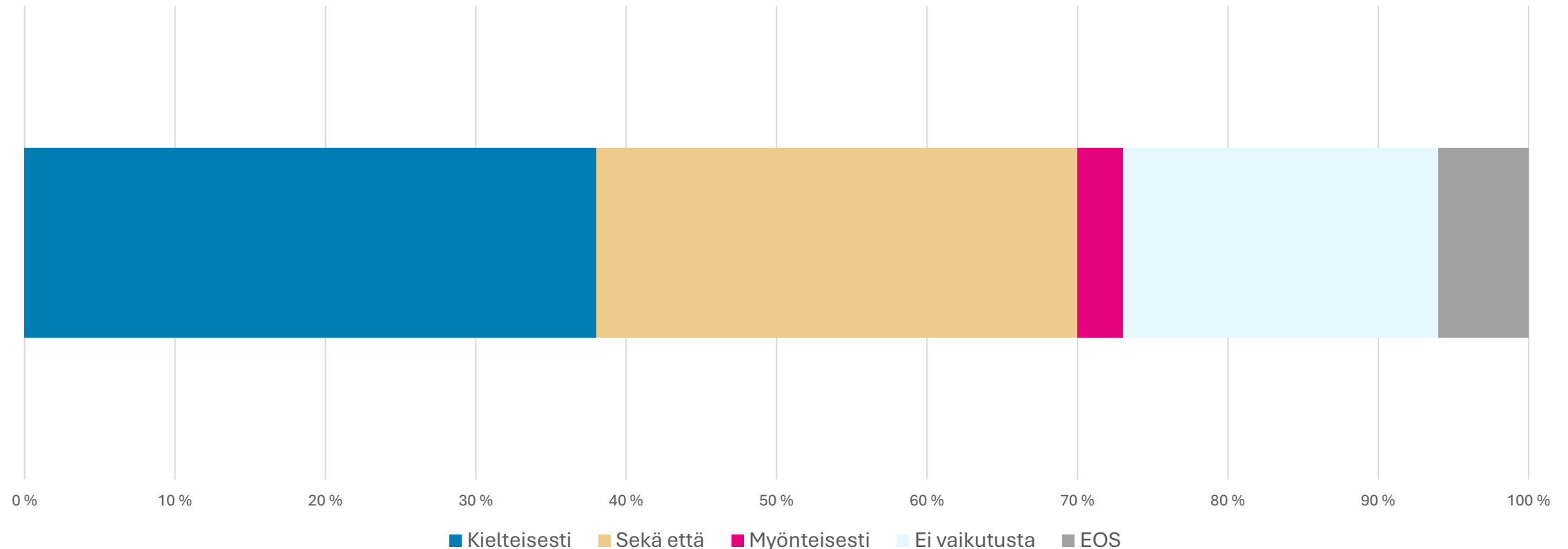
Vanhemmalle tarvitaan kotihoitoa, kuljetuspalveluita ja kuntoutusta nykyistä enemmän

- 30% vastaajista arvioi, ettei kotihoidon tuki ole riittävää.
- Puolet vastaajista oli käyttänyt yksityisiä palveluita.



70 prosenttia vanhempaansa hoitavista raportoi kielteisiä terveysvaikutuksia

Omaishoidon vaikutus terveyteen, vanhempaansa hoitavat (n=170)



Vanhempiaan hoitavilla erityisesti henkistä kuormitusta (n=162, avovastaukset)

- Henkinen kuormitus, kuten riittämättömyys, huoli, stressi (98 vastausta):

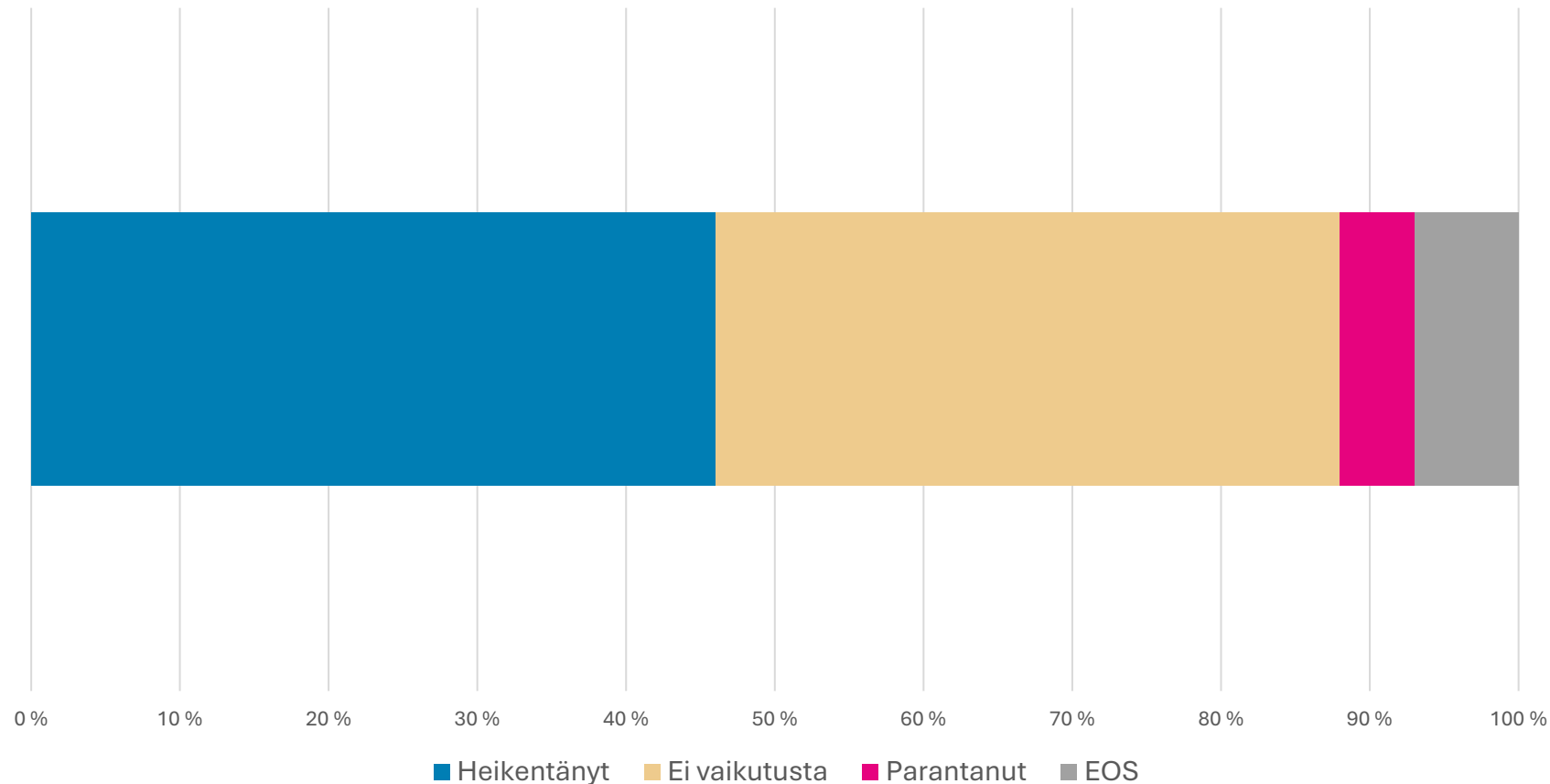
"Jaksamisen kanssa on välillä vaikeaa, kun pitää hoitaa työ, oma koti ja perhe sekä omien vanhempien asiat."

"Henkinen kuormitus, päävastuu äidistä. Huoli pärjäämisestä, yllättävät, äkkinäiset tilanteet, kokemattomuus, avuttomuus iäkkään omaisen tarpeiden tyydyttämisestä. Ei kunnollista apua hoitoavusta tai yhteyshenkilöistä, ei tietoa, keneltä kysyä, hlökuntaa ei saa kiinni, "soitamme sinulle 2-3 arkipäivän kuluessa". Valvottaa öisin ja alitajunnassa pyörii jatkuvasti muistettavia asioita, muistilappuja pino tukena selvittää arjesta. Unohtelu, keskittymiskyky huono. Ei oikein mitään omia menoja tai säännöllisiä harrastuksia voi sopia etukäteen."

"Stressannut ku yksin hoitanut. Muisti sairaan kaa meinaa mennä välillä hermo ku jankkaa samoja ja joka paikkaan pitää mennä yhdessä. **Apuja kaipaisi vaikka puoli pvää/vko.**"

Omaishoito heikentää myös vanhempiansa omaishoitajien toimeentuloa

Omaishoidon vaikutus talouteen, vanhempiansa hoitavat (n=171)



Keskeiset viestit

- **Palveluiden hyvä olla monimuotoisia ja joustavia**, koska omaishoitajat ovat moninainen joukko, jossa tuen tarve hyvinvointialueilta vaihtelee.
- Monet omaishoitajat saavat tukea palveluista, lähipiiriltä ja yhdistyksistä.
- Osa pärjää vähemmällä tuella. Miten tunnistetaan tilanteet, joihin tuki olisi tärkeää kohdentaa?
- **Omaishoitotilanteiden kuormittavuus ja sitovuus** välittyy etenkin avovastauksissa. Kuormittaviin tilanteisiin on löydettävissä ratkaisuja. Joissain tilanteissa pienikin tuki voi auttaa pitkälle.

Vielä kehitettävää

- **Tukea hoitotehtävään** tulisi saada tarvittaessa – tällä hetkellä ei toteudu riittävällä tavalla.
- **Suunnitelma äkillisten tilanteiden varalle puuttuu** yhä enemmistöltä, vaikka se tulisi laatia kaikille. Mikäli omaishoitajalle sattuu jotain, on usein epäselvää, kuka omaisesta huolehtii.
- **Taloudellinen tilanne on monella vaikea.** Varsinkin työkäiset omaishoitajat menettävät työtuloja ja -mahdollisuuksia omaishoitajuuden seurauksena.
- **Analyysi jatkuu.** Laajempi raportti julkaistaan lokakuussa.

Kiitos!



Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki
Puhelin 020 7806 500

omaishoitajat.fi
#omaishoito #omaishoitajat

