

Varasuunnitelmat- työvälineitä arjen muutostilanteisiin

Arki ei suju aina niin kuin haluaisimme. Yllättäviä tilanteita tulee vastaan ja niistäkin pitäisi jotenkin selviytyä.

Jos osaisimme paremmin ennakoida tulevaa ja varautua mahdollisiin yllättäviin arjen haasteisiin, se voisi helpottaa oloamme. Ehkä tuntisimme silloin itsemme varmemmiksi ja olisi vähemmän huolta tulevasta. Ehkä osaisimme sitten aikanaan myös toimia paremmin haastavissa tilanteissa tai jopa estää niiden syntymisen.

Ennakointia ja varautumista on kuitenkin jostain syystä vaikea tehdä. Siirrämme helposti vaikeita ja ikäviä asioita tuonnemmas. Usein arjen pyörittämisessä on ihan tarpeeksi itsessään työtä.

Työn ja läheisen hoivan yhteensovittamisessa on omat haastavat hetkensä. Lähdimme miettimään mitä nämä tilanteet ovat ja miten niihin voisi varautua.

Koostimme ajatuksista oheiset työvälineet. Testasimme ja edelleen kehitimme työvälineitä **Pääkaupunkiseudun omaishoitajien yhdistyksessä** työikäisten vertaisryhmätapaamisissa. Kiitos ryhmäläisille suuresta avusta.

Toivomme varasuunnitelmista olevan apua siihen, että omais- ja läheishoivaavat voisivat paremmin päättää arkensa sujumisesta.

Tilanne muuttuu äkillisesti, saatan joutua ottamaan enemmän hoivaroolia, olemaan tilapäisesti pois töistä tai jättäytymään jopa kokonaan pois työelämästä

Miten toivoisit, että tässä tilanteessa asiat järjestyisivät? Mikä on sinulle tärkeää?

Esimerkiksi:

- Että voisin kuitenkin käydä töissä tai palata takaisin töihin.
- Olen selvillä mitä seurauksia voi tulla, jos joudun jäämään pois töistä. Riskipuntari.
- Työyhteisöni ymmärtää ja tukee minua.
- Minulle jää riittävästi aikaa ennakkoinnille ja asioiden järjestämisille.
- En menetä hermojani tämänkään vuoksi.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä ratkaisuja tilanteeseen voisi löytyä? Mitkä sopisivat teidän tilanteeseenne? Esimerkiksi:

- Työkäisenä minulla on oikeus käydä töissä. Tsekkasin apuja täältä [Onnistuuko työn ja läheisen hoidon yhdistäminen.pdf](#)
- Olen keskustellut palveluntuottajien kanssa mitä heidän puoleltaan tapahtuu silloin, jos läheiseni tarvitsemat palvelut eivät toimikaan suunnitellusti.
- Palveluntuottajilla on em. tilanteisiin varasuunnitelmia, jotta minun ei tarvitsisi tuurata heitä.
- Olen keskustellut töissä lähiesihenkilöni ja työkavereiden kanssa tilanteestani ja ajoittain tarvitsemistani joustoista. Olen tietoinen [työelämän joustoista](#).
- Pyydän apua läheisiltä ja tutuilta, jotta en jäisi tilanteessa yksin.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä konkreettisia, pieniä asioita voisin seuraavaksi tehdä, jotta olisin paremmin varautunut tilanteeseen?

Miten varautua, jos sairastun, enkä pystyisi hoitamaan läheistäni?

Miten toivoisit, että tässä tilanteessa asiat järjestyisivät? Mikä on sinulle tärkeää? Esimerkiksi:

- Löytyy tuuraaja tai hoitopaikka läheiselleni.
- Tiedonkulku toimii.
- Voin sairastaa rauhassa.
- Tarttuvissa taudeissa onnistun olemaan niin, ettei apua tarvitseva läheiseni saa tartuntaa.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä ratkaisuja tilanteeseen voisi löytyä? Mitkä sopisivat teidän tilanteeseenne? Esimerkiksi:

- Olen käynyt apua tarvitsevan läheiseni kanssa läpi suunnitelmia oman sairastumiseni varalta.
- Palvelusuunnitelmaan on tehty selkeä kirjaus sairastumiseni varalta läheiseni tilapäishoitojärjestelyistä tai akuutista hoitopaikasta, ja miten sinne pääsee. Olemme keskustelleet myös tiedon kulusta.
- Olen selvittänyt lähipiiristäni henkilöitä, jotka voivat tarvittaessa tuurata ja joita olen jo onnistunut perehdyttämään. Olen selvittänyt myös muita vaihtoehtoja esim. vapaaehtoistoimijoiden tai ostopalvelujen hyödyntämistä.
- Kodistamme löytyy yhdestä paikasta tiedot hoidettavasta läheisestä: 1.olennaiset terveystiedot, 2. muu tarvittava tieto hoidosta ja hoitotahto 3. tiedot asioiden hoidosta mahdollisine valtuutuksineen.
- Jos minulla itselläni ei ole tiedossa tuuraajaani, tiedän mihin soittaa: oma sosiaalityöntekijämme, sosiaalipalveluiden päivystysnumero, kriisipäivystys, viimesijassa 112.
- Mukanani kulkee omaishoitajakortti. Siitä löytyy omat tiedot ja hoitoa tarvitsevan henkilön nimi sekä taho, johon olla yhteydessä hätätilanteessa. Kortin sain omaishoitajaliitosta jäsenenä.
- Olen laittanut älypuhelimeeni hätätilannetiedot. Ne voi avata myös silloin, kun puhelin on lukittuna. Olen lisännyt puhelimeeni tiedon, että olen omaishoitaja sekä yhteyshenkilön hätätilanteen varalle. Tiedot saa puhelimesta avattua, kun klikkaa lukitusnäytöllä ”hätätilanne”- tai ”häätäpuhelu” -valintaa. Ensihoitajat pääsevät tarkistamaan tallennetut tiedot ja pystyvät paremmin auttamaan hätätilanteessa.
- Olen kirjannut Kanta-ohjelmaan, että kotona voi olla apua tarvitseva henkilö.
- Olen selvittänyt, voiko sosiaalitoimi hoitaa läheiseni talousasioita välitystiliasiakkuuden kautta.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä konkreettisia, pieniä asioita voisin seuraavaksi tehdä, jotta olisin paremmin varautunut tilanteeseen?

Kuormituspiikki arjessa, miten siitä selviän?

Miten toivoisit, että tässä tilanteessa asiat järjestyisivät? Mikä on sinulle tärkeää?

Esimerkiksi:

- Tunnistan rajallisuuteni. Osaan pyytää ja vastaanottaa apua.
- Pyrin siihen, että otan läheiseni hoidosta ja huolenpidosta sen roolin mikä minulle sopii.
- Mieleeni on iskostunut suunnitelmia, miten toimin silloin kun kuormituspiikki uhkaa.
- Että ei menisi hermot.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä ratkaisuja tilanteeseen voisi löytyä? Mitkä sopisivat teidän tilanteeseenne?

Esimerkiksi:

- Olen nimennyt asiat ja tilanteet, jotka kuormittavat minua liiaksi.
- Kerron apua tarvitsevalle läheiselleni, että nyt ollaan liian kovilla.
- Tiedän kenelle voin kertoa tuntemuksiani lähipiirissäni tai palvelujärjestelmän toimijoissa.
- Olen keksinyt arkeeni stressinpurkukeinoja.
- Olen käynyt läpi mitä pitempiketoisessa kuormitustilanteessa voin tehdä itse, ja mikä kuuluu muille. Palvelujärjestelmä voi osaltaan vähentää läheisen hoidosta aiheutuvaa pitkäkestoista kuormitustani. Pyydän asiasta palvelusuunnitelman päivitystä.
- Liityn omaishoitajien paikallisyhdistykseen ja saan sieltä mm. vertaistukea.
- Olen esittänyt toiveen, että muut osaavat kysyä minulta, miten minä voin.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä konkreettisia, pieniä asioita voisin seuraavaksi tehdä, jotta olisin paremmin varautunut tilanteeseen?

Jotta en joutuisi läheisen hoivan vuoksi luopumaan minulle tärkeistä asioista

Minulle tärkeät asiat, joista saan iloa ja voimaa:

-
-
-

Miten toivoisit, että tässä tilanteessa asiat järjestyisivät? Mikä on sinulle tärkeää?

Esimerkiksi:

- Koen, että minulla on oikeus pitää kiinni siitä mitä itse pidän hyvinvointini kannalta tärkeänä, arvokkaana ja tavoiteltavana.
- Minun onnistuu pitää kiinni minulle tärkeistä ja minua voimaannuttavista asioista.
- Olen löytänyt myös uusia voimaannuttavia asioita.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä ratkaisuja tilanteeseen voisi löytyä? Mitkä sopisivat teidän tilanteeseenne?

Esimerkiksi:

- Olen nimennyt tärkeimmät minua voimaannuttavat asiat.
- Olen keskustellut apua tarvitsevan läheiseni, lähipiirini ja meitä auttavien tahojen kanssa siitä kuinka voin pitää kiinni minua voimaannuttavista asioista.
- Hyödynnän palvelujärjestelmän tarjoaman tuen.
- Jokin muu, mikä _____.

Mitä konkreettisia, pieniä asioita voisın seuraavaksi tehdä, jotta olisin paremmin varautunut tilanteeseen?