


Omaishoitaja, huolestuttaako hoidettavan läheisesi päihteiden käyttö?




Apua ja tukea on tarjolla, kun huolenpito ja ristiriitaiset tunteet vievät voimia. Älä jää yksin.

Omaishoitaja, huolestuttaako hoidettavan läheisesi päihteiden käyttö?

 Autatko arjessa läheistäsi?

 Käyttääkö läheisesi kohtuutta runsaammin päihteitä?

 Koetko jääväsi yksin asian kanssa?

Hoidettavan läheisen päihteiden käyttö lisää omaishoidon haasteita ja kuormittaa omaishoitajaa. Moni omaishoitaja jää asian kanssa yksin ja voi kokea syyllisyyttä sekä häpeää. Kun aika ja voimat menevät huolehtimiseen ja läheisen auttamiseen,

oma jaksaminen ja hyvinvointi ovat koetuksella. Omaishoitaja tarvitsee apua ja tukea.

Hoidettavan läheisen päihdeongelma voi olla omaishoidon pääasiallisena syynä tai muiden sairauksien tai vammaisuuden lisänä. Päihteiden käyttö voi olla liiallista alkoholin, lääkkeiden tai huumeiden käyttöä tai näiden yhdistelmää. Se on voinut kuulua elämään jo ennen omaishoidon alkua tai alkaa sairauden tai vamman myötä.

Lainaukset on kerätty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeen kokemusasiantuntijoilta, joilla on omakohtaista kokemusta hoidettavan läheisen liiallisesta päihteiden käytöstä.

” En ymmärtänyt, että minun omaishoitotilanteeni olisi yhtä tärkeä ja arvokas kuin muiden. En ymmärtänyt, että voisin omaishoitajien vertaisryhmässä puhua läheiseni alkoholin käytöstä. Se ei koskaan ollut tilaisuuden aiheena.



Päihteiden käyttö lisää usein läheisen avun, hoivan ja ohjauksen tarvetta. Omaishoitaja saattaa joutua kamppailemaan oman jaksamisensa rajoissa ja turvallisuutensa puolesta.

” *Avomieheni on juonut nyt jo 50 vuotta. Tästä ajasta hän on ollut vajaat 10 vuotta pyörätuolissa. Minä hoidan kaiken ruoka- ym. huollon sekä autan häntä peseytymisessä ja siirtymisissä. Selvin päin ollessaan hän tarvitsee vähemmän apua, mutta humalassa riski kaatua tai pudota pyörätuolista on suuri.*

Päihderiippuvainen ihminen tarvitsee ammattilaisen apua

Päihteiden käyttö lisääntyy yleensä pikkuhiljaa. Omaishoitajan voi olla vaikea tunnistaa, onko hoidettavan läheisen päihteiden käyttö hallinnassa. Tilannetta tarkastellessa oleellista ei ole ainoastaan käytettyjen päihteiden määrä, vaan käytön aiheuttamat seuraukset. Jos päihteiden käyttö täyttää arjen ja mielen, on sillä liian suuri rooli ihmisen elämässä.

Päihteet voivat aiheuttaa haasteita omaishoitotilanteeseen jo ennen varsinaisen riippuvuuden syntymistä. Se, mikä päihteiden käyttäjän mielestä voi olla harmitonta käyttöä, voi omaishoitajasta tuntua ongelmalliselta. Tästä syntyy usein riitoja.

Pitkään jatkuneesta ja runsaasta päihteiden käytöstä voi seurata päihderiippuvuus. Kyseessä on etenevä sairaus, joka aiheuttaa pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä haitoista huolimatta. Päihteet nousevat keskeisimmäksi asiaksi ja muu elämä jää toissijaiseen rooliin.

Omaishoitajan on hyvä tietää, että päihderiippuvuus on sairaus siinä missä muutkin sairaudet. Päihderiippuvuuden luonteeseen kuuluu voimakas kieltäminen ja muiden ihmisten syyttäminen tilanteesta. Nämä ovat sairauden oireita, eivät päihteiden käyttäjän ilkeyttä tai pahuutta. Päihderiippuvainen ihminen tarvitsee ammattilaisen apua.

” Arkea leimaa arvaamattomuus ja ennakoimattomuus – ei pysty suunnittelemaan mitään varmaksi.



” Isäni on alkoholisti. On aina ollut. Etäomaishoitaja minus-
ta tuli vuonna 2005. ”Olen sairaalassa. Minulle tehtiin
aivoleikkaus”, isä soitti silloin. Tapauksen jälkeen isä ei ole
enää muistanut pankkikortin tunnuslukua, eikä osannut
järjestää itselleen ruokaa. Isällä todettiin myös epilepsia.
Muutamia mainitakseni. Hoidan isän asioita yksin.



Ristiriitaisia tunteita

Mitä tunteita hoidettavan läheisen päihteiden käyttö sinussa herättää?

Omaishoitajan tunteet voivat vaihdella rakkaudesta ja lämmöstä vihan ja raivon tunteisiin hoidettavaa läheistensä kohtaan. Omaishoitajat kokevat usein syyllisyyttä ja häpeää hoidettavan läheisensä päihteiden käytöstä, mikä johtaa helposti salailuun. Salailu lisää kuormittuneisuutta sekä kaventaa omaishoitajan omaa elämää ja ihmissuhteita.

Tunteet ohjaavat toimintaamme ja käyttäytymistämme. Tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen auttaa arjen haastavissa tilanteissa.

Sinun ei tarvitse kantaa syyllisyyttä eikä häpeää hoidettavan läheisesi päihteiden käytöstä. Jokainen

vastaa itse omasta käytöksestään.

” *Vihasin puolisoani. Vihasin itseäni, koska olin niin heikko. Vihasin alkoholia ja siitä puhumista. Toisina päivinä viha äityi niin pahaksi, että vihasin kaikkea – jopa elämää.*

” *Sukulaissuhteet ja monet vanhat ystävyysuhteet ovat katkenneet. Liikuntavamman lisäksi alkoholin käyttö eristää meitä muista ihmisistä. Pahinta on henkinen yksinäisyys.*

Hoidettavan läheisen päihteiden käyttö voi synnyttää rooleja ja toimintatapoja, jotka eivät ole itselle mieluisia. Omaishoitaja voi esimerkiksi ajautua hankkimaan päihteitä hoidettavalle läheiselleen tai peittelemään ja selittelemään tämän tekemisiä ja aiheuttamaa harmia. Ristiriita hoivavastuun ja päihteiden tuomien haasteiden välillä voi olla hankala.



” Ilmoittauduin taas työväenopiston englannintunnille. Siitä en luovu!



Missä sinun rajasi kulkevat?

Kun huolenpito hoidettavasta läheisestä perustuu rakkauteen ja välittämiseen, omien rajojen tunnistaminen on haasteellista. Pelko hoidettavan läheisen tilanteen pahenemisesta voi estää rajojen asettamisen. Hoidettava läheinen voi hankaloittaa rajaamista esimerkiksi syyllistämällä tai uhkaamalla vahingoittaa omaishoitajaa tai itseään.

Rajojen asettaminen on kuitenkin tärkeää omaishoitajan oman hyvinvoinnin kannalta. Se on myös keino osoittaa hoidettavalle läheiselle, miten paljon omaishoitaja kestää ja jaksaa. Rajoista on lopulta hyötyä kaikille osapuolille. Keskustelu ammattilaisen kanssa auttaa tarkastelemaan itselle tai hoidettavalle läheiselle haitallisia toimintamalleja.



Nyt olen hyväksynyt isäni tavan elää. Mikäs minä olen määrittelemään muiden elämäntapoja. Lisäksi olen laittanut asiat tärkeysjärjestykseen: Minulla on oma perhe ja se hoidetaan ensi sijassa.

Pienet teot lisäävät omaa hyvinvointia

Hoidettavan läheisen tarpeista ja arjen sujumisesta huolehtiminen vie helposti huomion pois omaishoitajan omista tarpeista, ja hänelle itselleen tärkeät asiat saattavat unohtua. Omaishoitajan on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Omaishoitajan hyvinvointi on myös läheisen hoidon perusta.

Tavallisen elämän, harrastusten ja sosiaalisten suhteiden jatkaminen auttaa omaishoitajaa voimaantu-

maan sekä ottamaan etäisyyttä päihdeongelmaan. Aina ei pääse irtautumaan kotoa ja arjesta, mutta on hyvä miettiä pieniä keinoja, joilla voi lisätä omaa hyvinvointiaan. Omat hetket voi suunnitella etukäteen ja niin huolehtia, että ne toteutuvat. Toisinaan pienetkin muutokset arjessa voivat lisätä hyvinvointia.

” *Kun kalenterissa on merkintöjä, on jotakin mitä odottaa. Ostin itselleni rock-konserttiin liput!*

” *Elämä on hetkessä, päivä kerrallaan, elämistä. Sitkeyttä, kärsivällisyyttä ja hyviä hermoja tarvitaan. Välillä huumoriakin! Omalle jaksamiselle saan voimaa luonnossa kävelystä, lukemisesta ja vesijumpasta – mahdollisuuksien mukaan.*


Mielen ja kehon hyvinvointia voi vahvistaa erilaisten harjoitusten avulla. Esimerkiksi tietoisuustaitoharjoitusten avulla voi lievittää stressiä ja parantaa mielia-

laa. Tietoisuustaitoharjoitukset kehittävät kykyä elää tässä hetkessä sekä auttavat käsittelemään tunteita ja tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Harjoituksia on esimerkiksi [oivamieli.fi](https://www.oivamieli.fi)-sivustolla.



 **Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa, voimaa ja virkistystä?**

 **Millainen tekeminen rentouttaa?**


 **Mitä hyvinvointia tukevia asioita voisit lisätä arkeesi?**

Mistä apua?

Päihteitä käyttävälle läheiselle on saatavilla apua ja tukea. Motivaation herättäminen ja hoitoon hakeutuminen ovat ensimmäisiä askeleita. Päihdeongelman myöntäminen ja hoidon tarpeen ymmärtäminen vievät usein aikaa. Omaishoitaja voi toimia hoidettavan läheisensä tukena, ohjata avun piiriin ja kannustaa muutokseen.

Toista ei kuitenkaan voi raitistaa, eikä omaishoitaja ole vastuussa hoidettavan läheisensä valinnoista ja

päätöksistä. Päihteistä luopuminen on yksilöllinen prosessi. Päihdeongelma ei poistu ihmisen raitistuttua, vaan hoitoa ja tukea tarvitaan raitistumisen jälkeenkin. Raitistumista tukevat päihteiden käytön tilalle löytyvät muut iloa tuottavat asiat.

 *Aikoihin en ole yrittänyt isää pelastaa tai raitistaa. Se on mahdoton tehtävä. Pääasia on, että hänen elämänsä on inhimillistä. Hän on kuitenkin minun isäni.*

Omaishoitajan voi olla vaikea tunnistaa tarvitsevansa apua ja tukea myös itselleen. Hoidettavan läheisen päihdeongelma voi olla kipeä asia, josta on hankala puhua. Avoimuus ja avun hakeminen ovat kuitenkin tie helpompaan arkeen.

Tilanteesta keskusteleminen voi auttaa omaishoitajaa tunnistamaan omat rajansa, päästämään irti häpeästä ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Omaishoitaja

ja voi saada tilanteeseensa apua ja tukea riippumatta siitä, onko hoidettava läheinen motivoitunut päihdehoitoon. Avun hakemiseen itselle ei tarvita hoidettavan läheisen lupaa.

Hyvinvointialueilla on lakisääteinen velvollisuus tarjota tukea päihderiippuvaisten lisäksi heidän läheisilleen.

” Mitä enemmän olen puhunut läheiseni päihderiippuvuudesta ja siihen liittyvistä tilanteista ja tunteista, sitä helpottuneempi oloni on ollut.

” Rohkaistuin ja sain apua. Olen helpottunut.

Apua on saatavilla omaishoitajalle ja päihkeitä käyttävälle hoidettavalle läheiselle

- Terveysasemalta tai työterveyshuollosta
- A-klinikalta tai päihdeklinalta
- Vertaisryhmistä AA (Nimettömät Alkoholistit), NA (Nimettömät Narkomaanit) tai AI-Anon (vertaisryhmä päihteiden käyttäjien läheisille)
- Mielenterveys-, päihde- ja omaistyötä tekeviä järjestöissä sekä seurakunnasta.

Omasta tilanteestaan kannattaa kertoa avoimesti esimerkiksi kotihoidon, omaishoidon tuen tai muille ammattilaisille, jotka vastaavat perheen palveluista. He auttavat tarvittavan tuen etsimisessä. Oman asuinalueen palveluista on tietoa internetissä tai niistä voi kysyä päihdeneuvontapuhelimesta.

Auttavia puhelimia ja verkko- neuvontaa

- **PÄIHDENEUVONTAPUHELIN** 0800 900 45 päihteiden käyttäjille, läheisille ja ammattilaisille. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.
- **KRIISIPUHELIN** 09 2525 0111 antaa keskusteluapua kriisiin. MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- **OMAISHOIDON NEUVONTAPUHELIN** 0800 390 229 läheisistään huolehtiville ja omaishoidon parissa työskenteleville. Omaishoitajaliitto ry.
- **KYSY OMAISHOIDOSTA -CHAT** omaishoitajat.fi.
- **PÄIHDELINKIN NEUVONTAPALVELU** paihdelinkki.fi/neuvonta. Verkko- neuvontaa nimettömästi ja luottamuksella. Kysyä voi omasta tai läheisen tilanteesta. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Hoidettavan läheisen runsas päihteiden käyttö lisää väkivallan ja taloudellisen hyväksikäytön riskiä. Toi-

seen henkilöön kohdistuva väkivalta ja kaltoinkohtelu on aina ja kaikissa tilanteissa väärin. Väkivallan koki- jalle on tarjolla apua ja tukea. Tilanteesta ei tarvitse selviytyä yksin.

- **NOLLALINJA AUTTAVA PUHELIN** 080 005 005 tarjoaa tukea lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Chat-palvelu nollalinja.fi

” Hoidan isän asioita yksin. Tukea yksittäisten tilan- teiden ratkaisemiseen olen saanut, kun olen sitä pyytänyt. Kerran, kun isän tilanne oli ajautunut jälleen kriisiin, päädyin Al-Anon -tapaamiseen. Silloin ymmärsin, että minäkin tarvitsen apua.

Kohti hyvinvointia

Itselle tärkeät asiat ja omat tarpeet unohtuvat helposti arjessa. Tämä tehtävä on tarkoitettu avuksi, kun pohdit, kuinka voisit edistää hyvinvointiasi.

Kirjaa tehtävään itsellesi tärkeitä asioita. Pohdi, mitä pieniä ja konkreettisia tekoja voit tehdä hyvinvointisi vahvistamiseksi ja laadi niiden toteuttamiseen myös aikataulu. Kun saavutat tavoitteitasi, huomioi onnistumisesi ja kiitä siitä itseäsi. Pidä huolta siitä, että tärkeille asioille on tilaa jatkossakin elämässäsi.



Mieti sinulle tärkeitä asioita ja kirjoita niitä alle.
Sen jälkeen ympyröi niistä yksi itsellesi kaikkein tärkein.

Mitä voit tehdä, että tämä kaikkein tärkein asia saisi tilaa elämässäsi?

Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi. Pyydä ajoissa apua!



Tämä opas on laadittu Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa. Oppaan tekemiseen on osallistunut kokemusasiantuntijoita, joilla on omakohtaista kokemusta hoidettavan läheisen liiallisesta päihteiden käytöstä.

