

Omaishoidon monet kasvot

Omaishoito on merkittävä voimavara Suomelle. Omaishoitajia tulee tukea monin tavoin, sillä työ voi olla hyvinkin kuormittavaa ja omaishoitajan voi olla vaikea arvioida omaa jaksamistaan.

Teksti: **Henna Harju** ja **Farid Ramadan** — Kuva: **Sharath Giri / Pexels.com**



Omaishoidon tukea sai Suomessa vuonna 2019 noin 49 000 henkilöä. Todellisuudessa omaishoitajien määrä on kuitenkin suurempi, koska kaikki omaishoitajat eivät halua hakea omaishoidon tukea, tai sitä ei ole heille jostain syystä myönnetty. Kaikki omaistaan hoitavat eivät myöskään tunnista itseään omaishoitajaksi.

Omaishoito on inhimillisestä näkökulmasta tärkeää. Omaishoitaja tuntee läheisen tarpeet ja kotiympäristössä läheisten toimesta tapahtuva hoito on usein myös hoidettavan toive. Suomalaisen väestön ikääntyessä hoidon järjestäminen kaikille sitä tarvitseville on yhteiskunnalle suuri haaste. Yhteiskunnan tasolla omaishoito on merkittävä voimavara Suomelle.

Omaishoitajan oma hyvinvointi jää usein toiseksi

Omaishoitajan rooli ei kuitenkaan ole helppo. Työ voi olla hoidettavan läheisen kunnan takia raskasta fyysisesti ja psyykkisesti, mikä verottaa omaishoitajan omaa jaksamista. Kuormitustilanne voi syntyä vaivihkaa ilman, että omaishoitaja itse sitä tunnistaa. Hyvä itsetuntemus ja läheiset voivat auttaa tunnistamaan muutokset omaishoitajan jaksamisessa.

Pitkä kuormitus voi näkyä omaishoitajan käytöksessä hoidettavaa läheistä kohtaan. Arkeen voi tulla mukaan tiuskimista, rajuja hoito-otteita tai ylläkköitä. Kaltoinkohtelu ja väkivalta omaishoitosuhteissa ovat tabuja ja vaikeasti tunnistettavia ilmiötä. Myös omaishoidon parissa toimivien ammattilaisten voi olla vaikea tunnistaa ja ottaa epäilyt kaltoin kohtelusta puheeksi.

Monien omaishoitajien tilanne on varmasti hyvä, eikä hoitosuhteeseen liity erityisiä haasteita. Tyypillisin omaishoitosuhteeseen perustuu parisuhteeseen, jonka muuttuminen hoivasuhteeksi on itsessään valtava muutos, joka kuormittaa mieltä. Parisuhteen aiempi dynamiikka näkyy omaishoitosuhteessa. Jos parisuhteessa on ollut risiriitoja tai väkivaltaa, on pohja hoivasuhteelle jo valmiiksi riskialtis. Kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten valossa tiedetään, että omaishoitajien arki on usein kuormittanut ja tutkimuksissa on tunnistettu useita omaishoitosuhdetta kuormittavia tekijöitä ja niiden yhteys väkivaltaiseen käyttäytymiseen.

Ovi auki muutoksille

Parhaiten arjessa jaksaa omaishoitaja, joka pystyy säilyttämään elämässään aikaa omille kiinnostuksen kohteille ja oman hyvinvoinnin edistämiseen. Omaishoidon tuki mahdollistaa omaishoitajille vapaapäivien pitämisen. Erityisesti omaishoitajien parissa työskentelevien ammattilaisten parissa on tärkeää huomioida omaishoidettavan voimien lisäksi omaishoitajan hyvinvointi ja havainnoida kokonaistilannetta. Ikääntyvien omaishoitajien omassa terveydentilassa saattaa tapahtua muutoksia, joiden myötä omaishoidon ei ole enää mielekästä jatkaa.

Tällaisessa tilanteessa omaishoitajien parissa työskentelevien ammattilaisten olisi hyvä kertoa omaishoitajalle vaihtoehtoisista tavoista järjestää hoito. Tarve muutokselle voi lähteä joko omaishoitajan tai -hoidettavan terveydentilan muutoksista, päätös ei kuitenkaan ole helppo.

— Jo alussa pitäisi kertoa, että omaishoitajuudesta on mahdollista luopua, ja omia rajoja ei tarvitse ylittää. Kun oma jaksamisen raja tulee vastaan, tarvitaan tukea päätöksen tekoon. Tiukasti pidetään kiinni, ja ammattilaisten ei anneta tulla väliin. Rakkaus on voimakasta, toteaa **Päivi Helakallio** Suvanto ry:stä.

Omaishoitajille on tarjolla tukea myös korona-aikana

Suomessa Omaishoitajaliitto ja sen jäsenjärjestöt ovat tukeneet omaishoitajia järjestämällä muun muassa vertaisryhmätoimintaa. Keväällä 2020 käynnistyi Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA) rahoittama Tunne Voimavarasi -hanke, jossa kehitetään vertaistukitoimintaa ikääntyvien naisomaishoitajien tueksi.

Hankkeen tuki on kohdennettu heille, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa tai ovat kaltoinkohdelleet hoidettavaa läheistään. Kehitettävä interventio perustuu tutkittuun tietoon ja ehkäisevän väkivaltatyön malleihin. Hankkeen ensimmäinen verkkovälitteisesti toteutettu vertaisryhmä saatiin päätökseen joulukuussa 2020. Siitä saatu palaute on rohkaisevaa. Eräs ryhmään osallistuja kuvasi samaansa tukea näin: ”Vertaisten kertomukset omista tilanteistaan ja tunteistaan sai minut ymmärtämään, että minulla on lupa tuntea kuin tunnen ja lupa olla väsynyt ja saamaton. En ole mitenkään huono tai epänormaali. Syyllisyyden tunne

siitä, että teen omia mieluisia ja mielihyvää tuottavia asioita, on vähentynyt.”

Ryhmämuotoinen tuki on useissa tutkimuksissakin todettu toimivaksi tavaksi auttaa omaishoitajia. Ryhmätoiminnassa pääsee purkamaan omia ajatuksiaan muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Tukiryhmien kautta voi saada omaishoitajien kannalta hyödyllistä tietoa esimerkiksi oikeaoppisista hoitotoimista, lainsäädännöstä ja muusta tarjolla olevasta tuesta.

Vertaisryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa myös toiseen tunnistettuun väkivallanriskitekijään: eristäytymiseen. Tämä riski onkin nyt koronapandemian takia erityisen korostunut, sillä monia omaishoitajien tukitoimintoja on supistettu. Tukitoimien kannalta on haasteellista, että monet omaishoitajat ja hoidettavat läheiset kuuluvat koronan riskiryhmään.

Apua, vertaistukea ja tärkeää tietoa on kuitenkin tarjolla myös verkkovälitteisesti ja kuntien omaishoidosta vastaavat sekä Omaishoitajaliiton paikallisyhdistykset ovat hyvä paikka lähteä etsimään tietoa ja tukea. ♥

Tietoa

Tunne voimavarasi -hankkeesta ja hankkeen vertaisryhmistä:
<https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/tunne-voimavarasi/>

Ammattilaisille ikäihmisten kaltoinkohtelusta Suvanto Ry:n verkkosivuilta: <https://www.suvantory.fi/tietoa-ammattilaisille/>