

# OMAISENA EDELLEEN

OPAS  
KODIN ULKOPUOLISESSA  
HOIDOSSA OLEVIENTEN  
OMAISILLE

TUIJA KOTIRANTA



Omaisena  
edelleen ry

<b>Lukijalle</b>	<b>6</b>
<b>1. Muutos- ja siirtymävaihe omaisen elämässä</b>	<b>8</b>
<b>Muutostilanteet</b>	<b>8</b>
<b>Muutos herättää tunteita</b>	<b>9</b>
<b>2. Lyhytaikaiset hoitajaksot</b>	<b>12</b>
<b>Lyhytaikaiset hoitajaksot kotona annettavan hoidon tukena</b>	<b>12</b>
<b>Lyhytaikaiset hoitajaksot sopeuttavat lopulliseen siirtymiseen</b>	<b>13</b>
<b>3. Siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon</b>	<b>14</b>
<b>Siirtymävaihe ja siihen valmentautuminen</b>	<b>14</b>
<b>Omasta kodista uuteen kotiin</b>	<b>16</b>
<b>4. Omaisen ja työntekijän kohtaamiseen liittyvät haasteet</b>	<b>18</b>
<b>Luottamuksen syntyminen on kohtaamisessa keskeistä</b>	<b>19</b>
<b>Omaishoitoperheet</b>	<b>20</b>
<b>5. Omaisena edelleen</b>	<b>21</b>
<b>Omaisena hoitoyhteisössä</b>	<b>21</b>
<b>Perhesiteiden ylläpitäminen</b>	<b>22</b>
<b>Omien voimanlähteiden äärelle hakeutuminen</b>	<b>22</b>
<b>Lähteet ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta</b>	<b>24</b>



# OMAISENA EDELLEEN

**OMAISENSA EDELLEEN RY** on valtakunnallinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 2005. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea niitä omaisia ja läheisiä, joiden pitkäaikaissairas, iäkäs tai vammaisen läheinen on muuttanut tai siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Yhdistys pyrkii vaikuttamaan hoitoon liittyviin laatuksymyksiin ja asiakaslähtöisiin toimintatapoihin erilaisin koulutuksellisin ja tiedotuksellisin keinoin. Omaisena edelleen ry on Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n jäsenyhdistys ja Suomen omaishoidon verkoston jäsen.

**Yhteystiedot:**

**Omaisena edelleen ry**

**Toimisto puh. 0207 411 140**

**puh. 0207 411 141**

**[www.omaaisenaedelleen.fi](http://www.omaaisenaedelleen.fi)**

**OMAISENSA EDELLEEN**

**-opas kodin ulkopuolisessa hoidossa oleville omaisille**

**Julkaisija: Omaisena edelleen ry**

**Teksti: Tuija Kotiranta**

**Kolmas painos**

**Painopaikka: AllOne Print Oy, Pori 2015**



# LUKIJALLE

*Omaisten huoli läheistensä kodin ulkopuolisesta hoidosta, sen laadusta ja tilapäishoitopaikkojen riittämättömyydestä on jatkuvasti ylittänyt uutiskynnyksen. Omaisten ja ammattihenkilöstön välisen yhteistyön kehittämiseksi on ollut todellista tarvetta suomalaisessa hoitokulttuurissa. Omaisena edelleen ry:n hallinnoima valtakunnallinen Omaisten tukiverkot VERSOT-projekti (2006-2008) on työtavoillaan etsinyt kosketuspintaa yhteistyön esteisiin ja vuorovaikutukselliseen haasteisiin hoitoyksiköissä. Projektista saatujen kokemusten mukaisesti suomalaisessa hoitokulttuurissa ei ole vielä riittävästi kiinnitetty huomiota hoidettavan muutostilanteeseen tai siirtymävaiheeseen valmentautumista eikä omaisten osuuteen osana hoitoyhteisöä.*

*Projektin keskeisenä tavoitteena on ollut tarjota tukea niille omaisille ja läheisille, jotka käyvät läpi erästä vaikeimmista elämänkaaren vaiheistaan. Hankkeen keskiössä ovat olleet ne omaiset ja läheiset, joiden pitkäaikaisairaus, iäkäs tai vammainen läheinen on muuttanut tai ollut siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Projektissa on valmennettu omaisia ja läheisiä kohtaamaan muutos- ja siirtymävaihetta. Lähtöomasta kodista on prosessina kivulias niin omaisille kuin hoidettavallekin.*

*Projektin myötä on koettu tarpeelliseksi tukea ja ohjata myös ammattihenkilöstöä kohtaamaan muutos- ja siirtymävaihetta läpikäyviä omaisia, läheisiä ja hoidettavia. Omaisten ja ammattihenkilöstön välisen vuoropu-*

helun edistäminen ja siihen liittyvät pilottikokeilut ovat olleet merkittävä osa kehittämishanketta. Muutosvaihetta läpikäyvien omaisten kokemusten ja tunteiden ymmärtäminen on keskeistä kohtaamiseen liittyvissä tilanteissa.

Tähän kirjaseen on koottu kehittämisprojektin keskeisimmät löydöt ja havainnot siirtymävaihetta läpikäyvän omaishoitoperheen ja kodin ulkopuolisessa hoidossa olevien omaisten tueksi. Kodin ulkopuolisella hoidolla tarkoitetaan tässä oppaassa hoitoa tarjoavia erityyppisiä hoitoyksiköitä (esim. hoito- ja palvelukodit) sekä tuettua asumista tarjoavia palveluyksiköitä. Tämän vuoksi tekstissä käytetään sekä käsitettä hoidettava että asukas tarkoittaessa kodin ulkopuolisessa hoidossa olevaa.

Opasta voidaan käyttää muutos- ja siirtymävaihetta läpikäyvien omaisten vertaisryhmien keskustelun virittäjänä. Teemoihin liitetyt kysymykset tukevat sekä omaisen omaa pohdintaa että ryhmäläisten yhteisiä keskusteluja.

Tuija Kotiranta



# 1. MUUTOS- JA SIIRTYMÄVAIHE OMAISEN ELÄMÄSSÄ

## Muutostilanteet

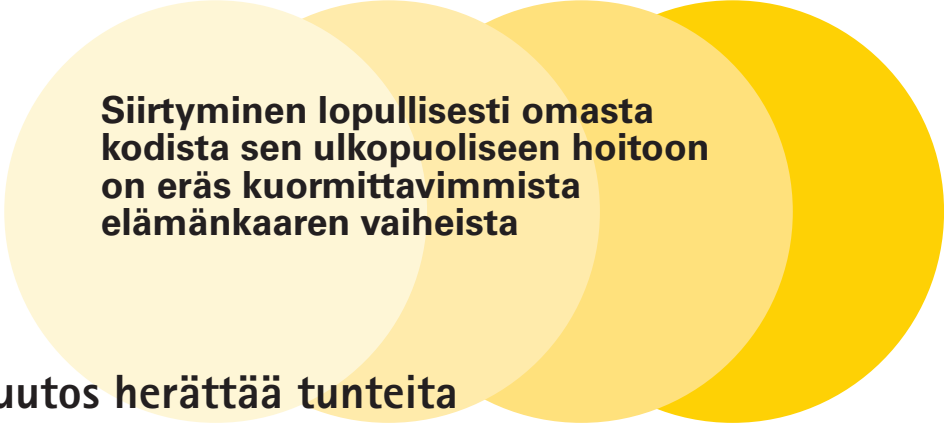
Elämään sisältyy luonnostaan monenlaisia muutostilanteita. Muutostilanteissa joudutaan usein pohtimaan omia elämänvalintoja ja saavutuksia, läheisiä ihmissuhteita sekä niiden merkitystä uudesta näkökulmasta. Ajan myötä tapahtuviin muutoksiin ehtii sopeutua. Sen sijaan äkillinen muutos on useimmille meistä kriisi. Muutostilanteeseen joutunut kokee muutoksen usein uhkana. Muutostilanteet ja niiden kohtaaminen vähentävät myös turvallisuuden tunnetta. Muutos voikin haastaa meitä kohtaamaan pelkojamme tai pohtimaan tulevaisuuttamme uudelleen. Omaishoitoperheissä merkittäviä elämänkaaren taitekohtia ovat sairauden tai vamman toteaminen, kodin ulkopuoliseen hoitoon siirtyminen sekä läheisen kuolema.

Omaiselle läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon on raskas prosessi. Muutos sysää liikkeelle monenlaisia tunteita perheessä. Monien viimeaikaisten tutkimusten mukaan siirtyminen omasta kodista sen ulkopuoliseen hoitoon on eräs vaikeimmista ja kuormittavimmista elämänkaaren vaiheista niin omaishoitoperheissä kuin muissakin perheissä.

Muuttoon liittyvän päätöksen tekeminen ja siitä vastuun ottaminen jää monesti lähimaisen kannettavaksi. Esimerkiksi puoliset rohkenevat harvoin keskustella ennakolta mahdollisesti edessä olevasta muutostilanteesta. Tämä lisää sitä taakkaa, joka tilanteessa lankeaa



lähiomaisen kannettavaksi silloin, kun kotona annettava hoito ei enää syystä tai toisesta ole mahdollista. Myös monet vanhemmat joutuvat kohtaamaan pitkäaikaissairaana tai vammaisen lapsen tilapäishoitoon liittyviä tilanteita ja tukemaan nuoren muuttoa lapsuudenkodista uuteen kotiin. Useat keski-ikäiset omaiset puolestaan kokevat olevansa valmistautumattomia siihen siirtymävaiheeseen, johon ikääntyneen äidin tai isän terveydentilan heikkeneminen heidät ohjaa.



**Siirtyminen lopullisesti omasta kodista sen ulkopuoliseen hoitoon on eräs kuormittavimmista elämänkaaren vaiheista**

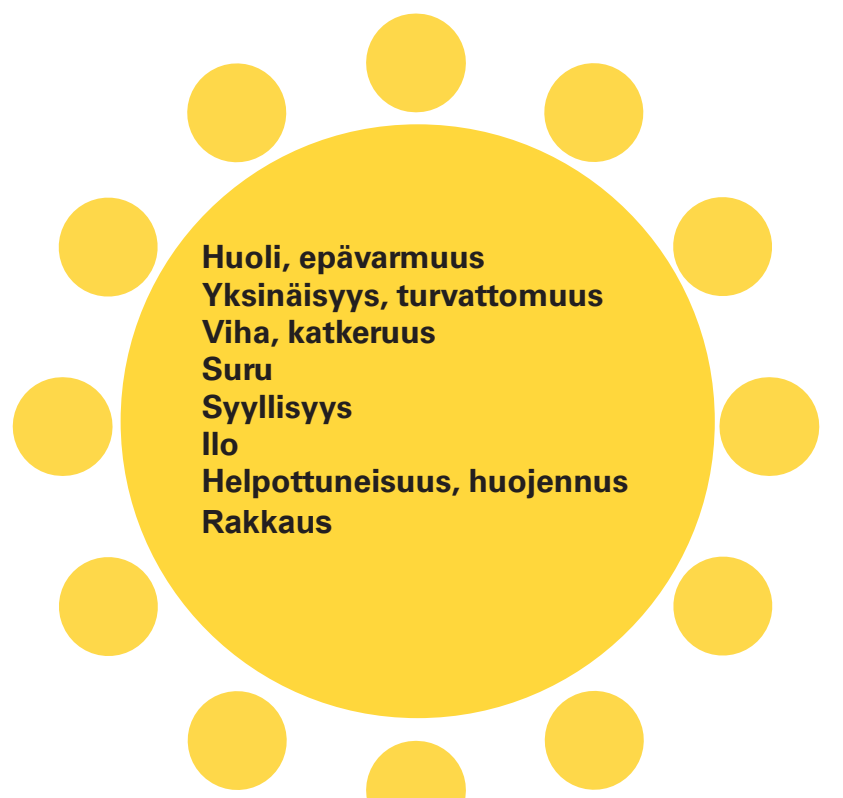
## **Muutos herättää tunteita**

Tunteet viestittävät meille monin tavoin tavastamme reagoida muutoksiin. Tunteet myös ohjaavat käyttäytymistämme tarvittaessa suojaten tai aktivoiden meitä toimintaan. Muutos- ja siirtymävaiheeseen liittyvät tunteet voivat yllättää voimakkuudellaan niin omaisen kuin hoidettavan. Tunteet vaikuttavat viestintään: tapaamme kommunikoida, tehdä havaintoja ja tulkintoja tapahtumista. Jokainen reagoi muutostilanteisiin omalla tavallaan ja lisäksi jokaisella perheellä on omat keinosensa toimia kriisitilanteissa. Omainen joutuu tulemaan toimeen omien tunteidensa kanssa, vaikka pääosin huomio esimerkiksi kodin ulkopuoliseen hoitoon siirryttäessä keskittyy usein hoidettavan hyvinvointiin. Molemmat osapuolet kuitenkin reagoivat muutoksiin tai surevat tahollaan ja tavallaan.

Hoito- ja palveluyksiköissä säännöllisesti vierailleet omaiset ovat kuvanneet eri yhteyksissä niitä tunteita, joita läheisen muuttoprosessi on heissä aikaansaanut. Moni omainen kantaa huolta läheisensä sopeutumisesta uuteen kotiin ja uuden yhteisön muihin asukkaisiin. Myös syllisyyteen liittyvät tunteet aktivoituvat usein tämänkaltaisissa tilanteissa. Erityisesti omaishoitoperheissä koetaan syllisyyttä siitä, ettei entisessä, yhteisessä kodissa kyetä enää hoitoa toteuttamaan.

Suruun liittyvät tunteet ovat niin ikään tyyppisiä, sillä muutokseen liittyy lähes aina myös kokemus menetyksestä. Sen nostattamaa voimakasta kokemusta puretaan toisinaan myös vihan ja siihen liittyvien muiden tunteiden avulla. Tässä tunnemaastossa tartutaan herkästi myös läheisen hoitoon mahdollisesti liittyviin epäkohtiin. Toisaalta omaiset kokevat kodin ulkopuolisen hoidon järjestymisen myötä myös helpottuneisuutta ja huojennusta, vastuun läheisen hoidosta siirtyessä viralliselle taholle. Omaisen oma hoivaan liittyvä taakka helpottuu. Lisäksi esimerkiksi pitkäaikaissairaiden tai vammaisten nuorten kohdalla tuettuun asumiseen siirtyminen on haikkeiden tunteiden lisäksi myös ilon sävyttämä tapahtuma koko perheelle; nuori pääsee itsenäistymään ja harjoittamaan omia taitojaan.

Omaisena edelleen -vertaisryhmissä monet omaiset ovat kuvanneet kuinka läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon on alentanut tilapäisesti yhteiseen kotiin jääneen elämänhalua. Tiiviin yhdessä olon jälkeen yksinäisyys voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Erityisesti omaishoitajana toimineelle puolisolle on roolin muutos tässä muutostilanteessa raskas. Elämänmyönteisyyden säilyttäminen ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen läpi muutosprosessin on kuitenkin omaiselle hyvä tavoite. Tunteiden läpikäymistä edesauttaa niille tilan antaminen.



**Huoli, epävarmuus  
Yksinäisyys, turvattomuus  
Viha, katkeruus  
Suru  
Syyllisyys  
Ilo  
Helpottuneisuus, huojennus  
Rakkaus**

## **Omaiselle pohdittavaksi**

**Millaisia tunteita muutosvaihe minussa herättää?**

**Mitkä ovat minulle ominaiset tavat selviytyä muutostilanteista?**

**Millaista tukea itse tarvitsen tässä tilanteessa?**

## 2. LYHYTAIKAISET HOITOJAKSOT

### Lyhytaikaiset hoitajakset kotona annettavan hoidon tukena

Erityisesti omaishoitoperheillä on yleensä runsaasti kokemuksia tilapäisistä tai määräajoin toistuvista kodin ulkopuolelle sijoittuvista hoitajaksoista. Lyhytaikaisia hoitajaksoja käytetään kotona annettavan hoidon tukena. Nämä vuorohoitoon liittyvät jaksot ja vapaapäivät ovat merkittäviä omaishoitajana jaksamisen tuen muotoja. Salinin väitöstutkimuksessa<sup>1</sup> (2008) haastatellut omaishoitajat kuvasivat lyhytaikaishoitajaksoja kuntoutus-, lepäämis- tai säilöjaksoina riippuen siitä, millaiseksi he arvioivat hoidettavan voinnin kotiin palattua. Omaishoitajat kertoivat esimerkiksi hoidettavan kunnon heikentyneen tai edistyneen näiden hoitajaksojen aikana. Tämä kuvaa hyvin niitä kokemuksia, joista omaiset yleisemminkin kertovat muutosvaiheisiin liittyvissä vertaiskokemuksissaan. Tilapäishoidon jaksoilta odotetaan paljon ja usein niihin valmistautuminen on omaishoitoperheessä varsin työlästä. Omaishoitaja joutuu usein työstämään asiaa hoidettavan kanssa, jolle tilapäiseen kodin ulkopuoliseen hoitoon lähteminen on epämieluisaa ja edellyttää muutostilanteeseen sopeutumista. On tyyppillistä, että lyhytaikaiseenkin hoitajaksoon liittyy hoidettavan muutosvastarintaa. Tämä puolestaan vahvistaa omaisen syyllisyyden tunnetta, jota lyhytaikaishoidossa tutkimusten mukaan muutenkin ilmenee. Tästä huolimatta omaisen tarvitsee itse näitä kodin ulkopuolisia hoitajaksoja omien voimiensa uusiutumiseksi.

---

1 Salin, Sirpa, 2008. Lyhytaikaisen laitoshoidon reaaliomalli vanhuksen kotihoidon osana.

# Lyhytaikaiset hoitajakset sopeuttavat myös lopulliseen siirtymiseen

Vuorohoitojaksojen ensisijainen tarkoitus on vapauttaa omaishoitaja tilapäisesti hoitovastuustaan. Lyhytaikais- ja vuorohoitoon liittyvät tauot hoitovastuusta auttavat omaista keskeisellä tavalla voimavarojen kokoamisessa. Omaishoitotilanteen päätyttyä ovat monet omaishoitajat kuvanneet näiden hoitajaksojen myös valmentaneen hoidettavaa ja hänen perhettään tulevaan muutokseen, lopulliseen siirtymiseen kodin ulkopuoliseen hoivaan. Esimerkiksi eräs vaikeasti vammaisen nuoren äiti totesi tilapäishoitajaksojen olleen hyvää harjoitusta koko perheelle ennen varsinaista muuttoprosessia. Tilapäishoitajaksojen onkin todettu sopeuttavan hoidettavan perhettä ja läheisiä ajatukseen tulevasta elämänmuutoksesta ja tukevan sen perhekohtaisessa työstämisessä. Myönteiset kokemukset tilapäishoitajakoista hälventävät perheen ennakkoluuloja ja pelkoja palvelu- tai hoivakotiin siirtymistä kohtaan.



# 3. SIIRTYMINEN KODIN ULKOPUOLISEEN HOITOON


## Siirtymävaihe ja siihen valmentautuminen

Siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoitoon on prosessinomainen jaksos, joka koskettaa asukasta sekä omaisia merkityksellisellä tavalla. Klemolan väitöskirjassa <sup>2</sup> (2006) kuvataan siirtymävaihetta omasta kodistaan lähtevien vanhusten kokemana. Kun hoitokotiin siirtyminen otetaan esille riittävän ajoissa, on vanhuksella ja omaisilla aikaa sopeutua tulevaan muutokseen. Tämä ennakoiva vaihe on tärkeä kohta siirtymä- ja muutostilanteissa. Ennalta valmentautuminen sopeuttaa osapuolia tulevaan muutokseen. Tässä elämänkaaren vaiheessa käydyt yhteiset keskustelut työntekijän, omaisen ja asukkaan kanssa luovat tukevan perustan muuttoprosessin läpiviemiselle. Siirtymävaihe käynnistyy konkreettisesti hoivapaikkaa valittaessa ja hoitokotihakemusta täytettäessä. Odotusvaiheessa tulisi viimeistään keskustella tulevaan muuttoon liittyvistä kysymyksistä. Klemolan mukaan hoidettavan hyvän elämän edellytykset hoitokodissa luodaan siinä vaiheessa kun hän vielä asuu kotonaan. Siirtyminen hoivakotiin on raskas elämänmuutos,

---

2 Klemola, Annukka, 2006. Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta.

joka koetaan yksilöllisesti. Yleistä kuitenkin on, että siirtymävaiheen aikana käydään läpi jonkinasteista surutyötä. Siirtymävaiheen päätyminen on yhteydessä siihen, miten vanhus etenee kodin jättämiseen liittyvän surun työstämisessä.



**Siirtymävaihe**  
**Ennakoiva vaihe**  
**Siirtymävaiheen käynnistyminen**  
**Odotusvaihe**  
**Siirtyminen hoitokotiin**  
**Siirtymävaiheen päätyminen**

(Klemola 2006)

## Omasta kodista uuteen kotiin

Siirtyminen entisen kodin yksityisyydestä yhteisöasumiseen hämentää uusia asukkaita ja heidän omaisiaan monin tavoin. Muutostilanteissa turvattomuuden tunnetta lisää hoitoympäristön kokeminen vieraaksi. Kodikkuus ja sitä lisäävät tekijät mielletään yksilöllisesti, mutta laitosmaiset rutiinit sitä kiistatta vähentävät. Henkilökohtaisten valokuvien, taulujen ja pienten esineiden merkitys asukkaan ympärillä on suuri, erityisesti mikäli omia huonekaluja ei ole mahdollista enää tuoda mukanaan uuteen kotiin.

Perheyhteyden jatkuminen ja sen edistäminen kotoa siirtymisen jälkeen on merkityksellistä hoidettavan ja asukkaan hyvinvoinnin ja hoitomyönteisyydenkin kannalta. Omaisena voi tuoda esille läheiselleen merkityksellisiä hoitoon ja huolenpitoon liittyviä toiveita. Hoitoneuvotteluissa ja hoitosuunnitelmia yhdessä tehtäessä on tärkeätä myös pohtia, miten voitaisiin huomioida toimiminen edelleen perheenä tai puolisoina hoitoyhteisössä. Asukkaan hyvinvointiin ja elämänmyönteisyyden säilymiseen tällä on huomattava vaikutus.



## **Omaiselle pohdittavaksi**

**Mitä koti minulle merkitsee?**

**Millaisia ajatuksia läheisen siirtymävaiheen seuraaminen minussa herättää?**

**Miten voin tukea läheistäni siirtymävaiheessa?**

**Mitä tukea itse tarvitsen tässä elämäntilanteessa?**



## 4. OMAISEN JA TYÖNTEKIJÄN KOHTAAMISEEN LIITTYVÄT HAASTEET

Omaisten ja ammattihenkilöstön välinen yhteistyö konkretisoi-  
tuu erilaisissa kohtaamisen tilanteissa hoitokodin arjessa.  
Molemmat osapuolet vaikuttavat siihen kuinka merkitykselliseksi tä-  
mä vuorovaikutuskutus koetaan. On omaisia, joille riittää lyhyt kuva-  
us läheisensä terveydentilassa tapahtuneista muutoksista. Osa omai-  
sista puolestaan kaipaa enemmän tietoa läheisensä hoiva-ärkeen liit-  
tyvistä tilanteista tai hoitotoimenpiteistä sekä havaintoja läheisensä  
mielialan vaihteluista. Omaisen onkin tärkeätä ilmaista työntekijöil-  
le, vaikkapa asukkaansa omahoitajalle tai yhteisissä hoitoneuvotteluis-  
sa, millaisia asioita toivoo huomioitavan läheisensä hoidossa. Niiden  
hoidettavien osalta, jotka eivät enää kykene sanoin kommunikoimaan,  
tämä on erityisen merkityksellistä tarkoituksenmukaisen hoidon jär-  
jestämiseksi.

# Luottamuksen syntyminen on kohtaamisessa keskeistä

Omaisien, hoidettavan tai asukkaan ja työntekijän vuorovaikutukselliset ongelmat heijastuvat usein tiedonkulkuun ja luottamuksen syntyymiseen osapuolten kesken. Mielenkiintoista on, että kodin ulkopuoliseen hoitoon liittyvä ensi kohtaaminen jättää usein vahvan muistijäljen ja muodostaa usein perustan seuraaville tapaamisille. Esimerkiksi mahdolliset aiemmat kokemukset vuorohoito- ja tilapäishoitopaikoista muistuvat uudelleen mieleen myös siirryttäessä lopullisesti kodin ulkopuoliseen hoitoon.

Omaisaiset käyvät läpi vaikeata elämänvaihetta, joka jo sinällään hämmäntää. Esimerkiksi oman äidin tai isän vanhenemisen seuraaminen läheltä saattaa olla monelle ahdistava kokemus, jonka myötä joutuu ensimmäistä kertaa kohtaamaan ja käsittelemään elämän rajallisuuteen liittyviä kysymyksiä. Puolison tai lapsen vakavan sairauden seuraaminen läheltä on myös raskas prosessi omaiselle. Näissä elämänkaaren taitekohdissa omaiselle itselleenkin saattaa olla yllätys, millaisia tunnekokemuksia ne tuovat tullessaan ja miten ne vaikuttavat arjessa jaksamiseen.

Luottamuksellisen suhteen syntymistä muutos- ja siirtymävaiheissa vaikeuttavat vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat. Omaisaiset ovat kuvanneet kokeneensa hämmennystä ja epävarmuutta vieraillessaan hoitokodeissa tai sairaalan vuodeosastoilla. Monien on lisäksi vaikeata ymmärtää hoitokulttuurissa käytettyä ammattisanastoa eikä kysyminen virallisissa kohtaamisen tilanteissa ole helppoa. Omaisaiset kaipaavat usein epävirallista keskustelua hoitajien kanssa. Tällaisen epävirallisen jutustelun on todettu lisäävän luottamusta omaisten ja työntekijöiden välillä. Omaisen on hyvä rohkeasti lähestyä työntekijää mieltään painavissa asioissa ja vaikka kirjata asioita paperille, jotta kysymykset eivät unohdu kun on yhteisen keskustelun aika.

Hoivapaikoissa myös omaisten illat ja yhteiset hoidettaville järjestetyt vuodenkiertoon liittyvät juhlahetket ovat tarjonneet näitä epävirallisia kohtaamisen mahdollisuuksia. Niihin kannattaa omien voimavarojen mukaisesti osallistua ja tarjota omaa osaamistaan. Asukkaille suunnatun virkistys- ja harrastustoiminnan tueksi kaivataan usein vapaaehtoisia. Lisäksi vanhusten palvelu- ja hoitokodeissa erityisesti hoidettavien lastenlapset ja nuoret yleensäkin ovat hyvin odotettuja vierailijoita ja tuovat tullessaan iloa kaikille asukkaille.

## Omaishoitoperheet

Monet asukkaat siirtyvät kodin ulkopuoliseen hoitoon omaishoitoperheistä. Näissä perheissä on arvokasta tietoa ja taitoa hoidettavan elämään aiemmin liittyneistä hoitoa helpottavista käytännöistä. Tämä tieto ja sen siirtymisen varmistaminen osaksi asukkaan tai hoidettavan hoivaympäristöä on tärkeää. Toisaalta omaishoitajan voi olla vaikeata luopua omaishoitajan roolista. Omainen saattaa kokea edelleen velvollisuudekseen osallistua läheisensä päivittäiseen hoitoon, vaikka omat voimavarat eivät siihen enää riittäisikään. Toinen omainen puolestaan saattaa tuntea itsensä kokonaan syrjäytetyksi läheisensä arjesta. Mikäli omainen haluaa enemmän tilaa hoitoyhteisössä, on hoitotehtävistä hyvä sopia selkeästi työntekijöiden kanssa. Työnjaosta ja hoitovastuusta keskusteleminen selkiyttää omaisen roolia hänelle itselleenkin uudessa yhteisössä.

# 5. OMAISENA EDELLEEN

## Omaisena hoitoyhteisössä

Läheisen siirryttyä asukkaaksi uuteen yhteisöön joutuu omaisen uudenlaisen arjen keskelle. Miten aikataulutetaan käynnit hoivakodissa ja millaisia ne ovat luonteeltaan? Perushoitoon liittyvien toimenpiteiden jatkaminen muuton jälkeen on tyypillistä erityisesti omaishoitajana aiemmin toimineelle. Tämä selittyy osaksi hoivaroolista luopumisen vaikeutena. Osa omaisista kokee lisäksi kuormittuneisuutta vieraillessaan hoitokodissa. Tällöin vierailujen välit voivat olla tiheitä, koetaan syyllisyyttä tai omaiset kokevat olevansa edelleen vastuussa omalta osaltaan läheisensä konkreettisesta hyvinvoinnista. Oman jaksamisen kannalta omaisen on tärkeätä miettiä, mikä on puolisoiden tai koko perheen kannalta tarkoituksenmukaisinta vierailujen määrässä ja luonteessa.

Hoito- ja palvelukodissa annettava hoito ja sen laatu huolestuttavat usein omaisia. Monet omaiset pelkäävät hoidettavan kunnon heikkenemistä tai asukkaan suoranaista kaltoinkohtelua. Vierailujen yhteydessä omaiset ja läheiset tekevät havaintoja annettavasta hoidosta. Mikäli epäkohtia tai laiminlyöntejä esiintyy, kannattaa lähestyä asiaa aluksi omahoitajaa tai vastaavaa työntekijää sekä tarvittaessa pyytää yhteisen neuvottelun järjestämistä. Omaisen esittämät kysymykset ja pohdinnat ovat arvokkaita hoitoyhteisön kehittämiseksi yleisemminkin. Omaisen ja ammattihenkilöstön välinen vuoropuhelu koituu myös hoidettavan hyvinvoinnin parhaaksi.

## Perhesiteiden ylläpitäminen

Omaisten vierailut hoiva- ja palvelukodeissa ovat merkityksellisiä kaikille osapuolille. Hoivakotiin siirtymisen jälkeen perheessä joudutaan miettimään perhesuhteita uudesta näkökulmasta: mikä suhteessamme muuttuu, miten voimme toimia edelleen perheenä tässä uudessa tilanteessa ja uudessa ympäristössä. Omaisten muuttunut rooli läheisensä elämässä hoitokodissa vaatii sopeutumista ja aikaa. Oman lisänsä perhekäsitykseen tuo myös osallisuus hoivayhteisön muiden asukkaiden arkeen. Useimmissa hoito- ja palvelukodeissa asutaan ja toimitaan läheisessä yhteydessä muihin asukkaisiin ja heidän omaisiinsa. Yhteisölliseen asumiseen siirtyminen ei ole ongelmatonta, mutta toisaalta se voi tuoda asukkaan elämään uudenlaisen ulottuvuuden virkistäen ja vahvistaen sosiaalisia verkostoja.

## Omien voimanlähteiden äärelle hakeutuminen

Omaiselle läheisen tukeminen kodin ulkopuolisessa hoidossa on merkittävä taitekohta omalla elämänkaarella. Muuton jälkeisen kotiutumisen seuraaminen ja myötäeläminen läheisen rinnalla kuluttaa voimia. Siksi omaisten täytyy rohkeasti pysähtyä kuuntelemaan omaa hyvinvointiaan. Riittävän levon, liikunnan ja säännöllisen ruokailun merkitystä omalle jaksamiselle ei voi liiaksi korostaa.

Elämän isojen muutostilanteiden ja myllerrysten keskellä on hyvä, jos ympärillä on niitä ihmisiä, joiden puoleen voi halutessaan kääntyä. On havaittu, että henkilöt, joilla on hyvä sosiaalinen tukiverkosto, kokevat myös terveytensä useammin hyväksi verrattuna heihin, joilla sosiaalista pääomaa on vähemmän. Mikäli toteaa itsensä yksinäiseksi, kannattaa ottaa yhteyttä järjestöjen, alueellisten toimijoiden tai seurakuntien työntekijöihin. Heidän avullaan voi löytää itselleen uuden harrastuksen, mielekästä tekemistä tai samoista asioista kiinnostuneiden ystävien verkoston.

Tulevaisuuteen suuntautumisen tukena voivat toimia myös erilaiset taidemuodot. Musiikki, kuvataide ja kirjallisuus auttavat omalla tavallaan jäsentämään nykyistä elämäntilannetta uudesta näkökulmasta. Musiikin kuuntelu, kirjan lukeminen tai vaikkapa taidenäyttelyssä vierailu lisäävät voimavaroja elämään. Taide ja siitä kumpuava elämyksellinen toiminta rentouttavat mieltä ja kehoa.

## **Omaiselle pohdittavaksi**

**Mitä läheiseni muutto pois yhteisestä kodista minulle merkitsee?**

**Mikä on minun tapani toimia hoivakodissa edelleen omaisena?**

**Mihin voin tässä uudessa tilanteessa vaikuttaa?**

**Miten hyväksyä se, mihin en voi enää vaikuttaa?**

**Elämä puolisona, perheenä läheisen kotoa siirtymisen jälkeen?**

**Millaisista asioista, tehtävistä haluan oman arkeni nyt koostuvan?**

## **Lähteet ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta**

**Autio, Tiina; Tiihonen Marja-Leena. Hyvä muutto –kirjanen omaishoitajan tueksi. Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry. 2003.**

**Kaski, Satu; Kiander, Tuula. Tunnejohtajuus. Kuuntelua ja vaikuttamista. Edita.2005.**

**Klemola, Annukka. Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja. E. Yhteiskuntatieteet 138. 2006.**

**Koivula, Riitta; Heimonen, Sirkkaliisa. Dementoituvan omaisena laitoksessa. Oraita 4/2006.Ikäinstituutti**

**Mattila, Kati-Pupita. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisöissä.PS-kustannus.2007**

**Nieminen, Liisa. Lapsuudesta vanhuuteen. Perus- ja ihmisoikeuksien merkitys eri ikävaiheissa. Edita.2006.**

**Noro, Anja; Finne-Soveri, Harriet; Björkgren, Magnus; Vähäkangas, Pia (toim.). Ikääntyneiden laitoshoidon laatu ja tuottavuus. RAI-järjestelmä vertailukehittämisessä. Stakes.2005**

**Salin, Sirpa. Lyhytaikaisen laitoshoidon reaali malli vanhuksen kotihoidon osana. Väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 1346. 2008.**

**Syvänen, Sirpa. Työn paineet ja puuttumattomuuden kustannukset. Tutkimus sisäisen tehottomuuden lähteistä ja vaikutuksista, esimerkkikohteena kuntien sosiaalitoimen vanhuspalveluja tuottavat työyhteisöt. Väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 942. Tampereen yliopisto.2003.**

**Voutilainen, Päivi. Hoitotyön laatu ikääntyneiden pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Stakes tutkimuksia 142. 2004**

**Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sulkava, Ulla; Finne-Soveri, Harriet (toim.). Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes oppaita 49. 2002.**

**Kaivolainen, Merja; Kotiranta, Tuija; Mäkinen, Erkki; Purhonen, Merja; Salanko-Vuorela, Merja (toim.). Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Duodecim. 2011.**



## **Elämän taitekohtia ja omaishoitoon liittyviä muutosvaiheita kuvaavia teoksia**

**Heinonen; Kantoluoto; Lehtomäki; Lähdemäki; Paganus; Sandelin; Lonka. Leijonaemojen tarinat.WSOY.2005.**

**Ilenius, Eila. Dementia opettajamme. Äidin ja tyttären tarina. Kirjapaja.2005.**

**Kaivolainen, Merja; Purhonen Merja. Elämän mukana tunteet. Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry.2006.**

**Kiuru, Sakari. Sairauden satuttaessa. Tulkintoja ja tuntemuksia. Edita.2005.**

**Lundán, Reko ja Tina. Viikkoja, kuukausia. WSOY.2006.**

**Mattus, Marjo-Riitta. Luopuminen. Linnean matka laitokseen. PS-kustannus.2000.**

**Tallqvist, Tarja; Simonen, Elina. Kuka vierelles jää. Lähihoitajan raportti. Otava.**

**Vilka, Leena. Viimeinen vuosi. Biofilos. 2007.**

**Vilka, Leena. Suruvuosi. Biofilos 2007.**

**Kotiranta, Tuija; Laakso, Taina. 2011. Omaisyyhteistyön toimintamalli vanhuspalveluissa. Omaisyyhteistyön toimintamalliin vanhuspalveluissa voi tutustua osoitteessa <http://www.innokyla.fi/web/malli188673>**



Lined page with horizontal dotted lines for writing.

# OMAISENA EDELLEEN

**Lähtö omasta kodista sen ulkopuoliseen hoitoon on prosessina kuormittava niin hoitoa tarvitsevalle kuin omaisellekin. Suomalaisessa hoitokulttuurissa ei ole vielä riittävästi kiinnitetty huomiota perheen muutos- ja siirtymätilanteeseen. Muutostilanteiden aiheuttamat tunteet vaikuttavat omaisten ja ammattihenkilöstön väliseen yhteistyöhön.**

**Tähän oppaaseen on koottu valtakunnallisen kehittämisprojektin keskeisimmät löydöt ja havainnot kodin ulkopuolisessa hoidossa olevien asukkaiden omaisten tueksi.**

