

**OMAISYHTEISTYÖN
KEHITTÄMISEN TUEKSI**
nro 2

**OMAISENA MUUTOSTILANTEISSA
TUKEA ARKEEN**



Omaisena
edelleen ry

OMAISENA EDELLEEN RY on valtakunnallinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 2005. Valtakunnallisen yhdistyksen tarkoituksena on toimia erityisesti niiden omaisten ja lähipiirin aseman parantamiseksi ja tukemiseksi, joiden pitkäaikaissairas, iäkäs tai vammaisen läheinen on muuttanut tai siirtymässä kodin ulkopuoliseen hoitoon tai osallistuu lyhytaikaishoito-, tilapäishoitojaksoille.

Yhdistys vaikuttaa hoitoon liittyviin laatukysymyksiin ja asiakaslähtöisiin toimintatapoihin erilaisin koulutuksellisin ja tiedotuksellisin keinoin.

Yhteystiedot:

Omaisena edelleen ry

Toimisto puh. 0207 411 140

puh. 0207 411 141

www.omaaisenaedelleen.fi

©Omaisena edelleen ry

**OMAISENA MUUTOSTILANTEISSA
TUKEA ARKEEN**

Julkaisija: Omaisena edelleen ry

Teksti: Tuija Kotiranta

Kuvat ja taitto: Erja Laikio

Painopaikka: Sata-Pirkan Painotalo Oy, Pori 2017

ISBN 978-952-68135-7-8 (nid.)

ISBN 978-952-68135-8-5 (PDF)

OMAISENA MUUTOSTILANTEISSA TUKEA ARKEEN

SISÄLLYSLUETTELO	3
OMAISENA EDELLEEN RY	4
OMAISENA MUUTOSTEN KESKELLÄ	5
MUUTTO KODIN ULKOPUOLISEEN HOITOYMPÄRISTÖÖN	6
HUOLENAIHEET PUHEEKSI	7
LYHYTAIKAISHOITOJAKSOT – HENGÄHDYSTAUKOJA	8
OMAISENA ARJESSA	10
HYVINVOINTINI TUEKSI MUUTOSTILANTEISSA	11



OMAISENA EDELLEEN RY

OMAI SYHTEISTYÖ



Omaisten huoli läheistensä kodin ulkopuolisesta hoidosta ja laadusta johti Omaisena edelleen ry:n perustamiseen vuonna 2005. Yhdistys toimii yli ikä-, diagnoosi-, potilas- ja vamma-rajojen laajalti yhteistyötä tehden.

Omaisten ja ammattihenkilöstön välinen yhteistyö erilaisissa hoitoympäristöissä ja kotihoidossa vaikuttaa keskeisesti kokemuksiin hoitotilanteesta. Omaisyhteistyö tukee hoitoa tarvitsevan henkilön sekä hänen omaistensa ja lähipiirinsä hyvinvointia.

Raha-automaattiyhdistys on tukenut Omaisena edelleen ry:n hanketoimintaa vuodesta 2006 alkaen ja Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla vuoden 2017 alusta.



OMAI SYHTEISTYÖ

hyvinvointia ja osallisuutta edistämässä



OMAI SYHTEISTYÖN
KEHITTÄMISEN TUEKSI
nro 1



OMAISENA MUUTOSTEN KESKELLÄ

Monet meistä kantavat huolta läheisistään elämänsä eri vaiheissa. Sairauden tai vamman aiheuttama hoidon tarve tuo muutoksia parisuhteeseen tai perhe-elämään. Halu hoitaa läheistä ja kantaa hoitovastuuta koetaan merkityksellisenä ja mielekkäänä. Sairauden ja hoidon tarpeeseen liittyvät järjestelyt tuovat muutoksia hoitoa tarvitsevan ja hänen lähipiirinsä arkeen.

Elämässä kohdataan monenlaisia muutoksia

Muutostilanteissa joudutaan pohtimaan läheisiä ihmissuhteita sekä niiden merkitystä uudesta näkökulmasta. Muutostilanteet aiheuttavat usein turvattomuuden kokemusta tai epävarmuutta tulevista. Elämänkaarella merkittäviä taitekohtia voivat olla esimerkiksi sairauden tai vamman toteaminen, kotihoidon aloittaminen tai kodin ulkopuoliseen hoitoon siirtyminen. Lisääntynyt avuntarve on monille hämmentävää ja kynnys avun vastaanottamiseen voi alkuun olla korkealla. Erityisesti omaishoitajana kannetaan merkittävää vastuuta läheisen tai tukea tarvitsevan henkilön hyvinvoinnista. Omaishoito ja siihen liittyvät järjestelyt tuovat muutoksia koko perheen arkeen.

Muutostilanteita

**Diagnoosin varmistuminen,
sairauden eteneminen**

**Kotiin tuotavat palvelut,
niiden vastaanottaminen**

Kotihoidon/omaishoidon aloittaminen

Etäomaishoitajuus

Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen

Aikuistuvan nuoren kotoa muutto

Lyhytaikaishoidon aloittaminen

Hoitovastuusta irrottautuminen

Muutto kodin ulkopuoliseen hoitoon

Saattohoito, kuolema

MUUTTO KODIN ULKOPUOLISEEN HOITOYMPÄRISTÖÖN

Läheisen muutto kodin ulkopuoliseen hoitoympäristöön herättää ristiriitaisia tunteita. Toisaalta konkreettisen hoitovastuun vähentyessä mieli huojentuu, toisaalta uusi tilanne herättää huolta ja kysymyksiä. Monet omaiset ovat kokeneet raskaana erityisesti muuttoon liittyvän päätöksenteon. Tämä korostuu niissä tilanteissa, joissa erilaisista hoitovaihtoehtoista ei ole ennakoon keskusteltu tai terveydentila on yllättäen romahtanut. On tyypillistä, että aluksi tunnetaan epäluottamusta hoitoympäristöön tai hoitoon liittyen. Luottamuksen rakentamisessa on tärkeää, että hoitoa tarvitseva ja hänen läheisensä rohkevat alusta alkaen ottaa puheeksi mieltään askarruttavia asioita hoitohenkilökunnan kanssa.



HUOLENAIHEET PUHEEKSI

Hoito- ja palvelukodissa annettava hoito ja sen laatu huolestuttavat usein omaisia. Monet omaiset pelkäävät hoidettavan kunnon äkillistä heikkenemistä tai asukkaan kaltoin kohtelua. Käyntien yhteydessä omaiset tekevät myös havaintoja annettavasta hoidosta. Mikäli epäkohtia löytyy tai laiminlyöntejä esiintyy, kannattaa lähestyä aluksi asukkaan omahoitajaa tai vastaavaa työntekijää sekä tarvittaessa pyytää yhteistä neuvottelua. Omaisen esittämät kysymykset ja pohdinnat ovat arvokkaita hoitoyhteisön kehittämiseksi. Hoitotyötä kehitetään nykyisin myös omaisyhteistyön näkökulmasta. Asukkaan omaisten ja hoitajien välinen vuoropuhelu koituu sekä hoitoa tarvitsevan hyvinvoinnin parhaaksi että hyödyttää koko hoitoyhteisöä.

Omaisten käynnit hoito- ja palvelukodeissa ovat merkityksellisiä kaikille osapuolille. Hoitokotiin siirtymisen jälkeen perheessä joudutaan miettimään perhesuhteita usein uudesta näkökulmasta: miten voimme toimia edelleen perheenä tässä tilanteessa ja uudessa ympäristössä. Hoitokotiin sopeutuminen vie aikaa sekä asukkaalta että hänen läheisiltään. Useimmissa hoitokodeissa asutaan ja toimitaan läheisessä yhteydessä muihin asukkaisiin ja heidän omaisiinsa. Yhteisöllinen asuminen tuo asukkaan elämään myös virkistystä sekä vahvistaa hyvinvointia. Turvallinen olo ja levollinen mieli ovat keskeisiä hyvinvoinnin osatekijöitä myös hoitokodissa. Myönteiset kohtaamiset ja hoitotilanteet vahvistavat kokemusta hyvästä hoidosta..

**Millaista tukea itse
tarvitsen
tässä tilanteessa?**

LYHYTAIKAISHOITOJAKSOT - HENGÄHDYSTAUKOJA

Omaishoitoperheiden tueksi on tarjolla monenlaisia tukipalveluita ja tuen muotoja. Lyhytaikaishoitojaksot ja mahdollisuus lyhyempään tilapäishoittoon ovat merkittävä tuki puolisoille tai erityistä hoitoa tarvitsevien lasten ja nuorten vanhemmille. Nämä hoitojaksot vahvistavat omaishoitajan jaksamista ja tarjoavat tärkeitä hengähdystaukoja ja mahdollisuuden lepoon.

Lyhytaikaisestikin hoitovastuusta irrottautuminen koetaan usein aluksi vaikeana. Omaishoitaja saattaa lykätä näitä hoitojaksoja esimerkiksi hoidettavan vastustuksen vuoksi. Joskus tarvitaan rohkaisua ja lähipiirin tai perheen ulkopuolisen kannustusta, jotta hoitojaksoja hyödynnetään. On yleistä, että omaishoitoperheet turvautuvat lyhytaikaishoitojaksoihin liian myöhäisessä vaiheessa. Väsymys enentää kasaantua kuormittavaksi.

Omaishoitajan omassa terveydentilassa voi myös tapahtua äkillisiä muutoksia, jolloin joudutaan turvautumaan kodin ulkopuolisiin hoitojärjestelyihin. Monet omaishoitotilanteen läpikäyneet ovat todenneet, että ennakolta käyty keskustelu hoitovaihtoehtoista on tukenut omaa jaksamista. Omaishoitajan mieltä on huojentanut tieto siitä, ettei yli voimien tarvitse jaksaa.



**Lyhytaikaishoitajaksot tarjoavat
hengähdystaukoja
ja
mahdollisuuden vahvistaa voimavaroja.**

**Lyhytaikaishoitajaksot koetaan
aluksi hankalina
ja
niiden aloittamista lykätään.**

**Monesti hoitoa tarvitsevallakin
on helpottuneempi olo
tietäessään omaishoitajan
pääsevän välillä rentoutumaan
myös kodin ulkopuolelle.**

OMAISENA ARJESSA

Sairauden ja hoidon tarpeeseen liittyvät järjestelyt tuovat muutoksia hoitoa tarvitsevan ja hänen lähipiirinsä arkeen. Halu auttaa ja tukea läheistä sekä kantaa hoitovastuuta koetaan mielekkäänä ja myönteisenä. Merkityksellinen suhde, kiintymys ja rakkaus kantavat pitkälle, antavat voimia ja vahvistavat halua toimia läheisen hyväksi. Toisaalta läheisen terveydentilan heikkenemisen ja sairauden etenemisen seuraaminen perheessä kuluttavat voimia. Yhtä lailla etäällä asuvista vanhemmista tai lähisukulaisesta huolehtiminen vaatii erityisjärjestelyjä, edellyttäen monenlaista vastuuta sekä joustamista omaisilta.

Vaikka halu auttaa ja tukea läheistä on vahva, voi omaiselle vähitellen siirtynyt hoitovastuu toisinaan ylittää oman jaksamisen voimavarat. Erityisesti pitkäkestoisessa omaishoidon tilanteessa hoitotoimet muuttuvat vähitellen myös fyysisesti vaativammaksi. Merkkejä liiallisesta uupumuksesta voivat olla esimerkiksi ärtyneisyys, eristäytymisen halu muista tai monet kasautuneet fyysiset vaivat. Uupuneena on lisäksi usein vaikeaa tehdä konkreettisia päätöksiä oman hyvinvointinsa tueksi.

Ansiotyön ja hoitovastuun yhdistäminen on monelle arkea. Huolehditaan ikääntyneistä vanhemmista tai muista sukulaisista. Kotona yksin asuvalle on tarjolla monenlaisia tukipalveluita: ruokaostosten hankintaa ja kodin siivousta voi ulkoistaa, peseytymispalveluita on saatavilla tai lääkkeiden annospussitus helpottaa arjessa. Kotiin saatavia palveluita kannattaa hyödyntää ja tiedustella ammattihenkilöstöltä tarjolla olevista tuen muodoista. Lisäksi tieto eri hoitovaihtoehtoista ja keskustelu niistä keventää koettua huolta läheisen kotona selviytymisestä.

Millaisista asioista haluan oman arkeni koostuvan?

HYVINVOINTINI TUEKSI MUUTOSTILANTEISSA

Seuraan hyvinvointiani

Varmistan levolle ja unelle riittävästi aikaa

Hakeudun myös muiden seuraan, kutsun kylään

Huomioin hoidon vaativuuden muutokset

**Huomioin oman jaksamiseni ja
terveydentilani muutokset ajoissa**

Otan huolenaiheet puheeksi

Ilahdutan arkeani

Järjestän levähdystaukoja päivittäin

Ennakoin hoitovaihtoehtoja

Hyödynnän kotiin tuotavia palveluita

Vaalin myötätuntoa itseäni kohtaan

Tunnistan oman jaksamiseni rajat

Elämään sisältyy erilaisia muutostilanteita ja kausia, jolloin kannetaan erityistä huolta läheisistä. Hoitovastuun kantajaksi perheessä tai parisuhteessa voi joutua yllättäen esimerkiksi äkillisen tapaturman tai vammautumisen jälkeen. Yleistä on myös omaishoidon tilanteeseen ajautuminen vähitellen pitkäaikaisen sairauden oireiden lisääntyessä. Myös erityishoitoa ja hoivaa tarvitsevien lasten ja itsenäistyvien nuorten vanhemmat ovat omaishoidon tilanteissa. Samoin keski-ikäisten työssäkäyvien rooli ikääntyneiden vanhempiensa auttajina ja kotona asumisen tukena lisääntyy jatkuvasti. Muutostilanteissa omien voimavarojen vahvistaminen on tarpeen.

OMAISENA MUUTOSTILANTEISSA TUKEA ARKEEN



www.omaaisenaedelleen.fi



Omaisena
edelleen ry