

Omaishoitaja, miten sinä jaksat?

Kun muistisairaus astuu perheeseen se tuo väistämättä mukanaan muutoksia arkeen paitsi sairastuneelle itselleen, niin myös hänen läheisilleen. Tässä artikkelissa keskitymme muistisairaahan ihmisen iäkkään (yli 65-vuotiaan) omaisen/omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestä tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoitajuus voi alkaa joko äkillisesti tai pikkuhiljaa kuten etenevässä muistisairaudessa. Yleisin syy omaishoitajuuteen on muistisairaus.

Kun muistisairas ihminen tarvitsee päivittäin runsaasti ohjausta, valvontaa ja apua useassa henkilökohtaisessa toiminnossaan, kuten esimerkiksi peseytymisessä, pukeutumisessa, syömisessä tai lääkkeidenotossa kannattaa harkita omaishoitajuuden virallistamista hakemalla omaishoidontukea. Virallisena omaishoitajana eli sopimusomaishoitajana saa omaishoidon palkkion lisäksi kaksi tai kolme päivää kuukaudessa vapaata sekä muita omaishoitoa tukevia palveluja.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on läheistään hoivaavien, niin epävirallisten kuin virallisten omaishoitajien edunvalvonta- ja tukijärjestö. Yhdistys tarjoaa neuvontaa ja ohjausta sekä järjestää erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja retkiä. Yhdistys toimii Helsingin lisäksi Vantaa-Keravan hyvinvointialueella. Toimisto sijaitsee Itä-Pasilassa hyvien kulkuyhteyksien varrella.

Yhdistyksemme usin hanke omaishoitajien tueksi on Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise -hanke (TTE). Hanke on 1.3.2024 toiminut vuoden verran ja jatkuu vuoden 2025 loppuun. Hankkeessa tuemme yli 65-vuotiaita helsinkiläisiä, niin epävirallisia kuin virallisia omaishoitajia henkisesti jaksamisessa. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä omaishoitajien uupumusta.

Tarjoamme yksilöllistä keskustelutukea, joko toimistolamme, omaishoitajan kotona tai muussa omaishoitajan valitsemassa paikassa.



Keskusteluja voidaan käydä yhdestä viiteen kertaan ja ne ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Keskusteluissa tarkastelemme yhdessä omaishoitajan kanssa hänen yksilöllistä elämäntilannettaan, terveydentilaansa, hyvinvointiaan, jaksamistaan sekä tuki- ja apujoukkojaan. Mietimme mistä löytyisi voimavaroja ja apua omaan elämäntilanteeseen.

Yksilökeskustelujen kautta voi jatkaa työntekijän ohjaamaan vertaistukiryhmään. Vaihtoehtoisesti ryhmään voi tulla suoraan alkuhaastattelun kautta.

Muistisairaahan omaishoitajille tarkoitettuja ns. TunteVa-vertaistukiryhmiä olemme pitäneet sekä toimistollamme että kaupungin palvelukeskuksissa. Yhteen ryhmään mahtuu kuusi henkilöä. Ryhmät kokoontuvat yhteensä kuusi kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Muistisairaahan ihmisen käyttäytyminen saattaa muuttua suuntaan, jota läheisen on haastavaa ymmärtää. Joskus muistisairaus tuntuu muuttavan jopa koko ihmisen; luonteen, toimintatavat ja käyttäytymisen. Kaikkea muistisairaahan ihmisen toimintaa ei kuitenkaan pidä laskea sairastumisen syyksi, sillä ihminen tunteineen ja tarpeineen ei katoa sairauden taakse. Ymmärrys ja arvostava kohtaaminen tuo helpotusta arkeen sekä muistisairaalle ihmiselle itselleen että myös hänen läheisilleen. Muistisairaiden omaishoitajille tarkoitettujen ryhmien tarkoituksena on antaa tukea ja löytää oivalluksia omaishoitajan arjen käytännön tilanteisiin.



Muistisairaahan läheisen käytöksen ja persoonan muutokset voivat tuntua hyvinkin hämmäntäviltä ja vaikeilta. Tässä tilanteessa omaishoitaja voi kokea olevansa yksin ja neuvoton. Omat tunteet ja tarpeet sekä niihin vastaaminen usein unohtuu, eikä niitä välttämättä edes tunnista. Oman väsymyksen tunnistaminen sekä avun pyytäminen ja vastaanottaminen ei aina ole helppoa. On kuitenkin tärkeää, että omaishoitaja saa ajoissa riittävää ja oikeanlaista tukea jaksamiseensa. Tutkimusten mukaan erityisesti iäkkäitä omaishoitajia uhkaa uupuminen ja oman terveyden heikkeneminen. Uupuneena myös riski hoidettavan kaltoinkohteluun kasvaa.

Kaiken kaikkiaan uudenlainen elämänvaihe vaatii sopeutumista ja muutosten keskellä on hyvä etsiä apua myös omien tunteiden käsittelyyn. On parempi miettiä ja jakaa ajatuksiaan ammattilaisen tai vertaistukiryhmän kanssa, kuin jäädä ajatustensa kanssa yksin.

Otathan siis yhteyttä meihin:

Lena Lönngren
hankevastaava, omaistoiminnan kehittäjä,
sosiaalityöntekijä,
puh. 050 548 6654, lena.lonngren@polli.fi,
(också på svenska)
tai
Päivi Latvala
omaistoiminnan kehittäjä,
psykiatrinen sairaanhoitaja
puh. 050 548 6526, paivi.latvala@polli.fi

