

TUNNISTA OMAISHOITAJA

Pieni opas
sosiaali- ja terveysalan
ammattilaisille



Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena kohtaat omaisia ehkä viikoittain tai jopa päivittäin. Osa heistä on omaishoitajia. Vain pieni osa heistä saa omaishoidon tukea, mutta he kaikki tarvitsevat ohjausta ja neuvoja turvatakseen läheisensä hyvää hoivaa kotioloissa.

Omaishoitotilanne voi syntyä äkillisesti tai hitaasti läheisen vammautumisen, vakavan somaattisen tai psyykkisen sairauden tai sairaan lapsen syntymän myötä. Myös ikääntymisen myötä tullut toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa omaishoidon tarvetta. Diagnooseja on erilaisia, eikä avun tai ohjauksen tarve näy aina ulospäin.

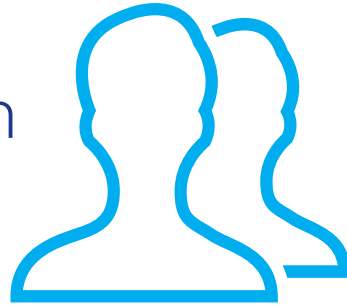
Omaishoitajat vastaavat vaativista ja sitovista hoiva-tilanteista kotona, usein ilman ammatillista osaamista. Tehtävä vaatii omaiselta hyvää toimintakykyä, rohkeutta, fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, tahtoa sekä läheisen tarpeiden asettamista omien edelle.

Kaikki omaiset eivät halua tai ole kykeneviä vastaamaan läheisensä hoivasta. Osa hoidettavista ei suostu omaishoidettavaksi. Näissä tilanteissa hoitovaihtoehtoista neuvottelemista ja sopimista on tärkeää.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena sinulla on tärkeä rooli omaishoitotilanteen tunnistamisessa.

Tunnistamaton omaishoitotilanne on selkeä riski sekä hoidettavalle että hoitajalle ja se voi johtaa omaisen uupumiseen, kaltoinkohteluun, tapaturmiin tai toistuviin hoitokäynteihin eri yksiköissä. Aktiivisella puheeksiottamisella tuet omaishoitoperheiden selviytymistä.

Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä:



- Henkilö avustaa sairastunutta, vammautunutta, vammaista tai ikääntynyttä läheistään useissa toiminnoissa ja hoitaa kodin ulkopuolisia asioita
- Sairastuneen tai vammautuneen läheisen käytös, luonne tai toimintakyky on muuttunut
- Vastuunjako ja roolit ovat muuttuneet asiakasperheessä, omaisen työmäärä on lisääntynyt ja hän kokee kantavansa ”yksin vastuun kaikesta”
- Arjen hallinta vaatii järjestelyjä, esim. tilapäishoitajan hankkimisen kotiin
- Omaisen oma vapaa-aika tai yöunien määrä on vähentynyt läheisen tuen ja avun tarpeen vuoksi
- Asiakasperheen kotona on tehty asunnonmuutostöitä tai järjestetty tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille
- Perhe asioi toistuvasti sosiaali- ja terveydenhuollon eri yksiköissä
- Omainen pyytää apua etuuksien ja palveluiden hakemiseen
- Omainen kantaa huolta läheisensä hoivasta ja on huolestunut omasta ja läheisen selviämisestä
- Perheellä on taloudellisia vaikeuksia läheisen tuen tarpeesta johtuen, esimerkiksi ansiotyössä käynti on hankaloitunut

Kun tunnistat omaishoitotilanteen, ota tavatessanne esille seuraavia asioita:



- Minkälaisissa asioissa omainen avustaa sairastunutta/vammautunutta?
- Millaiseksi omainen kokee oman toimintakykynsä, terveydentilansa ja tietotaitonsa suhteessa läheisen avuntarpeeseen?
- Saako omainen omaishoidon tukea ja siihen liittyviä tukipalveluja?
- Kuinka omainen kuvaa jaksamistaan?
- Onko arjessa jotakin asioita, jotka kuormittavat?
- Haluaisiko omainen kysyä jotakin läheisen hoitoon liittyvää?

Ota aktiivisesti omainen mukaan keskusteluun, kysy ja rohkaise kysymään. Hyödynnä omaisen tietotaitoa ja kokemusta arjen sujuvuudesta, sitovuudesta ja vaativuudesta.

Varaa tarvittaessa erillinen aika kahdenkeskiselle keskustelulle

Kiinnitä huomiota asiakasperheen kertomukseen (ovatko kokemukset yhteneväisiä, mitä ne kertovat perheen selviytymisestä, löytyykö sieltä selittäviä tekijöitä esim. terveyskäyttäytymiseen tai oirehdintaan)

Esimerkkikysymyksiä kartoitustilanteeseen:



Kuinka sinä jaksat arjessa?

Kaipaako ammattilaisen apua?

Mistä haluat lisää tietoa?

Mitä teet läheisesi auttamiseksi ja tukemiseksi?

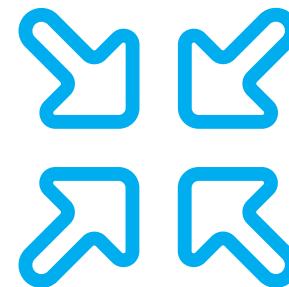
Mistä asioista et selviydy?

Miten haluaisit asioiden ratkeavan?

Miltä asia tuntuu sinun näkökulmastasi?



Ohjaa omaishoitajaa eri palvelujen piiriin:



- Kotiin tarvittavien tukipalvelujen osalta kotihoidon ohjaajat tai palveluohjaajat, sosiaalityöntekijät
- Taloudellisten asioiden esim. edunvalvonnan osalta maistraatti tai sosiaalityöntekijä
- Etuuksien ja palveluiden hakemisessa (mm. omaishoidon tuki) sosiaalityöntekijä tai palveluohjaaja
- Uupumisen kysymyksissä mielenterveystoimiston tai terveyskeskuksen psykiatrisen sairaanhoitaja
- Virkistystä, vertaistukea ja neuvontaa tarjoavat mm. sairausryhmä- ja omaisjärjestöt sekä erilaiset harrastamahdollisuudet
- Kuntoutuksen kysymyksiin voivat vastata esim. Kela tai järjestöt sekä kuntoutusohjaajat ja lääkärit
- Omaishoitajien edunvalvonnan, vertaistuen ja valmennuksen asioissa ohjaa Omaishoitajat ja Läheiset -liiton tai Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin paikallisyhdistys

Materiaalia ja tietoja omaishoitajuudesta ohjauksen tueksi:

Omaishoitajat ja läheiset -liiton sivut:

<http://omaishoitajat.fi>

Sivuilta löytyvät mm.

- ▶ **Palveluopas omaishoitajille**
- ▶ **Minäkö omaishoitaja?**
- ▶ **Ensiopas omaishoidosta**
- ▶ **Ovet-valmennuskurssit omaishoitajille**
- ▶ **Lomaopas**

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin nettisivut:

<http://finfami.fi>

Tunnista omaishoitaja -sivut:

Omaishoidon tunnistamiseen liittyvää tietoa mm. video, testi ja oppaita: Ensiopas, Tiedolla, taidolla, tunteella -opas sekä työelämän ja omaishoidon yhteensovittamisen oppaat

<http://tunnistaomaishoitaja.fi>

Tietoa mielenterveysongelmista:

<http://www.omaiset-tampere.fi/tietoa-psykiatrisista-sairauksista>



Käytä "TESTAA OLETKO OMAISHOITAJA" -korttia keskustelun avaukseen. Siinä on kahdeksan kysymystä, joiden avulla omainen voi pohtia omaa asemaansa ja tarpeitaan:

1. Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	3. Oletko usein huolissasi läheisestääsi tai elämäntilanteestasi? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	5. Onko vastuunjako perheessä muuttunut? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	7. Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesellesi, kun et itse ole läsnä? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei
2. Autatko häntä arjen toimissa? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	4. Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	6. Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä virastoissa lisääntynyt? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei	8. Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua? <input type="radio"/> Kyllä <input type="radio"/> Ei

Lähteet: Yhteinen Polku -hanke 2009-2013, Joensuuseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Yhteinen Polku -hanke 2013-2015, Lappeenranta Omaishoitajat ja Läheiset ry, Keski- ja Etelä-Suomen Omaishoitajat ja Läheiset -liiton ja Mielenterveysomaisten keskusliiton - FinFamin Opastava-hankkeen ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Valot II -projektin kanssa.

Kortteja voit tilata Omaishoitajat ja läheiset liitosta: p. 020 7806 500. Voit tehdä testin myös netissä www.tunnistaomaishoitaja.fi

Tämä opas on tehty yhteistyössä Omaishoitajat ja läheiset -liiton ja Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFamin Opastava-hankkeen ja Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Valot II -projektin kanssa.

Lähteet: Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Valot I ja Valot II -projektien materiaalit, Joensuuseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Yhteinen Polku -hankkeen materiaalit

Tietoa ja tukea tarjoavat:



Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry
www.omaishoitajat.fi

Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin ma-to 9-15 **020 780 6599**



Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami
www.finfami.fi