



ABC-OPAS IKÄÄNTYVÄLLE OMAISELLE

Läheiseni mielenterveys tai pähteiden käyttö huolettaa.
Onko minun jaksamisellani väliä?

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry
2015

Hyvä lukija!

Onko läheiselläsi mielenterveys- tai päihdeongelma? Tuntuuko arki läheisesi rinnalla raskaalta tai vaativan sinulta kohtuuttomia ponnisteluja? Tämä opas voi selkeyttää tilannettasi.

Läheisen mielenterveys- tai päihdeongelma voi vaikuttaa sinunkin arkeesi ja jaksamiseesi. Asian hyväksyminen ja sen puheeksi ottaminen sekä avun hakeminen läheisellesi ja itsellesi tukee sinun jaksamistasi omaisena. Tässä oppaassa käsitellään mielenterveys- ja päihdeongelman tunnistamista, asemaasi omaisena sekä esitellään tahoja, jotka voivat tukea sinua.

Milloin on syytä huolestua läheisen mielenterveydestä?

Mielenterveyden häiriö voidaan yhä kokea vaikeaksi puheenaiheeksi, johon liittyy monia voimakkaita tunteita, mutta joista on hyvä puhua avoimesti. Oireilevan lähellä olevat ihmiset näkevät, että kaikki ei ole kunnossa, mutta asian puheeksi ottaminen koetaan vaikeaksi.

**Jos läheiselläsi on seuraavanlaisia oireita
pidemmän aikaa, on tärkeää hakea apua:**

- selittämättömät ahdistus-, pelko- ja kiihtymystilat
- puhumattomuus ja eristäytyminen
- puheet itsemurhasta
- kyvyttömyys keskittyä esim. lehtien lukemiseen tai television katseluun
- käyttäytymisen muuttuminen ilman syytä
- toimintakyvyn lasku
- univaikeudet
- ruokahaluttomuus / liikasyöminen
- muuttunut vuorokausirytmä
- lisääntynyt päihteiden käyttö

Yksittäiset muutokset läheisen käytöksessä eivät välttämättä liity mielenterveyden häiriöön, mutta mitä useampia erilaisia muutoksia hänessä ilmenee, sitä vakavammin tilanteeseen tulee suhtautua.

Milloin on syytä huolestua läheisen päihteiden käytöstä?

Päihdeongelman vakavuutta arvioitaessa oleellista ei ole pelkästään käytettyjen päihteiden määrä. Luotettavammin ongelman vakavuus näkyy siinä, miten päihteiden käyttö vaikuttaa henkilön päivittäiseen elämään, ihmissuhteisiin, työhön ja harrastuksiin, ajankäyttöön, arvo maailmaan ja käyttäytymiseen. On syytä muistaa, että mitä ikääntyneemmästä henkilöstä on kyse, sitä helpommin hänelle tulee terveydellisiä haittoja päihteiden käytön seurauksena. Ikääntymisen myötä ihmisen elimistön toiminta muuttuu, vaikka terveys olisi muuten hyvä. Esimerkiksi alkoholin vaikutus voimistuu, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholin käyttö saattaa muuttua haitalliseksi, vaikka käytetyn alkoholin määrä pysyisi muuttumattomana.

Tilanteesta on syytä olla huolissaan, mikäli läheisen päihteiden käyttö on alkanut vaikuttaa arkielämään esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- päihteiden käyttö ei jää yksittäiseksi tapahtumaksi, vaan jatkuu pidemmän aikaa (useamman päivän) eikä hän kykene lopettamaan päihteiden käyttöä
- arkeen kuuluvien työ- tai kotiasioiden hoitamatta jättäminen
- krapularyypyt tai muu päihteiden käyttö heti aamusta, jotta pääsisi paremmin liikkeelle
- vaikeus muistaa esim. edellisillan tapahtumia päihteiden käytön seurauksena
- itsensä tai jonkun toisen satuttaminen päihteiden käytön seurauksena
- aterioiden väliin jättäminen päihteiden käytön vuoksi
- eristäytyminen muista ihmisistä päihteiden käytön vuoksi

- vaikeus pitää huolta raha-asioista
- tarvittavan lääkityksen unohtaminen
päihteiden käytön seurauksena
- arjen suunnitteleminen niin,
että päihteiden käyttö ei vaarannu
- usein ongelmaan liittyy myös ongelman kieltäminen,
vaikka seuraukset olisivat jo näkyvillä ja vakavat

Miten ja milloin ottaa huoli puheeksi?

Mielenterveys- ja päihdeongelmien vaikutukset näkyvät eri ihmisillä eri tavoin. Kaikille on kuitenkin yhteistä se, että vähitellen ihmiselle tärkeät asiat alkavat elämästä jäädä taka-alalle ongelman pahentuessa. Usein ongelmaan kuuluu sen kieltäminen, joten asian puheeksi ottaminen on tärkeää. Huoli olisi hyvä ottaa puheeksi läheisen itsensä, perheenjäsenten ja mahdollisesti auttavien tahojen kanssa.

Huolen puheeksi ottaminen on oleellista myös hoidon onnistumisen kannalta. Myös omaisella on oltava tilaisuus puhua jollekin omasta jaksamisestaan. Avoin keskustelu tilanteesta auttaa usein omaista ja hänen sairastunutta läheistään saamaan heidän tarvitsemaansa tukea.

Ottaessasi tilanteen puheeksi

- osoita huolesi, älä syyttele.
- hae apua ja ota rohkeasti yhteyttä auttaviin tahoihin.
- älä syyllistä itseäsi läheisesi ongelmista.
- muista, että mielenterveys- ja päihdeongelmiin on tarjolla hoitomahdollisuuksia samoin kuin muihinkin sairauksiin.
- hae tietoa ja tukea alueesi omaisyhdistyksiltä.
- hae tukea muilta perheenjäseniltä ja läheisiltä.



Minäkö omainen?

Mielenterveys- ja päihdeongelmat eivät koskaan ole vain yhden ihmisen ongelmia, vaan asia koskettaa aina myös omaisia ja muita läheisiä ihmisiä. Mielenterveys- ja päihdeongelma vaikuttaa konkreettisesti myös omaisen arkeen ja koko lähipiiriin. Mitä läheisempi henkilö on, sitä tuntuvammat ovat vaikutukset. Tilanne herättää usein monenlaisia ajatuksia ja tunteita: myötätuntoa, vihaa, surua, häpeää, syyllisyyttä, katkeruutta ja riittämättömyyden tunnetta. Omainen voi huomata oman elämänsä kapeutuneen ja muuttuneen, kun se on alkanut ohjautua läheisen ongelmaan liittyvien ennakoimattomien mielialojen muutosten mukaan. Läheisestä huolehtiminen vie huomion pois omista tarpeista, mikä myös kapeuttaa omaisen elämää. Kaikki tämä kuormittaa omaisen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista jaksamista aiheuttaen uupumusta.

Voit arvioida omaa kuormittumistasi seuraavien kysymysten avulla:

- Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai hänen päihteiden käytöstään?
- Oletko väsynyt sinulle annettuihin toteutumattomiin raittiuslupauksiin?
- Tunnetko syyllisyyttä läheisesi ongelmista?
- Huomaatko kantavasi vastuuta läheisestäsi sekä joistakin hänelle kuuluvista asioista, jotka eivät välttämättä sinulle kuuluisi?
- Koetko, että läheisesi on riippuvainen sinusta?
- Oletko joutunut opettelemaan reagoimaan arjen asioihin läheisesi mielialojen mukaan?
- Käyttäytyykö läheisesti sinua kohtaan uhkaavasti tai joudutko tekemään jotain sellaista mitä et halua?
- Oletko luopunut omista harrastuksistasi, ystävistäsi ym., koska asemasi omaisena vie niin paljon aikaasi ja energiaasi?

- Oletko huolissasi omasta terveydestäsi, jaksamisestasi ja ikääntymisestäsi?
- Huolettaako sinua, miten läheisesi käy, kun et enää itse jaksat?
- Kaipaako lisää tietoa läheisesi mielenterveys-/pääheongelmista?
- Onko oikeanlaisen tuen ja palvelun löytäminen hankalaa?

Kuormittavan tilanteen jatkuessa pitkään on vaara, että omaisen omat tunteet, ajatukset ja mielipiteet alkavat unohtua ja menettää merkitystä arjessa. Pahimmillaan häpeä ja leimautumisen pelko voivat johtaa perheen eristäytymiseen sosiaalisista suhteista. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Omaisella on oikeus omaan elämään.

Omaisien on hyvä tietää, että

- mielenterveys- ja päihdeongelma eivät ole omaisen syy.
- omaisen voi olla läheisen tukena, mutta ei kykene raitistamaan läheistään eikä parantamaan hänen mielenterveysongelmaa.
- päihdeongelmainen ei ole vastuussa riippuvuudestaan, mutta hän on vastuussa sen hoitamisesta.
- omaisella on täysi oikeus omaan elämään, ajatuksiin ja mielipiteisiin.
- omaisen voi saada tukea omaan jaksamiseensa.
- omaisen on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan.
- omaisen, joka voi hyvin, on paras tuki myös läheiselleen.



Mikä sinua auttaa jaksamaan?

Huolehtiessaan arjen sujumisesta ja läheisestä, omaiselta saattavat unohtua omaiselle itselleen tärkeät asiat, jotka auttavat häntä jaksamaan.

Kun oma tai läheisesi terveys ja hyvinvointi huolettavat, ota yhteyttä alueesi terveyskeskukseen. Kun arki kotona ei enää suju, voit ottaa yhteyttä asuinalueesi kotihoidon ohjaajaan tai terveydenhoitajaan. Voit ottaa yhteyttä myös sosiaalitoimeen, josta saat tietoa edunvalvonnasta, toimeentulotuesta ja omaishoidontuesta. Omaishoidontukea on mahdollista hakea silloin, kun sairastuneen kotona selviytyminen vaatii omaiselta sitoutumista hoitoon.

Usein omaisia auttaa jaksamaan

- keskustelu ja yhteinen aika itselle tärkeiden ihmisten kanssa
- myönteinen ajattelu
- omien rajojen tunteminen ja niistä kiinnipitäminen
- omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen
- itselle mieluisa tekeminen (esim. luonto, liikunta, harrastukset)
- riittävä lepo ja monipuolinen ruoka
- ystävien ja sukulaisten apu
- auttavien tahojen tuki
- toisten samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tarjoama vertaistuki
- asianmukainen tieto mielenterveys- tai päihdeongelmasta ja sen hoidosta
- neuvot, jotka helpottavat arjessa selviytymistä



Älä jää yksin!

Tukea omaisille tarjoaa

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A 3.krs

33200 Tampere

puh. 040 722 4292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

www.finfamipirkanmaa.fi



Muita hyödyllisiä tahoja, joihin voit omaisena ottaa yhteyttä:

- oman alueesi terveysasema / psykiatrian poliklinikka / mielenterveystoimisto / päihdekliniikka
- kotiseurakunta
- lisätietoja Suomessa toimivista omaisyhdistyksistä saat Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:ltä puh. 050 464 2739 (www.finfami.fi)
- asuinalueesi mielenterveysyhdistykset ja Mielenterveyden keskusliitto puh. (09) 565 7730 (www.mtkl.fi)
- A-Klinikka henkilöille, joilla on päihdeongelma sekä heidän läheisilleen (www.a-klinikka.fi)
- Al-Anon – vertaistukiryhmät päihdeongelmaisten läheisille puh. (09) 750 200 (www.al-anon.fi)
- Suvanto ry Turvallisen vanhuuden puolesta, väkivaltaa ja kaltoinkohtelua vastaan Valtakunnallinen ja maksuton auttava puhelin Suvanto-linja puh. 0800 06776

Tärkeitä yhteystietoja:

Omalääkäri, terveydenhoitaja:

Kotihoito:

Sosiaalitoimi:

Psykiatrian poliklinikka / mielenterveystoimisto:

Päihdekliniikka:

Seurakunnan diakoniatyöntekijä:

Jokin muu taho:

Muistiinpanot:

Oman alueen mielenterveysomaisyhdistys:



Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry
Hämeenkatu 25 A 3. kerros
33200 Tampere
puh. 040 722 4292
www.finfamipirkanmaa.fi