

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

© Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
Etsivä omaistyö -projekti (2012-2015)

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY



Etsivä omaistyö osana omaa työtä

OTA HUOLI PUHEEKSI, PUE IKÄÄNTYVÄN OMAISASIA SANOIKSI



Sisällys

- Mielensterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry
- Keskeiset käsitteet
- Etsivän omaistyön tausta
- Ikääntyvien omaisten tilanteiden erityispiirteitä
- Etsivä omaistyö -malli
 - tunnistamisen ja puheeksiottamisen kysymykset (seulonta omasta asiakaskunnasta)
 - huolenpidon kuormittavuus
 - voimavarat
 - jatko-ohjaus
- Hyödyt Etsivä omaistyö -mallin käytöstä
- Yhdistyksen julkaisemat maksuttomat oppaat
- Yhteystiedot

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry

- edistää omaisten selviytymistä ja hyvinvointia, kun läheisen mielenterveys tai päihteidenkäyttö huolettaa tai kuormittaa
- omaisten tukemisen asiantuntija- ja kehittäjäorganisaatio ja omaisten näkökulmien esille tuoja Pirkanmaalla vuodesta 1988
- 12 ammattilaista ja 40 aktiivista vapaaehtoistoimijaa
- Etsivä omaistyö -malli on kehitetty osana yhdistyksessä toteutettua Etsivä omaistyö –projektia (2012 – 2015)

Ikääntyvä mielenterveys- tai päihdeomainen

on vähintään 60-vuotias henkilö,
jota huolettaa tai kuormittaa
läheisen mielenterveyteen tai päihteiden
käyttöön liittyvät asiat

Omaistyö & etsivä omaistyö

OMAISTYÖ

- on omaisen oman elämän ja hyvinvoinnin tukemista; omainen on itsenäinen yksilö ja tuen tarvitsija; omaista ei kohdata osana sairastuneen hoitoa tai tulkita sairastuneen kautta; omaista tuetaan saamaan paikkansa yhtä aikaa sekä omaisena että omana itsenään, autonomisena ihmisenä

ETSIVÄ OMAISTYÖ

- **tunnistaa** 60 vuotta täyttäneiden olemassa olevien asiakkaiden joukosta ne ikääntyvät henkilöt, jotka ovat huolissaan tai kuormittuneita läheisensä mielenterveys- tai mielenterveys- ja päihdeongelman vuoksi
- **selvittää** mitä tukea omainen kokee tarvitsevansa ja ohjata hänet sellaisten palveluiden ja tuen piiriin, jotka edistävät hänen omaa hyvinvointiaan, mielenterveyttään ja jaksamistaan

Etsivää omaistyötä voi tehdä osana ikääntyville tarjottavia sosiaali- ja terveyspalveluita.

Etsivän omaistyön tausta

- **mielenterveys- ja päihdeomaisilla on kasvanut riski kuormittua ja masentua** (vrt. Nyman, Markku & Stengård, Eija 2001; 2005, sekä Vilkkö, Anni & Finne-Soveri, Harriet & Sohlman, Britta & Noro, Anja & Jokinen Sari 2013, Etsivä omaistyö –projekti)
- Nyman & Stengårdin (2001; 2005) tutkimuksessa mukana olleista **omaisista 38 % oli itse masentuneita**, puolisoista lähes 45 % (DEPS-seula), ja lisäksi omaisten **elämään tyytyväisyys oli muuta väestöä alempi**: omaisten elämään tyytyväisyys keskimäärin 58 (asteikolla 0-100), kun väestön keskiarvo 73-74

Etsivän omaistyön tausta (2)

- ellei ikääntyvien omaisten tilanteita ja kuormitusta tunnisteta voi varhainen tuki viivästyä tai jäädä kokonaan puuttumaan – ennakoivalla toiminnalla on merkitystä sekä yksilön ja perheiden elämänlaadun että kansantalouden näkökulmasta. *(Vilkkö ym. 2010)*
- usein ikääntyvät omaiset itse kokevat omaistilanteeseen liittyvät asiat häpeälliseksi ja puheeksi ottamisen kynnyks on korkea.
- ammattilaiset voivat kokea tarvitsevansa koulutusta ja tukea tunnistaakseen ja voidakseen tukea ikääntyviä omaisia.

Usein ikääntyvät henkilöt toivovat ammattilaisen tunnistavan heidän omaistilanteensa ja ottavan sen asiakastilanteessa puheeksi.

Onko asiakkaani mielenterveys- tai päihdeomainen?



puoliso
mt- ongelma



poika
mt- ja
päihdeong.

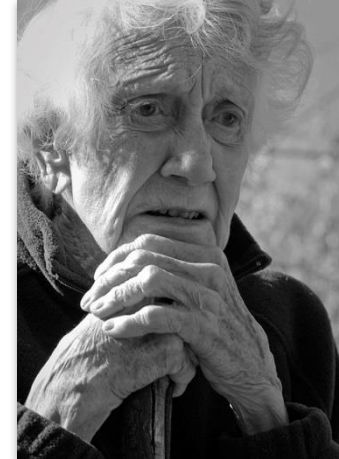


Toivon tikapuut

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY



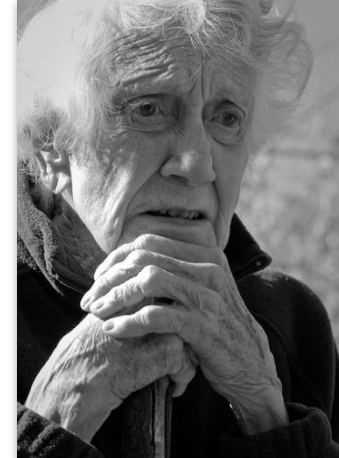
Ikääntyvien omaistilanteiden erityispiirteitä



Kulttuuritausta ja sosiaalinen verkosto

- totuttu pärjäämään yksin
- palveluita ei aiemmin ole ollut siinä määrin kuin nykyään ja oma toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikeuttaa palveluiden piiriin pääsemistä
- salaamista, vääriä uskomuksia, yhteisön tuomitsevuus
- osallistumisen esteitä, kuten häpeää, taloudellinen tilanne, toimintakyvyn heikkeneminen
- sosiaalinen verkoston kapeutumisen

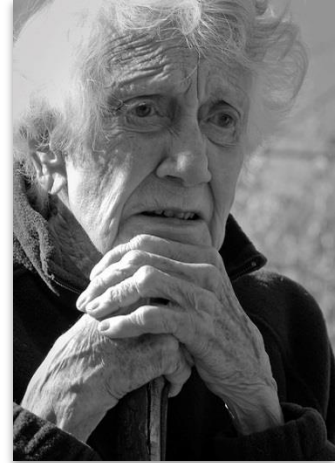
Ikääntyvien omaistilanteiden erityispiirteitä



Oma toiminta sekä koetut tunteet ja oma rooli

- omaistilanteen tunnistaminen vaikeaa
- puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa (häpeä, syyllisyys, tiedon puute)
- ei lupaa itkeä ja eikä puhua asioista
- yksinäisyyden tunne - puhumattomuus, mahdottomuus kokemuksen jakamiseen sekä koettu keinottomuus
- oman roolin uudelleen määrittäminen vaikeaa
- puuttuu arjenhallinnan taitoja (vuorovaikutus, stressinhallinta)
- huoli tulevaisuudesta ja ahdistusta siitä, kun läheistä ei pysty enää tukemaan siinä määrin kuin aiemmin
- vahva sitoutuminen ja tauottomuus

Ikääntyvien omaistilanteiden erityispiirteitä



Ikääntyminen voi olla myös suojaava tekijä

- oman toimintakyvyn heikkeneminen voi antaa hyväksyttävän luvan huolenpidon rajaamiselle
- usein elämänhistoriassa on jo kohdattu useita vaikeuksia, joista on selvitty ja on olemassa olevia selviytymiskeinoja

Etsivä omaistyö- malli

- auttaa **tunnistamaan** ikääntyvistä asiakkaista ne, jotka ovat mielenterveys- ja/tai päihdeomaistilanteessa
- **tukee puheeksi ottamista ja jäsentää** omaistilanteesta keskustelemista
- **helpottaa tuen tarjoamista** (Ikääntyvän omaisen tukipolku)
- on kehitetty yhdessä kääntyvien mielenterveys- ja päihdeomaisten sekä yli 100 sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa kahdeksan kunnan alueella (mm. aikuisneuvoloissa, kotihoidossa, diakoniatyössä, sairaanhoitajan vastaanotolla, omaishoidon tuen toimistossa ja asiakasohjauksessa) .
- soveltuu käytettäväksi 60 vuotta täyttäneiden ikääntyvien asiakkaiden parissa 1 - 2 vastaanotto- tai kotikäynnillä

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY

- sovellettavissa myös muihin asiakasryhmiin
- www.finfamipirkanmaa.fi



Mielenterveys- ja päihdeomaistilanteen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

- **Miten sinä jaksat arjessa?**
- **Millaisia huolia tai mieltä painavia asioita sinulla on?**
- **Huolestuttaako tai kuormittaaako sinua läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö?**

Kysytään tilanteeseen soveltaen kaikilta 60+ asiakkailta (seulonta).

Usein jo omaistilanteen tunnistaminen ja omaisen huolen kuuleminen on riittävä tuki.

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry:n yhteystiedot antamalla varmistat, että asiakas ei jää omaistilanteessaan yksin.

”Aloin elää hänen sairauttaan, hänen sairautensa ehdoilla.”
- Ikääntyvä omainen

Huolenpidon kuormittavuus

voi olla mm.

- omaisen yleistä huolestuneisuutta läheisen terveydentilasta, toimeentulosta ja tulevaisuudesta
- käytännön askareista huolehtimista läheisen puolesta tai tämän tukena
- läheisen ihmissuhteiden puuttuminen tai niihin liittyvät ristiriidat
- läheisen valvominen itselle tai muille vahingollisen toiminnan estämiseksi

HUOLENPIDON KUORMITTAVUUS

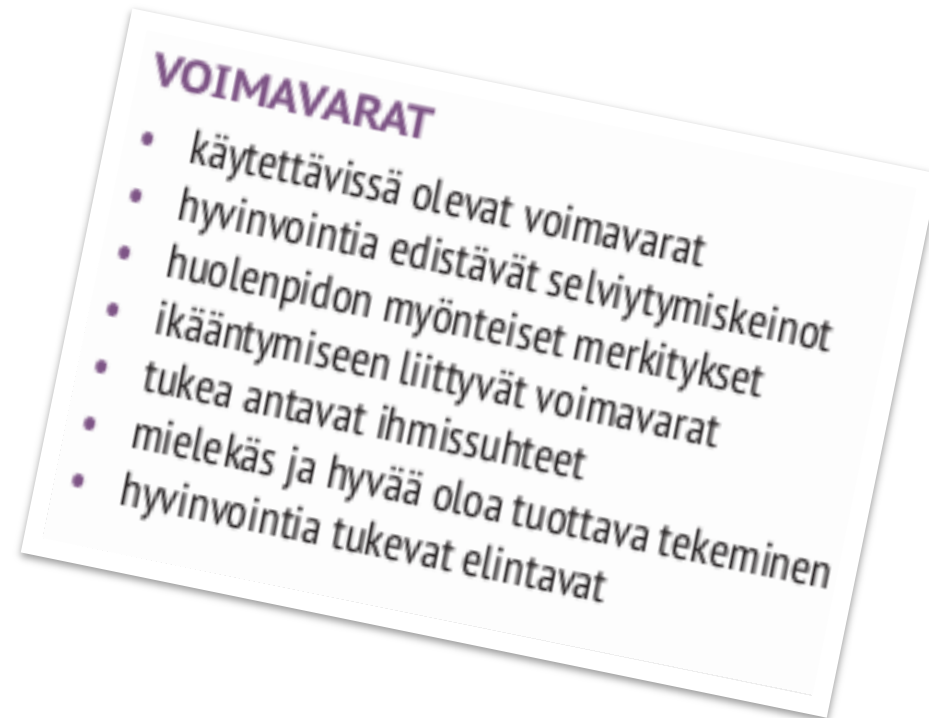
- huolenpidon sitovuus
- huolenpidon kielteiset merkitykset
- ikääntymisen liittyvät kuormittavat asiat
- omaistilanteeseen liittyvä yksinäisyyden kokemus
- mielialaa heikentävä vaikutus
- ihmissuhteiden ristiriidat
- taloudelliset vaikeudet
- fyysinen rasitus
- lähisuhdeväkivalta
- päihteiden käyttö
- muilla tavoin

”Tärkein asia mitä olen oppinut on se, että en tee siinä mitään väärää, että pidän huolta omasta jaksamisestani.”

- Ikääntyvä omainen

Voimavarat

- omaisen näkökulmasta oma ja läheisen tilanne saattaa näyttäytyä synkkänä
- omaisen voimavarojen tunnistaminen ja lisääminen tukee omaisen jaksamista ja selviytymistä
- on tärkeää kiinnittää huomiota pieniinkin hyvinvointia edistäviin asioihin



”Siitä välittämisestä olen ikuisesti kiitollinen –
että hän näki sen kaiken läpi oman vointini.”

Ikääntyvä omainen

Jatko-ohjaus

- Jaksamista tukevien keinojen ohjaaminen:
 - Hyvinvoinnin ABC-harjoituskirjaa ikääntyvälle omaiselle
 - ABC-opasta ikääntyvälle omaiselle.
- Mielenterveysomaiset Pirkanmaa FinFami ry:n Omaisneuvonta
- palveluohjaus ja alueellinen ikääntyvän omaisen tukipolku

Mitä tukea omainen kokee tarvitsevansa?

JATKO-OHJAUS

- omaa jaksamista tukevat keinot (harjoituskirja)
- muilta saatava tuki (tukipolku)
- omaisneuvonta Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
- omaisen jaksamisen seuranta

Hyvinvoinnin ABC – harjoituskirja omaiselle

- yksinkertaisia arkisia, varhaisen vaiheen keinoja ja työkaluja omaiselle itselleen
- harjoituskirjaa voi soveltuvin osin myös monistaa omaiselle



Ikääntyvän omaisen tukipolku

”Jos ei tiedä, niin samalla istumalla selvittää ja voisi varata ajan seuraavalle taholle, itsekseen ei jaksa”

Ikääntyvä omainen



- alueellinen palveluohjauksen väline - keskeinen ajatus on tarjota mielenterveys- ja päihdeomaistilanteessa olevalle ikääntyvälle henkilölle väylä oman alueen ns. matalan kynnyksen tukimuotoihin ja palveluihin
- sisältää julkisia, matalan kynnyksen neuvonta- ja ajanvarausnumeroita omaisen tuen tarpeiden mukaan luokiteltuna
- tukimuotojen tai palveluiden piiriin pääsee joko ilman ajanvarausta, yhdellä puhelinsoitolla tai ajanvarauksella
- oleellista varmistaa ettei tuen piiriin ohjautuminen katkea esim. omaisen uupumukseen
- yhteystiedot luokitellaan tukipolkuun ikääntyvän omaisen tuen tarpeiden mukaan
 - tukea omaistilanteeseen
 - tukea mielialaan, jaksamiseen ja turvallisuuteen
 - tukea kotona asumiseen
 - tukea terveyteen
 - tukea muistiin liittyvissä asioissa
 - hengellinen tuki ja diakoniatyö
 - sosiaalinen tuki
 - tukea taloudelliseen tilanteeseen

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY

Etsivä omaistyö –mallista ammattilaisten saamia hyötyjä?

kehittyminen työntekijänä

- itseluottamus asiakastilanteissa vahvistunut – varmuus kohtaamisessa ja omiin mahdollisuuksiin auttaa vahvistunut – uskallusta lisää
- vahvistanut jo käytettyjen työtapojen hyödyllisyyttä
- tuonut uutta ideaa kohdata asiakkaita
- kaikessa kanssakäymisessä hyötyä

omaistyön osaamisen vahvistuminen

- hyvä työväline tunnistamiseen sekä keskustelun tueksi; kysymykset keskustelun aloittamiseksi, tilanteen kartoitus, voimavarojen vahvistaminen
- herkemmin tunnistaa ja huomioi omaistilanteet sekä ottaa ne puheeksi
- selkeyttänyt omaisasian esille ottamista
- työskentely omaisten kanssa tavoitteellisempaa
- syvemmin keskustelu

tukipolun ja palveluverkoston tiivistyminen

- helpottanut palveluohjausta (tukipolku, toimijoiden tuttuus)
- tiivistänyt verkoston yhteistyötä ja vastuun jakamista – yhdessä työskentely

Etsivä omaistyö –mallista ikääntyvien omaisten saamia hyötyjä?

- **tulleet tunnistetuksi** omana asiakasryhmänään, jolla on kasvanut riski sairastua masennukseen
- **saaneet mahdollisuuden tulla kuulluksi** ja tilaa kertoa omaistilanteestaan **sekä tunteen, että heistä välitetään ja turvallisuutta**
- **saaneet eri toimijoiden yhteystietoja** sekä tarvitsemansa tuen ja ohjauksen tarvittavien palveluiden piiriin
- voineet hahmottaa omaa elämäntilannettaan, saaneet **uutta näkökulmaa** sekä **uusia toimintamalleja** arkeen
- huomanneet **etteivät ole yksin** ja että elämäänsä voi ainakin jossakin määrin **vaikuttaa itse**

Yhdistyksen julkaisemat oppaat

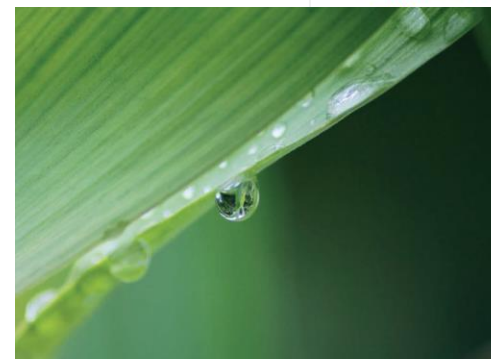
- **ABC - opas omaiselle**
- **Hyvinvoinnin ABC – harjoituskirja omaiselle**
- **Ikääntyneiden masennus - opas**
- **Ikääntyneiden harhaluuloisuushäiriö – opas**
- Arjenhallinnan opas omaiselle
- Epävakaata persoonallisuutta - opas
- Kaksoisdiagnoosi – opas
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö – opas
- Perustietoa psykoosista - opas



Ikääntyneiden
harhaluuloisuushäiriö



Ikääntyneiden masennus



ABC-OPAS OMAISALLE



Läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö huolettaa.
Onko minun jaksamiseni väliä?



Materiaalitulaukset ja lisätietoja

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A, 3. krs

33200 Tampere

toimisto@finfamipirkanmaa.fi

finfamipirkanmaa.fi

Etsivän omaistyön materiaalit löytyvät sähköisenä

<https://www.innokyla.fi/web/malli135147>

Oppaat ja muuta materiaalia sähköisenä **www.finfamipirkanmaa.fi**

Ajankohtaiset tiedot yhdistyksen toiminnasta, koulutuksista ja julkaisuista saat liittymällä maksuttomaan yhteysenkilöverkoston. **Voit liittyä yhteysenkilöverkoston lähettämällä yhteystietosi sähköpostitse silja.lampinen@finfamipirkanmaa.fi**

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY

www.finfamipirkanmaa.fi



23



Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

OMAISNEUVONTA

puh. 040 722 4292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

Omaisneuvonnan esittelyvideo, kesto 3:53

<https://www.youtube.com/watch?v=lXMAL97oIEM>

Myös ammattilaiset voivat konsultoida Omaisneuvonnan työntekijää.

MIELENTERVEYSOMAISET
PIRKANMAA FINFAMI RY

26.5.2016



Lähteet

- Luodemäki, S. ,Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. (2009) Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena Keskusliitto ry.
- Vilkkö, A. & Finne-Soveri, H. & Heinola, R. (2010) Ikäihmistien palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nyman, M. & Stengård, E. (2001) Mielenterveyspotilaan omaisten hyvinvointi. Saarijärvi: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Nyman, Markku & Stengård, Eija. (2005) Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001 – 2004. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry. & Pirkanmaan sairaanhoitopiirin tutkimusyksikkö.