MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Omaishoitajan jaksaminen ja mielen hyvinvointi

Hanna Savela, hankekoordinaattori
Miten jaksat omaishoitaja? –hanke
Omaishoitajaliitto

31.8.2022

Mielenterveysstrategia 2020–2030

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Omaishoitaja

- Puoliso-omaishoitajia eniten
- 70 % omaishoitajista naisia
- V. 2021 oli 29 500 sopimuksen tehnyttä 65 vuotta täyttänyttä omaishoitajaa

Omaishoito

- Pitkäkestoista ja intensiivistä hoivaa
- Emotionaalisesti kuormittavaa, läheissuhde, kiintymyssuhde
- Omaishoitajaa tuetaan rahallisella palkkiolla, tukipalveluilla hoidettavalle läheiselle ja omaishoitajien vapaapäivillä

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Omaishoitajan jaksaminen ja tukeminen

Fyysinen, taloudellinen, sosiaalinen, psyykkinen, henkinen jaksaminen

- Mielekkyys, elämänkokemus, itsetuntemus, kriiseistä selviäminen, itsensä arvostaminen
- Ikääntyminen hoidettavan kanssa samaan aikaan
- Läheissuhde voimavarana
- Vaikeat tunteet
- Omaishoitajan vapaiden käyttäminen, motivointi tukimuotojen käyttöön
- Kolmas sektori, ohjaaminen muun tuen piiriin

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Omaishoitaja, päihteet ja väkivalta

- Lääkkeet ja alkoholi, muut päihteet
- Puheeksi ottamista, monipuolista yksilöllistä tukemista
- Tunteiden säätelykeino
- Minkä verran on sopivasti, kun on vastuu toisen hyvinvoinnista ja hoidosta?
- Kaltoinkohtelun ja väkivallan riski kuormittavissa tilanteissa
- Väsymys, stressi, torjutut tunteet

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Muita haastavia omaishoitotilanteita

- Hankala läheissuhde ennen omaishoitotilannetta
- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen omilta aikuisilta lapsilta
- Monikulttuurisuus, maahanmuuttajatausta
- Ikääntyneet hoitamassa aikuisia lapsiaan

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Omaishoitajan mielen hyvinvointi

- Mielenterveysstrategia 2020-2030: Hyvä mielenterveys nähdään perusoikeutena, johon jokaisella on yhtäläinen oikeus.
- Miten mielen hyvinvointi näkyy? Mitkä ovat hälytysmerkkejä?
- V. 2020 Keväjärven, Lindholmin ja Reimanin raportti: ”Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet”:
    - Pessimistinen ajattelu, oman elämänhallinnan puute, turvattomuuden tunne, epäasiallinen kohtelu ja kuormittavat perhesuhteet, vaikeus kontrolloida omia tunteita, ahdistus- ja masennusoireita, itsetuhoisia ajatuksia
- Koronan vaikutukset: omaishoitajat kokeneet jääneensä yksin.

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Puheeksi ottaminen

”Mielen hyvinvoinnista puhuminen on tärkeää, sillä omaishoitajan jaksamisesta riippuu kaikki.” – Asiakasohjaaja

Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus.

Haasteita:

- Resurssit
- Läheisen hoidettavan tilanteen selvittäminen vie aikaa
- Läheisen hoidettavan läsnäolo
- Tottumattomuus mieleen liittyvistä asioista puhumiseen
- Ennakkoluulot, häpeä, tiedon puute
- Asiakasohjaajan kaksoisrooli
- Omaishoitosopimusta haetaan myöhään

MITEN JAKSAT OMAISHOITAJA

Kiitos!

Miten jaksat omaishoitaja -hanke

Miten jaksat omaishoitaja? -hanke

Hanna Savela

hanna.savela(at)omaishoitajat.fi

Mielenterveysstrategia 2020–2030