

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 8/2020

Omaishoitaja huolehtii läheisestään usein oman jaksamisensa ääri rajoilla – mistä tukea?

Ollila Salla, Sarpola Eija, Vihelä Mari, Pinola Satu

10.3.2020 ::

Omaishoitajuuden kehittäminen on ajankohtainen aihe, koska väestö ikääntyy koko ajan. Lisääntyvään hoidon tarpeeseen vastataan nyt myös omaishoitajien määrää lisäämällä. Valtakunnallisissa suosituksissa kotiin tarjottavat palvelut ovat ensisijaisia ikäihmisten palveluja ja kotona asuu koko ajan yhä heikompikuntoisia vanhuksia. Korkea ikä ja työn kuormittavuus altistavat omaishoitajat uupumukselle. Tämän vuoksi heidän hyvinvointiinsa ja tukemiseen tulisi kiinnittää jatkossa aiempaa enemmän huomiota.



Artikkeli perustuu Oulun ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön ^[1]. Tutkimus oli määrällinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Helmen alueella toimivilta omaishoitajilta paperisella kyselylomakkeella. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Helmi järjestää ja tuottaa lakisääteiset sosiaali- ja terveydenhuollonpalvelut Haapaveden kaupungille ja Pyhännän kunnalle. Kyselylomakkeen vastaukset käsiteltiin SPSS-tilasto-ohjelmalla. Tutkimuksessa selvitettiin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen omaishoitajien kokemuksia heille suunnatuista olemassa olevista palveluista sekä niiden mahdollisista kehittämiskohteista. Tavoitteena on, että jatkossa kunnat voisivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään palveluitaan, jotta tukimuodot ja tuen tarpeet kohtaisivat paremmin.

Omaishoito on apua, tukea ja huolenpitoa

Omaishoito määritellään vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidoksi, jonka antaa henkilön omainen tai muu läheinen henkilö. Pääasiassa omaishoito järjestetään kotioloissa. Omaishoitajalle on olemassa useita hieman toisistaan poikkeavia määritelmiä. Yksinkertaisesti omaishoitaja voidaan määritellä hoidettavan omaiseksi tai muuksi hänelle läheiseksi henkilöksi, joka on tehnyt omaishoitajasopimuksen ^[2]. Omaishoitajia on kuitenkin käytännössä paljon enemmän. Omaishoitajaksi voidaan laajemmin määritellä henkilö, joka huolehtii sellaisesta läheisestään tai perheenjäsenestään, joka ei itsenäisesti pysty selviytymään arjestaan. ^[3]

Selvitysten mukaan yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheisiään arkiaskareissa ja jokapäiväisissä toimissa. Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista 60 000 on sitovia ja vaativia tilanteita ^[4]. Suomessa ainoastaan sopimuksen tehneistä hoitajista on saatavilla tarkka lukumäärä ^[4]. Vuonna 2017 omaishoitotosopimuksia oli 46 132. Luku on kasvanut vuosittain keskimäärin yli tuhannella hoitajalla ^[5].

Omaishoitajuuden ajatellaan yleensä olevan ikäihmisten hoitamista. Usein monien sairauksien tai esimerkiksi kehitysvammaisuuden vuoksi hoidettaviin kuuluu kuitenkin eri-ikäisiä henkilöitä. Omaishoitotilanne voi tulla ajankohtaiseksi millaisessa elämäntilanteessa tahansa. Hoitosuhde voi alkaa äkillisesti sairastumisen tai onnettomuuden yhteydessä tai se voi kehittyä henkilön ikääntyessä ja avun tarpeen kasvaessa ^[6] ^[3]. Perheenjäsenen sairastuminen tai vammautuminen on elämänmuutos, joka vaikuttaa koko perheeseen. Omaishoitotilanteessa hoidettava, hoitaja ja perhe tarvitsevat tukea. ^[3]

Omaishoidon tuki on lakisääteinen etuus, jonka myöntämisestä vastaavat kunnat määrärahojensa puitteissa. Laki omaishoidon tuesta (937/2005) ^[2] tuli voimaan vuoden 2006 alusta. Omaishoidon tukeen kuuluvat hoitajan palkkiot, etuudet ja omaishoitoa tukevat palvelut sekä hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut ^[7]. Lisäksi Kelan maksamat etuudet tukevat omaishoitajien ja hoidettavien jaksamista sekä toimeentuloa. Näiden julkisten palvelujen rinnalla toimii useita yksityisiä toimijoita, kuten järjestöjä, yhdistyksiä ja yrityksiä. ^[4]

Tukitoimien avulla edistetään omaishoitajien ja hoidettavan hyvinvointia, selviytymistä, voimavaroja ja jaksamista sekä vähennetään hoidettavan tarvetta siirtyä hoitoon kodin ulkopuolelle. Tukipalvelujen saamisen mahdollisuus ja tuen tasot vaihtelevat kunnittain. ^[8]

Omaishoidon tarve kasvaa lähivuosina

Omaishoidon kehittäminen on ajankohtaista, koska Suomen väestö ikääntyy. Ikääntyneen väestön määrä lisääntyy koko ajan ja samalla sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa. Tämä kasvattaa terveydenhuollon kustannuksia ja kuormittaa resursseja. Omaishoidon avulla voidaan ehkäistä ja korvata laitoshoidon tarvetta, minkä vuoksi sitä pidetään yhtenä keinona hillitä kustannusten kasvua. Tämän mahdollistamiseksi omaishoitajien tuen tulee olla sellainen, että se tukee hoitajan ja hoidettavan hyvinvointia ja jaksamista ^[7]. Tukipalveluja tulee olla saatavilla riittävästi, niiden tulee olla tarpeiden mukaan räätälöityjä ja joustavia sekä niitä tulee tarjota tarpeen kannalta oikeaan aikaan ^[4].

Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2012 asettanut työryhmän laatimaan kansallisen omaishoidon kehittämissuunnitelman, joka jatkuu vuoden 2020 loppuun. Ohjelmassa linjataan omaishoidon kehittämistavoitteet ja konkreettiset toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. ^[4] Koti- ja omaishoidon uudistus oli myös yksi viime hallituksen kärkihankkeista vuosina 2016–2018. Koko hankkeen tulokset julkaistiin helmikuussa 2019 ^[9]. Tulosten perusteella julkaistujen päätelmien ja suositusten tarkoituksena on nyt jatkossa kehittää ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistaa kaikenikäisten omaishoitoa sekä yhdenvertaistaa omaishoidon tukemista ja tuoda siihen liittyvät palvelut paremmin saataville koko maassa ^[8] ^[10]. Hankkeen alkaessa omaishoidon tukea käytettiin laajasti, mutta alueellisia eroja omaishoitoon liittyen oli paljon. Omaishoitajille ja -hoidettaville suunnattuja tukipalveluja oli tarjolla liian vähän, eivätkä ne vastanneet tarpeita. Omaishoitajien vapaiden järjestäminen oli puutteellista, ja sijaisoidon järjestäminen koettiin hankalaksi. ^[11]

Kehittämishaasteena voidaan pitää myös sitä, että omaishoidettavien ja omaishoitajien palvelujen ja tuen tarpeet ovat erilaisia. Haastetta on myös siinä, miten erilaisten tukimuotojen vaikuttavuutta voidaan seurata. Koska omaishoito koostuu hyvin erilaisista tilanteista, ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta siihen, millaisia tukitoimia omaishoitajat ja -hoidettavat tarvitsevat ^[8]. Omaishoitajat itse ovat oman tuen tarpeensa parhaita asiantuntijoita, joten palvelujen kehittämisessä heidän mielipiteensä pitäisi olla ratkaisevassa asemassa. ^[12]

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskityksen Helmen omaishoitajien kokemuksia olemassa olevista, heille suunnatuista palveluista sekä niiden mahdollisia kehittämiskohteita. Samalla selvitettiin myös, mitä tukipalveluja omaishoitajat itse kokevat tarvitsevansa. Tavoitteena oli, että paikkakunnat, joissa tutkimus toteutettiin, voivat hyödyntää tuloksia kehittäessään palveluitaan. Jatkossa voidaan myös mahdollisesti huomioida omaishoitajien tarpeita entistä enemmän esille nousseiden asioiden perusteella. Jaksakseen työssään omaishoitajat tarvitsevat hyviä ja oikein suunnattuja tukipalveluja rahallisen tuen lisäksi.

Omaishoitajakin tarvitsee vapaata

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista omaishoitajista oli iäkkäitä ihmisiä, jotka hoitavat kotona omaa puolisoaan. Vastajat olivat iältään 34–90-vuotiaita keskiarvon ollessa 65 vuotta. Hoidettavista nuorin oli 3 vuotta ja vanhin 95 vuotta. Vastanneet henkilöt olivat toimineet omaishoitajina yhdestä kuukaudesta yli kymmeneen vuoteen. Kahdessa kolmasosassa omaishoitotilanteita hoidettava tarvitsi apua ympäri vuorokauden.

Tutkimukseen osallistuneet omaishoitajat arvoivat oman terveydentilansa ja fyysisen kuntonsa enimmäkseen kohtalaiseksi. Hoidettavan terveydentila arvioitiin pääasiassa kohtalaiseksi tai huonoksi ja liikuntakyky suurimmaksi osaksi huonoksi. Kuitenkin omaishoito on tutkimuksen perusteella selkeästi henkisesti raskaampaa kuin fyysisesti, vaikka esimerkiksi huonon liikuntakyvyn vuoksi hoidettava todennäköisesti tarvitsee paljon fyysistä avustamista. Kyselytutkimuksen perusteella suurin osa omaishoitajista kokee ainakin joskus uupumusta, viidesosa vastaajista jopa melko usein.

Omaishoitajilta kysyttiin myös niitä asioita, jotka auttavat heitä jaksamaan. Huomattava osa vastanneista kertoi ystävien ja perheen auttavan jaksamisessa. Muita tärkeitä jaksamisessa auttavia tekijöitä olivat harrastukset ja vapaapäivät. Olemassa olevista tukimuodoista omaishoitajilla eniten oli käytössä rahallinen tuki, erilaiset apuvälineet, vapaan aikainen sijaishoito ja omaishoitajan terveystarkastus.

Lain ^[2] mukaan omaishoitajat saavat pitää kolme vapaapäivää kuukaudessa. Kunnan on järjestettävä tälle ajalle tarkoituksenmukainen sijaishoito. Kyselyyn vastanneista reilu puolet oli käyttänyt heille kuuluvia vapaita, vaikka oikeus vapaisiin kuuluu kaikille. Suuri osa vastaajista koki, ettei sijaishoidolle ole tällä hetkellä tarvetta. Syyksi vapaiden käyttämättömyydelle nousivat esimerkiksi hoidettavan haluttomuus muuhun hoitajaan tai hoitopaikkaan sekä hoidon järjestämisen vaikeus. Moni vastaajista toivoi sijaishoidon järjestyvän kotiin, mutta hyvin monelle se ei tällä hetkellä ollut mahdollista. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla hoitajaa toivottiin kotiin, koska sopivaa sijaishoitopaikkaa ei ollut tarjolla. Kotiin omaishoitajat saivat apua sukulaisilta tai kotihoidon palveluista, mutta osa ei saanut kotiin lainkaan apua.

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli mielestään saanut riittävästi tukea omaishoitajana toimimiseen ja tukimuodot olivat vastanneet heidän tarpeitaan. Kolmasosa vastaajista kuitenkin kaipasi lisää tukea. Kyselyn perusteella on selvää, että omaishoitotilanteet ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Hoitajat sekä hoidettavat ovat eri-ikäisiä, jolloin tuen ja palvelujen tarpeet vaihtelevat. Arki sujuu hyvin pitkälti hoidettavan ehdoilla ja läheisen hoitaminen voi myös aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Vastauksista tulevat kuitenkin myös ilmi kokemukset työn mielekkyydestä ja tyytyväisyys siitä, ettei läheisen tarvitse olla hoitolaitoksessa. Omaishoitajuutta kannatteleva voima oli välittäminen läheisestään sekä rakkaus.

Hyvinvoiva omaishoitaja jaksaa paremmin

Omaishoitajuus on sitovaa, ja omaishoitajan olisi tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Ilman tukea omaishoitajan jaksaminen on koetuksella ja uupumisen vaara on suuri. Yksilöllisesti räätälöidyt palvelut vähentävät omaishoitajien kuormittumista ja edistävät heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. ^[4] Henkisen jaksamisen kannalta tutkimuksen tulokset kuulostavat huolestuttavilta. Tärkeää olisi miettiä, pystyvätkö omaishoitajat huolehtimaan itsestään ja annetaanko heille tällä hetkellä siihen riittävästi mahdollisuuksia. Omaishoitajien oma aika jää usein vähälle työn sitovuuden vuoksi. Pienikin itselle saatu aika toisi kaivatun hengähdystauon. Kyselyn perusteella omaishoitajat tuntevat huolta hoidettavasta lyhyenkin poissaolon aikana, eikä apua ole helposti saatavissa. Myös useissa selvityksissä on tullut esille lyhytaikaisen sijaishoidon tarve, jota ei tällä hetkellä ole saatavissa ^[8]. Tämä on yksi sellainen asia, johon palveluja kehitettäessä tulisi jatkossa kiinnittää huomiota ja miettiä ratkaisuja sen mahdollistamiseksi.

Vuonna 2016 voimaan tulleiden omaishoitolaian ja sosiaalihuoltolaian muutosten tarkoituksena oli muun muassa lisätä omaishoitajien vapaiden pitämistä tuomalla lisää mahdollisuuksia sijaishoidon järjestämiseen [12]. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, ettei vapaiden käyttö ole lisääntynyt ja niitä käytetään edelleen vähemmän kuin lain mukaan olisi mahdollista. Omaishoitajan vapaiden aikaisesta hoidosta tulisi sopia kuunnellen omaishoitoperheiden tarpeita ja toiveita. Ammattilaisten ja hoidon järjestäjien tulisi luoda luottamuksellinen suhde omaishoitajien ja -hoidettavien kanssa. Myös koti- ja omaishoitoa koskevan kärkihankkeen raportissa todetaan, että omaishoitajien vapaiden pitämisen lisääminen edellyttää sijaistamistapojen monipuolistamista erityisesti siten, että hoidettava voi olla omassa kodissaan. Esimerkiksi kiertävien perhehoitajien määrää olisi syytä lisätä tai myöntää omaishoitajille palveluseteleitä kyseisen palvelun järjestämiseen. [11]

Tulevaisuuden näkymät

Omaishoidon ja kotihoidon kehittämisen myötä sekä väestön ikääntyessä hoidettavien ja hoitajien keski-ikä tulee jatkossa todennäköisesti nousemaan entisestään. Kotiin tuotavat palvelut, joihin omaishoitokin kuuluu, ovat iäkkäille tarjottavista palveluista ensisijaisia. [9] Omaishoitoa ollaan kehittämässä valtakunnallisesti, joten nyt oli hyvä aika tutkia, mikä Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Helmen omaishoitajien tilanne on tällä hetkellä. Tavoitteena on, että tulosten perusteella palveluita voidaan jatkossa kehittää paremmin tarvetta vastaaviksi. Omaishoidon avulla voidaan ehkäistä ja korvata laitoshoidon tarvetta ja se on myös yksi keino hillitä kustannusten kasvua väestön ikääntyessä [7].

Eri hankkeiden tulosten perusteella omaishoitajien palveluja pyritään nyt yhdenvertaistamaan ja parantamaan koko maassa. Nykyiset palvelut eivät vastaa etenkin lastaan hoitavien omaishoitajien tarpeisiin. Eräs omaishoidon kehittämiskohteista olisikin luoda jokaisen omaishoitajan ja -hoidettavan tilanteeseen sopivat palvelut ja tukimuodot [9]. Tilanteet voivat myös muuttua, jolloin tuen tarve tulisi kartoittaa uudelleen. Tavoitteena on huolehtia siitä, että omaishoitajat saavat riittävästi tukea tehtävässään samalla, kun lisätään kaikenikäisten tuettua omaishoitoa ja iäkkäiden perhehoitoa. Omaishoitajien erilaiset tilanteet asettavat heidät eriarvoiseen asemaan toisiinsa nähden, jos heidän mahdollisuuksiaan osallistua ja käyttää tukitoimia ei ole otettu riittävästi huomioon.

Yksi tulevaisuuden haasteita tulee myös olemaan se, kuinka omaishoitajat saadaan palvelujen ja tuen piiriin. Pelkkä tukimuotojen kehittäminen ei riitä, vaan omaishoitajat tarvitsevat myös tuen tarpeen selvittämistä, sosiaalista tukea, tietoa ja ohjausta omaishoitajuutta koskien. Osalle omaishoitajia voi olla vaikea itse huomata ja tunnistaa tuen tarpeitaan. Palveluja on kuitenkin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Helmen alueella saatavilla melko paljon ja laajasti, vaikka kyseessä onkin pienten kuntien alue. Tiedottaminen eri palveluista olisi todella tärkeää.

Lähteet

1. ^ Ollila, S. & Sarpola, E. 2019. Omaishoitajien tuen tarve ja omaishoitajien palvelujen kehittäminen: Kyselytutkimus Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Helmen omaishoitajille. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 11.1.2020.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001101190>
2. ^ abc Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Hakupäivä 23.1.2020.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>
3. ^ abc Omaishoitajaliitto. 2019. Mitä on omaishoito? Hakupäivä 11.1.2020.
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>
4. ^ abcde Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma: työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2. Hakupäivä 11.1.2020.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3483-2>
5. ^ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä hoitajia vuoden aikana yhteensä, kunnan kustantamat palvelut. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Hakupäivä 11.1.2010.
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko...>
6. ^ Kaakkurinniemi, S., Kalliomaa-Puha, L., Korte, H., Mattila, Y., Mikkola, T., Palosaari, E. & Uusitalo, M. 2014. Omaishoitajan käsikirja. Viro: United Press Global.
7. ^ abc Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Omaishoidon tuki. Opas kuntien päättäjille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:30. Helsinki: Yliopistopaino.
8. ^ abc Buchert, U., Kettunen, A., Pehkonen-Elmi, T., Pitkänen, S. & Shemeikka, R. 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviämiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37. Hakupäivä 11.1.2020.
<https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=19101>
9. ^ abc Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Koti- ja omaishoidon uudistus (I&O-kärkihanke 2016–2018). Hakupäivä 11.1.2020.
<https://stm.fi/hankkeet/koti-ja-omaishoito>

10. [△](https://www.youtube.com/watch?v=PzE7L9l6RMI&feature=youtu.be)Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Parasta elämää kotona. Video. Hakupäivä 11.1.2020.
11. [^ ab](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4022-2)Noro, A. 2019. Omais- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018: Päätelmät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 61. Hakupäivä 11.1.2020.
12. [^ ab](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012060712010)Niukkala, K. 2012. Palvelujen kehittäminen lapsen tai nuoren omaishoitajan jaksamisen näkökulmasta. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 11.1.2020.

Metatiedot

Nimeke: Omaishoitaja huolehtii läheisestään usein oman jaksamisensa ääri rajoilla – mistä tukea?

Tekijä: Ollila Salla; Sarpola Eija; Vihelä Mari; Pinola Satu

Aihe, asiasanat: jaksaminen, omaishoitajat, omaishoito

Tiivistelmä: Artikkelissa tuodaan esille opinnäytetyönä tehdyn määrällisen tutkimuksen päätulokset omaishoitajien tuen tarpeesta ja heitä koskevien tukipalvelujen kehittämisestä. Tutkimukseen osallistui 48 Sosiaali- ja terveyspiiri Helmen alueen omaishoitajaa.

Tutkimustulosten perusteella omaishoitajat ovat uupuneita ja työ on henkisesti raskasta. Suurin osa omaishoitajista on iäkkäitä ja hoitaa kotona omaa puolisoaan. Vapaa-aikaa ei ole tai sitä ei ole riittävästi. Omaishoitajat toivovat rahallisen tuen lisäksi enemmän vapaita ja vapaiden mahdollistamista esimerkiksi kotiin saatavan sijaishoidon avulla. Myös lyhytaikaiselle sijaishoidolle olisi tarvetta. Lasten omaishoitajat toivovat enemmän heille suunnattuja tukipalveluja.

Artikkelissa tuodaan esille omaishoitajien omia ajatuksia heille suunnatuista tukipalveluista ja niiden mahdollisista kehittämiskohteista. Tutkimukseen osallistuneet kunnat voivat hyödyntää saatuja tuloksia kehittäessään omia palvelujaan, jotta tarjolla olevat tukimuodot ja tuen tarpeet kohtaisivat entistä paremmin. Tuloksia voidaan käyttää hyödyksi myös muualla Suomessa.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-03-10

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202002104967>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Ollila, S., Sarpola, E., Vihelä, M. & Pinola, S. 2020. Omaishoitaja huolehtii läheisestään usein oman jaksamisensa ääri rajoilla – mistä tukea? ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 8. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202002104967>.