

"Kun omaishoitajuus alkoi, kukaan ei neuvonut, miten kärtännön asioissa toimitaan. Enkä ymmärtänyt kysyä kaikkea."  
Eläkeikäinen puolisoitaja

"Neuvoja, neuvoja... omaishoitajuus oli minulle aivan uusi asia. En ollut varmaan edes kuullut koko sanaa."  
Työkäinen puolisoitaja

"Tyttär oli jo 20-vuotias ennen kuin huomasimme olevamme omaishoitajia. Kukaan ei ollut kertonut tai ottanut asiaa esille."  
Erityislapsen vanhempi

## Hyvä omainen tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen

Joka kuudes suomalainen auttaa jollakin tavalla läheistään, joka on vammautunut tai sairastunut. **Moni sitovaa hoivatyötä tekevä ei kuitenkaan ole huomannut olevansa omaishoitaja.** Heistä vain pieni osa on kunnallisen omaishoidon tuen piirissä.

**Omaishoitajuus alkaa usein terveydenhuollossa.** Tarve voi syntyä äkillisesti läheisen sairastumisen, vammautumisen tai vaikkapa erityistä tukea tarvitsevan lapsen syntymän jälkeen. Joskus omaishoidon tarve kasvaa vähitellen, kun toimintakyky hiipuu esimerkiksi pitkäaikaissairaudesta tai ikääntymisen myötä.

**Oletko sinä omaishoitaja?** Oheisen kysymyslistan avulla voit pysähtyä hetkeksi pohtimaan läheisen sairastumisen tai vammautumisen myötä mahdollisesti muuttunutta elämäntilannettasi. Omaishoitajaksi itsensä tunnistanut osaa aiempaa helpommin hankkia jaksamista tukevaa tietoa, palveluita ja vertaistukea. Omaishoitotilanteessa sekä hoitaja että hoidettava tarvitsevat tukea.

### Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen, tunnistatko sinä omaishoitajan?

Omaishoitoperheitä työssään kohtaavat ammattilaiset ovat varhaisen tunnistamisen avainhenkilöitä. Kun henkilöllä todetaan pitkäaikainen toimintakykyä heikentävä sairaus tai vamma, olisi ammattilaisen tärkeää tarkastella tilannetta myös omaisen näkökulmasta. Omaishoitaja on arvokas yhteistyökumppani sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselle. Omaishoitajat mahdollistavat jatkohoidon onnistumisen kodeissa. Mikäli omaishoitajalla ei ole riittävästi valmiuksia selviytyä hoivatyön haasteista, hän on vaarassa uupua. Sinun tuellasi on merkitystä!

### Omaishoitaja ja ammattihenkilö – Jaettua asiantuntijuutta.



# MINÄKÖ OMAISHOITAJA?

Oman omaishoito-  
tilanteen arvioiminen  
ei aina ole helppoa.

Omaishoitajuuden  
tunnistaminen on  
joskus vaikeaa myös  
ammattilaiselle.

## Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia oletko omaishoitaja:

- Onko läheisesi sairastunut tai vammautunut?
- Autatko häntä arjen toimissa?
- Onko työmääräsi kotona lisääntynyt?
- Oletko usein huolissasi läheisestääsi ja elämäntilanteestasi?
- Onko läheisesi luonne muuttunut?
- Onko oma vapaa-aikasi vähentynyt?
- Jäävätkö omat toiveesi ja tarpeesi taustalle?
- Onko yönesi määrä vähentynyt?
- Onko ystäväpiirisi kaventunut?
- Onko oma terveydentilasi heikentynyt?
- Onko vastuunjako perheessä muuttunut?
- Onko asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa ja virastoissa lisääntynyt?
- Oletko aikaisempaa huolestuneempi taloudellisesta tilanteestasi?
- Pitääkö sinun hankkia tilapäishoitaja läheisesellesi, kun et itse ole läsnä?
- Oletko joutunut järjestämään kotiin tilaa apuvälineille ja hoitotarvikkeille?
- Oletko huomannut edellä mainittujen asioiden kuormittavan sinua?

Lähde: Yhteinen Polku –hanke (2009-2013), Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

**Jos vastasit kyllä** moneen kysymykseen, perheessänne saattaa olla alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne. Mieti, kuinka paljon hoitovastuuta voit ottaa. Mihin voimasi riittävät? Mitä tietoa ja minkälaista tukea tarvitset? Oletko tietoinen omaishoidon tuesta? Ota yhteys terveydenhuollon sosiaalityöntekijöihin, oman kunnan sosiaalitoimeen, kotihoitoon tai lähimpään Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistykseen. Omaishoitajan on mahdollista saada tietoa ja tukea!

› **Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n omaishoidon neuvonta p. 020 780 6599**  
**[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)**

Omaishoitajille ja omaishoitoperheitä työssään kohtaaville ammattilaisille.