

Minustako virallinen omaishoitaja – jääkö yksin ilman apua ja tukea?

Teksti: Tea Tulikallio ja Lena Lönngren

Viralliseksi omaishoitajaksi hakeutuminen voi herättää monenlaisia kysymyksiä. Voi tulla mieleen, että soveltuuko omaishoitajaksi läheiselleen esimerkiksi oman ikänsä tai terveydentilansa vuoksi. Tai voiko käydä niin, että jääkin ilman tukipalveluja ja joutuu selviytymään yksin läheisensä hoitamisesta.

Omaishoitajuudesta käytetään yleensä käsitteitä virallinen omaishoitaja, epävirallinen omaishoitaja tai sopimusomaishoitaja. Virallinen omaishoitaja ja sopimusomaishoitaja tarkoittavat samaa, sillä näitä nimikkeitä käytetään, kun omaistaan hoivaava on tehnyt kaupungin tai hyvinvointialueen kanssa omaishoitosopimuksen. Epävirallinen omaishoitaja hoivaa läheistään ilman sopimusta. Omaishoidon tukea voi hakea täyttämällä omaishoidon tuen hakemuksen tai ottamalla puhelimitse yhteyttä Seniori-infoon. Sopimuksen tehneelle omaishoitajalle kuuluvat jaksamisen tueksi rahallinen hoitopalkkio, nimetty omatyöntekijä sekä mahdollisuus säännöllisiin vapaapäiviin. Omaishoitajaliiton mukaan pääasiallisia läheistensä auttajia on Suomessa noin 350 000 henkilöä, sopimusomaishoitajia on hieman yli 50 000 henkilöä. (Sotkanet-tilastokanta v. 2021.)

Virallinen omaishoitajuus

Pohdinta viralliseksi omaishoitajaksi ryhtymiseksi alkaa usein silloin, kun huomaa huolehtivansa yhä enemmän läheisestään. Omaishoitajaliiton internetsivuilta (www.omaishoitajat.fi) voi saada tietoa siitä, mitä on omaishoitaja. Sivustolla autetaan myös tunnistamaan omaishoitotilanne. Muistiliitto muistuttaakin, että omaishoitotilanteen tunnistaminen on tärkeää, sillä sen jälkeen osaa hakea apua sujuvammin sekä itselleen että läheiselleen. Viralliseksi omaishoitajaksi ryhtymistä voi ehdottaa myös esimerkiksi työntekijä tai joku henkilö lähipiiristä. Päätöksen tekemistä omaishoitajuuden virallistamiseksi, ei tarvitse tehdä yksin. Vaikkapa yhdessä ammattilaisen kanssa voi pohtia, mitä virallisena omaishoitajana toimiminen tarkoittaa ennen kuin tekee päätöksen. Ajatuksia avartavaa on myös keskustella siitä, vaikuttaako omaishoitotilanteen virallistaminen jotenkin perheen arkeen tai parisuhteeseen. On täysin sallittua tuoda esille omia tunteita ja näkemyksiään siitä, minkälaisia ajatuksia mahdollinen uusi tilanne herättää.



Lena Lönngren ja Tea Tulikallio

Hoitopalkkion, omatyöntekijän ja lakisääteisten vapaapäivien lisäksi omaishoitajalle tarjotaan valmennusta sekä koulutusta omaishoitotilanteeseen. Hyvinvointi- ja terveystarkastukset kuuluvat omaishoidon sopimukseen. Omaishoidon palkkio kerryttää eläkettä (aina 68-vuotiaaksi asti) ja omaishoitaja on tapaturmavakuutettu niissä tilanteissa, jos omaishoitotilanteessa sattuu tapaturma. (Omaishoitajaliitto 2025.) Apua ja tukea omaishoitajana toimimiseen on siis saatavilla. Helsingissä omaishoidon sosiaaliohjaajat antavat ohjausta, neuvontaa ja henkilökohtaista tietoa palveluista. Sosiaaliohjaajat järjestävät valmennuskursseja, jossa käydään läpi omaishoitajalle tärkeitä palvelumuotoja, kuten fysio- ja toimintaterapeutin tuki. Valmennuskurssilla keskustellaan omista voimavaroista ja oman ajan tärkeydestä sekä vertaistuen merkityksestä. Sieltä saa myös vinkkejä esimerkiksi hoivansaajan lääkehoitoon, suun terveyden ylläpitämiseen sekä ravitsemukseen. Lisäksi on saatavilla vertaistukea omaishoidon päättymiseen, kun hoivansaaja siirtyy pitkäaikaishoivaan.

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteet

Omaishoidon tuen myöntämiseen liittyvät tietyt perusteet, johon vaikuttavat läheisen hoivaamisen sitovuus ja vaativuus. Tuen myöntämisen arviointitilanteessa (kotikäynti perheen luona) arvioidaan tilanne yksilöllisesti. Apuna arviossa käytetään lääkärinlausuntoa ja omaishoidon tuen hakemusta. Arviossa huomioidaan vaativuuden ja sitovuuden lisäksi se, kuinka paljon hoivansaaja tarvitsee henkilökohtaista apua ja tukea. Tällä tarkoitetaan valvontaa ja ohjausta päivittäisissä toiminnoissa, kuten wc-käynneissä, peseytymisessä, pukeutumisessa, syömisessä ja erilaisissa muissa toiminnoissa ohjaamista.

Omaishoitajan ei odoteta omaavan ammattilaisen osaamista, vaan omaishoitajan on tärkeää pyytää ammatihenkilöltä apua ja tukea läheisensä hoivaan. Avun pyytäminen riittävän varhaisessa vaiheessa on myös hoivansaajan etu. Usein kuulee puhuttavan sellaisesta ajattelutavasta, että avioliittoon sitoutuessa on luvattu selviytyä niin myötä – kuin vastoinikäymisissä. Ajatellaan, että tässä sitä nyt pitää vaan selvitä, kun niin on luvattu. On hyvä muistaa, että omaishoitajan on huolehdittava omasta jaksamisestaan, jotta hänellä on voimavaroja huolehtia läheisestään, hoivansaajasta. Muuten voi käydä niin, että molemmat osapuolet menevät huonoon kuntoon ja onkin kaksi hoidettavaa. Tämä on hyvä ohjenuora: ”Happinaamari ensin omille kasvoille, sitten toiselle.” Tukea ja palveluja on siis tärkeää hakea ja ottaa vastaan eikä yksin pidä jäädä.

Henkinen jaksaminen ja oman ajan tärkeys

Aina ei huomaa omaa väsymystään omaishoitotilanteessa ja voi olla jo hyvin uupunut siinä vaiheessa, kun on mahdollisuus pitää ensimmäisiä lakisääteisiä vapaapäiviään. Keinoina oman ajan mahdollistamiseen ovat esimerkiksi hoivansaajan lyhytaikaisjaksot seniorikeskuksessa, viikoittainen päivätoiminta, kotiaavustajan apu tai perhehoito. Yhdessä oman nimetyn työntekijän kanssa käydään läpi yksilöllisesti, minkälainen palvelumuoto sopii juuri teidän perheellenne vapaapäivien mahdollistamisen ajaksi. Muistisairaus voi tuoda mukanaan jo sairauden alkuvaiheessa kommunikointiin liittyviä haasteita, jotka heijastuvat keskinäisen vuorovaikutukseen puolisojen välillä, kuten yhteisen keskustelun vähentyminen. Tämä voi aiheuttaa omaishoitajalle turhautumista, uupumusta sekä yksinäisyyden tunnetta. Omien ajatusten ja tunteiden purkamista varten on saatavilla keskustelutukea, johon on hyvä hakeutua hyvissä ajoin ennaltaehkäistäkseen uupumista. On tärkeä huomioida se, että sosiaalihuoltolain mukaan epävirallisena omaishoitajana saa myös apua ja tukea omaishoitotilanteen eri vaiheisiin.

Keskustelutukea ja tietoa omaishoitajuuden pohtimiseen on saatavilla esimerkiksi:

• Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:n

maksuton neuvontapuhelin
050 551 4335 (ma-to klo 9–15) ja yksilökeskustelutuki
Tunnista, toimi ja ennaltaehkäise – hanke yli 65-vuotiaille
helsinkiäisille virallisille ja epävirallisille omaishoitajille,
kysy lisää: puh. 050 548 6554/ Lena Lönngren.

• Helsingin kaupungin Seniori-info

puh. 09 310 44556 (ma-pe 9-15) tai palvelukeskusten
sosiaaliohjaajilta: www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/senioripalvelut/tekemista-ja-vertaistukea/palveluskukset.
Palvelu-keskusten sosiaaliohjaajien yhteystietoja
voi tiedustella puhelimitse Seniori-infosta.

• Lisätietoa omaishoidon tuen myöntämisen perusteista
sekä omaishoidon tuen hakemisesta Helsingin
kaupungilla:

www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/senioripalvelut/omaishoidon-tuki-ikaantyneille-ja-muistisairaille.
Puhelimitse lisätietoa saa Seniori-infosta soittamalla
numeroon 09 310 44556 (ma-pe 9-15).

• Omaishoitajaliitto: www.omaishoitajat.fi
tai maksuton neuvonta p. 0800 390 229 (ti-to klo 9–12)

• Helsingin Muistiyhdistys ry:

www.muistihelsinki.fi tai muistineuvoja Jari Jokiluhta
p. 040 902 2250 (ma-pe klo 8.00–16.00)

• Muistiliitto:

<https://www.muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-arki/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus/> Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan muistisairaana omaishoitajille ja läheisille kuutena iltana viikossa, maanantaista lauantaihin klo 17–20 numerossa 0800 9 6000.
Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

