



Suomen Punainen Risti omaishoitoperheiden rinnalla

Suomen Punainen Risti omaishoitoperheiden rinnalla

*Punainen Risti 30 vuotta omaishoitoperheiden
rinnalla – katsaus vuosiin 2013–2023*

Sisältö

Alkusanat: Kohti entistä vaikuttavampaa omaishoidon tukea	6
1. Katsaus omaishoittoon Suomessa	
Miten omaishoitoa ja omaishoidon tukea on kehitetty?	9
Tukea verkossa ja etänä – tarvelähtöistä toimintaa	14
2. Tukea omaishoitoperheille	
Omaishoitajan silmin: Vapaaehtoinen ystävä omaishoitoperheen tukena	18
Helmihetki saarella	21
Ensiapu- ja turvallisuustaitoja omaishoitoperheille	25
Hyvinvointipäivät – pieni hetki itselle	28
3. Merkityksellistä vapaaehtoistyötä	
Vapaaehtoisen silmin: Tuki omaishoitajille on iso ilo!	31
”Vapaaehtoisen on oltava luova kuuntelija”	33
Vapaaehtoiset lisäävät omaishoitajien toiveikkuutta	36
4. Yhteistyötä eri tahojen kanssa	
Yhteistyötä Porvoon kaupungin kanssa	40
Kaakkois-Suomen piiri kehittämässä omaishoitoperheiden palveluita	42
Luonto osaksi hyvinvointia – yhteistyötä Sininauhaliiton kanssa	44
Oppilaitokset tukemassa omaishoitajia	46
Loppupuheenvuoro: Omaishoidon koordinaattorina 30 vuotta	48

Työryhmä:
Sisko Aalto
Elisa Vesterinen
Marjukka Kähönen
Anu Niiranen
Ada Bergroth

Painopaikka: Trinket Oy

© Suomen Punainen Risti
ISBN 978-951-658-216-3

Kansikuvat: Eeva Anundi

Kohti entistä vaikuttavampaa omaishoitajan tukea

Kuva: Joonas Brandt

Suomen Punainen Risti kannustaa työssään ihmisiä pitämään huolta toisistaan ja asettumaan heikomman puolelle. Nämä arvot näkyvät myös siinä tuessa, jota tarjoamme omaishoitajille.

Yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 henkilöä on pääasiallisessa vastuussa läheisensä huolenpidosta. Kuitenkin vain noin 50 000 omaishoitajaa on tehnyt virallisen omaishoitotosopimuksen. Omaishoitajat tekevät päivittäin työtä läheistensä eteen. Usein tätä työtä tehdään ympärivuorokautisesti ja palkkiotta.

Omaishoitajien tuen tarve kasvaa väestön ikääntyessä

Hyvinvointialueet aloittavat toimintansa tilanteessa, jossa väestö ikääntyy nopealla tahdilla. Väistämättä myös tarve omaishoitoperheiden tuelle kasvaa. Palveluita, kuten omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä vapaiden sijaistusvaihtoehtoja, on kunnissa onneksi lisätty. Mutta omaishoitajien vapaa-päivät eivät ole kuitenkaan juuri lisääntyneet, vaikka heillä on niihin oikeus.

Moni omaishoitaja tekee työtä myös varsinaisen palkkatyönsä ohella. Toistaiseksi on haettu vähän keinoja siihen, miten omaishoitajat jaksavat ja pysyvät ansiotyössä. Monet omaishoitajat kokevat hankalaksi erityisesti yllätykselliset tilanteet, joihin pitää reagoida nopeasti. Kunnallinen omaishoitopäätös tai kodinhoitoapu ei useinkaan ehdi avuksi.

Suomen Punainen Risti on tukenut omaishoitajia jo 30 vuotta

Suomen Punainen Risti on tukenut omaishoitajia jo 30 vuotta. SPR on myös pitkään puolustanut omaishoitajien tilannetta julkisuudessa. Tulevaisuudessa haluamme hyödyntää omaishoitajien tukemiseen erikoistuneiden vapaaehtoisten vahvuuksia nykyistä paremmin, ja sen myötä vahvistaa sekä omaishoitajien että omaishoidettavien hyvinvointia.

Palvelemme ystävätoiminnan kautta jo satoja omaishoitotilanteessa olevia. On tärkeää, että järjestössämme osataan tunnistaa ja sanoittaa omaishoitotilanteita. On luontevaa, että omaishoitajien tukitoiminta liitetään yhä tiiviimmin osaksi ystävätoiminnan kokonaisuutta. Näiden kahden toiminnon läheisempi yhteys on valtava voimavara ja vahvistaa auttamisen kokonaisuutta.

Näin Punaisen Ristin omaishoitajien tuen juhlavuonna haluan kiittää kaikkia vapaaehtoisiamme tärkeästä toiminnastanne omaishoitajien ja -hoidettavien hyväksi!

Elli Aaltonen
Suomen Punaisen Ristin
puheenjohtaja



Omaishoitotilanne on tärkeä tunnistaa

Useimmat hoitavat läheistään ilman virallista omaishoitajasopimusta ja taloudellista tukea.

Usein läheisen hoivan ja avun tarve syntyy vähitellen ja tilanne muuttuu sitovammaksi omaishoidoksi hoitajan ja hoidettavan sitä huomaamatta. Kyse voi olla myös etähoitosuhteesta. Etäomaishoivakin vaatii jatkuvaa sitoutumista ja on usein sekä henkisesti että taloudellisesti raskasta.

Ulkopuolisen on usein helpompi hahmottaa omaishoitotilanne, joka on syntynyt vähitellen. Punaisessa Ristissä on herätty siihen, miten tärkeää on, että esimerkiksi ystävätoiminnan vapaaehtoiset osaavat tunnistaa ja sanoittaa omaishoitotilanteita. Kun tilanne tunnistetaan, hoitajan ja hoidettavan on helpompi turvautua julkisten ja yksityisten toimijoiden sekä järjestöjen tarjoamaan tukeen.

Katsaus omaishoittoon Suomessa

1

KATSAUS

Miten omaishoitajien tilanne on kehittynyt?

Teksti: Sisko Aalto

Väestö ikääntyy, ja yhä useampi suomalainen hoitaa läheistään kotona. Samaan aikaan omaishoitajat joutuvat tekemään yhä vaativampia hoidollisia toimenpiteitä. Myös etäomaishoito ja omaishoito ansiotyön ohella ovat lisääntyneet.

Vaikka omaishoitajia on entistä enemmän, sijaisia ja intervallipaikkoja eli tilapäisiä laitoshoitopaikkoja hoidettaville on liian vähän. Tämä tarkoittaa, että omaishoitajat eivät saa ansaitsemiaan vapaapäiviä.

Avun ja tuen hakeminen on ylipäätään hankaloitunut. Monilla paikkakunnilla palvelut ovat kokonaan hävinneet ja henkilökohtaista apua on vaikea saada. Usein tuen etsimiseen tarvitaan digitaitoja, mikä on haaste etenkin ikääntyneille omaishoitajille ja -hoidettaville. Myös kulkeminen on hankaloitunut ja kallistunut viime vuosina.

Kaikki ei ole kuitenkaan vain huonosti. Omaishoidosta puhutaan nyt enemmän kuin koskaan ennen, omaishoitajien hyvinvointiin halutaan panostaa ja palvelua ja tukea on kehitettykin eri keinoin. Järjestöjen rooli omaishoitajia tukevassa toiminnassa on entisestään kasvanut, kun julkisella puolella on kärsitty resurssipulasta.

Punaisen Ristin tuki omaishoitajille

Suomen Punainen Risti on tukenut kaikenikäisiä omaishoitajia ja omaishoitoperheitä 30 vuoden ajan yli 80 kunnan alueella. Ensin tukea annettiin ammatillisena omaishoitajien lomituksena vuosina 1993–2010. Sen jälkeen tukea on tarjottu vapaaehtoistoiminnan kautta.

Omaishoitajien tukemisessa on kyse myös alueellisesta ja sukupuolten yhdenvertaisuudesta. Suurin osa omaishoitajista on edelleen työssäkäyviä koulutettuja naisia, joskin enenevässä määrin myös miehiä. Hoidettavat ovat tyypillisesti ikääntyviä vanhempia, pitkäaikaissairaita tai erityislapsia.

Punainen Risti on kuunnellut palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä omaishoitoperheitä ja vapaaehtoisia. Yhteistyötä on tehty lukuisien kuntien, järjestöjen, seurakuntien, sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitosten sekä yritysten kanssa.

Useimmilla läheistään hoitavilla ei ole virallista omaishoitajastatusta. Suomen Punainen Risti tukee kaikkia omaishoitajia – myös heitä, jotka eivät ole virallisen tuen piirissä.

Miten omaishoitoa on Suomessa kehitetty?

Omaishoitoa ja kotihoitoa on kehitetty erilaisissa sosiaali- ja terveysministeriön (STM:n) kehittämishankkeissa.

Yksi tällainen oli palvelusetelikokeilu omaishoidossa vuosina 1995–1997. Viimeisimpänä voidaan mainita kärkihankkeet, joissa kehitettiin ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistettiin kaikenikäisten omaishoitoa vuosina 2016–2018. Hankkeissa on vahvistettu omaishoivaa ja kodin merkitystä asumismuotona sekä purettu laitospainotteisuutta.

Jo ennen omaishoidon lakimuutosta 2016 useat kunnat pilotoivat terveystarkastuksia omaishoitajille. Näihin sisällytettiin myös Punaisen Ristin toteuttamia liikunnallisia kursseja. Kurssien tavoitteena oli vahvistaa omaehtoista terveyttä ja hyvinvointia, ja ne tarjosivat tietoa, uusia taitoja ja vertaistukea omaishoitajille yli 20 paikkakunnalla.

Omaishoidon lakimuutoksessa 2016 tarkennettiin kunnan velvollisuutta järjestää omaishoitajille tarvittaessa hoitotehtävää tukevia palveluita sekä terveystarkastuksia. Jatkossa hyvinvointialueella on vastuu järjestää valmennuksia ja terveystarkastuksia omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille.

Liikennelakiuudistus puhututti omaishoitajia

Liikennelakiuudistus eli taksiuudistus tuli voimaan vuonna 2018. Tällöin Suomi siirtyi tiukasti säännelystä järjestelmästä vapaaseen markkinajärjestelmään. Tavoitteena oli hintojen laskun lisäksi löytää synergiaetua ja järkevöittää yhteisiä kyytejä reittisuunnittelulla, mutta toisin kuitenkin kävi.

Omaishoitoperheille taksiuudistus toi mukanaan paljon haasteita. Autottomien ja ajotaidottomien omaishoitajien pääsy palveluiden pariin vaikeutui entisestään.

Liikennelakiuudistuksen tuomat haasteet nousivat esiin myös vuonna 2019 omaishoitajille ja heidän läheisilleen tekemässämme kyselyssä. Kyselyn pohjalta Punainen Risti laati omaishoitajien viikon yhteydessä omaishoitajien tilanteesta mielipidekirjoituksen, joka julkaistiin yli 30 maakunta- ja paikallislehdessä.

Kohti hyvinvointialueita 2023

Suomessa tiedetään, että omaishoitajia tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän, mutta kukaan ei tunnu keksivän, miten kestävä tilanne ratkaistaan. Miten tuen määrää lisätään, ja miten palveluihin pääsisi nykyistä yksinkertaisemmin? Henkilökohtaista palveluohjausta tarvitaan. Myös verotus puhuttaa omaishoitajia: omaishoidon tuki ja palvelut haluttaisiin verottomiksi.

Tällä hetkellä olemme uuden edessä, kun omaishoidon tuki siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille tammikuussa 2023. Hyvinvointialueiden sisällä omaishoidon tuen kriteerit todennäköisesti yhtenäistyvät, mutta vielä emme tiedä, miten yhdenvertaisuus toteutuu alueiden välillä. Keskusteluissa näkyy huoli hyvinvointialueiden eriarvoistumisesta.

Järjestöillä on tärkeä rooli omaishoitoperheiden puolestapuhujina ja tukijoina. Suomen Punaisen Ristin rooli omaishoitajien tukijana on kasvanut huomasti. Viimeisen kymmenen vuoden aikana omaishoitajien tukitoimintaa tarjoavien paikkakuntien ja vapaaehtoisten määrä kaksinkertaistui.



Omaishoitajien turvakortti

Suomen Punainen Risti kehitti ja lanseerasi omaishoitajien turvakortin vuonna 2014. Omaishoitajien turvakorttiin kirjataan omaishoitajan, yhteyshenkilön ja hoidettavan omaisen tiedot hätätilanteiden varalta.

Turvakortti tarjoaa hätätilanteissa auttajille tietoa siitä, että omaishoitajalla odottaa kotona päivittäistä apua tarvitseva hoidettava perheenjäsen.

Omaishoitajien turvakortti on saanut hyvää palautetta, ja sitä myydään edelleen Suomen Punaisen Ristin verkkokaupassa. Turvakorttia on lisäksi jaettu tuhansille omaishoitajille koulutusten ja virkistystilaisuuksien yhteydessä.

Omaishoitajien tuki 2013–2023

2013

Ensimmäiset
Juttuluuri-
vapaaehtoiset
koulutettiin

2014

Punaisen Ristin
Omaishoitajan
turvakortti

2015

Omaishoidon tukitoiminta
Nelosen Vain elämää
-ohjelmassa

2016

Omaishoidon lakimuutos
paransi virallisten
omaishoitajien palveluita

2017

Suomen Punainen Risti
140 v. Auttajakursseja
omaishoitajille ja
vapaaehtoisille

2018

Luonto osaksi
hyvinvointia -koulutukset
alkavat

2019

Ensimmäinen
verkkoryhmä
omaishoitajille

2020

Omaishoidon
verkkotoiminta
vakiintui koronan
myötä

2021

Selvitys omaishoitajien
mielen hyvinvoinnista

2022

Valtakunnallinen tiedote
”Vapaaehtoiset lisäävät
omaishoitajien
toiveikkuutta”

2023

Punaisen Ristin
omaishoitajien
tukitoiminta täyttää
30 vuotta

Tukea verkossa ja etänä – tarvelähtöistä toimintaa

Teksti: Sisko Aalto & Elisa Vesterinen

Kuva: Joonas Brandt

Suomen Punaisen Ristin aloittaessa omaishoitoperheitä tukevan toiminnan uudella paikkakunnalla, tehdään ympäristöanalyysi, jolla selvitetään kunnan ja seurakunnan sekä paikkakunnalla toimivien kolmannen sektorin toimijoiden tarjonta omaishoitajille.

Lisäksi selvitetään, mitkä toimintamuodot tarjoavat omaishoitajille parhaiten voimavaroja ja keinoja hyvän elämänlaadun ja selviytymisen tueksi. Toiminnasta ja sen tarpeesta kerätään kirjallista ja suullista tietoa sekä palautetta. Toimintaympäristöanalyysi auttaa löytämään haavoittuvimmassa asemassa olevat omaishoitajat ja tarjoamaan tukea tarvelähtöisesti.

*”Nämä tapaamiset ovat erittäin tärkeitä, keskustelut ja vertaistuki avartavat. Oppii ymmärtämään myös toisten ihmisten vaikeuksia.”
– omaishoitaja*

Punaisen Ristin tehtävä on tarjota sitä tukea, mitä kukaan muu ei tarjoa. Näin päädyttiin alunperin järjestämään myös verkkotoimintaa omaishoitajille.

Verkkoryhmätöiminnan pilotit

Punainen Risti aloitti valtakunnallisen verkkoryhmätöiminnan omaishoitajille vuonna 2017. Ensimmäistä virtuaalista vertaistukiryhmää pilotoitiin omaishoitajille Ylä-Savon alueella. Yrityksistä huolimatta omaishoitajia ei aluksi saatu innostumaan verkkoryhmätöiminnasta.

Vuonna 2019 Suomen Punaisen Ristin Länsi-Suomen piiri kokeili uudelleen verkkoryhmää. Tuolloin järjestettiin ensimmäinen kaikille omaishoitoperheille avoin verkkovertaistukiryhmä Discord-verkkoalustalla. Tapaamiset olivat teemoitettuja ja ne saivat kiitettävää palautetta. Vuoden 2019 jälkeen Discord-alusta otettiin käyttöön järjestössä laajemminkin.

Suomen Punainen Risti on järjestänyt jo useita kymmeniä eri kohderyhmille suunnattuja verkkoryhmiä Discord-alustalla. Verkkotoiminta laajenee edelleen. Alunperin omaishoitajien verkkoryhmäpilotissa kokeiltu Discord on vakiinnuttanut paikkansa yhtenä tärkeimmistä verkkoauttamisen kanavista Punaisessa Ristissä.

Korona vauhditti uudenlaista etäystävöitymistä

Koronaviruspandemia pakotti Punaisen Ristin miettimään laajemmin toimintamuotojensa siirtämistä verkkoon vuoden 2020 aikana. Omaishoitajien vaatimaa tilannetta kotona ja laitoksissa nostettiin esiin myös Punaisen Ristin viestinnässä.

Omaishoidon tukeen perehtyneet vapaaehtoiset kehittivät uusia, koronaturvallisia toimintamuotoja, kuten omaishoitajien verkkoryhmiä ja -koulutuksia sekä puhelinrinkejä. Esimerkiksi Hoito ja huolenpito kotona -koulutuksia ryhdyttiin toteuttamaan webinaareina. Kahden viikon välein järjestetyt webinaarit osoittautuivat erittäin suosituiksi ja tavoittivat satoja omaishoitajia.

Myös etäystävöitymistä omaishoitajille lisääntyi korona-aikana. Puhelinystävöitymistä oli tärkeä henkireikä omaishoitajille, kun kasvokkaiset tapaamiset eivät onnistuneet. Vaikka vuonna 2013 alkanut valtakunnallinen omaishoitajille suunnattu Juttuluuri-puhelinpalvelu olikin päättynyt jo vuonna 2016, samoja vapaaehtoisia toimi myös korona-aikana puhelinauttamiseen liittyvissä tehtävissä. Heillä oli valmiudet vastata muuttuvaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen.

Koronarajoitukset olivat henkisesti rankkoja sekä kotona oleville omaishoitajille että kaikille laitoksissa asuville. Omaishoidon vapaaehtoiset ilahduttivat kevästä 2020 alkaen eristyksiin joutuneita omaishoitajia, ikäihmisiä ja palvelutien asukkaita myös korttitervehdyksillä ja tekstiviesteillä. Vapaaehtoiset eri puolilla Suomea ovat kirjoittaneet siitä lähtien kortteja kymmenilletuhansille omaishoitoperheille.



Tukea omaishoitoperheille

2

*On rakastettava paljon,
jotta jaksaa kaiken
hoivaamisen
joka aamu joka päivä joka ilta
ja joka yö.*

*On seistävä vahvasti
jaloillaan,
jotta sallii kuolemissen
pikkuisen joka päivä.*

*On rakastettava paljon ja
seistävä vahvasti jaloillaan.
Joka päivä on autettava
elämään ja annettava kuolla.*

Tarja Lindholm,
Aamun sarastaessa, 2020



Omaishoitajan silmin: Vapaaehtoinen ystävä omaishoitoperheen tukena

Teksti: Teija Matalamäki

Kuvat: Joonas Brandt, Eeva Anundi

Geriatrian erikoislääkäri **Tarja Lindholm** äiti sairastui syöpään marraskuussa 2015. Äidin kunto heikkeni nopeasti syövän edetessä. Toukokuussa 2018 äiti sairasti keuhkokuumeen, mutta toipui vielä siitä. Kotiin hän ei kuitenkaan voinut enää palata, vaan tytär otti äidin luokseen asumaan toiselle paikkakunnalle.

Äidin saattohoitoa virkavapaalla

Äidin saattohoito aloitettiin, ja Lindholm jäi lääkärin työstään virkavapaalle hoitamaan äitiään. Hän vietti paljon aikaa äitinsä kanssa kahden kesken neljän seinän sisällä. Äiti tunsu yksinäisyyttä ja kaipasi kovasti seuraa ja virikkeitä.

Kotisairaalan kotikäynnillä äidille ehdotettiin ystäväpalvelua. Vaikka Punaisen Ristin ystävätoiminta oli tuttua Lindholmille lääkärin työn kautta ja vaikka hän oli sitä monelle asiakkaalle jopa ehdottanut, omassa omaishoitotilanteessa se ei tullut mieleen.

Kotisairaalaan oltiin yhteydessä Punaisen Ristin osastoon, ja ystävävälityksestä soitettiin kotiin. Elokuussa vapaaehtoinen ystävä aloitti käynnit äidin luona kerran viikossa.

Hoidettavalle hyvinvointia ja hoitajalle vapaata

Kun Punaisen Ristin vapaaehtoinen tuli kotiin tutustumaan, Lindholm oli ensimmäisellä käynnillä paikalla varmistamassa, että kaikki sujui. Sen jälkeen äiti ja vapaaehtoinen olivat aina kahdestaan.

Äidin luottamus vapaaehtoiseen syntyi heti, ja vapaaehtoisella ystävällä oli suuri merkitys äidin hyvinvoinnille. Vaikka sairaus eteni, ystäväsuhteen aikana äidin psyykinen vointi koheni. Oli tärkeää, että äidillä oli oma ystävä. Tärkeää oli myös se, että kyseessä ei ollut tyttären ihmissuhde.

Samanlainen vaikutus ystävätoiminnalla oli myös Lindholmille. Äidin parempi mieliala oli ilon aihe myös tyttärelle. Lisäksi Lindholm sai kerran viikossa vapaata, tunnin omaa

aikaa. Silloin hän pääsi ulos koiran kanssa eikä tarvinnut miettiä, miten äiti pärjää kotona. Se oli luksusta!

Ystävä vieraili äidin luona sairauden loppuvaiheeseen joulukuuhun asti.

Ystävätoiminnalla on suuri merkitys koko omaishoitoperheelle

Sekä entisenä omaishoitajana että lääkärinä Lindholm kokee, että Punaisen Ristin toiminnalla on valtavan iso merkitys omaishoitoperheille.

Omaishoitajalle jää vain vähän vapaahetkiä, jolloin hänen ei tarvitse olla vastuussa toisesta. Lindholminkin mukaan vastaanotolla omaishoitajat toivovatkin usein ”kotimestä” eli henkilöä, joka tulisi hetkeksi kotiin, että he pääsisivät rauhassa hoitamaan asioita kodin ulkopuolella. Tarvetta on myös ulkoiluystäville ja vertaistuelle.

Yksinäisyyttä koetaan paljon, erityisesti ikäihmisten parissa. Ongelmana on se, että vapaaehtoisia ystäviä ei riitä kaikille. Toisaalta on myös tilanteita, ettei Punaisen Ristin tarjoamasta tuesta tiedetä.

Tarja Lindholm

Tarja Lindholm on ammatiltaan geriatrian erikoislääkäri. Hän kirjoitti Aamun sarastaessa -runokirjan omista kokemuksistaan syöpää sairastavan äitinsä omaishoitajana. Se on kertomus surusta ja luopumisesta. Kirja raottaa myös jännitettä omaisen ja ammattilaisen roolien välillä.

Kuva: Tarja Lindholm
kotialbumi



*”Omaishoitoperheitä
tukeva vapaaehtoistyö
on erityisen arvokasta,
kiitos vapaaehtoisille!”
– Tarja Lindholm*

Ystävöiminta ja ystäväparit

Vapaaehtoiset ystävät ovat tärkeä voimavara omaishoitajien arjessa. He tekevät omaishoitajien kanssa yhdessä asioita, jotka virkistävät mieltä ja tuovat iloa arkeen. Tekeminen voi olla melkein mitä tahansa, tärkeää on kuunnella omaishoitajien toiveita.

Vapaaehtoiset voivat vierailla omaishoitoperheissä myös pareittain, tällöin toinen pitää seuraa omaishoitajalle ja toinen voi vaikka lähteä ulos hoidettavan kanssa.

Vapaaehtoisilla ystävillä on myös tärkeä rooli tukea, ohjata ja kannustaa omaishoitajia eri palveluiden piiriin. Vapaaehtoiset toimivat myös asiointiapuna esimerkiksi kaupakäynneillä ja terveydenhuollon palveluissa.



Helmihetki saarella

Teksti: Tarmo Tikka

Kuvat: Veera Korhonen

Omaishoitajat hengähtävät ja virkistyvät Punaisen Ristin Satakunnan osaston viisipäiväisellä kesäleirillä

Yhdeksän naista ja kahdeksan miestä harjoittelee vuoron perään Heimlichin otetta, sammutuspeiton käyttöä, elvytystaitoja ja sidontaa. Mөлkkykisa kutkutelisi jo aamuaurinkoisella pihamaalla, jonne osa porukasta alkaa vähän vaihtaa vilkuilla.

Mölkkö on osa satakuntalaisten omaishoitajien kesäolympialaisia. Ne käydään Punaisen Ristin virkistysleirillä Koivuniemen leirikeskuksessa, Porin Pastuksen saarella. Viisipäiväiselle leirille osallistuu 17 keski-ikältään 76-vuotiasta omaishoitajaa Punaisen Ristin Satakunnan piirin alueelta.

– Tämä on ehdoton helmihetki tässä työssä. Leiri on arvokas hengähdystauko omaishoitajille heidän raskaassa 24/7-hoitotyössään, omaishoidon tukitoiminnan suunnittelija **Eeva-Liisa Koskinen** iloitsee.



Punaisen Ristin Satakunnan piiri aloitti ensimmäisten joukossa omaishoitajien tukitoiminnan vuonna 2006. Liikkeelle lähdettiin Harjavallassa, Kokemäellä ja Vammalassa, ja tukitoiminnalle saatiin heti oma aluetyöntekijä perehdyttämään vapaaehtoisia tukihenkilöitä. Nykyään toimintamalli on laajentunut ympäri maata.

Varaventiili

Hetkeksi leirin päiväohjelmasta irrottautuva kokemäkeläinen **Seppo Luojus**, 79, on todellinen omaishoitaja-, tukihenkilö- ja muutenkin vapaaehtoisveteraani. Kun Luojuksen oma isä sairastui, hän oli vielä töissä käyvä ja menevä nuori mies, mutta odottamattomaan piti ryhtyä. Isän hoitaminen äidin apuna oli kuitenkin itsestäänselvyys.

– Ei sitä tarvinnut miettiä, pidin sitä luonnollisena asiana. Tietysti se tarkoitti pikkuisen oman arjen laiminlyöntiä, mutta sitähan se on kaikilla omaishoitajilla, Luojus tuumii.

Myöhemmin Luojus toimi myös äitinsä omaishoitajana sekä vaimonsa omaishoitajana kahteen otteeseen, kun tämän sairaus uusiutui. Välillä vaimo hoiti puolestaan häntä, kun hän itse sairastui. Kaiken ohessa Luojus ilmoittautui ensimmäisten joukossa, kun omaishoitajien tukitoiminta haki vapaaehtoisia Kokemäen osastossa 2006.



– Avun tarve oli suuri. Omalle paikkakunnalle piti saada varaventiili omaishoitajille, kun kaupungin järjestämä tuki ei riittänyt.

Luojaus joutuu pohtimaan tovin, miksi vapaaehtoistyö omaishoitajien tukitoiminnassa ja ylipäätään auttamistyössä vei mukanaan. Ilmeisesti harrastus on ollut mielekäs?

– Jättäisin ehkä sanan harrastus tästä pois, jonkinlainen elämäntehtävä se pikemminkin on, Kokemäen osaston pitkäaikainen puheenjohtaja pohtii.

Pastuskerin saaren virkistysleirillä Luojuksella on isännän titteli. Konkari aistii, mistä milloinkin tuulee ja mistä narusta vetää. Leirille järjestettyyn ohjelmaan osallistuminen on omaishoitajille vapaaehtoista, jotta vapaalle jutustelulle ja kokemusten jakamiselle jää aikaa.

– Ohjaajina me vapaaehtoiset ja omaishoitajien tukihenkilöt olemme vähän niin kuin tuntosarvina. Omaishoitajat ovat arjessaan töissä 24/7. Täällä on tarkoitus päästä irrottautumaan ja jakamaan kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa, Luojus sanoo.

Alueellisia eroja

Mölkkyturnauksen tunnelma kohoaa oikean urheilujuhlan tasolle. Heittäjille taputetaan rytmiä, onnistumisille kiljähdellaan ja epäonnistumisille vähän naljaillaankin, kun heittokalikka pujottelee ohi maalin. Välillä epäillään jopa yliastumista.

Viereisellä suorituspaikalla heitellään harjoitusmielessä rengasketjuja maali- tauluna toimivan possun koloihin. Myös possupeli on luonnollisesti olympialaji.

Välillä on aikaa pysähtyä pohtimaan omaishoidon tilaa ja tulevaisuutta. Seppo Luojus ei tyrkytä näkemyksiään tuen tasosta, jos asiaa ei oteta erikseen puheeksi. Tukirahoista ja niiden määrästä huolehtiminen kuuluu muille kuin Punaisen Ristin vapaaehtoisille.

– Toki leirillä ja vertaisryhmissä niistäkin asioista kuulee. Se tuntuu kieltämättä oudolta, että hoidon tarpeen määrittelyssä ja omaishoitajien vapaiden järjestämisessä on niin suuria alueellisia eroja. Omaishoidon tukitoiminnan suunnittelija Eeva-Liisa Koskinen jakaa Luojuksen huolen kirjavista tukikäytännöistä. Viime kädessä kysymys on omaishoitajien työn arvostuksesta.

– Hoitajien jaksamisesta pitäisi huolehtia paremmin. Intervallipaikkoja pitäisi olla enemmän. Kun hoitaja tarvitsee lepoetken, hoidettavalla tulisi aina olla paikka, jonne on turvallista mennä, Koskinen sanoo.

Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminnan tulevaisuutta varjostaa huoli vapaaehtoisten ikääntymisestä. Kuten monessa muussakin toimintamuodossa, nuoremman väen houkuttelemineen vapaaehtoistyöhön on haastavaa. Satakunnan piirin noin sadasta omaishoidon tukihenkilöstä suuri osa toimii itsekin omaishoitajana tai on aiemmin toiminut sellaisena.

– Sellainen pyyteettömyys on uskomatonta. Joskus tulee kyllä mieleen, miten vapaaehtoiset itse jaksavat, Koskinen kiittää.

Satakunnan omaishoitajien tukitoiminnassa mennäänkin resurssien ylärajoilla. Lisää vapaaehtoisvoimaa olisi löydettävä.

Leiriläisen ajatuksia

– Pelkästään tämä paikka on rauhoittava. Täällä tutustuu uusiin ihmisiin, ja kun täällä ollaan monta päivää, välillä melkein unohtaa huolehtia, miten kotona pärjätään.

Seppo Luojus

Omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoinen Suomen Punaisen Ristin Kokemäen osasto

– Käyn kerran kuukaudessa Punaisen Ristin osaston vertaistukiryhmässä. En hae ryhmästä niinkään hoitokokemusten jakamista, vaan tavallista arjen kanssakäymistä. Tärkeintä on, että kalenteriin on merkitty mukava meno.

– Vapaata olemista. Se vasta olisikin rasittavaa, jos puhuimme vain hoidosta ja hoidettavista!

Mutta kenestä tuli se leirin mölkkymestari?

Virkistysleirejä vuodesta 1982

Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piiri järjestää omaishoitajille vuosittain virkistysleirin Koivuniemen leirikeskuksessa. Omaishoitoleireillä on Satakunnassa pitkä perinne: ensimmäiset omaishoitajat osallistuivat piirin virkistysleirille jo vuonna 1982, jolloin osallistujien pääjoukko oli vanhuksia ja monilapsisten perheiden äitejä.

Omaishoitajien osuus leiriläisistä kasvoi vähitellen. Vuonna 1993 järjestettiin ensimmäinen kotona sairasta hoitavien omaisille tarkoitettu leiri.

Leirille otetaan vuosittain noin kaksikymmentä omaishoitajaa, joiden osallistumisen osastot maksavat. Osastojen vapaaehtoisilla on ratkaiseva merkitys etsiessään ja kannustaessaan omaishoitajia lähtemään leirille. Satakunnan piirin järjestämä omaishoitajaleiri on ainoa laatuaan Punaisen Ristin toiminnassa. Leiri tarjoaa osallistujille vertaistuen lisäksi mahdollisuuden lepoon ja virkistäytymiseen kauniissa luonnossa.

Ensiapu- ja turvallisuustaitoja omaishoitoperheille

Teksti: Elisa Vesterinen

Kuvat: Jarkko Mikkonen, Eeva Anundi

Viimeisen kymmenen vuoden aikana Punainen Risti on järjestänyt omaishoitoperheille enenevässä määrin kodin turvallisuuteen, ensiapuun ja omatoimiseen varautumiseen liittyvää koulutusta.

Alla on kerrottu erilaisista ensiaputaitoja lisäävistä koulutuksista, joilla on tuettu omaishoitajia. Myös Hoito ja huolenpito kotona -koulutukset, arjen turvallisuuteen liittyvät koulutukset sekä asiantuntijoiden alustukset ovat antaneet omaishoitajille oleellista tietoa.

Osaa Auttaa -taitorata

Osaa Auttaa -taitorata oli suosittu toiminnallinen koulutuskokonaisuus. Sen sisältö oli koottu valmiiksi pohjaksi, ja vapaaehtoiset pystyivät toteuttamaan koulutuksen helposti ryhmille ja paikallisten järjestöjen toimijoille.

Toiminnallinen rata sisälsi erilaisia pisteitä, joissa harjoiteltiin ensiaputaitoja. Radalla tutustuttiin esimerkiksi ensiapulaukkuun ja avun hälyttämiseen sekä harjoiteltiin antamaan ensiapua erilaisissa tilanteissa.

Ensiaputaitoja omaishoitajille -kurssi

Ensiaputaitoja omaishoitajille -kurssin suunnittelutyö käynnistettiin joulukuussa 2016. Kurssi otettiin käyttöön seuraavana vuonna Kaakkois-Suomen piirin alueella Essoten kärkihankkeessa.

Kurssi tarjoaa matalan kynnyksen ensiaputaitoja, ja se huomioi omaishoitoperheiden erityistarpeet. Harjoituksissa autettava voi olla esimerkiksi pyörätuolissa. Ensiaputaitojen lisäksi kurssilla käsitellään kodin tapaturmia ja niiden ehkäisyä.

Ensiaputaitoja omaishoitajille -kurssilla on myös keskustelu- ja pohdintaosioita, joissa on mahdollista keskittyä erityisesti omaishoitotilanteisiin liittyviin ensiaputilanteisiin.

Juhlavuonna 2017 ennätysmäärä auttajakursseja

Suomen Punaisen Ristin 140 toimintavuoden kunniaksi annoimme 100-vuotiaalle Suomelle lahjaksi tuhansia uusia auttamistaitoisia ihmisiä. Suomen

Punaisen Ristin osastot ja omaishoidon vapaaehtoiset olivat mukana järjestämässä juhluvuoden auttajakursseja, joiden tavoitteena oli antaa myös tuhansille omaishoitajille turvallisia vuosia arjen tilanteisiin.

Juhlavuonna 2017 satoja vapaaehtoisia sekä tuhansia omaishoitajia kävi Suomen Punaisen Ristin auttajakurssin. Seuraavana vuonna ensiavun auttamistaitoja toteutettiin myös venäjänkielisille omaishoitajille Helsingissä ja Turussa.

Auttajakurssit ovat jääneet osaksi omaishoitajia tukevaa toimintaa. Punaisen Ristin vapaaehtoiset järjestävät maksuttomia kursseja aktiivisesti tänäkin päivänä.

*”Tarpeellinen kurssi! Hyvä kerrata ensiaputaitoja ja jakaa kokemuksia. Osallistujat saivat sopivasti osallistua harjoitteluun ja keskusteluihin. Kiitos!”
– omaishoitaja*



Koulutus ja kurssit

Suomen Punainen Risti on järjestänyt monipuolista koulutusta omaishoitajille. Koulutuksia ja asiantuntija-alustuksia lukuisista aiheista pidetään säännöllisesti myös omaishoitajien vertaistukiryhmissä.

Luonto osaksi hyvinvointia -koulutuksessa omaishoitaja saa tietoa luontolähtöisen toiminnan myönteisistä vaikutuksista ihmiselle. Lue lisää Luonto osaksi hyvinvointia -koulutuksesta sivulta 44.

Hoito- ja huolenpito kotona -kurssilla annetaan tietoa kotihoidossa tarvittavista käytännön taidoista. Kurssilla perehdytään myös hätäensiapuun, kotitapaturmiin ja niiden ehkäisyyn sekä tutustutaan sosiaali- ja terveyspalveluihin.

Omaishoitaja ja hoidettava terveydenhuollon asiakkaana -kurssin tavoitteena on lisätä omaishoitajan ja hoidettavan tietoa terveydestä, hyvinvoinnista ja toimintakyvystä. Kurssilla vahvistetaan myös valmiuksia asiointiin terveydenhuollossa.

Hyvinvointia arkeen -kurssilla tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja annetaan tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Kurssi sisältää myös fyysisen kunnon alku- ja seurantamittauksen. Kurssi suunnitellaan kohderyhmäkohtaisesti.

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn liittyvissä koulutuksissa käsitellään arjen turvallisuutta sekä miten tapaturmia voidaan ehkäistä elämän eri tilanteissa.

Hyvinvointipäivät – pieni hetki itselle

Teksti: Elisa Vesterinen

Kuvat: Kari Pullinen

Punainen Risti järjesti ensimmäiset hyvinvointipäivät omaishoitajille vuonna 2007 Kaisankodissa Espoossa. Kaksipäiväiset hyvinvointipäivät vakiinnuttivat asemansa jo seuraavana vuonna, ja niitä on järjestetty joka vuosi keskimäärin 5–8 kertaa.

Pidemmälle vertaistapaamiselle kysyntää

”Olen vapautunut turvallisessa ryhmässä ja päässyt jännityksestä kertoa omasta elämäntilanteestani muille.” – omaishoitaja

Koska omaishoito on henkisesti raskasta, tarve pidemmille vertaistapaamisille on ollut kova. Hyvinvointipäivien suosio onkin kasvanut tasaisesti. Vuonna 2020 hakemuksia omaishoitajien hyvinvointipäiville tuli jopa kolminkertainen määrä edellisvuoteen verrattuna.

Hyvinvointipäivät on toimintamuotona vastannut omaishoitajien kohtaamisen ja vertaistuen tarpeeseen. Omaishoitajilla on ollut toiminnassa vapaus itse päättää, mitä tai mistä aiheesta he haluavat toiminnassa puhua.

Hyvinvointipäiviltä kerätyn palautteen perusteella sosiaalinen kanssakäyminen muiden omaishoitajien ja vapaaehtoisten kanssa on edistänyt omaishoitajien jaksamista. Monet osallistujista ovat kertoneet, että heidän sosiaaliset kontaktinsa ovat lisääntyneet ja yksinäisyyden kokemus on vähentynyt.

Omaishoitajamiesten hyvinvointipäiville suuri tarve

Punainen Risti on järjestänyt myös omaishoitajamiehille kohdennettuja hyvinvointipäiviä. Ensimmäisen pelkästään läheistään hoitaville miehille suunnattu hyvinvointiviikonloppu järjestettiin Punaisen Ristin kurssikeskuksessa Nynäsissä vuonna 2012.

Miehille kohdennetuille päiville on ollut suuri tarve. Päivien aikana miehet saavat keskustella vertaistensa kanssa, ja heille tarjotaan hyvinvointiaiheisia koulutuksia sekä toiveiden mukaista virkistystoimintaa.

Vuodesta 2012 lähtien miesomaishoitajille on järjestetty säännöllisesti omia hyvinvointipäiviä, ja palaute on ollut erinomaista.

Lue vapaaehtoisen kertomus Nynäsin hyvinvointipäivistä sivulta 33.

Hyvinvointipäivien merkitys

Jokainen tarvitsee toisinaan aikaa virkistytymiseen ja itsensä hemmotteluun. Kaikki omaishoitajille suunnattu virkistystoiminta vaikuttaa yksilöiden kautta laajemminkin yhteiskuntaan – kotona selviydytään pidempään.

Punaisen Ristin omaishoitajien hyvinvointipäivät ovat tarjonneet virkistytymisen lisäksi mahdollisuuden tavata muita omaishoitajia ja pohtia omaa jaksamistaan omaishoitajana. Hyvinvointipäivillä omaishoitajat ovat saaneet pienen irtioton arjesta ja mahdollisuuden nauttia levosta ja valmiin pöydän antimista.

Omaishoitaja on voinut keskittyä omaan hyvinvointiinsa. On ollut sallittua ja mahdollista siirtää ajatukset hetkeksi pois hoivatyöstä.

”Keskustelut kollegojen kanssa ovat parasta, sillä yleensä omaishoitajaryhmissä on kymmenen naista ja minä. Ja kaiken kaikkiaan pari päivää vain itselle. Välillä on raskasta ja haluaisin omaa huoletonta aikaa.” – omaishoitaja



Merkityksellistä vapaaehtoistyötä

3

Vapaaehtoisen silmin: Tuki omaishoitajille on iso ilo!

Teksti: Eeva-Liisa Koskinen

Kuva: Sirkka Alamäen kotialbumi

Punainen Risti järjestää omaishoitajille monipuolista virkistystoimintaa. Hyvinvointipäivät, ryhmätapaamiset, erilaiset retket, leirit ja tapahtumat ovat omaishoitajille ja hoidettaville tärkeitä. Ne kaikki tarjoavat toimintaa, jossa omaishoitaja pääsee hetkeksi irti omasta arjestaan ja tapaa vertaisia.

– Ilme kirkastuu, kun pääsee vaikkapa kahvikupin äärelle puhumaan ihan jostakin muusta kuin sairauksista. Vertaistuki on mitä parasta virkistystä, toteaa **Sirkka Alamäki**, Punaisen Ristin vapaaehtoinen.

Omaishoitajia pitää tukea entistä vahvemmin

Alamäen mukaan omaishoitajien asema ei ole oikeastaan muuttunut kymmenen viime vuoden aikana, mutta sävy, jolla omaishoidosta puhutaan, on muuttunut.

– Omaishoitajia arvostetaan aiempaa enemmän. Mutta esimerkiksi rahallisten korvausten ja verotusasioiden kanssa on edelleen tekemistä, Alamäki toteaa.

Alamäen näkemyksen mukaan omaishoitajien tulevaisuus ei näytä kovin hyvältä. Omaishoitajat ovat usein itsekin ikääntyneitä. Monella on itselläänkin sairauksia, silti samalla pitää hoitaa omaa läheistään.

Alamäki harmittelee omaishoitajien vaikeutta päästä pois kotoa tapaamaan toisia. Syynä on useimmiten hoidettavan terveydentila. Sijaishoitajista ja intervallipaikoista on pula. Yhteiskunnan pitäisikin ottaa hänen mielestään enemmän vastuuta omaishoidon asioista.

– Jos omaishoitaja uupuu tai sairastuu, tarvitaan hoitopaikka kahdelle.

Omaishoitajat tekevät työtä pyyteettömästi, eivätkä Alamäen sanoin pidä vieläkään tarpeeksi ääntä oikeuksistaan. Syyksi hän arvelee omaishoitajien resursien riittämättömyyden.

– Pitäisi ehtiä joskus lepäämään ja virkistymään – tässä Punainen Risti on ollutkin suureksi avuksi tukiessaan virkistystoimintaa, hän toteaa.

”Pienilläkin asioilla isoa iloa omaishoitajille”

Punainen Risti on jo kymmeniä vuosia tarjonnut esimerkiksi vapaaehtoisia ystäviä omaishoitoperheen iloksi ja tueksi. Alamäki on toiminut pitkään omaishoitajien vertaisryhmän ohjaajana. Tämän lisäksi hänellä on pitkä kokemus Punaisen Ristin toiminnasta eri luottamustehtävissä ja kouluttajanakin.

– Pienilläkin asioilla on saatu aikaan isoa iloa omaishoitajille. Esimerkiksi korona-aikana, kun tukitoiminta oli pysähdyksissä, vapaaehtoiset tekivät säännöllisiä soittokierroksia omaishoitajille ja kyselivät päivän kuulumisia. Tästä saatiin paljon kiitosta paitsi omaishoitoperheiltä, myös kuntien omaishoidon työntekijöiltä.

Alamäki on aloittanut Punaisen Ristin vapaaehtoisena jo vuonna 1966. Vapaaehtoistyö on tuonut paljon positiivista omaan elämään.

– Olen jäänyt koukkuun monipuoliseen, iloa tuottavaan vapaaehtoistoimintaan. Kun huomaa, että on auttanut toista edes pienesti, siitä tulee itselle hyvä mieli.

Alamäen mukaan kolmannen sektorin rooli vain kasvaa tulevaisuudessa.

– Vapaaehtoisilla on merkittävä rooli, jotta hoitajat saavat virkistystä ja lisää voimavaroja omaan arkeensa. Tämän vuoksi Punaiseen Ristiin kaivataankin lisää vapaaehtoisia tekemään hyvää omaishoitoperheille. Pidetään mielessä omaishoitajan tuen slogan: hyvä seura virkistää!

Sirkka Alamäki

Omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoinen

Punaisen Ristin vapaaehtoinen vuodesta 1966, toiminut omaishoitajien tuen parissa vuodesta 1985. Vuodesta 2006 alkaen toiminut omaishoidon tukitoiminnan yhdyshenkilönä Suomen Punaisen Ristin Harjavallan osastossa.



NÄKÖKULMA

Anders Holmberg

Vapaaehtoinen



”Vapaaehtoisen on oltava luova kuuntelija”

Kuvat: Jarkko Mikkonen

Minun elämässäni Suomen Punainen Risti on ollut aina. Isäni oli kauppias 1950-luvulla, ja kerran viikossa piti viedä Veikkaus-tilitys Punaisen Ristin toimistolle. Sain joskus hoitaa tilityksen toimistolle polkupyörällä.

Toisten auttaminen on ollut minulle aina tärkeää, mutta työikäisenä olin lähinnä Punaisen Ristin rivijäsen. Luovutin sentään verta silloin ja olin aktiivinen lipaskerääjä. Kun jäin eläkkeelle, minulla oli ajatus löytää itselleni, eläkeläispapalle, jotain järkevää, mielenkiintoista tekemistä.

Olen tehnyt monenlaista vapaaehtoistyötä, ollut muun muassa päiväkotivaarina ja toiminut kehitysvammaisten poikien ryhmän kanssa. Omaishoitajien vertaisryhmän ohjaajana olen toiminut jo yli kymmenen vuotta.

Vapaaehtoisena miesten omassa virkistystoiminnassa

Vapaaehtoistyö omaishoitajien vertaisryhmän vetäjänä on todella mielenkiintoista, myönteistä ja monipuolista. Olen tehnyt tehtävässä paljon sellaista, mitä en aikaisemmin ole tehnyt. Mainittakoon esimerkiksi miesten hyvinvointipäivät Nynäsin Kartanolla – sain olla vapaaehtoisena mukana aloittamassa tätä tärkeää miehille suunnattua virkistystoimintamuotoa.

Hyvinvointipäivillä oli luontopolkua, jumppaa ja tietovisaa, saunanlämmittelyä ja hyvää ruokaa. Oli mölkyä, petanqueta ja ihania omaishoitajamiehiä.

Oli hienoa huomata, miten muutaman päivän vapaa virkistää omaishoitajia ja antaa voimia ja uskoa tulevaan. Merkillepantavaa oli myös, miten miehet eri puolilta maata löysivät nopeasti toisensa. Mahtavat kurssinvetäjät saivat ujoimmatkin isännät avautumaan ja puhumaan.

Omaishoitajat saavat virkistystoiminnassa keskittyä huoltamaan itseään ja tavata ystäviä, joilla on kenties samanlaisia ongelmia. Samalla voi ottaa osaa omaishoitajille suunniteltuun ohjelmaan. Virkistystoiminta, sosiaalinen yhdessäolo ja vertaistuki ovat arvokkaita.

Omaishoitajamiesten omat ryhmätapaamiset on koettu tärkeiksi. Miehillä on omat ongelmansa ja juttunsa, joita pohditaan helpommin miesten kesken. Miehillä on myös suunniteltu omia ohjelmallisia tapaamiskertoja heitä kiinnostavista aihealueista.

Aidot kohtaamiset ovat tärkeitä. Punaisen Ristin vapaaehtoisen on oltava luova kuuntelija.

Vaikeassa tilanteessa tukea voi olla vaikea hakea

Omaishoito on minulle tuttua myös omassa ja vaimoni perheessä. Kokemukset eri näkökulmista ovat avanneet silmiäni. Tietoja on kertynyt muun muassa sosiaalihuollosta ja tukien ja lomien mahdollisuuksista.

Omaishoitoperheet pärjäävät vaihtelevasti, toiset paremmin ja toiset jaksavat heikommin. Tämä riippuu hoidettavan sairaudesta ja usein myös omaishoitoperheen sosiaalisesta asemasta.

Kuntien tarjoamia etuja ja tukia on parannettu, mutta valitettavasti palvelut eivät aina tavoita omaishoitajia. Myös apua, tietoa ja koulutusta tarjoavia yhdistyksiä on tullut vuosien varrella lisää. Omaishoitajan tulee kuitenkin itse olla aktiivinen etsiessään tietoa ja tukea. Tämä ei aina ole helppoa. Monelle esimerkiksi tietokoneen käyttö voi tuottaa tuskaa.

Vaikeimmassa asemassa olevia omaishoitoperheitä on haastavaa tavoittaa. Voi olla, että perheet eivät jaksakaan murtaa itseään ulos vaikeasta tilanteestaan. Tai



ehkä hoidettava ei hyväksy sitä, että hoitaja pääsisi joskus ulos lataamaan akkujaan. Omaishoitoperheet tarvitsevat ammatti-ihmisten apua, ja perheille on varattava riittävästi aikaa.

Usein vapaaehtoisilla on tärkeä rooli omaishoitoperheiden tukijoina. Työ on haastavaa: vapaaehtoiset eivät ole asiantuntijoita, vaan mielestäni meidän ensisijainen tehtävämme vapaaehtoisina on tuoda omaishoitajien arkeen piristystä ja hyvinvointia.

Vapaaehtoistyö on tärkeää nyt ja huomenna

Hoidettavia tulee alati uusia – rakkaus lähimmäiseen on vahva, samoin kuin omaishoitajien usko omaan jaksamiseensa. Aina alussa ei ymmärretä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Vapaaehtoiset voivat tukea omaishoitajia myönteisellä, asiapitoisella sekä huumorilla höystetyllä vapaa-ajan ohjelmalla. Kaikille, tai erikseen miehille ja naisille järjestetään jumppaa, luontoa, teatteria, musiikkia, elokuvia, keilailua, retkiä, museovierailuja, pelipäiviä, runoja, tapaamisia, yrityskäyntejä, arvoitus- tai aivojumppakysymyksiä. Toimintaa, joka piristää mieltä.

Anders Holmberg

Omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoinen vuodesta 2011 Punaisen Ristin Tuusulan osastossa. Omaishoitajien vertaisryhmän vetäjä, ohjannut myös omaishoitajamiesten ryhmätoimintaa ja toiminut vapaaehtoisena miesten hyvinvointipäivillä Nynäsissä.

Yhdistyksillä ja järjestöillä on erityisosaamista, jota kuntien kannattaa hyödyntää. Tässä on voimavara, johon uskon. Jatkuva koulutus on avain vapaaehtoisten pysyvyydelle. Vapaaehtoisten rekrytointi ei ole helppoa, mutta sitä tulee tehostaa ja sen on oltava jatkuvaa. Väsynyt vapaaehtoinen ei jaksakaan eikä luo sitä imagoa, joka hänen tulisi antaa.

Suomen Punainen Risti on tänään tarpeellinen ja tekee hyvää ja arvokasta työtä monella sektorilla. Meitä tarvitaan varmasti myös huomenna.

“Tärkein oivallus päiviltä oli se, että en ole omien vaikeuksien kanssa yksin, omaan napaan tuijottelu jää vähäisemmäksi jatkossa.” – omaishoitaja



Vapaaehtoiset lisäävät omaishoitajien toiveikkuutta

Teksti: Ada Bergroth

Kuvat: Eeva Anundi

Suomen Punainen Risti selvitti vuonna 2021 omaishoitajien mielen hyvinvointia. Palautetta kerättiin vertaisryhmistä sekä hyvinvointipäiviltä. Selvitys osoitti, että vapaaehtoistoiminta nostaa omaishoitajien mielen hyvinvointia ja lisää omaishoitajien toiveikkuutta.

– Toiveikkuus on tärkeää, sillä se auttaa meitä pyrkimään eteenpäin vaikeissakin tilanteissa. Se on hyvien asioiden näkemistä vaikeuksienkin keskellä, uskoa omaan kykyihän ja kykyä nousta vastoinkäymisten jälkeen, toteaa Suomen Punaisen Ristin sosiaalisen hyvinvoinnin suunnittelija **Elisa Vesterinen**.

Omaishoitajat: merkityksellistä mutta raskasta työtä

Selvityksen perusteella omaishoitajilla on vahva kokemus työnsä merkityksellisyydestä ja tärkeydestä. Suuri osa omaishoitajista kokee itsensä erittäin hyödylliseksi. Silti iso osa omaishoitajista toi vastauksissaan esiin myös uupumiseen viittaavia merkkejä, kuten palautumisen puutetta. Moni kertoi, ettei koe koskaan oloaan rentoutuneeksi.

Esiin nousivat myös taloushuolet.

– Jos talous on tiukoilla varsinkin elinkustannusten noustessa, voi usko huomiseen olla koetuksella ja tulevaisuuden näkymät voivat tuntua ahdistavilta, sanoo Vesterinen.

Omaishoitajan kohdalla toiveikkuuden ja rentoutumiskyvyn puute ovat erittäin huolestuttavia asioita.

– Toiveikkuus on kiistatta omaishoitajien yksi keskeisimmistä voimavaroista, se lisää jaksamista ja hyvinvointia vaativissakin tilanteissa. Vain toiveikas ihminen pystyy aidosti olemaan toisen ihmisen tukena, Vesterinen kertoo.



Siksi kaikkia toimenpiteitä, jotka edistävät omaishoitajien toiveikkuutta, pitää tukea ja vaalia.

Ystävöiminnan vapaaehtoiset tuovat virkistystä ja rentoutumista omaishoitoperheisiin

Selvityksen mukaan Punaisen Ristin vapaaehtoisten ystävien vierailut tuovat omaishoitoperheisiin virkistystä ja rentoutumista. Vapaaehtoiset tukevat omaishoitajia myös arjessa ja järjestävät omaishoitajille tapaamisia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vertaistuki auttaa jaksamaan ja sosiaaliset kontaktit sekä mahdollisuus olla osa yhteisöä edistävät toiveikkuutta.

Punainen Risti arvostaa omaishoitajien työtä ja haluaa tukea heitä vapaaehtoistoiminnan avulla.

– Punaisen Ristin ystävöiminnan vapaaehtoiset tekevät päivittäin työtä ihmisten auttamiseksi ja inhimillisyyden puolesta. Tätä työtä tekevät myös tuhannet omaishoitajat, jotka voimiaan säästämättä pitävät huolta läheisistään, Vesterinen toteaa.

Vertaisryhmä- ja virkistystoiminta

Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset järjestävät omaishoitajille ja -hoidettaville suunnattua ryhmä- ja virkistystoimintaa, retkiä sekä koulutusta. Vertaistuen merkitys on suuri, samassa elämäntilanteessa olevien tapaaminen auttaa jaksamaan. Tästä kertoo myös se, että omaishoitajat osallistuvat toimintaan aktiivisesti.

Vertaisryhmät tapaavat säännöllisesti. Ryhmät ovat toiminnallisia, ja sisällöt suunnitellaan yhdessä. Toiminta perustuu luottamukseen.

Virkistystoiminnan sisältö voi olla melkein mitä vaan, suunnittelu lähtee aina omaishoitajien omista toiveista. Yksi suosituimmista virkistysmuodoista on luontotoiminta. Lisäksi teatterikäynnit, taide, käsityöt, näyttelyt, pelit sekä erilaiset musiikkitapahtumat tuovat virkistystä omaishoitajien arkeen.

Toiminta yhdessä hoidettavien kanssa koetaan myös tärkeäksi. Esimerkiksi yhteiset kevät- ja joulujuhlat hoidettavien kanssa ovat suosittuja tapahtumia, joita koko omaishoitoperhe odottaa.



*Yhteistyötä eri
tahojen kanssa*

4

Yhteistyötä Porvoon kaupungin kanssa

Teksti: Sari Oittinen

Omaishoitajien tukitoiminnan ohjelma käynnistyi Porvoossa syksyllä 2014. Toiminta käynnistyi ystäväkursilla, jossa oli omaishoitajapainotus. Tavoite oli saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Suomen Punaisen Ristin Porvoon osaston myönteinen päätös aloittaa uusi toiminta johti myös yhteistyösopimukseen Porvoon kaupungin kanssa.

– Yhteistyö oli Porvoon kaupungille tärkeä. Porvoon kaupungin vanhuspalveluiden ja SPR:n asiakaslähtöinen yhteistyö lähti alusta alkaen liikkeelle hyvin, toteaa Porvoon kaupungin vanhus- ja vammaispalveluiden vastaava palvelukoordinaattori **Nina Moisander**.

Yhteistyössä Porvoon kaupungin kanssa päätettiin tehdä kartoitus omaishoitajien toiveista. Omaishoitajakysely postitettiin 200 omaishoitajalle, joista kyselyyn vastasi noin puolet. Tulokset julkistettiin Omenamäen palvelukeskuksessa Punaisen Ristin ja Porvoon kaupungin yhteisessä infotilaisuudessa. Tilaisuuteen osallistui 55 omaishoitajaa hoidettavineen.

Kursseja ja vertaistukea omaishoitajille

Omaishoitajakyselyn tulosten pohjalta tehtiin päätös käynnistää yhteistyö ensimmäisellä Hyvinvointia arkeen -kurssilla vuonna 2015. Kurssin yhteydessä toteutettiin myös omaishoitajien terveystarkastukset sekä fyysisen kunnan mittaukset.

– Kurssilaisilta saatu palaute oli erittäin hyvää. Oma hyvinvointi on edellytys sille, että jaksaa hoitotyötä kotona. Omaishoitajat toivoivat jatkoa tapaamisille vertaistuen merkeissä, Moisander kertoo.

Omaishoitajien toiveeseen vastattiin käynnistämällä avoin toiminnallinen omaishoitajien vertaisryhmä tammikuussa 2016. Ryhmätapaamisissa on sekä koulutuksellisia osioita että tietopaketteja, kuten tietoa Kelan etuuksista ja kotitapaturmista. Ryhmä kokoontuu edelleen kerran kuukaudessa.

Kurssien ja ryhmätapaamisten lisäksi yhteistyö laajeni oppilaitoksiin vuonna 2018. Porvoon Laurean sairaanhoidon

opiskelijat järjestivät omaishoitajille toimintatuokioita oppilaitoksen terveyspiste Ilonassa. Tuokiot koostuivat luento-osioista ja toiminnallisesta osiosta. Keskeinen sisältö oli antaa omaishoitajille vinkkejä terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Hedelmällistä ja tuloksellista yhteistyötä

Yhteistyö Porvoon kaupungin kanssa on ollut hedelmällistä. Porvoon kaupunki on toteuttanut omaishoitajien kyselyt sekä välittänyt tietoa omaishoitajien ryhmistä, koulutustilaisuuksista sekä hyvinvointipäivistä. Kaupunki on myös tarjonnut tilojaan maksutta toiminnan käyttöön, ja ryhmiin ja koulutuksiin on ollut mahdollista saada asiantuntijaluennoitsijoita.

Lisäksi kaupunki on kutsunut koolle omaishoitoa tukevia järjestöjä. Verkostoyhteistyö on nähty erittäin tärkeänä ja kunnan palveluja täydentävänä toimintana. Verkostoyhteistyöllä on voitu jakaa asiantuntijaosaamista ja tukea omaishoitoperheiden jaksamista.

Porvoon kaupunki arvostaa puolestaan Punaisen Ristin vankkaa kokemusta ja osaamista omaishoidon yhteistyössä. Moisander kehuukin Punaista Ristiä yhteistyökumppanina.

– Suomen Punainen Risti on ollut vuosia mukana tukemassa omaishoitoperheitä järjestämällä tilaisuuksia ja kursseja, joista omaishoitoperheet ovat saaneet vertaistukea ja käytännön vinkkejä. Tämän on koettu tukevan omaishoitajaa tehtävässään.

Yhteistyötä tarvitaan myös jatkossa

Hyvinvointialueille siirryttäessä yhteistyö tulee todennäköisesti entisestään laajenemaan. Porvoon lisäksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle siirtyy kuuden muun kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut.

– Tarve yhteistyölle ei ainakaan vähene, toteaa Moisander.

Omaishoitoperheiden määrä todennäköisesti lisääntyy, ja heidän yksilöllisiin tilanteisiinsa ja tarpeisiinsa pyritään vastamaan yhä räätälöidymmillä ratkaisuilla.

– Omaishoitajien vapaan ja eri tukitoimien mahdollisuuksia pitää kehittää. Kehittämistyössä yhteistyön merkitys SPR:n ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa on tärkeää. Myös työikäisten ja lapsiperheiden tukitoimia virka-aikojen ulkopuolella tulee jatkossa kehittää, sillä se on jäänyt vähemmälle viime vuosina, arvioi Moisander.

Nina Moisander

Porvoon kaupungin vanhus- ja vammaispalveluiden vastaava palvelukoordinaattori, asiakasohjauspalvelut, sosiaali- ja terveystoimi.

Kaakkois-Suomen piiri kehittämässä omaishoitoperheiden palveluita

Teksti: Annika Korpinen

Kuva: Jarkko Mikkonen

Suomen Punaisen Ristin Kaakkois-Suomen piiri oli mukana toteuttamassa Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymän, Essoten, hallinnoimaa kolmen maakunnan yhteistä omais- ja perhehoidon palveluiden kärkihanketta.

Tarkoituksena oli kehittää yhdenvertaisia, paremmin koordinoituja sekä kustannustehokkaita omais- ja perhehoidon palveluja. Hankkeen tavoitteena oli luoda erityisesti omais- ja perhehoitajille suunnattuja koulutusmalleja sekä kehittää omaishoitajille sijaisjärjestelmä.

Kärkihankkeen myötä Mikkeliin rakentui Omatori, joka on neuvonnan, ohjauksen ja palvelujen keskittymä. Omatorilla pidetään vapaaehtoisten ohjauksia vertaistapaamisia, eri toimijoiden verkostotapaamisia sekä muita avoimia ryhmätoimintoja. Omatori on hankkeen jälkeen laajentunut monitoimikeskukseksi uusien työntekijöiden myötä.

Yhteistyön käytäntöjä ja räätälöityjä ensiapukursseja

Suomen Punainen Risti oli hankkeessa mukana luomassa toimivia käytäntöjä ja toimintamalleja eri tahojen väliselle yhteistyölle. Hankkeen ansiosta erityisesti omaishoidon prosessi on kehittynyt ja tiivistynyt alueella.

Osana hanketta Suomen Punaisen Ristin Kaakkois-Suomen piiri toteutti ja järjesti vuosina 2017–2018 peräti 13 Ensiaputaitoja omaishoitajille -kurssia. Omaishoitajille räätälöityihin koulutuksiin osallistui yli 100 henkilöä. Koulutus oli suunnattu kaikille omaistaan ja läheistään hoitaville, ei pelkästään omaishoidontuen saajille. Tämän vuoksi kurssista oli myös mahdollista rakentaa osallistujille virkistysellinen tapahtuma vertaistuen ja kokemusten jakamisen äärellä.

Kurssi on edelleen Punaisen Ristin koulutustarjonnassa ja herättää kiinnostusta. Se nähdään erittäin hyödyllisenä kokonaisuutena omaishoitajien arjessa.

Ohjaus ja neuvonta

Suomen Punainen Risti tarjoaa omaishoitoperheille monipuolista ohjausta ja neuvontaa. Tarpeet vaihtelevat. Neuvonta voi liittyä omaishoitajien omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, palveluohjaukseen ja yhteiskunnan tukimahdollisuuksiin.

Vapaaehtoiset koulutetaan tehtävänsä ja he saavat tietoa myös omaishoitajien tukimahdollisuuksista, mikä auttaa ohjaamaan palveluihin. Vapaaehtoisen ei kuitenkaan tarvitse olla omaishoitajien palveluviidakon asiantuntija. Vastauksia etsitään yhdessä. Haasteena on myös iäkkäiden omaishoitajien puutteelliset digitaidot. Tällaisessa tilanteessa vapaaehtoinen voi olla ratkaisevassa asemassa tiedon etsimisessä.

Usein palveluihin ja tukimahdollisuuksiin liittyviä toiveita nousee esiin omaishoitajien vertaisryhmissä. Tällöin paikalle voidaan kutsua vaikka Kelan asiantuntija kertomaan etuuksista.



Luonto osaksi hyvinvointia – yhteistyötä Sininauhaliiton kanssa

Teksti: Elisa Vesterinen

Kuvat: Jussi Vierimaa, Sisko Aalto

Punaisen Ristin Luonto osaksi hyvinvointia -koulutus antaa omaishoitajille ja vapaaehtoisille ideoita hyödyntää työssään luonnon virkistävää voimaa.

Koulutukset ovat tulosta Punaisen Ristin yhteistyöstä Sininauhaliiton kanssa, joka alkoi vuonna 2018 Soste-risteilyllä. Yhteistyöllä oli ratkaiseva merkitys, kun luontoteema vahvisti asemaansa omaishoitoperheitä tukevassa toiminnassamme.

Luonnon merkitys omaishoitajille

Minna Malin on toiminut Sininauhaliitolla Vihreän Veräjän toiminnassa vuodesta 2012 lähtien. Vihreän Veräjän toiminnassa yhdistyvät luonnon hyvinvointivaikutusten teoria ja käytännön harjoitukset.

– Luontoyhteys kuuluu ihan kaikille, riippumatta iästä ja sukupuolesta. Samaa luontotoimintaa voi toteuttaa soveltaen eri kohderyhmälle. Vaikka luonto on meitä lähellä ja ilmaista, silti lähiympäristön mahdollisuudet ovat alihyödynnettyjä, toteaa Malin.

Eija Järveläinen ja miehensä Kauko ja SPR:n edustaja Jaana Paasonen. Ruissalon kasvitieteellinen puutarha.



”En ole koskaan ollut mikään askartelija, mutta jokainen sai tehdä persoonallisen näköistä. Miespuoliset omaishoitajatkin olivat ihan innoissaan tekemässä, vaikka ensin vähän epäilivät.” – omaishoitaja

Omaishoitajat ovat usein kotiin sidottuja, jolloin lähiluonnon ja kotiin tuodun luonnon merkitys kasvaa.

– Kaikilla meillä on jonkinlainen kosketus luontoon ja mielipide luonnosta. Vaikka emme pääsisikään luontoon, pystymme kuvittelemaan luonnon. Luonnossa voi kokea olevansa osallinen, vaikka ei puhuisikaan mitään, pohtii Malin.

Hedelmällistä järjestöyhteistyötä

Ensimmäinen Luonto osaksi hyvinvointia -koulutus vapaaehtoisille järjestettiin Paimion parantolassa vuonna 2019. Samana vuonna koulutuspäiviä järjestettiin jo seitsemällä muullakin paikkakunnalla yhdessä Sininauhaliiton kanssa.

Koulutuksiin osallistui yhteensä 120 vapaaehtoista. Teemasta innostuneet vapaaehtoiset saivat koulutuksesta rohkaisua ja työkaluja, joilla viedä luontoteemaa eteenpäin omaishoitajille.

Malinin mielestä yhteistyö Suomen Punaisen Ristin kanssa on ollut erittäin hedelmällistä ja helppoa.

– Vihreän Veräjän tavoitteena on levittää luontotoimintaa ja tarjota tasavertaisia luontokokemuksia kaikille. Luonto osaksi hyvinvointia -koulutus tarjoaa mahdollisuuksia lisätä ja kohentaa vapaaehtoisten ja omaishoitoperheiden kuntoa, luonnossa liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Vuodesta 2019 lähtien luontoteema on ollut keskeisessä roolissa kaikkien Punaisen Ristin piirien alueilla, niin omaishoitajien ryhmätoiminnassa kuin hyvinvointipäivillä. Luontotoiminta on jo levinnyt laajemminkin koko Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminnan kentälle.

Jaana Vilhunen
Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä



Oppilaitokset tukemassa omaishoitajia

Toimin omaishoidon aluetyöntekijänä Suomen Punaisen Ristin Savo-Karjalan piirissä. Oppilaitosyhteistyö on ollut merkittävässä asemassa omaishoitoperheitä tukevassa toiminnassa ja tarjonnut lisäresursseja Punaisen Ristin toimintaan monella paikkakunnalla.

Oppilaitosyhteistyön kautta nuoret ja opiskelijat ovat tehneet muun muassa opinnäytetöitä ja järjestäneet toiminnallisia tilaisuuksia. Mukana on ollut vuosittain 100–400 sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa.

Tiivistä oppilaitosyhteistyötä Savo-Karjalassa 2014–2019

Savo-Karjalan piirissä tehtiin aktiivisesti oppilaitosyhteistyötä vuosina 2014–2019. Yhteistyötä tehtiin Savonia Ammattikorkeakoulun sekä Pohjois-Savon ammattiopiston kanssa Kuopiossa ja Iisalmessa. Tarkoituksena oli antaa nuorille opiskelijoille tietoa Punaisen Ristin toiminnasta, innostaa heitä mukaan vapaaehtoisiksi sekä jakaa tietoa omaishoitajuudesta ja tutustuttaa opiskelijat omaishoitajien arkeen.

Yhteistyö käynnistyi kartoittamalla oppilaitoksen koulutussuunnittelijan kanssa yhteistyömahdollisuudet. Punaisen Ristin omaishoidon työntekijä sai eri opintolinjojen vastuuopettajien yhteystiedot. Tarvittaessa tehtiin kirjallinen sopimus yhteistyöstä.

Toiminnan onnistumisen edellytys oli, että saimme vastuuopettajilta hyvissä ajoin tiedot opiskelijoiden harjoittelujaksoista ja niiden sisältötavoitteista. Tavoitteena oli löytää opiskelijoille omaishoitoperheet kotipaikkakunnalta, jotta harjoittelu olisi helppo toteuttaa.

Harjoittelujaksoja, terveysluentoja ja liikuntakursseja

Vuosien aikana yhteistyötä tehtiin monien eri lähiopiskelijaryhmien kanssa. Lähihoitajaopintoihin kuului hoiva ja huolenpito sekä kuntoutumisen tukemi-

sen projektiharjoittelu. Opiskelijat toteuttivat tämän harjoittelujakson oman kotipaikkakuntansa omaishoitoperheissä.

Harjoittelujaksot kestivät 5–6 viikkoa. Tänä aikana opiskelijat kävivät viikoittain perheissä vierailulla. Joka kerralle oli suunniteltu tavoite, joka toteutettiin yhdessä omaishoitoperheiden kanssa. Nämä vierailukerrat omaishoitoperheissä olivat erittäin odotettuja.

Sairaanhoitajaopiskelijat puolestaan suunnittelivat ja toteuttivat projektityönä toiminnallisia terveysluentoja omaishoitajille. He luennoivat omaishoitajaryhmissä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista, kuten hyvästä ravitsemuksesta ja ihon ja jalkojen hoidosta. Toiminnalliset luennot olivat erittäin virkistäviä ja pidettyjä.

Fysioterapeuttiopiskelijat osallistuivat monena vuonna 4–5 viikon mittaisen Hyvinvointia arkeen -liikuntakurssin sisällön suunnitteluun ja toteutukseen omaishoitajille. Omaishoitajat pääsivät tutustumaan joka tapaamiskerralla uuteen liikuntalajiin. Painopisteenä oli koordinaatio- ja lihaskuntoharjoitukset. Liikuntatuokion jälkeen järjestettiin lisäksi pieni terveysluento aiheen teemaan liittyen. Omaishoitajille tehtiin terveystarkastukset ennen kurssia sekä kurssin jälkeen. Omaishoitajat pitivät näistä kursseista ja moni heistä innostui jatkaamaan säännöllistä liikkumista.

Opiskelijat itse ovat kokeneet yhteistyön onnistuneena ja saaneet monipuolisesti tietoa omaishoidosta.

Oppilaitosyhteistyö – innostavaa ja merkityksellistä työtä

Olen kokenut oppilaitosyhteistyön innostavana ja merkityksellisenä työssäni. Olen saanut kertoa nuorille opiskelijoille sekä Punaisen Ristin toiminnasta että erityisesti omaishoitajien tilanteesta tämän päivän Suomessa.

On tärkeää, että opiskelijat tulevat tietoisiksi Punaisen Ristin tekemästä työstä ja välittävät sitä tietoa eteenpäin. On ollut myös tärkeää, että opiskelijat ovat saaneet tehdä projekti- ja harjoittelutyötä aidossa kontekstissa. Tämä sukupolvien välinen yhteys on koettu palkitsevaksi molemmiin puolin.

Toiveeni on, että näistä nuorista opiskelijoista tulisi jatkossa meidän uusia toimijoitamme. Ja ehkäpä joku heistä kiinnostuu hakemaan meille järjestöön töihin tai avustustyöntekijäksi maailmalle.

Hienoja yhteistyövuosia kaikki!

Omaishoidon koordinaattorina 30 vuotta

Omaishoitoperheet ja omaishoidon tuen toimintamuotojen kehittäminen ja toteuttaminen Suomen Punaisessa Ristissä ovat olleet minulle sydämen asia. Toiminnan ovat mahdollistaneet sitoutuneet ja osaavat vapaaehtoiset sekä yhteistyökumppanit.

Yhteistyö kuntien, oppilaitosten ja Suomen omaishoidon verkoston 24 jäsenen kanssa on ollut hedelmällistä. Tuloksena on ollut monipuolista paikallista ja valtakunnallista toimintaa. Yhteistyössä on hyödynnetty eri tahojen erityisosaamista, tiedottamista ja toimitiloja. Toiminta on ollut todella kattavaa ja yhteistyöverkostot vankkoja.

Suomen Punainen Risti on saanut vuosina 1993–2023 tukitoiminnan toteuttamiseen merkittäviä avustuksia Raha-automaattiyhdistykseltä, myöhemmin STEA:lta. Samoin järjestö on saanut rahoittajilta kiitosta toiminnan toteuttamisesta valtakunnallisesti. STEA arvioi vuonna 2022, että toimintamme on monipuolista ja tavoittaa hyvin kohderyhmänsä.

Toiminnan taustalla selkeä toimintakonsepti

Punaisen Ristin omaishoitoperheitä tukevalla toiminnalla on ollut selkeä toimintakonsepti ja toimintamalli rekrytointiin, koulutukseen, vapaaehtoisten välittämiseen ja toiminnanohjaukselliseen tukemiseen.

Punainen Risti on kouluttanut vapaaehtoisia ryhmien ohjaajia, kouluttajia, puhelinauttajia ja ystäväpareja. Vapaaehtoisten avulla omaishoitajille on voitu tarjota koulutusta, virkistystoimintaa, vertaisryhmiä, hyvinvointipäiviä ja ohjausta, jopa yksilöllisiä tukitoimia.

Punaisen Ristin koulutuksissa on tarjottu omaishoitajille ensiaputaitoja, koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin liittyvää tietoutta, sekä elämäntapoihin ja hoitoon ja huolenpitoon kotona liittyvää osaamista.

Hyvinvointipäivillä ja vertaisryhmissä omaishoitajilla on ollut mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ja näin ollen yksinäisyyden tunne perheissä on vähentynyt ja toiveikkuus ja elämänlaatu ovat kohentuneet. Omaishoitoperheille on ollut myös tarjolla apua kauppa-asiointiin ja saattaja-apua esimerkiksi lääkärikäynneille.

Punaisen Ristin toiminta on tukenut merkittävästi myös etäomaishoitajia, jotka asuvat kaukana ja kantavat huolta iäkkäistä omaisistaan.

Omaishoitajat ovat korvaamaton voimavara

Omaishoitajat ovat korvaamaton voimavara julkiselle sektorille. He tekevät merkittävän arvokasta työtä koko sydämellään ja usein pienellä korvauksella. Yhteiskunta, kunnat ja hyvinvointialueet säästävät omaishoidon kuluissa.

Meistä jokainen vanhenee ja saattaa sairastua tai vammautua vakavasti. Nyt on aika todeta, että omaishoitajien ja -hoidettavien on saatava jatkossa laadukkaat ja yhdenvertaiset sosiaali- ja terveystalvet sekä valtakunnallisesti yhtenevät omaishoidon tuen myöntämisperusteet ja palkkiot. Omaishoidon kysymykset on nostettava yhteiskunnassa esille ja omaishoitajia on kohdeltava tasa-arvoisesti hyvinvointialueiden käynnistyessä.

Jatkossa kuntien ja hyvinvointialueiden on nähtävä myös järjestöjen merkitys ennalta ehkäisevässä työssä. Kuntien ja hyvinvointialueiden on tärkeää panostaa omaishoitoperheiden tukemiseen – palvelujärjestelmään tarvitaan uusia toimivia hyvinvointia ja terveyttä lisääviä palveluita niin kotiin kuin laitoksiin.

Kiitos kaikille vapaaehtoisille, Punaisen Ristin omaishoidon työntekijöille ja yhteistyökumppaneille innostavasta yhteiskunnallisesti merkittävästä toiminnan kehittämisestä ja hyvästä yhteistyöstä!

Sisko Aalto

Suomen Punaisen Ristin
omaishoidon koordinaattori
1993–2022

Suomen Punaisen Ristin
kotihoiton koordinaattori
1991–1995.





Tämä kirja juhlistaa Suomen Punaisen Ristin
30-vuotista historiaa omaishoitoperheiden tukena.
Julkaisu on jatkoa Suomen Punainen Risti 20
vuotta omaishoitajien tukena -historiikille, joka
julkaistiin vuonna 2013.