




# OPAS ETÄOMAIS HOIVASTA



Mitä se on,  
kun läheistä  
autetaan  
etänä?

Soili Hyvärinen  
Silvo Nybacka  
Anna-Maija  
Saastamoinen



3	Johdanto
4	Mitä on etäomaishoiva?
6	Kaukana, mutta niin lähellä
8	Kuka on etäomaishoitaja?
10	Testaa, oletko etäomaishoitaja
11	Mitä etäomaishoitajat tekevät?
12	Yksin ei pärjää
14	Etäomaishoitajuuden haasteita
18	Mikä avuksi – käytännön neuvoja
22	Lopuksi
23	Lähteet

---

## Johdanto

Omaishoitoperheiden elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia. Yleisesti omaishoiva mielletään ikääntyviin puolisoaan hoitaviin, vaikka tutkimusten mukaan työikäiset ovat suurin omistaan huolehtivien ryhmä. Osalla hoivatilanne on omassa kodissa kun taas osa hoitaa läheisiään toiselle paikkakunnalle. Tästä auttajien ryhmästä on alettu käyttää etäomaishoitaja-termiä.

Etäomaishoitajat ovat jo nyt merkittävä hoivaa antava ryhmä ja tulevaisuudessa etäomaishoiva lisääntyy. Ihmisten liikkuvuus niin työn kuin perheen kanssa on lisääntynyt huomattavasti viime vuosikymmeninä. Tämän vuoksi hoivan antajan ja hoivan tarvitsijan välimatkat toisiinsa nähden voivat olla satoja kilometrejä tai hoivaa annetaan jopa toiseen maahan.

Miten sitten etäomaishoiva eroaa tavanomaisesta läheisen auttamisesta? Mielestämme etäomaishoivasta keskusteleminen ja asian tunnetuksi tekeminen on tärkeää etäomaishoitajan, hänen hoidettavansa, ammattilaisten ja yhteiskunnallisen päätöksenteon kannalta.

Tämä opas on suunnattu niille, jotka hoitavat vanhempansa tai muuta läheistään kauas, mahdollisesti toiselle paikkakunnalle niin, että päivittäiset käynnit ovat hankalia tai jopa mahdottomia. Oppaassa on tietoa etäomaishoivaan liittyvistä kysymyksistä sekä vinkkejä hoivaan. Sen lisäksi toivomme, että osaltaan opas tekee näkyväksi ja tunnetuksi etäomaishoivaa myös laajemmin ja erityisesti saisi luki-joita niistä ammattilaisista ja viranhaltijoista, jotka kohtaavat työssään etähoitettavia ja -hoitajia.

---

# MITÄ ON ETA- OMAIS- HOIVA?

Eikö ole luonnollista, että apua tarvitsevaa läheistä, mahdollisesti omia vanhempia tai perheenjäseniä tuetaan ja autetaan arjessa selviytymisessä, vaikka kauaksikin? Suomessa etäomaishoiva on vielä osin tuntematon hoivamuoto. Suomalaisista yli miljoona ihmistä auttaa omaistaan, tuttavaansa tai ystäväänsä. Näistä miljoonasta noin puolet, eli 600 000, auttaa vanhempiaan. Suurin osa auttajista sijoittui ikäryhmään 39-64 -vuotiaat.

Etäomaishoitajuuden nosti esille Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, jonka teettämä tutkimus Pohjois-Suomen osaamiskeskukselta valmistui vuonna 2010. Tutkija Petri Vuorijärven mukaan etäomaishoitajia on Suomessa noin 65 000.

Etäomaishoitajat tarvitsevat tietoa ja tukea omassa hoivatyössään. Hoivan tarvitsija ja hänen kanssaan mahdollisesti toimiva ammattilainen tarvitsevat ymmärrystä siitä, mitä on hoivata etänä ja miten ammattilaisten tulisi huomioida ja tukea etäomaishoivatilannetta. Yhteiskunnallisesti läheisten etähoivan ja työssäkäynnin yhteensovittamisen kysymykset ovat merkittäviä.

Etäomaishoiva on heterogeenista yhtäläillä kuin omaishoiva. Etähoivasta puhuttaessa on syytä muistaa, että etäomaishoiva ei liity pelkästään kotona tapahtuvaan hoivaan, vaan sitä tehdään myös laitoksissa. Ihmissuhde ja huoli läheisen hyvinvoinnista eivät katkea läheisen siirryttyä laitospäivähoivaan.

Seuraavan sivun sarjakuva kertoo tyypillisen etäomaishoitajatilanteen.

## Kaukana, mutta niin lähellä

1

Liisa on kotoisin Tyrnävältä. Hän sai valmistuttuaan työpaikan Helsingistä, perusti perheen ja jäi asumaan pääkaupunkiin.



2

Liisan isän kuoltua Martta-äiti jäi yksin. Martta oli kuitenkin aktiivinen, osallistui harrastuksiin ja kävi matkoilla.



3  
Martan soitot Tyrnävältä tyttärelle ovat viime aikoina harventuneet. Liisa alkaa huolestua. Talvilomalla Liisa tapaa äitinsä ystäviä, jotka kertovat Martan käyvän enää harvoin harrastuksissa.



4  
Liisa huomaa äitinsä toimintakyvyn heikentyneen. Hän tuntee vastuunsa lisääntyvän äidin kotona selviytymisestä. Liisa joutuu käymään kevään aikana usein äitinsä luona hoitamassa hänen asioitaan. Liisa kokee olevansa äitinsä etäomaishoitaja.

---

KUKA  
ON ETÄ-  
OMIAIS-  
HOITAJA?



Etäomaishoitaja on henkilö, joka auttaa tai pitää huolta etänä läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Hän hoitaa läheisensä asioita myös puhelimen ja etäteknologian avulla. Etäomaishoitaja voi olla läheisensä lapsi, isä tai äiti, sisar tai veli, muu sukulainen tai ystävä.

Hän ei välttämättä hoida vanhempiaan yksin, vaan hoivatyössä voi olla mukana useampia sisaruksia, muita sukulaisia tai naapureita. Kuitenkin joku kantaa suurimman vastuun, eli on etäomaishoitaja.

**Etäomaishoitaja on yleisimmin 41–65 -vuotias (73 %) nainen (88 %). Hän on työssä käyvä (64 %). Yleisimmin hoidetaan omia vanhempia (76 %). Muita hoidettavia ovat mm. sisarukset tai puolison vanhemmat. Etäomaishoitajista (48 %) toimii pääasiallisen auttajana ja (52 %) hoivaan osallistuu toimitaan sisko, veli tai muu läheinen. Matkaa etähoidettavan luokse on kyselyyn osallistuneilla etäomaishoitajilla 45 %:lla alle 50 km, mutta 39 %:lla yli sata kilometriä.**

Etäomaishoivakysely 2013

---

## Testaa, oletko etäomaishoitaja

Etäomaishoitajatilanne voi kehittyä hitaasti, esimerkiksi omien vanhempien toimintakyvyn heikentyessä. Seuraavat kysymykset auttavat sinua pohtimaan, oletko etäomaishoitaja:

- Oletko usein huolissasi läheises-täsi ja hänen kotona pärjäämisestään, kun et voi olla läsnä hänen arjessaan?
- Onko läheisesi sairastunut, vammautunut ja /tai hänen toimintakykynsä on heikentynyt?
- Hoidatko läheisesi asioita etäältä ja autatko esimerkiksi viikonloppuisin kodinhoidollisissa toimissa?
- Varmistatko useita kertoja viikossa puhelimella läheisesi vointia?
- Onko työmääräsi hänen asioiden hoitamisessa lisääntynyt?
- Soittaako läheisesi viikoittain tai päivittäin kysyäksesi sinulta neuvoa ja apua?
- Onko omaisesi toimintakyky alentunut niin, ettei hän osaa enää soittaa pyytääkseen apua tai ovatko soittot harventuneet?
- Onko vastuunjako muuttunut, esimerkiksi vanhempien ja sisarusten kesken?
- Onko omaisesi asioiden hoitaminen eri virastoissa (esim. Kela, sosiaali-toimi, kotihoito) lisääntynyt?
- Oletko jatkuvasti huolissasi läheisesistäsi?
- Kuluuko yhä enemmän vapaa-aikaasi läheisesi asioiden hoidossa?
- Koetko olevasi henkisesti kuormittunut läheisesi tilanteesta?

**Jos vastasit kyllä moneen kysymykseen, voit olla etäomaishoitaja.**

## Mitä etäomaishoitajat tekevät?

Etäomaishoivassa omaisilla on keskeinen rooli palveluihin hakeutumisessa ja niiden järjestämisessä. Tämän lisäksi omaiset toimivat avun tarvitsijan puolestapuhujana ja palvelujen toimivuuden varmistajana. Usein kotipalvelu ja sen tukipalvelut sekä mahdolliset yksityiset palveluntuottajat ovat mukana arjen hoivassa. Kaikilla paikkakunnilla ei kuitenkaan ole yksityisiä palveluntuottajia, joilta voisi saada lisätukea ja apua hoivaan.

Etäomaishoivassa omaisten kotona asuminen mahdollistuu pidempään etäomaishoitajan antaman avun turvin. Auttamistoimiin vaikuttaa välimatkan pituus. Selvää on, että asuttaessa kaukana hoivan tarvitsijasta henkilökohtaisissa toimissa auttaminen jää vähäiseksi. Etäomaishoitajan tekemät työt vaihtelevat aina hoivan tarpeen mukaan. Etäomaishoitaja voi huolehtia arjen käytännön toimista: kaupassa käynti, ruoanlaitto, lääkeasioiden hoitaminen, lääkärikäynnit, tarvittaessa pesu, virkistys, yleensä raha-asioiden hoitaminen sekä erilaiset koti- ja pihatyöt yms. Erityisen tärkeää hoivan tarvitsijan hyvinvoinnin kannalta on etäomaishoitajan antama henkinen tuki, eli seurana ja juttukaverina oleminen. Yhteistä elämänhistoriaa ja -kokemuksia ei voi mikään palvelujärjestelmä korvata.

Kyselyn mukaan etäomaishoitajien tekemiä töitä ja tehtäviä ovat: henkinen hyvinvointi (82 %), etäomaishoitaja avustaa raha-asioiden hoidossa (70 %), asiointiapu, esim. kaupassa tai pankissa käynti (67 %), sairauden/terveyden hoitoon liittyvä apu (67 %), ja ohjaus ja neuvonta (61 %).

Myös yhteydenpito kunnan työntekijöihin, lääkkeistä huolehtiminen, siivous, kuljetuksissa avustaminen ovat yli kolmanneksella etäomaishoitajista huolehdittavana.

Etäomaishoivakysely 2013

---

YKSiN  
Ei  
PÄRJÄÄ

Etäomaishoivatilanteet ovat erilaisia riippuen hoivaa tarvitsevan sairauksista ja toimintakyvystä. Tarve hoivalle on erilainen, jos kyseessä on liikkumisen vaje tai muistisairaus.

Viranhaltijoiden ja palvelujen tuottajien lisäksi etäomaishoitajat pitävät yllä hoivaan liittyvää ihmissuhdeverkostoa. Tähän verkostoon voivat kuulua muut perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät ja naapurit. He ovat arvokkaita "tukihenkilöitä". Esimerkkinä tästä voidaan mainita hyvät naapurit, jotka voivat tarvittaessa käydä tarkistamassa, onko kaikki kunnossa, jos puhelimeen ei vastata tai ystävät, jotka piristävät läheistä ottamalla hänet mukaan esimerkiksi joulukonserttiin.

Etäomaishoivassa hoivan tarvitsijan arjen sujuminen on yleensä usean toimijatahon varassa. Etäomaishoitaja seuraa ja ennakoii hoivatarpeiden muutoksia ja kokoaa eri tahojen palvelutarjonnasta sopivan etäomaishiirin, jonka varassa hoivan tarvitsija pärjää silloin, kun etäomaishoitaja ei itse ole läsnä. Piirin kokoamiseen tarvitaan tietoa eri palveluista, neuvotteluja niin perheen kuin eri tahojen palveluntuottajien kanssa sekä epävirallisia verkostoja ja apua. Palvelujen toimivuuden seuranta ja valvonta ovat yksiä suurimpia henkistä kuormittavuutta lisääviä tekijöitä.

**Etäomaishoitajat odottavat apua eniten kunnalta (64 %), mutta myös omaishoitajayhdistyksen ja liiton rooli (39 %) koettiin tärkeäksi. Apua odotettiin seurakunnalta (27 %), yksityisiltä palveluntarjoajilta (27 %), omaisilta ja perheeltä (24 %) sekä toisilta etäomaishoitajilta (21 %) ja ystäviltä, tutuilta ja naapureilta (21 %).**

Etäomaishoivakysely 2013

## Etäomaishoitajuuden haasteita

Hoivaan liittyy paljon iloa. Se ei ole pelkkää "raatamista", vaan suurimmaksi osaksi hyvää yhdessäoloa ja antoisaa elämää. Etäomaishoivassa on tunnistettavissa samanlaisia onnistumisen kokemuksia kuin samassa taloudessa tapahtuvassa omaishoivassa, kuten iloa hoivan tarvisijan hyvästä olosta ja tyytyväisyydestä.

Etäomaishoitajan elämään vaikuttaa välimatka ja siitä johtuen syntyy joitakin elämää kuormittavia tekijöitä. Tutkimusten mukaan stressi ja henkinen rasittuneisuus syntyvät siitä, ettei etäomaishoitaja pysty olemaan apua tarvitsevan vanhemman luona. Sen lisäksi erityisen haasteellisia ovat tilanteet, joissa etäomaishoitajalla on yhtä aikaa hoidettavanaan sekä alaikäisiä lapsia että ikääntyviä vanhempia tai, jos hoivan antajalla ja tarvisijalla on huonot keskinäiset välit.

### Psykykinen kuormitus

Etäomaishoivaan liittyy läsnäolon puute. Sitä voidaan pitää yhtenä keskeisempänä tekijänä psykkinen kuormituksen kokemuksissa. Se näyttää liittyvän Hyvärisen (2013) mukaan muun muassa seuraaviin tekijöihin.

**1** Keskeinen psykkinen kuormittavuuden tekijä on huoli vanhemman arjen sujuvuudesta ja hyvinvoinnista. Etäomaishoitajat saattavat olla yhteydessä puhelimitse päivittäin vanhempaansa ja tiedustella vointia ja tekemisiä, mutta silti siitä puuttuu oleellisesti hoivaan liittyvä läsnäolon kautta tapahtuva hoivatarpeiden seuraaminen, tarkkaileminen ja ennakoiminen.

**2** Etäomaishoitajien psykkinistä kuormitusta lisää myös tieto vanhemman kokemasta yksinäisyydestä sekä mahdollisesta turvattomuudesta. Vaikka vanhempien luona kävisi päivittäin ulkopuolisia palvelujen tuottajia, niin yksin olemista jää "pahimmillaan" yli 23 h/vrk (kotipalvelu käy kolme kertaa vrk á 15 minuuttia kerrallaan). Turvallisuuden tunteen lisäämiseksi monilla vanhuksilla on turvapuhelimet.

**3** Erityisesti huoli arjen hyvinvoinnista korostuu niillä etäomaishoitajilla, joiden hoivan tarvisijalla on muistiin liittyviä ongelmia. Muistisairaiden kanssa käydyissä puhelinkeskusteluissa voivat todellisuus ja kuviteltu mennä sekaisin, eikä etäomaishoitaja saa tietää todellista tilannetta. Samoin muistisairaot vanukset eivät välttämättä pysty osallistumaan omaan hoivaansa kertomalla esimerkiksi kotipalvelun työntekijälle tarpeitaan ja toiveitaan kuten toiset "ei-muistisairaot" vanukset. Muistisairaot vanukset eivät myöskään näin ollen pysty vaatimaan sovittua hoivaa, eivätkä kertomaan kokemaansa etäomaishoitajalle.

Hoivaa tarvitsevan vanhemman hyvinvoinnin lisäksi etäomaishoitajaa kuormittavat palvelujen järjestämiseen liittyvät tehtävät ja erityisesti palveluista neuvottelemisen sekä palvelujen toiminnan seuraaminen. Julkisen sektorin palveluista neuvottelemisessa on usein pystyttävä "todistamaan" palvelun tarve. Sen lisäksi etäomaishoitajat kokivat, ettei asiakasta tai omaista kuunnella, eikä heidän toiveita oteta huomioon palvelujen suunnittelemisessa. Neuvottelun lisäksi annetun hoivan toteutumista seurattiin ja valvottiin. Annettu palvelu ei välttämättä vastannut sitä, mitä sen ajateltiin olevan. Työntekijät vaihtuivat, tuntui kuin kokonaisvaltaista kuvaa asiakkaan tilanteesta ei olisi kenelläkään ja tieto ei kulje. Näiden lisäksi huolta ja hoivapainetta lisäsi tieto siitä, että hoivan tarpeet ja tuotettu hoiva-apu eivät kohtaa. (Knif 2012.) Etäomaishoivassa on hankalampaa paikata koettua palveluaukkoa kuin samassa taloudessa tapahtuvassa hoivassa.

**Huolta ja stressiä etäomaishoivatilanne aiheuttaa usein (24 %) tai melko usein (39 %). Sen sijaan auttaminen koettiin normaaliin arkeen kuuluvana (55 %). Raskaana sen koki 21 % vastaajista. Kuormituksen luonne on henkistä (85 %) ja omaan ajankäyttöön (70 %) ja jaksamiseen (55 %) vaikuttavaa. Omaan vapaa-aikaan koki etäomaishoitajat tilanteen vaikuttaneen joko jonkin verran (45 %), melko paljon (36 %) tai erittäin paljon (6 %). Sosiaalisten suhteiden kokivat vastaajat pysyneen entisellään (61 %) ja vähentyneen runsaasti (6 %) tai jonkin verran (24 %).**

Etäomaishoivakysely 2013

Etäomaishoitajat kokevat, ettei heille jää tarpeeksi omaa aikaa, koska varsinaiset hoivatehtävät sijoittuvat viikonloppuihin ja loma-aikoihin. Näin ollen palautuminen esimerkiksi ansiotyön aiheuttamasta uupumisesta jää vähälle. Oman ajan puute saattaa estää myös omasta kunnosta huolehtimisesta tai harrastuksiin osallistumisesta. Etäomaishoitaja, joka kokee kantavansa yksin hoivavastuuta, voi kokea etäomaishoivan hyvinkin kuormittavana. Sen vuoksi kannattaa keskustella sisarusten tai muiden läheisten sekä palvelujen tuottajatahojen kanssa hoivan tarvitsijan tilanteesta ja omasta hoivakokemuksestaan sekä jakaa hoivavastuuta useammalle taholle.

### Fyysinen kuormitus

Etäomaishoivassa hoivatyön fyysisyys ei ole niin merkittävää kuin omaishoivassa. Etäomaishoivassa fyysinen kuormittavuus syntyy usein matkustamisesta. Pitkä välimatka ja se, liikutaanko omalla autolla vai julkisin kulkuvälinein, lisäävät rasittavuuden kokemusta. Suomi on harvaan asuttu maa, joten maaseudulla elävän vanhemman luokse ei välttämättä pääse julkisilla kulkuvälineillä, vaikka työpäivän jälkeen olisi houkuttelevampaa istahtaa junan tai linja-auton kyytiin kuin lähteä ajamaan itse.

Pitkä välimatka saattaa aiheuttaa myös sen, että etäomaishoitaja pystyy käymään vanhempansa luona harvemmin. Tämä puolestaan voi johtaa siihen, että käyntikertaan kasaantuu paljon erilaisia töitä ja asioiden hoitamista. Fyysistä kuormitusta lisäävät etäomaishoitajan oma ikääntyminen ja terveydelliset ongelmat. Sen lisäksi etäomaishoivaan liittyvät psyykinen kuormitus ja huoli vanhemman hyvinvoinnista saattavat aiheuttaa unettomuutta, joka nopeasti heijastuu etäomaishoitajan omaan elämään. Unettomuus puolestaan heikentää elämänlaatua jo pelkästään väsymyksenä päivisin. Unettomuus kannattaa aina ottaa vakavasti ja keskustella siitä oman lääkärin kanssa.

### **Taloudellinen kuormitus**

Etäomaishoivassa syntyvät taloudelliset kustannukset koostuvat matkakustannuksista, hoivan tarvisijalle kustannetuista palveluista, tavaroista tai ruokaostoksista sekä ansionmenetyksistä. Etäomaishoitajat saattavat ottaa palkattomia vapaapäiviä tai pidempiä virkavapauksia hoitaakseen hoivan tarvitsijan asioita. Näistä saattaa kertyä vuosien mittaan suuriakin summia. Pitkäaikaiset palkattomat vapaat vähentävät eläkekertymää. Suurin taloudellinen menetys syntyy silloin, kun hoivatilanne vie voimia niin, ettei hoitaja jaksaa hoitaa ansiotyötään ja sanoutuu irti.

### **Työn ja etäomaishoivan yhteensovittaminen**

Noin 250 000 suomalaista hoitaa läheistään ansiotyön ohella. Onnistunut ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittaminen elämänkaaren eri vaiheissa auttaa omaishoitajan jaksamista sekä helpottaa omaishoitajan työelämään paluuta. Tutkimuksen mukaan suurin osa etäomaishoitajista käy töissä ja myös työikäisten omaistaan hoitavien tilanteet ovat hyvin erilaisia.

Omasta hoivatilanteesta puhumisen työpaikalla ei aina ole itsestään selvää. Ja aivan syystä! Siihen saattaa liittyä erilaisia pelkoja, kuten urakehityksen hidastuminen tai estyminen kokonaan, muu syrjiminen tai sääliminen. Toisaalta työnantajan edustajana esimiehen tulee olla tasa-arvoinen ja luotettava. Esimies on keskeisessä asemassa mahdollisesti tarvittavien vapaiden ja muiden työaikajoustojen kannalta. Hän myös vastaa työntekijöidensä työhyvinvoinnista. Yhtälailla, kun työasiat tulevat kotiin, myös kotiasiat vaikuttavat työelämään. Työn kannalta etäomaishoiva ei ole sen ihmeellisempää kuin esimerkiksi sairaan lapsen hoitaminen.

**Etäomaishoiva on vaikuttanut taloudelliseen tilanteeseen runsaasti (12 %) tai jonkin verran (45 %).**

Etäomaishoivakysely 2013



Ansiotyössä olevat omaishoitajat tekevät yhteiskunnallisesti kaksinkertaisesti merkittävän työpanoksen, joten he tarvitsisivat kaiken mahdollisen tuen niin työpaikoilla kuin palvelujärjestelmissä.

### **Perhevapaata omaisen hoitoon**

Työsopimuslain mukaan työntekijällä on mahdollisuus ottaa palkatonta perhevapaata perheenjäsenen hoitamiseen. Perheenjäsenillä tarkoitetaan samassa taloudessa asuvien lisäksi esimerkiksi takenevassa tai etenevässä polvessa olevia työntekijän tai tämän puolison, avopuolison tai tämän kanssa rekisteröidyssä parisuhteessa elävän henkilön lähisukulaisia.

Työntekijällä ei ole subjektiivista oikeutta saada vapaata, vaan vapaasta on sovittava työnantajan kanssa. Työnantajalla on kuitenkin velvollisuus pyrkiä järjestämään työt niin, että työntekijä voi jäädä määräajaksi pois työstään. Työnantajalla ei ole poissaolon aikana palkanmaksuvelvollisuutta. Työhön paluusta kesken vapaan on sovittava työnantajan ja työntekijän kesken. Vapaan jälkeen työntekijällä on oikeus palata ensisijaisesti aikaisempaan työhönsä.

### **Kotikuntaa voi muuttaa**

Vuonna 2010 tulivat voimaan kotikuntalain sekä sosiaalihuoltolain muutokset. Muutokset parantavat erityisesti vammaisten ja vanhusten mahdollisuuksia valita kotikuntansa. Toisin sanoen laitoshoidossa oleva henkilö voi muuttaa asumaan omaistensa ja läheistensä lähelle.

Sosiaalihuoltolain muutoksen myötä henkilö voi pyytää palvelutarpeen arviointia ja palvelujen järjestämistä myös muualta kuin kotikunnastaan. Näin henkilö voi hakeutua nykyisestä kotikunnastaan toisen kunnan asukkaaksi ja sen palvelujen piiriin. Palvelujen järjestämisvastuu siirtyy muuttopäivästä lukien uudelle kunnalle, mutta vastuu henkilön hoito- ja hoivapalvelujen kustannuksista säilyy hänen aiemalla kotikunnallaan.

**Työstä vapaata oli ottanut tarvittaessa 42 % vastaajista ja vastaajista. 36 % koki, että etäomaishoitajuus ei ole vaikuttanut työhön.**

Etäomaishoivakysely 2013

---

# MIKÄ AVUKSI- KÄYTÄNNÖN NEUVOJA

## Hoivavastuun jakaminen – ennakoi tilanne

Kun hoivan tarve ilmenee perheessä, kannattaa järjestää yhteinen tapaa-minen perheenjäsenten kesken tai niiden läheisten ihmisten kanssa, jotka mahdollisesti osallistuvat hoivan antamiseen. Hoivavastuun jakaminen helpottaa hoivaan osallistuvien psyykkistä kuormitusta sekä hoivaan liittyvää aikataulutusta.

Pohtikaa yhdessä realistisesti, millainen hoivan tarve on, mitä tehtäviä siihen liittyy ja millaisia mahdollisuuksia itse kullakin keskusteluun osallistuvalla on hoivan antamiseen. Perheenjäsenillä voi olla hyvinkin erilainen käsitys niin hoivan tarpeesta, läheisen selviytymisestä arjessa kuin omasta mahdollisuudesta osallistua hoivavastuun jakamiseen.

Hoiva voi joko yhdistää perheen jäseniä tai sitten pahimmillaan kiristää välejä. Osin tämän vuoksi nämä keskustelut jäävät käymättä ja joku perheenjäsenistä ottaa hoivavastuun kantaakseen ja saattaa uupua tehtävässään. Hoivavastuu usein myös "annetaan" jollekin perheenjäsenelle, koska "hoitaminen käy sille niin luonnostaan" tai "hän asuu niin paljon lähempänä kuin me muut". Toisaalta muutkin sisarukset tai läheiset haluaisivat osallistua enemmän hoivaan, mutta eivät rohkene tarjoutua tekijäksi.

Vinkkejä hoivasta puhumiseen ja vastuun jakamiseen:

- Kerro, että sisarusten/läheisten antama pienikin apu ja tuki hoivatilanteessa olisi arvokasta ja tarpeellista.
- Kerro hoivan tarvitsijan tuen tarpeesta realistisesti.

- Kerro suoraan ja rehellisesti tunteuksesi ja mahdollisuutesi hoivan antamiseen.
- Hyväksy erilaiset mielipiteet ja ajatukset auttamisesta – pyrkikää kompromissiin. Perheenjäsenten ja läheisten antaman hoivan tulee olla hoivan tarvitsijan edun mukaista ja hänen toiveistaan lähtevää.

Jos hoivasta puhuminen ei yrityksistäsi huolimatta onnistu ja haluaisit siihen apua, voit pyytää mukaan sosiaalityöntekijän tai muun ammattilaisen esimerkiksi omaishoitajien paikallisyhdistyksen työntekijän.

Jos hoivaneuvottelun tulos on, ettei hoivaa pystytäkään antamaan niin paljon kuin tarvetta tai se jäisi mahdollisesti vain yhdelle sisarukselle/läheiselle, pohtikaa yhdessä ulkopuolisten tahojen tarjoamia palveluja. Mitä palveluja voi saada kunnalta ja mitä yksityisiltä palvelujen tuottajilta? Kaikkia kunnanpalveluja on haettava ja niiden kustannukset suhteutetaan aina asiakkaan tuloihin. Samalla kannattaa siis tehdä hintavertailuja. Muistakaa myös kotitalousvähennys. Olisiko muita vaihtoehtoja asumismuotoon?

Olisi hyvä, jos meistä jokainen pohtisi jo aiemmin ja kirjaisi ylös, miten haluaisi oman hoivansa järjestävän. Sen tekemiseen on olemassa hyvää materiaalia mm. Suomen Muistiasiantuntijoiden laatima Elämänlaatutestamentti hoidostani huolehtiville tai Helsingin Alzheimer –yhdistys ry:n tuottama Jotta minua ei unohdettaisi – tarinoita niille, jotka tulevat minua hoitamaan.

---

## Kokoa itsellesi kaikki hoivaan liittyvät tärkeät tiedot yhteen paikkaan!

- Sairaskertomukset
- Lääkitykset
- Hoitavien tahojen yhteystiedot
- Puhelinnumerot
- Sähköpostit
- Ystävien, sukulaisten, naapurien jne. yhteystiedot
- Sopimukset
- Raha-asiat
- Edunvalvontavaltuutukset

---

## Suunnittele käyntisi - kuukauden töitä ei voi tehdä kahdessa päivässä!

- Soita etukäteen ja sovi yhdessä hoivan tarvitsijan kanssa, jos on mahdollista, mitkä tehtävät olisivat nyt ensisijaisia.
- Jos vain mahdollista, järjestä käyntisi niin, ettet ole itse hyvin väsynyt.
- Pyri keskittymään niihin tehtäviin, joita kukaan muu ei tee tai jotka olet sopinut toisten hoivaan osallistuvien kanssa.

---

## Yhdessäolo on tärkeää!

- Koeta rauhoittaa aikaa myös seurusteluun ja yhdessäoloon.
- Muista, että käyntiäsi odotetaan.
- Olisiko joku, jonka haluaisitte pyytää yhdessä kylään tai käydä hänen luonaan?

---

## Hanki tietoa sairaudesta ja hoitamisesta!

- Etsi tietoa läheisesi sairaudesta. Sanoetaan, että tieto lisää tuskaa, mutta aina se väite ei pidä paikkaansa. Useat sairaudet ovat eteneviä, eikä niihin ole siis parannuskeinoja, mutta oireita voidaan hoitaa ja tietyin "niksein". Esimerkiksi ruokavalion avulla elämä voi olla hyvää diagnoosin jälkeenkin.
- Jos etäomaishoivaan liittyy konkreettisia hoitotoimia, voit saada hyödyllistä tietoa hoivaan osallistuvilta ammattilaisilta, kirjallisuudesta tai kursseilta. Esimerkiksi siirtotekniikat on hyvä opetella. Myös tekemällä oppii!
- Apuvälineet auttavat arjessa.

---

## Hoida itseäsi!

- Läsnaöolo voi uuvuttaa, mutta läsnaöolon puute voi olla vieläkin uuvuttavampaa. Etäomaishoivassa henkinen kuormitus koetaan raskaampana kuin samassa taloudessa tapahtuvassa omaishoivassa.
- Selkeät rajat siitä, mitä pystyt tekemään läheisesi luona auttaa jaksamaan.
- Puhuminen auttaa. Hakeudu veritaistukitoimintaan – usealla paikkakunnalla toimii omaishoitajien yhdistyksiä, joilla on erilaista veritaistukitoimintaa. Huoli läheisten hyvinvoinnista yhdistää niin samassa taloudessa tehtävää hoivaa kuin etähoivaakin.

---

## Lopuksi

Etäomaishoiva on vielä suhteellisen uusi ja tunnistamaton omaishoivan muoto. Uskoaksemme se tulee tulevaisuudessa lisääntymään muun muassa ihmisten liikkuvuuden lisääntymisen myötä niin kotimaan sisällä kuin ulkomailla.

Etäomaishoivaan liittyvä välimatka ja sitä kautta läsnäolon puute hoivan tarvitsijan ja antajan välillä on haaste niin etähoivaperheelle, mutta myös palvelujärjestelmälle. Etäomaishoitajatilanteiden tunnistaminen niin julkisessa kuin yksityisessä palvelutuotannossa on keskeisessä asemassa. Välimatkasta johtuen etäomaishoitaja joutuu järjestelmään asioita enemmän puhelimitse tai sähköpostilla. Etäomaishoitajilla tulisi olla mahdollisuus viranhaltijoiden tavoittamiseen myös perinteisen virkaajan jälkeen. Samoin hoitopalaverien järjestämisessä on tärkeää, että niistä tiedotettaisiin ajoissa ja ajankohdissa olisi joustavuutta.

Eri paikkakunnilla asuminen tarkoittaa yleensä myös sitä, että toimintakäytännöissä saattaa olla eroja. Etäomaishoivatilanteessa olisi erityisen tärkeää olla yksi vastuuhenkilö, joka ohjaisi ja neuvoisi eri palvelutuottajien mahdollisuuksista. Myös hoivan tarvitsijalla tulisi olla oma vastuuhenkilönsä, joka tietäisi miten arki oikeasti sujuu ja johon myös etäomaishoitajan olisi helppo olla yhteydessä esimerkiksi sähköpostilla. Erityisen tärkeää tämä olisi niille, joiden hoivan tarvitsijalla on muistisairaus tai mielenterveysongelma.

Etäomaishoivan ja yleensä hoivan kannalta on tärkeää selittää, mitä palvelu pitää sisällään. Esimerkiksi kotipalvelun tarjoamista palveluista ei välttämättä tiedetä, mitä kotona oikeastaan tehdään. Selkeästi määritelty palvelu suunniteltaisiin esimerkiksi niin, että kotipalvelusta käydään kerran viikossa jakamassa lääkkeitä, suihkuttamassa sekä tekemässä vaippa- ja kauppapalveun tilaukset. Tämä luo omalta osaltaan turvallisuutta sekä mahdollisuuden miettiä, olisiko joku muu taho olemassa muun muassa siihen, että läheinen pääsisi ulos viikoittain.

Etäomaishoitajista suurin osa on työikäisiä, työssäkäyviä, joten myös työn ja hoivan yhteensovittaminen liittyy tähän yhtenä osana. Työssäkäyville omaistaan hoitaville on erilaiset työajan jouston mahdollisuudet tärkeitä hoivan järjestämiseksi. Tällä hetkellä suurin osa erilaisesta asioinnista tapahtuu virka-aikaan, joten työpäivän aikana tulisi olla mahdollisuus hoitaa hoivaan liittyviä asioita. Työssäkäyvät omaishoitajat tarvitsevat myös arkena vapaapäiviä, jotta voivat olla mukana esimerkiksi lääkäreissä tai hoivaneuvotteluissa.

Työelämässä on periaatteessa olemassa erilaisia työajan jouston mahdollisuuksia, mutta suurin este lieneekin työpaikkojen asenteissa omaisiaan hoitaviin. Tähän tarvittaisiin erityisesti vaikuttamistyötä. Hoiva saattaa koskettaa ketä vain ja silloin tarvitsemme lähiyhteisöittemme tuen niin perheen, suvun kuin työyhteisönkin. Hyvinvoiva työntekijä on työssään tuottava! Myös omaishoitajien järjestöjen tietämys etäomaishoivasta ja tuki etäomaishoitajille on vielä lapsen kengissä. Sitä tulee jatkossa kehittää. Edelläkävijänä ja suunnannäyttäjänä on Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Etäomaisuopuoti-hanke, jossa kehitetään toimintaa etäomaishoitajien tukemiseksi.

POLLissa on Kolmipyöräinen -hankkeen etsiväpyöräosuudessa tehty etäomaishoivasta pro gradu -tutkimus. Yhdistys tukee myös etäomaishoitajia tarjoamalla ryhmätoimintaa sekä ohjausta ja neuvontaa. Tulevaisuudessa kehitetään teknologisia ratkaisuja etäomaishoivan tuen tarpeisiin.

## Lähteet

Handbook for Long-Distance Caregivers. An Essential Guide for Families and Friends Caring for Ill or Elderly Loved Ones (2003) Family Caregiver Alliance.

Hyvärinen, Soili (2013) Vaikka missä olis niin se elämä pyörii sen hoivan ympärillä. Etäomaishoitajien kokemuksia hoivasta. Pro Gradu tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Knif, Pirjo (2012) Keski-ikäiset ikääntyvien omaistensa auttajina? Tutkimus sukupolvien välisestä informaalista hoivasta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Etäomaishoivakysely (2013) Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n julkaisemat kyselytutkimus.

Vuorijärvi, Petri (2011) Etäomaishoitajien toiminta ja velvollisuudentunto Suomessa. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen suosituksia. Oulu: Uniprint.

---

**Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry** on vuonna 1998 perustettu Oulun seudulla kahdeksassa kunnassa toimiva omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestö. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on omaishoitoperheiden aseman parantaminen ja tukeminen sekä kehittää omaishoitajille ja heidän hoidettavilleen suunnattuja palveluita ja tukitoimia yhdistyksen toiminta-alueella. Yhdistyksessä toimii omaishoivan ohjaaja, joka antaa ohjausta ja neuvontaa omaishoivaan liittyvissä asioissa. Yhdistyksen muita toimintoja ovat ryhmätoiminta, virkistystapahtumat, retket ja matkat sekä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat kehittämishankkeet.

**Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry**  
Isokatu 47, 6. kerros  
90100 Oulu

---

**Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry POLLI** on perustettu 1998 ja toimii Helsingin ja Vantaan kaupunkien alueella. POLLIn toiminta-ajatuksena on omaishoitoperheiden ja heidän läheistensä aseman parantaminen ja tukeminen. POLLI tarjoaa jäsenilleen ja alueen omaishoitajille tietoa, ohjausta ja neuvontaa. Yhdistys järjestää myös, ryhmätoimintaa, retkiä ja virkistystapahtumia. Monet POLLIn toiminnot perustuvat hankkeisiin, joita Raha-automaattiyhdistys rahoittaa. Hankkeiden tarkoituksena on kehittää omaishoitajia tukevaa toimintaa sekä tehdä näkyväksi omaishoitajien kokemustieto ja tekemä merkittävä työ.

**Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry**  
Pasilan puistotie 8  
00240 Helsinki

---

**Tämä materiaali on tuotettu RAY:n tuella yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n ja POLLIn kanssa.**

