



Omaishoitajan hyvinvointi ja jaksaminen

Keski-Suomen Omaishoitajat ry



Muutokseen sopeutuminen

- Omaishoito tuo mukanaan elämänmuutoksen, joka vaikuttaa koko perheen elämään.
- Omaishoitoon liittyy myös asioita, joihin emme aina pysty itse vaikuttamaan
- Kaikki reagoivat elämänmullistuksiin eri tavoin.
- On hyvä muistaa, että sairastuminen ei määritä ihmistä kokonaan. Jokaisessa meissä on paljon hyvää sairaudesta huolimatta.



Muutokseen sopeutuminen

- Elämässä jokainen kohtaa kriisejä
- Kriisin voi aiheuttaa esimerkiksi oman läheisen vakava sairastuminen tai vammautuminen
- On normaalia surra, pelätä ja ahdistua, kun läheinen sairastuu/vammautuu.
- Kriisistä selviytyminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat mm. aiemmat elämäkokemukset, sosiaalinen verkosto ja temperamentti.

Äkillinen kriisi voidaan jakaa neljään vaiheeseen:

1. **Shokkivaiheessa** ihminen ei vielä käsitä tapahtunutta ja voi lamaantua tai reagoida voimakkaasti. Shokkivaihe alkaa heti tapahtuman jälkeen.
2. **Reaktiovaiheessa** ihminen alkaa vähitellen tulla tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut ja mitä se merkitsee. Reaktiovaiheessa ihminen haluaa yleensä puhua järkyttävästä kokemuksestaan muiden kanssa. Reaktiovaiheessa tunteet voivat olla voimakkaita.
3. **Käsittelyvaiheessa** ihminen alkaa pikkuhiljaa hyväksyä sen, mitä on tapahtunut. Vaiheen aikana voi olla esimerkiksi muisti- ja keskittymisvaikeuksia tai ihmissuhteista vetäytymistä.
4. **Uudelleen suuntautumisen vaiheessa** kriisi alkaa pikkuhiljaa muodostua osaksi omaa elämäntarinaa. Elämänilo palaa hiljalleen. Ihminen voi saada jopa lisää voimavaroja.

Muutokseen sopeutuminen - resilienssi



- Resilienssi on prosessi, joka auttaa selviytymään vaikeuksista ja säilyttämään toivon.
- Siihen sisältyy tunne, että elämässä on jokin tarkoitus ja siitä löytyy mielekkyyttä.
- Yksi avaintekijä on toimijuus: vastuun ottaminen itsestään ja pyrkiä tekemään asioita, jotka auttavat selviämään ja kestämaan.
- Resilienssi vahvistuu iän myötä, kun kohtaa uusia ja yllättäviä tilanteita, joista täytyy selviytyä.

Muutokseen sopeutuminen - resilienssi

Pyydä ja tarjoa apua: Elämän muutokset vievät voimavaroja, jolloin avun saaminen on tärkeää. Avun pyytäminen, antaminen ja vastaanottaminen ovat tärkeitä resilienssitaitoja.

Luota selviytymiskykyysi: Haastavissa elämäntilanteissa on taitoa miettiä, mikä on riittävän hyvä ja säästää voimavaroja.

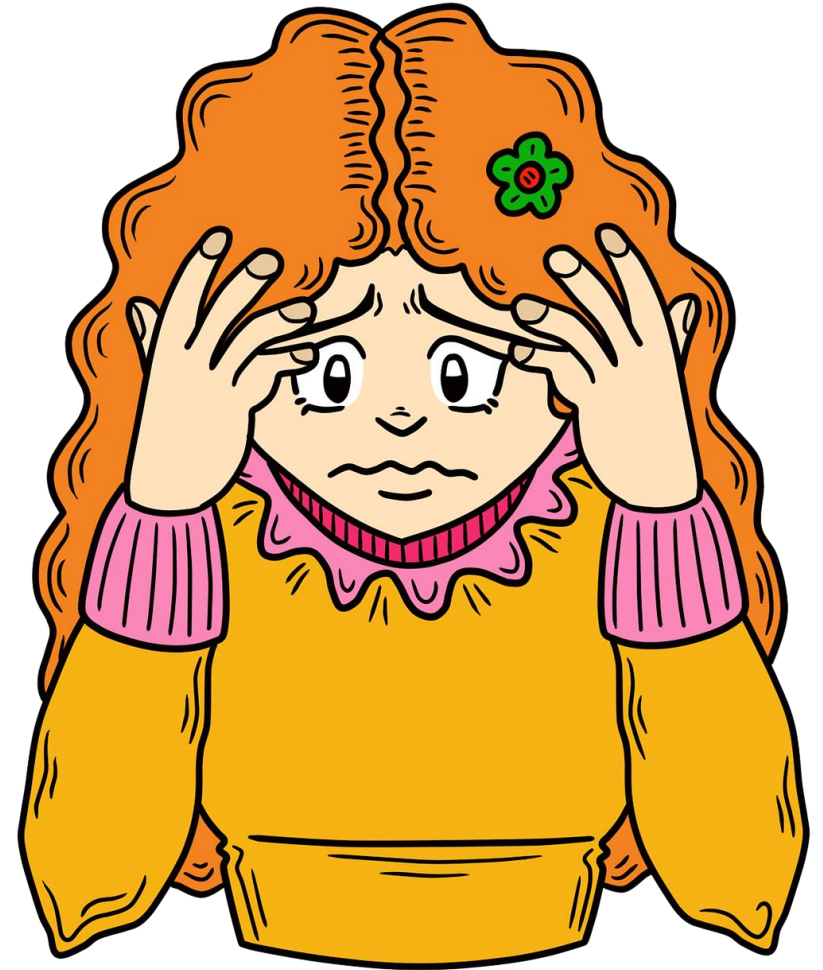
Suojaa mielenterveyttäsi: Palautuminen, uni ja ravinto, ihmissuhteet ja tunteet, vapaa-aika, luovuus ja liikkuminen, kaikkiin voit itse vaikuttaa ja pyytää apua.

Muistuta itseäsi aiemmista selviytymisistäsi: Vahvista itseäsi muistelemalla miten olet selviytynyt menneisyydessä haastavista elämäntilanteista.



Tunteet

- Omaishoito tuo mukanaan erilaisia tunteita, myös vaikeita.
- Tunteet voivat olla ristiriitaisia. Rakastat läheistäsi, mutta samaan aikaan vihaat hänen sairauttaan.
- Muistuta itseäsi, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita.
- Myös läheinen käy läpi omaa sairastumistaan/vammutumistaan kokien monenlaisia tunteita.



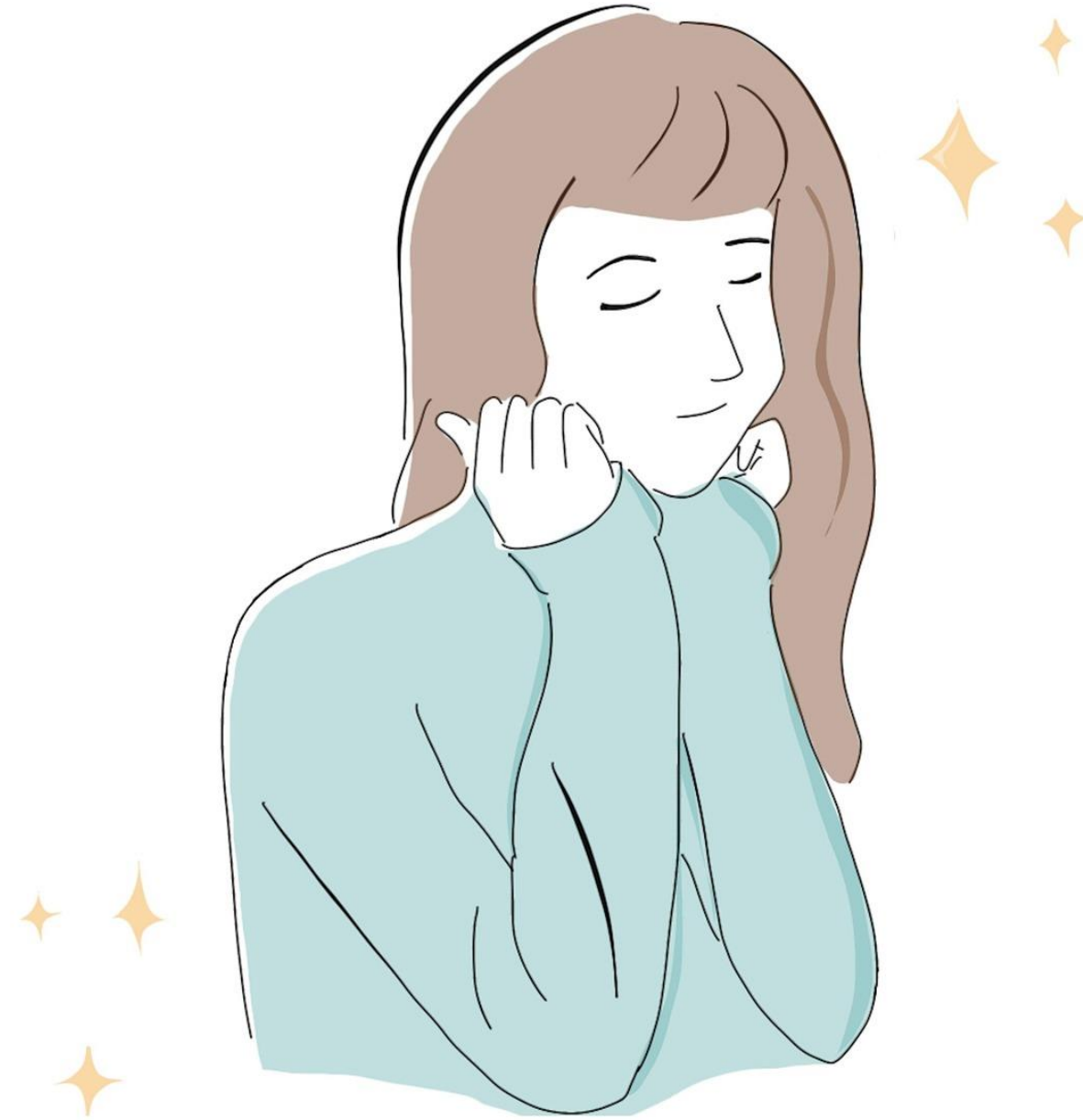
HELPOUS HÄPEÄ VÄSYMYS

VIHA RAKKAUS PELKO ILO
HUOLI KIINTYMYKS SYYLLISYYS

SURU KIITOLLISUUS

Tunteet

- Kun tunnistaa omat tunteet, ymmärtää itseään paremmin. Silloin on helpompi ymmärtää myös toisia ja heidän tunteitaan.
- Kaikki tunteet kertovat tärkeistä asioista. Toisia tunteita voi olla vaikeampi hyväksyä kuin toisia.
- Tunteita voi oppia tunnistamaan, käsittelemään ja säätelemään.

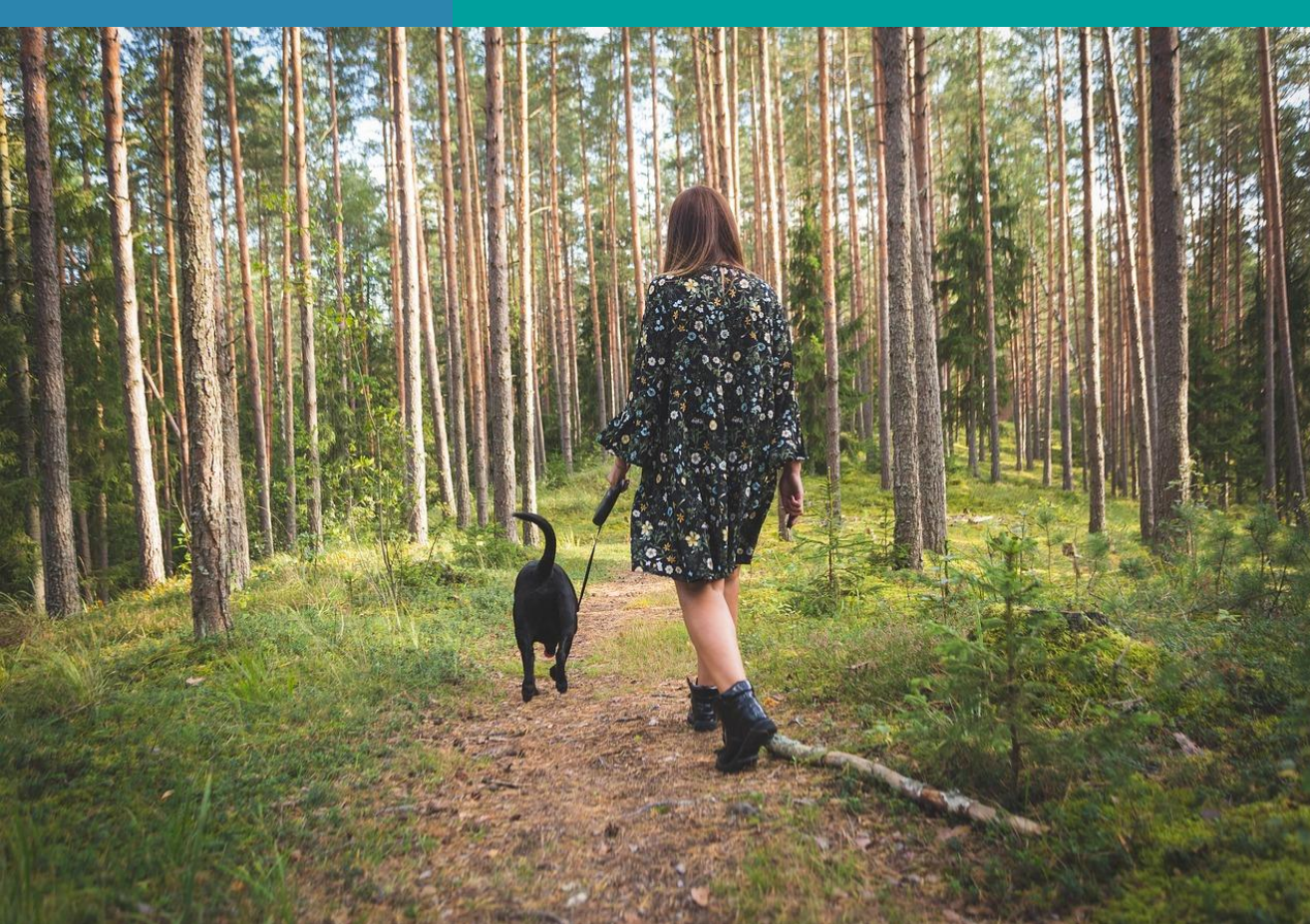




Oma hyvinvointi

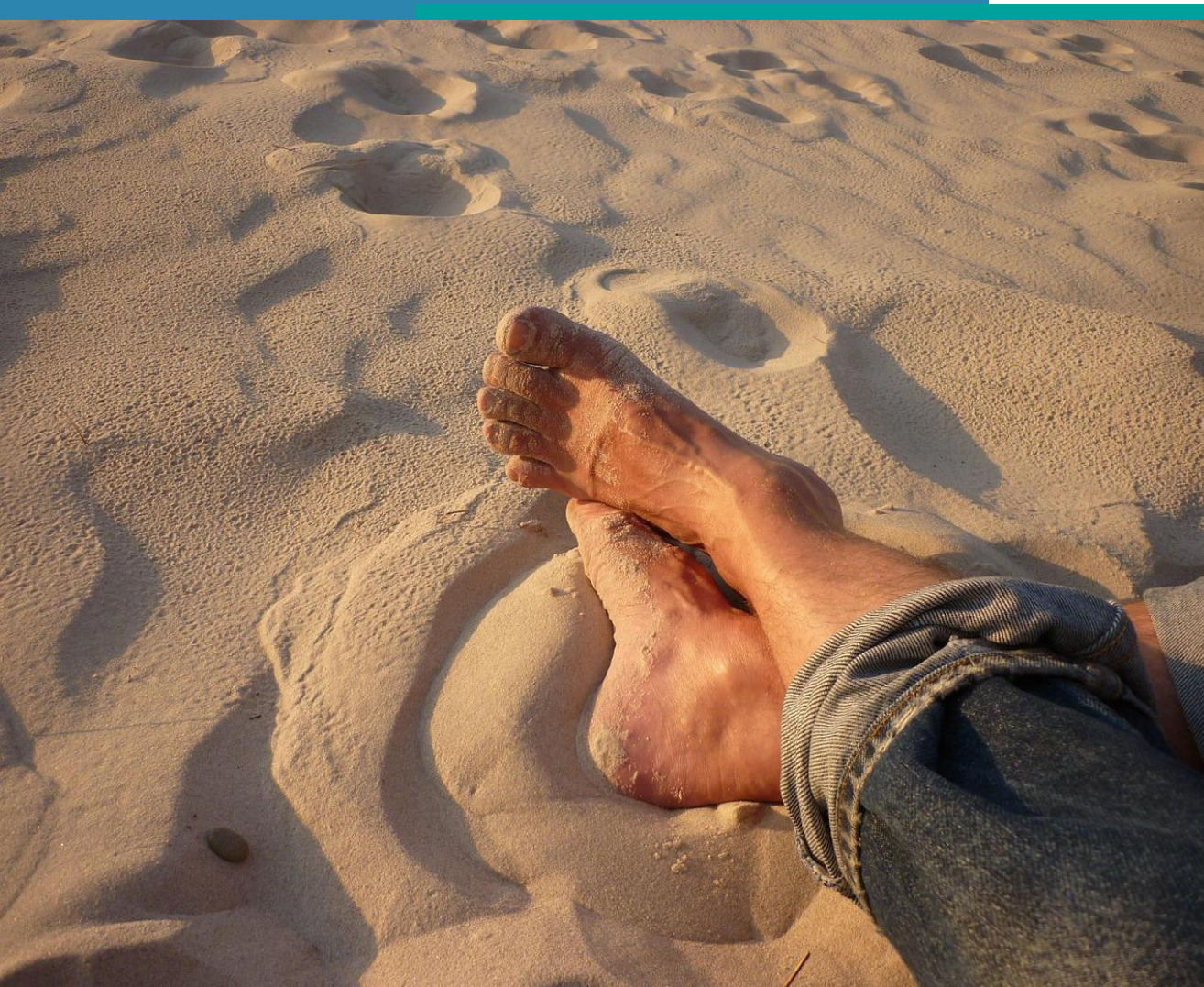
- Muutokseen sopeutuminen vie voimavaroja, jolloin oma hyvinvointi saattaa helposti jäädä taka-alalle.
- Vastuu läheisestä ja arkisten asioiden hoidosta vie aikaa ja voimia, mutta tuo myös uutta sisältöä elämään.
- Huolehtimalla itsestäsi ennaltaehkäiset liiallisen kuormituksen ja uupumisen syntymistä.

Oma hyvinvointi



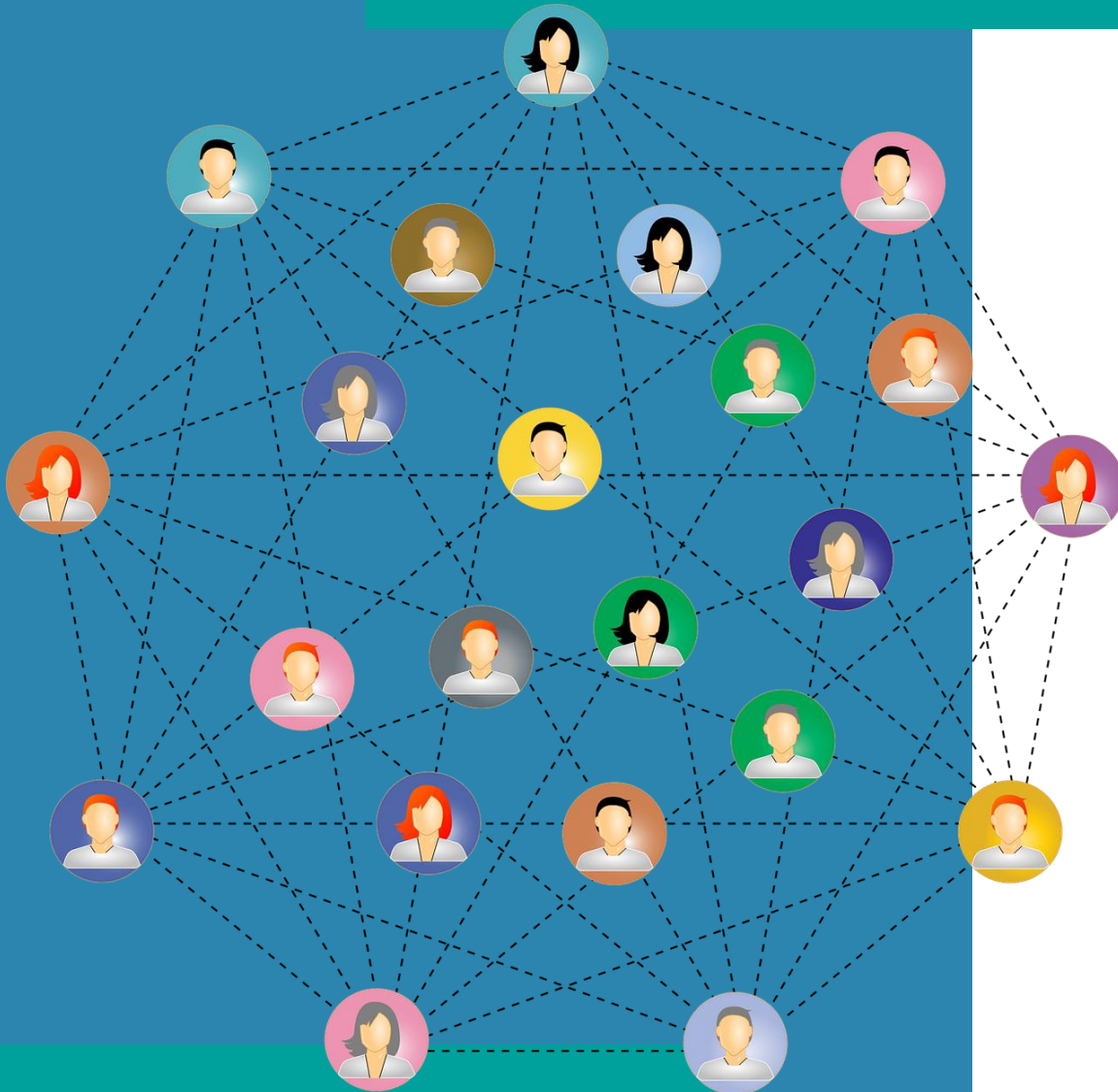
- Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä päivittäisillä asioilla.
- Jokainen tarvitsee välillä omaa aikaa ja hengähdyshetkiä arjen keskellä.
- Kun huolehdit siitä, että arkeesi mahtuu hengähdyshetkiä ja sinulle tärkeitä asioita, jaksat olla paremmin myös läheisesi tukena ja toimia omaishoitajana.

Oma hyvinvointi

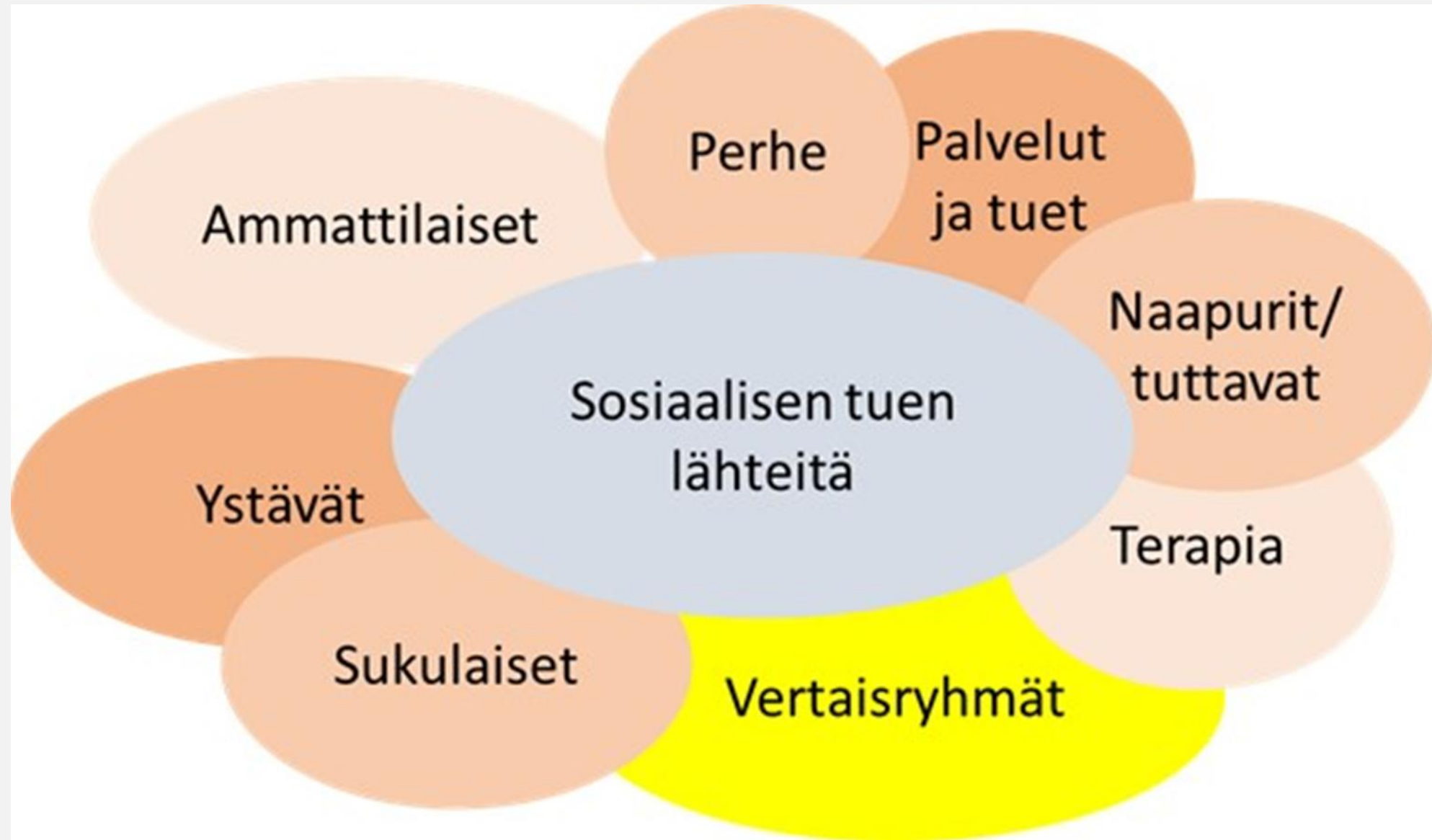


- Myös omaishoitajalla on oikeus omiin hetkiin, palautumiseen ja lepoon.
- Et laiminlyö tehtävääsi omaishoitajana, vaikka järjestät välillä aikaa itsellesi.
- Oman ajan järjestäminen ei välttämättä aina ole helppoa, mieti tueksi apua läheisiltä tai palveluista.
- Anna itsellesi lupa nauttia omista hetkistäsi vaikka se ei aina tuntuisi helpolta.

Oma hyvinvointi



- Omista rajoista on tärkeä muistuttaa itseään.
- Läheisestä ihmisestä huolehtiminen saattaa täyttää koko elämän.
- Omaishoitajalla on muitakin rooleja kuin omaishoitajuus.



Stressi

- Jokaisen elämässä on ajoittain stressiä ja jokainen kokee sitä omalla tavallaan.
- Stressin tunnistaminen ja sanoittaminen auttavat sen hallinnassa.
- Stressi ei ole pelkästään kielteinen asia vaan voi olla myös hyväksi.
 - Lyhytkestoinen stressi tehostaa toimintakykyä
 - Stressijärjestelmämme auttaa selviytymään haasteista ja hankalista tilanteista
- Pitkään jatkuessaan stressi voi vaikuttaa terveyteen.
 - Voi tuntua niin fyysisinä kuin psyykkisinä oireina
- Onkin tärkeä erottaa toisistaan kuormittava stressi ja toisaalta energiaa antava stressi.



Tunnista stressin oireet

- **Tunne – elämän muutokset**
 - Jännittyneisyys
 - Ahdistuneisuus
 - Rauhattomuus
 - Ärtymys
 - Mielialan vaihtelut
 - Masentuneisuus
 - Pettymyksen tunteet



Tunnista stressin oireet

- **Kognitiiviset muutokset eli tiedon käsittelyyn/ajatteluun liittyvät muutokset**
 - Muistin pätkiminen ja asioiden unohtelu
 - Vaikeus tehdä päätöksiä
 - Tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikentymistä



Tunnista stressin oireet

- **Fyysiset muutokset eli kehon reagoiminen stressiin**
 - Sykkeen kohoaminen
 - Rytmihäiriöt
 - Päänsärky, huimaus
 - Verenpaineen nousu
 - Vatsaongelmat
 - Unihäiriöt
 - Väsyneisyys



- Hyvinvoinnin kannalta olennaisia perusasioita ovat uni, ravinto, liikunta ja lepo/rentoutuminen eli palautuminen.
- Tärkeitä ovat myös sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen.

Mielenterveyden käsi





Mielekäs arki

- Teetkö riittävästi asioita, joista nautit? Millaisesta tekemisestä nautit?
- Elämä on tasapainottelua kuluttavien ja voimaa tuovien asioiden välillä. Jos asiaan ei kiinnitä huomiota, saattaa vaaka huomaamatta kallistua kuluttavien asioiden puolelle.
- Monet arkiset asiat kuluttavat akkuasi. Kaikkia kuormittavia tekijöitä et voi kuitenkaan poistaa.
- Pohdi mitkä asiat voisivat antaa sinulle uutta virtaa? Entä mikä sitä kuluttaa?

Muista ladata akkusi



Apu ja vertaistuki

- Kun elämässäsi on vaikea tilanne, on hyvä kuulostella omia rahkeitaan.
- Yksin ei tarvitse pärjätä. Avun vastaanottaminen ei ole heikkouden vaan vahvuuden merkki.
- Kriisistä selviytymistä voi helpottaa mm. puhumalla ja ottamalla tukea vastaan.



- Vertaistuesta voi saada helpotusta ja ymmärrystä omalle tilanteelleen kohdatessa muita samassa tilanteessa olevia.
- Vertaistuki voi auttaa jaksamaan kun huomaa ettei ole yksin tilanteensa kanssa

Keski-Suomen Omaishoitajat ry

- Yhdistys kaikille läheistään hoitaville ja omaishoitajille sekä kaikille joita omaishoitajuus jollain tavoin koskettaa.
- Tavoitteena parantaa omaishoitajien asemaa sekä tarjota tietoa, tukea ja virkistystä.
- Toimii Keski-Suomen alueella ja on valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsenyhdistys.



OmaisOiva-toiminta

- OmaisOiva-toiminta on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa ja Omaishoitajaliiton kehittämää.
- Valtakunnallista toimintaa, jota useissa omaishoitaja yhdistyksissä.
- Toteutetaan koko Keski-Suomen alueella lähellä omaishoitajia.
- Toiminta tarjoaa tietoa, ohjausta ja vertaistukea.



Kiitos!