

# *Elämä muuttuu*

*”Kuinkahan nyt käy?” Katri tuumaili, kun mies peräänantamattomasti kaadatti rantasaunan rakennuspuita.*

*Ei tullut rantasaunaa, tuli sydämeen flimmeri ja kohta perään Parkinsonin taudin epäilyt. Ei riittänyt yhdelle miehelle pitkälle kehittynyt keuhkohtaumatauti, infarktin jälkitila ja aikaisemmat liikuntaelinten vakavat vammat. Tuskien, kipujen ja ahdistuksen taakka tuntui nyt lähes ylivoimaiselta.*

# *Kohtalo?*

*”Epätietoisuus, pelko, velvollisuus, väsymys, riittämättömyys, yksinäisyys, ilottomuus. Nämä tunteet seikkailevat nyt omaishoitajan elämässäni lupaa kysymättä. Elämäni meni uusiksi juuri kun luulin, että edessä on leppoisia eläkepäiviä käsitöineen, puutarhoineen ja muine harrastuksineen.”*

# ELÄMÄNLAATU JA JAKSAMINEN

Omaishoitajat tuen ulkopuolella

N = 167-186



Omaishoitajat kuvaavat oman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykynsä huomattavasti heikommaksi kuin samanikäiset keskivertosuomalaiset.

Vastanneista yli 65-vuotiaita 60%



*OMAI SHOITAJAN  
JAKSAMISEN TUKEMINEN?*

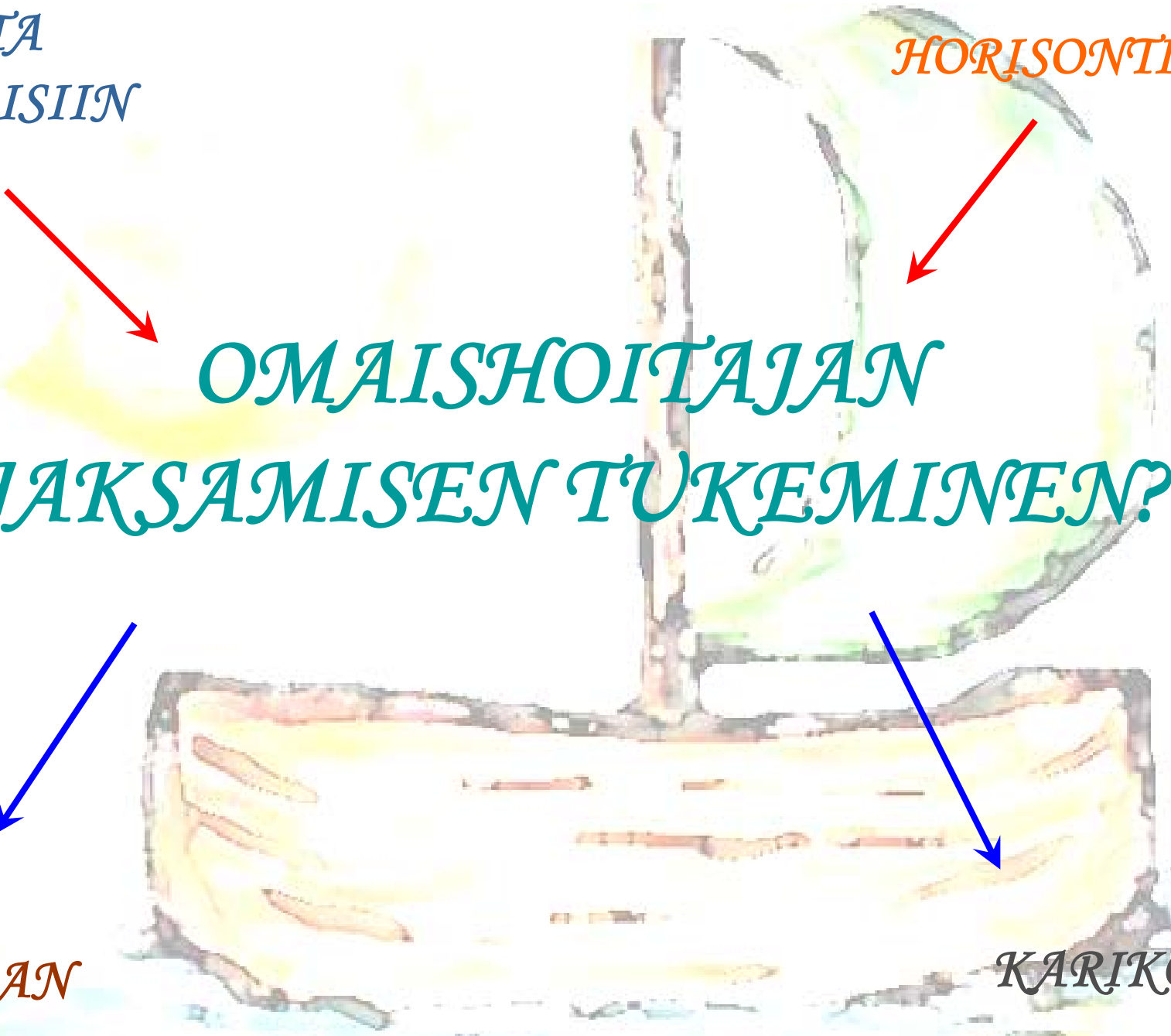
*TUULTA  
PURJEISIIN*

*HORISONTISSA*

*OMASHOITAJAN  
JAKSAMISEN TUKEMINEN?*

*YLI  
LAIDAN*

*KARIKOT*



*TUULTA PURJEISIIN*

*HORISONTISSA*

**Saa apua, tietoa  
Kun ymmärretään**

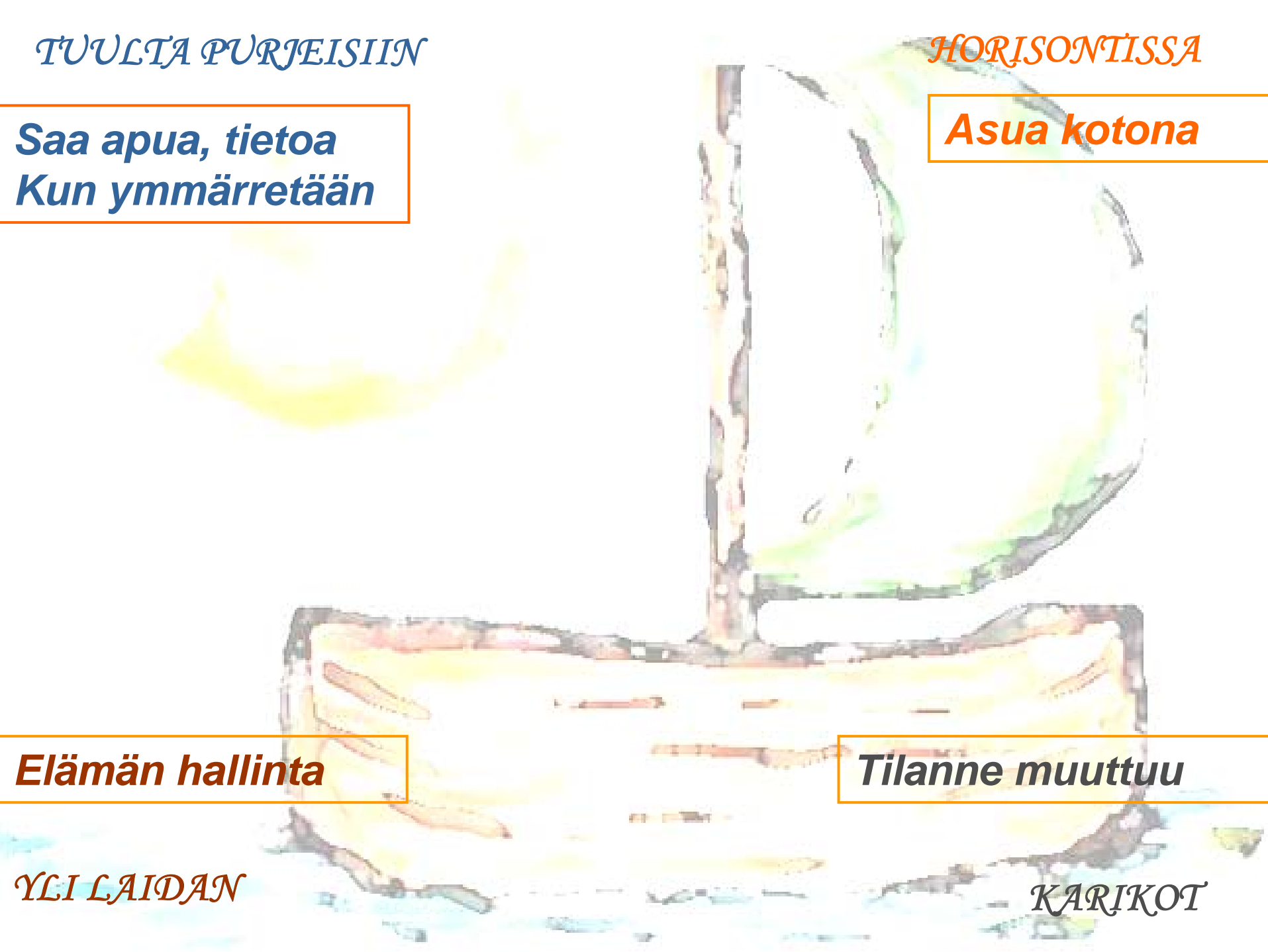
**Asua kotona**

**Elämän hallinta**

**Tilanne muuttuu**

*YLI LAIDAN*

*KARIKOT*



*TUULTA PURJEISIIN*

*HORISONTISSA*

**Saa apua, tietoa  
Kun ymmärretään**

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

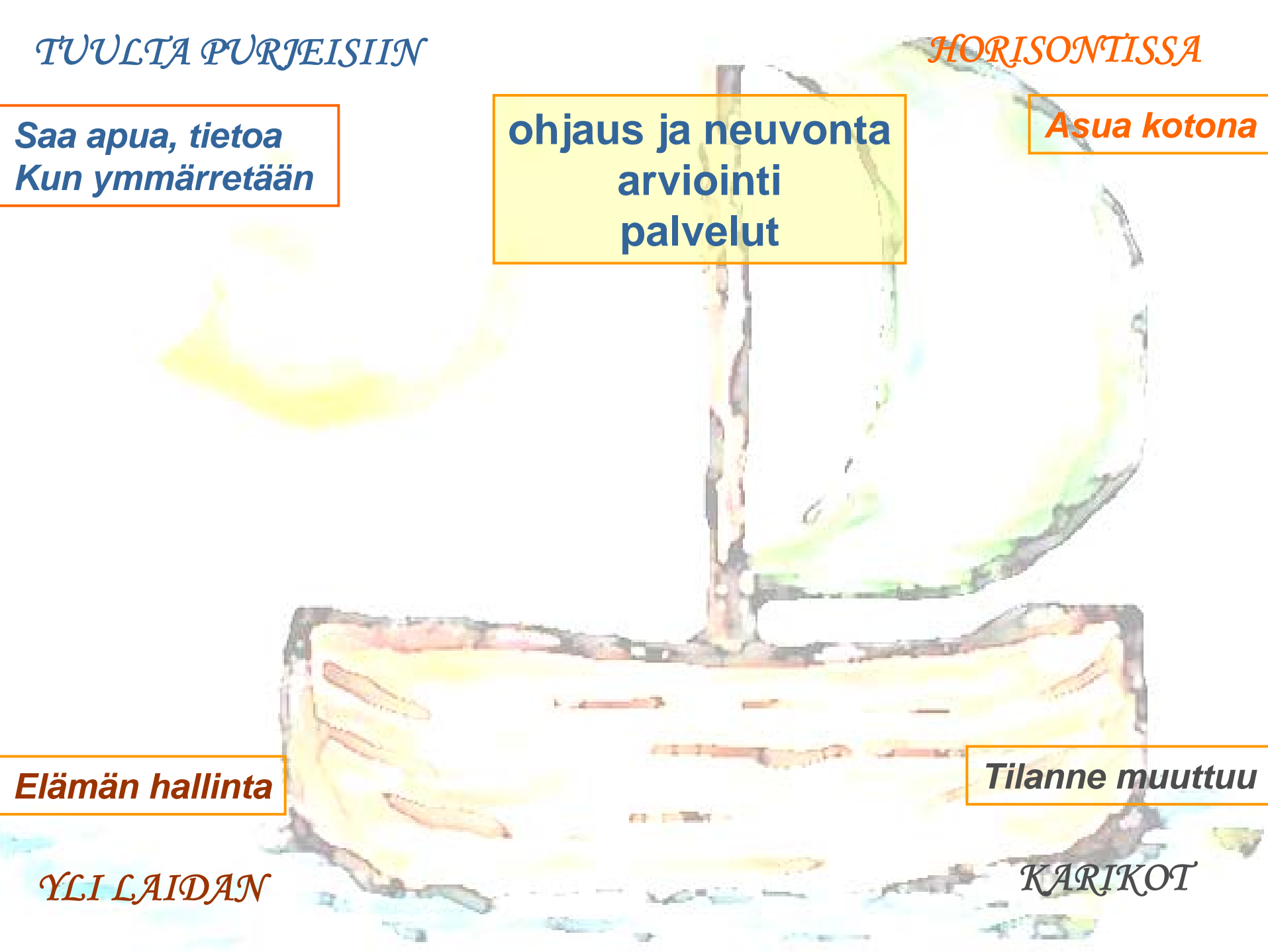
***Asua kotona***

***Elämän hallinta***

***Tilanne muuttuu***

*YLI LAIDAN*

*KARIKOT*



# Tietoa, apua, tukea?

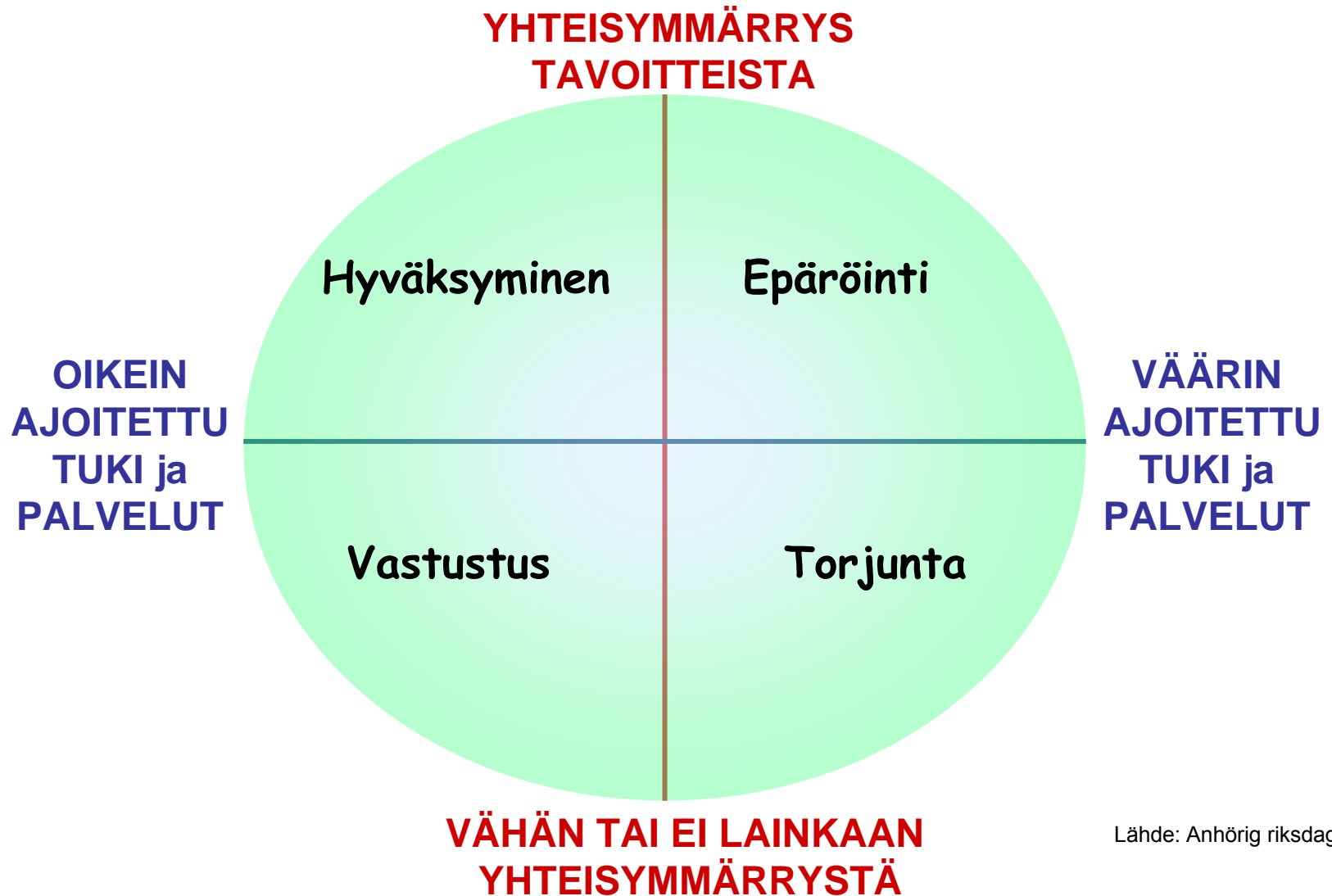
*”...vielä se byrokratia, miten ihmeessä saa voimia, kaikkien sairaala- ja terapiareissujen lomassa asioida Kelan kanssa, ja ottaa selvää ja taistella kaikista meille kuuluvista laeista ja elämää helpottavista asioista.”*

*”...välillä tuntui, että taistelua koko maailmaa vastaan.”*

# Vastuu

*”Sosiaalipuolen virkailijat tekevät kotikäynnin ja arvioivat tilanteen. He antavat ymmärtää, että olen nyt virallisesti omaishoitaja. Virallisena omaishoitajana olen velvoittua ja myös ahdistua. Enää en voi lähteä vapaasti omille asioilleni, kaikki harrastukset ja opintopiirit on täytynyt jättää. Päivät kuluvat sairaan puolison elämän ympärillä. Olen vastuussa hänen hyvinvoinnistaan.”*

# Miksi omaishoitajan ääni ei kuulu?



Lähde: Anhörig riksdag 2005

# *Tuki*

*”Luojalle kiitos, meidän pikkuruisessa  
velkaisessa kunnassamme ihmisistä  
vielä osataan välittää ja sosiaalitoimen  
työntekijämme auttaa meitä oikeasti”*

# TUULTA PURJEISIIN

Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään

**On terveys, hyvä kunto**

ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut

# HORISONTISSA

Asua kotona

**Pysyä terveenä**

**Harrastukset**

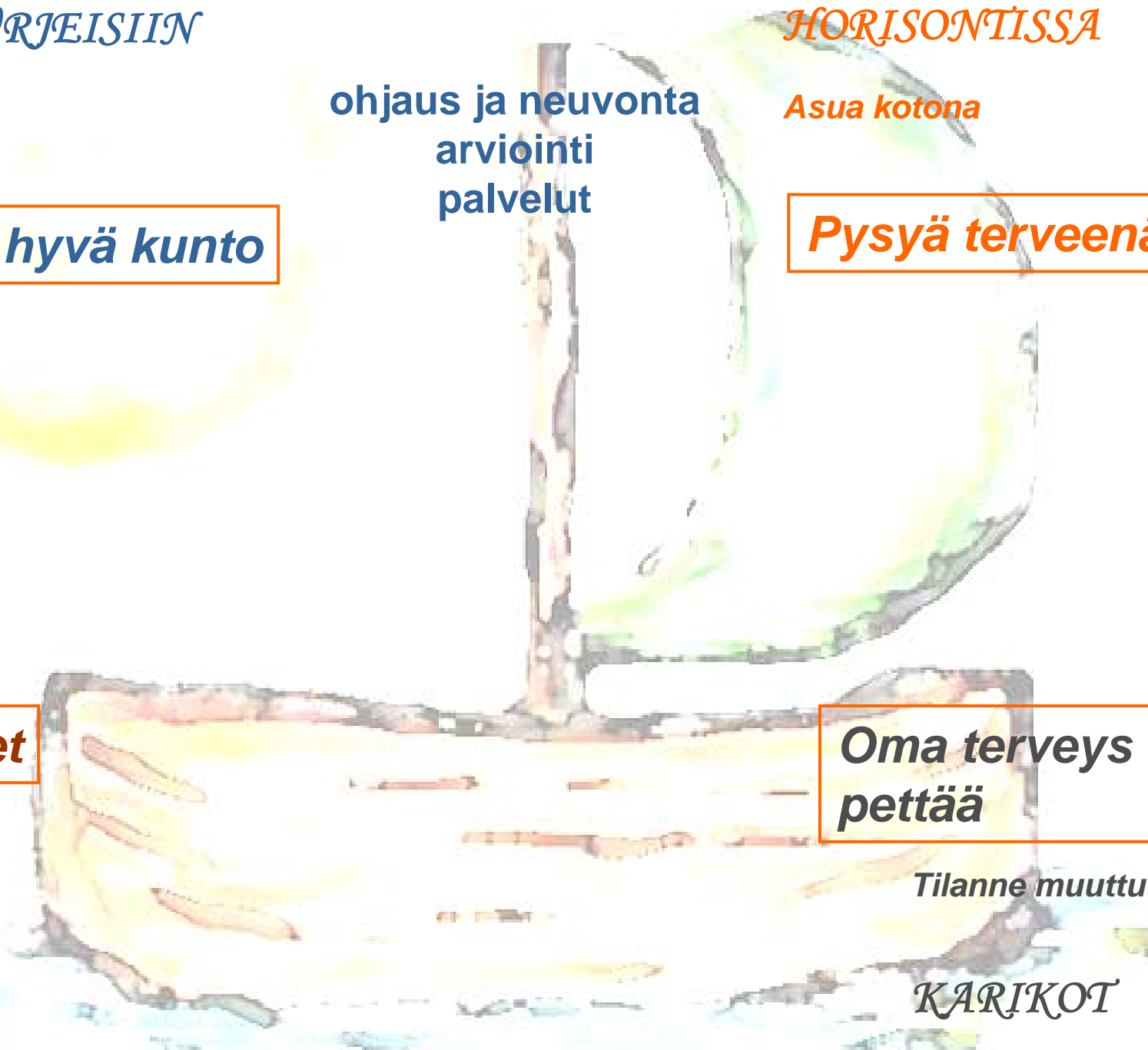
**Oma terveys  
pettää**

Elämän hallinta

Tilanne muuttuu

YLI LAIDAN

KARIKOT



*TUULTA PURJEISIIN*

*HORISONTISSA*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

*Asua kotona*

**On terveys, hyvä kunto**

***Pysyä terveenä***

**harrastukset - mahdollisuus  
terveystarkastukset  
kuntoutus**

***Harrastukset***

***Oma terveys  
pettää***

*Elämän hallinta*

*Tilanne muuttuu*

*YLI LAIDAN*

*KARIKOT*

Kuntoutus Peurunka  
10.-23.12.08 (22817)  
Neurologisten potilaiden oh:t. Haku 12.9. 08

Kruunupuisto Oy 24.11.-5.12.08, 11.-15.5.09 (22904)  
Pitkäaikaissairaat ja uupuneet oh:t. Haku 22.8.08.

Karjalohjan Päiväkumpu Oy 17.-28.11.08, 11.-13.3.09  
(22671). Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 17.8.08

Herttuan Kuntoutuskeskus 10.-21.11.08, 20.-24.4.09  
(22773) Tule-ongelmaiset oh:t. Haku - .

Karjalohjan Päiväkumpu Oy  
27.10.-7.11.08, 18.-20.2.09 (22670)  
Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 27.7.08

Kuntoutumiskeskus Summassaari  
27.10.-7.11., 2.3.-6.3.09 (22198)  
Tule-ongelmaiset oh:t, ravitsemuspainott.  
Haku 28.7.2008

Kyyhkylä-säätiö 6.-17.10.08, 2.-6.2.09 (23153)  
Alle 65 -v. oh:t. Hakuaika -

Kruunupuisto Oy 6.-17.10.08, 20.-24.4.09 (22903).  
Pitkäaikaissairaat ja uupuneet oh:t. Haku 7.7.08

Herttuan Kuntoutuskeskus  
29.9.-10.10.08, 23.-27.2.09 (22761)  
Tule-ongelmaiset oh:t. Haku - .

Kaprakan kuntoutuspalvelukeskus  
17.-26.9.08, 16.-20.3.09 (22869)  
Alle 65 v. oh:t. Haku - .

Kuntoutus Peurunka 24.9.-7.10.08 (21402).  
Dementiapotilaiden oh:t. Haku 9.6.08

Karjalohjan Päiväkumpu Oy  
1.-12.9., 17.-19.12.08 (22669)  
Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 1.6.08

Kaprakan  
kuntoutuspalvelukeskus  
11.-20.2., 18.-22.8.08 (22871)  
Yli 65 -v oh:t. Hakuaika -

Kaprakan kuntoutuspalvelukeskus 26.3.-4.4., 8.-12.9.08  
(22867). Alle 65 v. oh:t. Hakuaika - .

Kruunupuisto Oy 31.3.-11.4., 20.-24.10.08 (22899)  
Pitkäaikaissairaat ja uupuneet oh:t. Haku 28.12.07

Kuntoutumiskeskus Summassaari 31.3.-11.4., 4.-8.8.08 (22191).  
Tule-ongelmaiset oh:t, ravitsemuspainott. Haku 31.12.07

Karjalohjan Päiväkumpu Oy 7.-18.4., 27.-29.8.08  
(22455). Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 7.1.08

Kuntoutus Peurunka 9.-22.4.08 (21401)  
Dementiapotilaiden oh:t. Haku 11.1.08

Kyyhkylä-säätiö 14.-25.4., 8.-12.9.08 (22803)  
Alle 65 -v. oh:t. Hakuaika -

Karjalohjan Päiväkumpu Oy  
5.-16.5., 17.-19.9.08 (22667)  
Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 5.2.08

Kruunupuisto Oy 12.-23.5., 17.-21.11.08 (22901)  
Pitkäaikaissairaat ja uupuneet oh:t. Haku 8.2..08

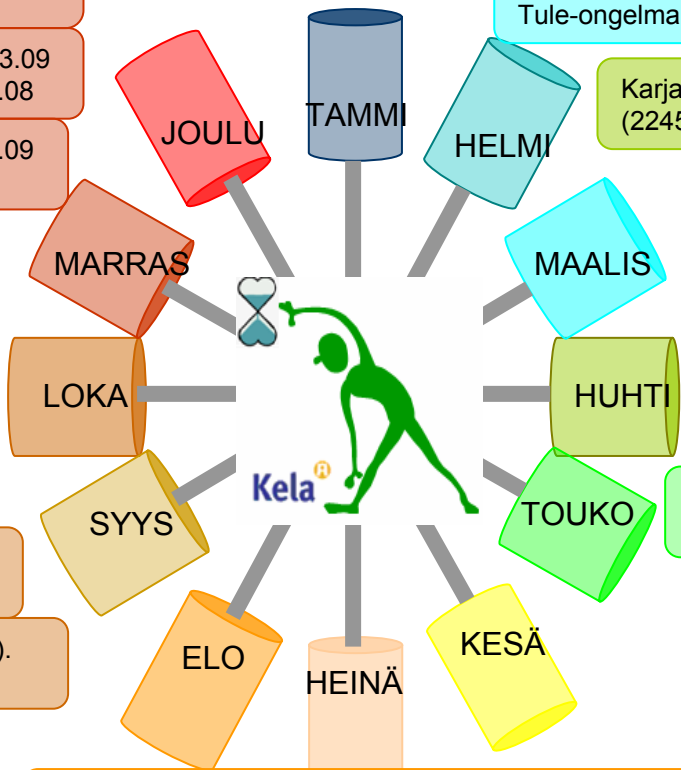
Kaprakan kuntoutuspalvelukeskus  
19.-28.5., 15.-19.12.08 (22873)  
Yli 65 v. oh:t. Hakuaika -

Herttuan Kuntoutuskeskus  
26.5.-6.6., 20.-24.10.08 (22745)  
Tule-ongelmaiset oh:t. Hakuaika -

Kuntoutus Peurunka  
28.5.-10.6.08 (22816)  
Neurologisten potilaiden oh:t.  
Haku 29.2.08

Kuntoutumiskeskus Summassaari  
2.-13.6., 29.9.-3.10.08 (22196)  
Tule-ongelmaiset oh:t,  
ravitsemuspainott. Haku 3.3.08

Karjalohjan Päiväkumpu Oy 16.-27.6., 15.-17.10.08 (22668)  
Tule-sairaat ja uupuneet oh:t. Haku 16.3.08



Kuntoutus Peurunka 27.8.-9.9.08 (21403)  
Neurologisten potilaiden oh:t. Haku 30.5. 08

Kruunupuisto Oy 25.8.-5.9.08, 16.-20.2.09 (22902)  
Pitkäaikaissairaat ja uupuneet oh:t. Haku 26.5.08.

Kuntoutumiskeskus Summassaari 11.-22.8., 1.-5.12.08.(22197)  
Tule-ongelmaiset oh:t, ravitsemuspainott. Haku 12.5.08

Herttuan Kuntoutuskeskus 4.-15.8.08, 12.-16.1.09 (22751)  
Tule-ongelmaiset oh:t. Haku - .

# *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään  
On terve, hyvä kunto*

**Kohtalotoverit**

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

**harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus**

# *HORISONTISSA*

*Asua kotona  
Pysyä terveenä*

**Yhteen-  
kuuluvaisuus**

**Ystävät**

*Harrastukset  
Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

**Yksinäisyys**

*Oma terveys pettää  
Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*



# *Yksinäisyys*

*Itkua ja huokailua kuuntelivat sen jälkeen marjapuskat ja mansikkamaat, pihan kukkaset ja taivaan linnut. Illat olivat vaikeita.*

# *kohtalotoverit - yhteenkuuluvaisuus*

*”Viikko tietoa, pullakahveja ja  
vertaistukea, valmiita aterioita,  
kävelyretkiä, käytännön kokemuksia  
ja vastauksia.*

*Miksi kuulemme kaikesta tästä vasta  
nyt?*

*Onneksi edes nyt, milloin lisää?”*

# *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto*

**Kohtalotoverit**

**Ystävät**

*Harrastukset  
Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

**harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus**

**vertaistoiminta**

**omaishoitajalomat**

# *HORISONTISSA*

*Asua kotona  
Pysyä terveenä*

**Yhteen-  
kuuluvaisuus**

**Yksinäisyys**

*Oma terveys pettää  
Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

### Joulurauhaa

Kaustisen Kansanlääkintäkeskus  
22.-27.12.

Kotien psta keskusliitto ry. Haku 7.11.

### Uuteen Vuoteen

Kuntoutumiskeskus

Hopeaniemi 29.12.07-3.1.09

Kotien psta keskusliitto ry. Haku 7.11.

### Katse huomiseen

Hotelli Kajaani 10.-15.11.  
Solaris-lomat ry. Haku 5.9.

### Kunnolla virkeyttä

Hotelli Ylläs Saaga 8.-13.11.  
Lomaliitto ry. Haku 5.9.

### Virkistysloma

Mar Y Sol, Teneriffa. Loka-marraskuu  
Vain jäsenille! Haku 2.6.

### Yhdessä lomalla

Kylpylähotelli Päiväkumpu 13.-18.10.  
Virkistys- ja kylpylälomat.  
Haku 11.8.

### Meille miehille

Savonlinnan Casino 28.9.-3.10.  
Lomaliitto ry. Haku 23.6.

### Yhtä matkaa, omaa aikaa

Apilan Kuntoutumiskeskus 15.-20.9.  
MTLH. Haku 13.6.

### Oma elämä-omaishoitajan elämä

Ikaalisten kylpylä 14.-19.9.  
Solaris-lomat ry. Haku 23.6.

OMAISHOITAJA



LOMALLE 2008

JOULU

MARRAS

LOKA

SYYS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

### Katse huomiseen

Yyterin kylpylähotelli 7.-12.4.  
MTLH. Haku 1.2.

### Katse huomiseen

Kylpylähotelli Rauhalampi 13.-  
18.4.  
Solaris-lomat ry. Haku 1.2.

### Yhdessä lomalla

Kylpylähotelli Kuntoranta 13.-18.4.  
Lomayhtymä ry. Haku 15.2.

### Pidän itsestäni huolta

Kylpylä Kivitippu 11.-16.5.  
Lomayhtymä ry. Haku 7.3.

### Yhtä matkaa, omaa aikaa

Siilinjärven kuntoutumiskeskus 13.-18.5.  
Huoltoliitto ry. Haku 14.3.

### Yhtä matkaa, omaa aikaa

Kruunupuisto, Punkaharju  
26.-31.5. MTLH. Haku 14.3.

### Aurinkoisten ajatusten loma

Hotelli Rantakalla 4.-9.6.  
Lomaliitto ry. Haku 4.4.

### Yhdessä lomalla

Kylpylähotelli Päiväkumpu 23.-28.6.  
Virkistys- ja kylpylälomat. Haku 18.4.

### Perhe on paras

Liikuntakeskus Pajulahti 8.-13.6.  
Lomayhtymä ry. Haku 31.3.

# *Häkkilintu*

*”Lehdet ja kirjaset ovat ainoat vertaistuen lähteet. Vertaistukiryhmiin ja yhdistyksen tilaisuuksiin en pysty osallistumaan, kun puolisoa en voi jättää pitkäksi aikaa yksin. Olen kuin häkkilintu ja vanki omassa kodissani.*

*TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto*

*Kohtalotoverit*

*Ystävät*

*Harrastukset*

*Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

**harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus**

**Tilapäishoito**

**vertaistoiminta  
omaishoitajalomat**

*HORISONTISSA*

*Asua kotona*

*Pysyä terveenä*

*Yhteenkuuluvai-  
SUUS*

*Yksinäisyys*

*Oma terveys  
pettää*

*Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

*Tulisipa joskus televisiosta myönteisiä ohjelmia laitoshoidosta. Kun puolisoni on ollut jaksohoidossa, hän tulee aina kotiin virkeämpänä kuin oli sinne mennessä. On hyvä, että näkee vaihteeksi muitakin kuin oman puolionsa. Silti lähtö on aina ”neuvottelin” takana.”*

*”Poikamme lähtee laitoshoitoon kerran kuussa,  
viikonlopuksi.*

*Kun hoitolaitoksen ovi sukeutui takanamme,  
tunsin kuin sydämestä olisi revitty pala irti.  
Pakotimme itsemme selviytymään siitä.*

*Vieläkin jokainen kerta nostaa kyyneleet  
silmiin. Sen avulla olemme kuitenkin voineet  
kerätä voimia jaksaa omaishoitajan arkea.”*

# *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto*

*Kohtalotoverit*

*Riitakumppani  
Rakkaus  
Ihana avioliitto*

*"Normaali" perhe  
Tulevaisuus*

*Ystävät*

*Harrastukset*

*Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

*ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut*

*harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus*

*Tilapäishoito*

*vertaistoiminta  
omaishoitajalomat*

# *HORISONTISSA*

*Asua kotona*

*Pysyä terveenä*

*Yhteenkuuluvaisuus*

*Olla yhdessä*

*Yksin jääminen*

*Yksinäisyys*

*Oma terveys pettää*

*Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

*”Kaipaen sitä, että saisin olla vaimosi.”*

*”Myönnän, kun näen samanikäisiä aviopareja, jotka ovat koko ikänsä saaneet olla terveitä, saavat yhdessä nauttia hyvästä vanhuudesta, niin olen katkera...”*

*”Kaipaan entistä tasaista elämää ja kapinoin nykyisen elämämme epävarmuutta”*

*”Ikinä en osannut kuvitella, että minä eläisin tämänkaltaista elämää. Että minulla olisi sairas lapsi, jonka hengestä olen jokaisena päivänä kiitollinen. Jonka menettämistä pelkään todella paljon.*

*”Pienistä iloista on tullut meidän perheeseen suuria iloja ja niiden avulla omaishoitajan työ tuntuu erityisen palkitsevalta.”*

*”Välillämme ei ole enää mitään, mistä vaikenisimme. Kaikki on tässä, Sinä, minä ja yhteinen elämämme riisuttuna kaikesta turhasta.”*

*”Rutiinit raiteina ja rakkaus ratapölkkyinä päiviemme juna kulkee kohti pääteasemaa.”*

# *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto  
Kohtalotoverit*

*Riitakumppani  
Rakkaus  
Ihana avioliitto*

*"Normaali" perhe  
Tulevaisuus*

*Ystävät  
Harrastukset  
Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

*ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut*

*harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus*

*Tilapäishoito  
vertaistoiminta  
omaishoitajalomat*

*molempien huomiointi*

# *HORISONTISSA*

*Asua kotona  
Pysyä terveenä  
Yhteenkuuluvaisuus*

*Olla yhdessä*

*Yksin jääminen*

*Yksinäisyys  
Oma terveys pettää  
Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

*”Sairaalassa pitivät tulohaastatteluja, täyttelivät papereitaan, kyselivät, miten haluamme kuolla.*

*Muistatko, kun kysyin, millaista kuolemaa heillä olisi tarjolla?*

*Nuori kesähoitaja kauhistui. Mitäs sitten kyselevät, kun eivät kestä kohdata elämää eivätkä kuolemaa.”*

## *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto*

*Kohtalotoverit*

*Riitakumppani*

*Rakkaus*

*Tilanteen  
tiedostaminen,  
ymmärrys*

## *Unelmat*

*"Normaali" perhe*

*Tulevaisuus*

*Ystävät*

*Harrastukset*

*Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

*ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut*

*harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus*

*tilapäishoito*

*vertaistoiminta*

*omaishoitajalomat*

*molempien huomiointi*

## *HORIZONTISSA*

*Asua kotona*

*Pysyä terveenä*

*Yhteenkuuluvaisuus*

*Olla yhdessä*

*Itselle saisi aikaa*

*Menettää puoliso*

*Yksin jääminen*

*Yksinäisyys*

*Oma terveys pettää*

*Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

# *Miksi minulle, meille...?*

*”...miksi meille, miksi minun  
perheeni?*

*Mitä minä olen tehnyt väärin?*

*Koko vammainen – sana kauhistutti  
minua, tunsin häpeää ja syyllisyyttä.  
Tunsin suurta tuskaa siitä, että  
häpeän poikaani ja hänen  
käytöstään, tunsin tuskaa hänen  
tulevaisuudestaan. ”*

# *Vaiettuja tunteita*

*”Minusta on tullut katkera ja tästä tunteesta en pidä. En enää naura ja osaa iloita asioista.”*

*”En pystynyt hoitamaan loppuun asti. Tämä masensi minua.”*

## *TUULTA PURJEISIIN*

*Saa apua, tietoa  
kun ymmärretään*

*On terve, hyvä kunto*

*Kohtalotoverit*

*Riitakumppani*

*Rakkaus*

***Tilanteen  
tiedostaminen,  
ymmärrys***

### ***Unelmat***

*"Normaali" perhe*

*Tulevaisuus*

*Ystävät*

*Harrastukset*

*Elämän hallinta*

*YLI LAIDAN*

**ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut**

**harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus**

**Tilapäishoito**

**vertaistoiminta  
omaishoitajalomat**

**molempien huomiointi**

**Ihminen**

## *HORISONTISSA*

*Asua kotona*

*Pysyä terveenä*

*Yhteenkuuluvaisuus*

*Olla yhdessä*

***Itselle saisi aikaa***

***Menettää puoliso***

*Yksinäisyys*

*Oma terveys pettää*

*Tilanne muuttuu*

*KARIKOT*

ohjaus ja neuvonta  
arviointi  
palvelut

**”Sain hyviä vinkkejä”**

harrastukset  
terveystarkastukset  
kuntoutus

**”Sain hiukan huilata”**

vertaistoiminta  
omaishoitajalomat

**”Meillä oli ihana ryhmä”**

molempien huomiointi

**”Saimme pitkästä ajasta olla kahdestaan”**

Ihminen

**”Sain läsnäoloa, tietoa, lämpöä”**

Tilapäishoito