

## **Dorotan hyvinvointiopas muille omaishoitajille**

Olen Dorota Kyntäjä ja syvästi kehitysvammaisen ja monivammaisen poikani omaishoitaja. Nykyään opiskelen myös sosiaalia Metropolia ammattikorkeakoulussa. Tämä opas on opiskeluuni kuuluvan ”Voi hyvin”-kurssin tulos. Kurssi tuli elämäni juuri oikeaan aikaan, sillä vammaispalvelut ovat leikkaamassa sekä omaishoidontukiani että vammaisen poikani päivätoimintaa. Yritän samalla opiskella ja huolehtia pojastani sekä perheeni muista lapsista. En tiedä, kuinka kauan jaksan tässä tilanteessa ja pitäisikö minun harkita poikani laitoshoidtoa. Tilanne tuntuu epärealistiselta, sillä olen poikani elämän aikana säästänyt yhteiskunnalle satoja tuhansia euroja, mutta minua estetään jatkuvasti palaamasta työelämään. Nytkin opintojani yritetään vaikeuttamaan.

Pelkään, panikoin, taistelen ja tunnen vihaa, epävarmuutta sekä väsymystä. Minua ahdistaa, mutta kurssin ansiosta olen löytänyt jonkin verran keinoja hallita stressiäni. Tässä siis pieni opas, joka auttaa minua selviytymään. Ehkä tämä teksti voi auttaa myös muita omaishoitajia, vaikka se käsittelee hyvinvointia vain pienessä mittakaavassa.

## **Omaishoitopolku kriisistä resilienssiin**

Joskus omaishoitajuus alkaa traumaattisella kriisillä, johon ei pysty valmistautumaan etukäteen. Näin kävi minunkin tapauksessani. Ei kukaan ollut osannut arvata, että terveenä syntynyt esikoiseni saisi yhtäkkiä aivokalvontulehduksen, joka eteni niin nopeasti, että muutamassa tunnissa poikani menetti melkein koko aivot. Silloin lääkärit eivät uskoneet, että hän jäisi eloon. Hän elää kuitenkin, mutta monivammaisena ja syvästi kehitysvammaisena.

Aikoinaan kävin läpi erilaisia kriisin käsittelyn vaiheita. Aluksi en voinut käsittää tilannetta. Kriisin alkuvaiheessa olin shokissa, mikä ilmenee usein epätodellisenä tunteena ja tunnottomuutena. Shokkivaiheen tarkoitus on säilyttää toimintakyky ja suojata yksilöä tiedolta, jota hän ei vielä kykene käsittelemään. Kun

välitön uhka on ohitse ja henkilö tuntee olonsa turvalliseksi, alkaa reaktiovaihe. Reaktiovaiheessa tunteet vaihtelevat voimakkaasti itkuisuudesta pelkoon ja ahdistukseen. Ajan myötä nämä reaktiot lievenevät, vaikka voivatkin ajoittain palata pitkänkin ajan jälkeen. Seuraavaksi tulee käsittely- ja uudelleenorientoimisvaiheessa tapahtuneen hyväksyminen alkaa. Tämä vaihe keskittyy syyllisyyden, vastuun ja vihan tunteiden käsittelyyn. Hyväksynnän ja surun kautta syntyy tilaa uudelle ja selviytymisen vaihe alkaa. (Suomen Punainen Risti 2009.) Syyllistin itseäni vuosikausia siitä, etten ollut vienyt lastani sairaalaan pari tuntia aikaisemmin. Kun tuli sopeutumisvaihe, hyväksyin poikani vammautumisen ja elämäni muuttui taas merkitykselliseksi. Silloin tällöin hyppäsin kuitenkin takaisin reaktiovaiheeseen tai käsittelyvaiheeseen, kun pojalleni tuli uusia epilepsiaoireita ja menetin toivoa edes pienestä kehityksestä. Jossain vaiheessa piti hyväksyä, että poikani ei tulisi kehittymään ollenkaan.

Minulla ei ehkä ollut ollut vahvaa resilienssiä. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä selviytyä vastoinkäymisistä positiivisella tavalla. Vakavien traumojen tai kriisien vaikutus yksilöön riippuu tämän elämäntilanteen ja resilienssin tasapainosta trauman hetkellä. Jos resilienssiprosessi on tarpeeksi vahva, se suojaa yksilöä trauman vaikutuksilta, jolloin vaikutukset jäävät vähäisiksi. On lohduttavaa tietää, että vaikka resilienssiprosessi ei suojaisikaan traumalta, yksilö voi kokea posttraumaattista kasvua. Posttraumaattinen kasvu on ilmiö, jossa elämänkriisi tai trauma vaikuttaa yksilöön voimakkaasti, ja trauman kanssa käydyn psykologisen ja kognitiivisen kamppailun seurauksena syntyy kasvua. Tämä ei kuitenkaan poista mahdollisia negatiivisia seurauksia, joita trauma voi aiheuttaa. Posttraumaattista kasvua edistävät ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus uusille kokemuksille, miellyttävyys ja tunnollisuus, kun taas neuroottisuus voi vähentää sen esiintymistä. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.)

Omaishoitaja tarvitsee resilienssiä ja posttraumaattista kasvua jaksakseen paremmin huolehtia omaisestaan. Lisäksi yhteistyö vammaispalveluiden kanssa on olennainen osa omaishoitajan arkea, mutta se ei aina ole helppoa. Tämä

vaatii tehokasta stressin- ja tunteidenhallintaa sekä kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista. Seuraavissa osioissa käsittelen tieteellisiä tutkimuksia ja esittelen keinoja, joiden avulla omaishoitaja voi parantaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan.

## Tunteet

Tunteet ovat biologisiin järjestelmiin perustuvia prosesseja, jotka voidaan mitata objektiivisesti. Ne auttavat ihmisiä toimimaan ja ohjaavat meitä pois epämukavista tilanteista kohti turvallisuutta ja mielihyvää. Lähes kaikilla nisäkkäillä on neljä erilaista tunnesysteemiä, jotka käynnistävät suojaavia käyttäytymisiä: pelko, viha, paniikki ja tutkiminen. Omaishoitajan tilanteessa, kun omia tai omaisen oikeuksia ei noudateta, voivat pelko, viha ja paniikki esiintyä selvästi. Tunistan itsessäni näitä kaikkia. Pelko ilmenee, kun on tarve vältellä uhkaa ja suojautua. Minua pelottaa ja ahdistaa, kun en tiedä, miten pärjään vähäisen avun kanssa. Toisinaan panikoin ja etsin tukea ystävistäni, koska tarvitsen jonkun, jonka kanssa voin jakaa pelkoni ja ahdistukseni. Viha puolestaan ilmenee, kun on tarve puolustaa omia etujaan. Joskus tunnen vihaa, mutta se antaa minulle voimaa puolustaa itseäni ja perhettäni. Tämä näkyy varsinkin siinä, että kirjoitan valituksia vammaispalveluista eri tahoille. (Nummenmaa, 2013 ja 2017).

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja hallita omia tunteitaan. Ne ovat tärkeitä mielenterveyden ja itsetuntemuksen kannalta. Hyvät tunnetaidot auttavat ihmisiä säätelemään tunteitaan, ymmärtämään omia tarpeitaan, hillitsemään itseään tarvittaessa, luomaan hyviä ihmissuhteita, huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja rakentamaan mielekästä elämää. (YTHS.) Ensimmäiseksi on tärkeää olla tietoinen tunteistaan ja hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat, ilman tarvetta muuttaa niitä heti. On myös hyödyllistä pohtia, millä sanoilla tunteitaan voisi parhaiten kuvata. (Mielenterveystalo 1.)

Joskus huono olo voi johtua siitä, että ei ole huolehtinut kehon perustarpeista, kuten riittävästä unesta, säännöllisestä ruokailusta tai ulkona liikkumisesta. On vaikea pysyä hyväntuulisena, jos on väsynyt tai nälkäinen. Valitettavasti tämä

on osa omaishoitajan arkea. Mitä muuta omaishoitaja voisi muistaa, jotta jaksaisi paremmin käsitellä tunteitaan?

Ahdistuneena olo voi olla hermostunut tai levoton. Ahdistukseen liittyy usein huoliajatuksia sekä tiedostettua tai tiedostamatonta murehtimista tulevasta. Kun vatvominen alkaa, mielessä pyörii syitä, seurauksia ja uhkakuvia. Ajatukset kiertävät ympyrää, ongelma kasvaa mielessä ja tunteet muuttuvat yhä negatiivisemmiksi. Silloin on hyvä yrittää pysäyttää vatvominen ja todeta itselleen, ettei se ole hyödyllistä eikä arvojeni mukaista ja tuottaa enemmän kärsimystä kuin ratkaisuja. Voi esimerkiksi pyytää muilta rohkaisevia sanoja tai halausta tai yrittä viedä huomion johonkin muualle. Myös liikunta vaikuttaa tunteisiin aivojen välittäjäaineiden kautta ja se usein parantaa oloa. Minua auttaa myös ajatus, että en tiedä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Nykyhetkessä ei ole sitä tulevaisuutta, josta huolehdin, joten huolehtiminen on epäloogista ja hyödytöntä. Kehon rentouttaminen auttaa myös mielen rentoutumisessa. Auttaa myös faktojen kerääminen ja ratkaisujen etsiminen. On hyvä keskittyä ratkaisuihin ja visualisoida positiivisia skenaarioita. (Mielenterveystalo 1. ja 2., Selfmastery 2018.)

## **Stressi**

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Stressiä aiheuttavat mm. alituinen kiire, sopimaton työ tai työttömyys, melu, liiallinen vastuu, perheongelmat tai äkilliset elämänmuutokset. (Mattila 2022.) Stressi voi pitkään jatkuessaan johtaa sairastumiseen (Korkeila 2008). Tämä ei ole hyvä uutinen omaishoitajille, jotka usein ja pitkään kokevat kiirettä, työttömyyttä omalla alalla ja toisaalta liikaa hoitotyötä kotona, sekä liiallista vastuuta.

Omaishoitaja voi myös kokea työelämäänsä liittyvää stressiä omassa kodissaan, johon liittyvät kohtuuttomat vaatimukset, tuen puute, epäoikeudenmukaisuus sekä epämääräinen työnjako (Mattila 2022). Lisäksi omaishoitaja ei voi vaihtaa työtään eikä edes keskustelu vammaispalveluiden kanssa useimmiten auttaisi.

Omaishoitaja ei voi levätä työn jälkeen eikä voi tehdä elämässään muutoksia. Tämäkään ei ole hyvä uutinen omaishoitajille, varsinkin kun työstressistä kärsivillä on noin 1,5-kertainen riski sairastua mielenterveyden häiriöihin, 1,2-kertainen sepelvaltimotautiriski ja 1,1-kertainen diabetesriski (Kivimäki ym. 2019).

Mitä omaishoitaja voi kuitenkin itse tehdä auttaakseen hallitsemaan stressiä? Tässä on esimerkkilista asioista, jotka voivat auttaa stressaantunutta omaishoitajaa:

- Huolien jakaminen. Ensimmäinen askel stressin hallitsemiseksi on jakaa huolet ja keskustella asiasta läheisten ja ystävien kanssa.
- Vatvomisen vähentäminen. Tutkimusten mukaan jatkuva huolien murehtiminen ja vatvominen voi olla haitallista. Tämä voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle sekä johtaa liialliseen syömiseen ja juomiseen.
- Akkujen lataaminen. Vaativissa elämäntilanteissa usein unohtuu juuri niitä asioita, jotka tuovat ihmisille hyvinvointia. Omaishoitajan tilanteessa akkujen lataamisen on pakko tapahtua hoidon yhteydessä, ja se voi olla esim. lempimusiikkia kuunteleminen taustalla, kynttilöitä tai kukkia pöydällä.
- Liikunta. Säännöllinen liikunta voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä lievittää stressiä. Lisäksi se parantaa itsetuntoa ja antaa paremman hallinnan tunteen elämässä. Jos ulkoilu on mahdotonta, ehkä pilateksen harjoittelu kotona saattaa olla avuksi.
- Huumori. Huumorin käyttäminen voi olla tehokas keino stressin lievittämiseen. Se auttaa vähentämään jännitteitä ihmisten välillä ja tuo iloa arkeen.
- Optimismi. Yksi tapa lisätä optimismia on "kolme hyvää asiaa" -harjoitus. Tässä harjoituksessa tulee esimerkiksi kuukauden ajan miettiä joka ilta kolme asiaa, jotka sujuivat hyvin päivän aikana, ja pohtia, miksi ne onnistuivat.
- Elämän viisautta: Ajatus, että kaikki päättyy aikanaan voi olla avuksi, kun tilanne näyttää vaikeammalta. (Mattila 2022.)

## Hyvinvointi ja mielenterveys

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on eri kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Sen korostamisella pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Positiivinen mielenterveys nähdään joukkona erilaisia psyykkisiä vahvuuksia ja kykyjä, jotka muodostavat ihmisen voimavarat. (Appelqvist-Schmidlech ym. 2016.) Niihin kuuluu toimintakyky, kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja tunteiden ilmaisemiseen, toisista välittämiseen ja rakastamiseen, ahdistuksen riittävä ja tilanteeseen sopiva hallinta, yksilöllinen luovuus ja elämän merkityksellisyyden kokeminen. Mielestäni omaishoitajalle seuraavat kyvyt ovat erittäin tärkeitä: kyky huolehtia hyvinvoinnista ja toimivasta arjesta sekä kyky etsiä selviytymiskeinoja ja tukea vaikeuksien tai menetysten käsittelyyn. (Mieli ry.) Mielenterveyteen kuuluu myös, että vastoinkäymisten satuessa ihminen ei menetä kykyään toimia fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti (Sohlman 2004: 28). Koska omaishoitaja usein joutuu puolustamaan hoitavan sekä omien oikeuksia, on kyky oman edun asianmukaiseen valvontaan hänelle myös tärkeä (Mieli ry).

Mieli ry:n tekemästä mielenterveyden osatekijöiden listasta löytyy paljon asioita, jotka suojelevat ihmisten hyvinvointia, mutta jotka omaishoitajien tapauksessa eivät välttämättä ole mahdollisia: ylikuormittuminen ja liika rasitus vaarantaa fyysistä terveyttä, työ tai muu toimeentulo joskus ei ole mahdollinen työikäisen omaishoitajan tapauksessa, kuulluksi tuleminen ei välttämättä ole mahdollinen vammaispalveluissa ja vaikuttamismahdollisuudet saattavat olla vähäiset, kun vammaispalveluiden päätöksissä ei oteta huomioon omaishoitajan tarpeita. Vammaispalveluiden päätökset voivat myös vaarantaa omaishoitajan taloudellista turvallisuutta ja saada aikaan omaishoitajan syrjintää sekä epätasa-arvoa. (Mieli ry.)

Pitkäaikainen stressi haittaa aivojen kehitystä, mutta kyky positiivisiin tunteisiin auttaa säätelemään negatiivisia tunteita ja lisää mielen joustavuutta haasteissa. Positiiviset kokemukset parantavat terveydentilaa ja mielenterveyttä. Ne lisää-

vät stressinhallintakykyä, luovuutta, sosiaalisia suhteita ja henkilökohtaisia voimavaroja. (Korkeila 2017.) Onneksi kykyä pärjätä vastoinkäymisissä voidaan edistää ja ihminen voi itse oppia ylläpitämään mielenterveyttä, edistämään resilienssiä sekä muokata aivojen toimintaa positiivisemmaksi.

Omaishoitaja voi itse tehdä paljon suojakseen omaa hyvinvointia. Mielenterveyttä voidaan vahvistaa huolehtimalla itsestä sekä asioista, jotta tuottavat iloa. Jopa pieniä nautintoja voivat auttaa. Tärkeä on myös uutta kokeileminen, toista auttaminen ja tukeminen, tunteiden tunnistaminen sekä tätä hetkeä eläminen. Jos tuntuu vaikealta, on hyvä pyytää apua kavereiltaan. (Mieli ry.) Säännöllinen liikunta, luonnossa liikkuminen sekä kirjallisuuden lukeminen ovat myös esimerkkejä omasta toiminnasta, jolla voi edistää hyvinvointiaan ja sen edellyttämiä taitoja. Kielteisten tapahtumien tulkinta uudesta näkökulmasta tarjoaa mahdollisuuden oppia vastoinkäymisistä jotain uutta. Positiivisen psykoterapian hyvinvointia lisäävinä keinoina käytetään varhaisten hyvien muistojen kirjaamista, kiitollisuuden ilmaisemista sekä päivän aikana tapahtuneiden kolmen hyvän asian toistuvaa kirjaamista. (Korkeila 2017.) Pitäminen yhteyttä ystäviin on myös tärkeä keino vahvistamaan mielenterveyttä, ja sosiaalisten suhteiden tärkeydestä kirjoitan lisää seuraavassa luvussa.

## **Sosiaaliset suhteet**

Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet ovat olennaisia terveydelle ja hyvinvoinnille. Toiminta, joka tuo ihmisiä yhteen, tarjoaa mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä ja saada positiivisia kokemuksia ihmissuhteista. Aktiivinen osallistuminen yhteisöllisiin tapahtumiin sekä sosiaalisten siteiden ja läheisten ihmissuhteiden ylläpitäminen tukevat esimerkiksi yksinasuvien positiivista mielenterveyttä. (Tamminen ym. 2020.) Yksinäisyyden kokemus taas liittyy usein heikentyneeseen terveydentilaan ja toimintakyvyn puutteisiin, korkeaan verenpaineeseen, sydänsairauksiin sekä kohonneeseen ennenaikaisen kuoleman riskiin. Yksinäiset ihmiset käyttävät enemmän sosiaali- ja terveyspalveluita kuin ne, jotka eivät koe itseään yksinäisiksi. Sosiaalisesti eristäytyneillä ja yksinäisillä on

taipumus syödä epäterveellisemmin, liikkua vähemmän, olla ylipainoisia ja tupakoida enemmän kuin sosiaalisesti aktiivisilla. Myös alkoholin riskikäyttäjät raportoivat yksinäisyyden yhdeksi syyksi juomiseensa. (Savikko ym. 2019.)

Maailman terveysjärjestö kokosi vuoden 2019 lopussa kaikki tällä vuosituhanella tehdyt alan tutkimukset yhdeksi raportiksi, johon sisältyi lähes 1 000 kirjallisuusviitettä. Tämä raportti perustuu 200 katsaukseen, jotka tiivistävät 3 000 tutkimuksen tulokset. Yhteenveto korostaa kulttuurin merkitystä terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisemisessä. Ihminen tarvitsee kanssaihmisistä saatua tukea ja yhteenkuuluvuutta voidakseen hyvin ja elääkseen pitkään. Sosiokulttuurinen pääoma lisää inhimillisen läsnäolon kokemuksia, jotka vaikuttavat epigeneettisesti aivojen toimintaan. Tämän ansiosta aivot ohjaavat elimistön toimintoja siten, että terveys ja elinvoima säilyvät. Vaikka omaishoitajan olosuhteet eivät aina salli kulttuuriharrastuksia, jo pelkkä romaanien lukeminen voi auttaa ymmärtämään toisten ihmisten käyttäytymistä, näkemyksiä, uskomuksia, pyrkimyksiä ja tunteita. Näiden asioiden omaksuminen edistää sosiaalistumista ja ryhmäytymistä. (Hyppä 2023.)

## Lopuksi

Omaishoitajan elämässä on monia haasteita, jotka johtuvat sekä hoitavan terveydestä että palvelujärjestelmästä. Ahdistus, stressi, pelko ja viha ovat yleisiä tunteita. Tässä tekstin lopussa haluan tehdä lyhyen listan asioista, jotka voisivat auttaa omaishoitajaa.

Ensinnäkin on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä omat tunteet. Eläminen nykyhetkessä ja tulevaisuuden ajattelemisen vain ongelmien ratkaisujen kautta on hyödyllistä. On hyvä muistaa, että kaikki päättyy aikanaan. Liikunta ja kehon rentouttaminen ovat tärkeitä, samoin kuin optimismi ja huumori. On hyvä tehdä asioita, jotka tuovat mielihyvää. Yhteydenpito ystäviin ja avun pyytäminen matalla kynnyksellä on myös tärkeää. Minulle henkilökohtaisesti myös usko on tärkeää, sillä se ylläpitää toivoa hyvästä tulevaisuudesta ja lohduttaa ajatuksella, että nykyisillä huolilla on jokin tarkoitus. Tämä lista on lyhyt, ja keinoja on paljon



enemmän, kuten rentoutumisharjoituksia ja mindfulness-harjoituksia, mutta tässä esseessä käsittelin vain niitä neuvoja, jotka auttavat minua eniten.

Dorota