

Helsingin kaupunki vanhusneuvosto
juhlahoumas 14.12.2016 kaupungintalolla

Omaishoidon kokemusasiantuntija Hannu Koivula

Olen käynyt lävitse omaishoitajuuden eri vaiheet alkaen Leena vaimoni sairastumisesta laaja-alaiseen aivoinfarktiin toukokuussa 2009, siihen kun hän nukkui pois toukokuussa 2015.

Äkilliset muutokset elämässä, ensin Leenan halvaantuminen ja muutaman kuukauden kuluttua tästä 26 vuoden työsuhteeni päättyminen tuotannollisten ja taloudellisten syiden takia. Työvoimatoimisto päätti etten ole oikeutettu ansiosidonnaiseen työttömyyskorvaukseen, koska olin työllistännyt itse itseni omaishoitajana.

Tämä vaikea vaihe elämässämme kesti toista vuotta, olimme yksin ilman vertaistukea ja tietoa siitä miten menetellä muuttuneessa elämäntilanteessa.

Kiitos tyttäreni, hänen kauttaan löysin Pollin ja sain sieltä apua elämäni vaikeimmassa tilanteessa. Pollin asiantuntemuksen ansiosta työvoimatoimisto harkitsi asiaa uudelleen ja kumosi päätöksensä. Saamani merkittävä apu sai minut liittymään Pollin jäseneksi tekemään vapaaehtoistyötä, ajatuksella ettei kenenkään tarvitsisi käydä yhtä kivistä polkua läpi ilman vertaistukea.

Suomessa kokemusasiantuntija koulutus on alkanut päihde -ja mielenterveyspuolelta, nykyään terveyskeskuksissa on heidän kokemusasiantuntijan matalankynnyksen vastaanottoja.

Polli järjesti vuonna 2015 ensimmäisen omaishoidon kokemusasiantuntija koulutuksen, johon osallistuin yhdeksän muun omaishoitajan kanssa. Mukana oli erityislapsenomaishoitajia, vanhempien omaishoitajia ja puolison omaishoitajia.

Koulutuksen kesto oli 6 kk ja koostui 4:stä moduulista, jotka sisälsivät mm. oman tarinan kirjoittamisen, omien vahvuuksien ja tavoitteiden syventämisen, ryhmänohjausta, vuorovaikutustaitoja ja luovia menetelmiä.

Koulutuksen aikana toistemme tarinat tulivat myös tutuiksi, jolloin tietämys omaishoidon moninaisuudesta kasvoi.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen tarkoitus on voida hyödyntää heidän tietämystään erilaisissa työryhmissä, palveluiden kehittämisessä ja tietoisuuden lisäämisessä.

Vaikuttaminen asenteisiin, saada näkyvyyttä ja arvostusta omaishoitajuudelle.

Koulutuksessa oman tarinan kirjoittamisesta oli minulle surutyön väline, keino purkaa omat ajatukset ja syyllisyyden tunteet.

Valmistus seminaarin jälkeen tähän vuoden loppuun tulee n 30 tilaisuutta kokemusasiantuntijan roolissa jossa olen ollut edustamassa Pollia.

Olen Metropolia amk:n toimintaterapian ja Vanhustyön tutkintojen neuvottelukunnan jäsenen. Tavoite pitää geronomi- ja toimintaterapiakoulutukset ajanhermolla.

Helsingin sos. toimen työryhmässä jossa mietitään omaishoitajille uusia palveluja lisäämään valinnanvapautta.

Käynyt puhumassa eri palvelutaloissa omaishoidon valmennuskursseilla ja oppilaitoksissa opiskelijoille.

Analysoin omaa omaishoidon polkuani ja havaitsin siinä kolme selkeää jaksoa.

Selviytymisjakso 1v 2 kk = Miten tästä eteenpäin, taloudelliset asiat Pelot ja huoli kaikesta Opettelu uusiin rooleihin

Taistelujakso 5 v=Etuuksien ja oikeuksien puolesta, epävarmuus tulevasta, rutinoituminen

Hukassa jakso 1v 2 kk= Suru, ikävä, syyllisyys, helpotus ja Armo itselle

Kentällä on selvä tarve tämän tapaiselle toiminnalle, jossa vertainen käy läpi oman tarinan avulla omaishoidon tilanteita ja selviytymistä.

Palaute on ollut jopa hämmentävän positiivista, en ole työelämässä saanut näin hienoa iholle menevää palautetta.

Tilaisuuksien myötä olen paremmin ymmärtänyt vertaistuen merkityksen sekä Pollin tekemän työn arvon omaishoidolle.

Koska omaishoidon jaksaminen nousee aina esiin ja siitä ollaan huolissaan. Minua eniten kuormitti Rutiinit jotka alkoivat käydä tylsiksi. Sen myötä syntyi kireyttä parisuhteeseen. Leena koki monta kertaa että se oli hänen syynsä ja siitä seurasi syvälliset keskustelut ja anteeksipyyntöt, jotka kuormittivat entisestään.

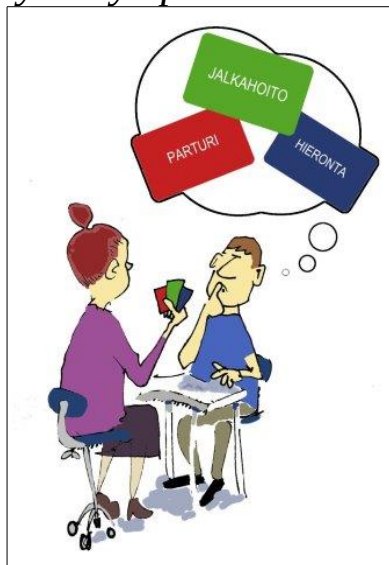
Olen erittäin tyytyväinen tähän sosiaaliviraston omaishoidon uusien palveluiden työryhmään, jonka jäsenenä olen, koska näen, että saamalla voidaan saada omaishoitajien viikkorytmiin muutoksia jotka auttavat tuohon rutiiniin ja uupumiseen.

Työryhmätyöskentely on myös ollut mielenkiintoista koska olen saanut tutustua eri alueiden ihmisiin ja heidän työskentelyynsä.

Esim. sosiaalitoimiston työryhmässä laitoin viestin puheenjohtajalle, kirjoitin : ” *oli todella hienoa nähdä millaisessa tilanteessa te siellä aidan toisella puolella työskentelette. Ja jatkoin taisi olla väärä ilmaus, mehän ollaan samalla puolella aita. Vastaus : Hienoa niin olemmekin*”.

Toinen oli kun pyysin lankomiestä taiteilemaan esitykseemme kuvan, jossa omaishoitaja on valitsemassa palveluja sosiaaliohjaajan kanssa.

Totesin: ” *lankomies on tosi hienosti piirtänyt tuon sosiaaliohjaajalle tiukan nutturan. Jolloin sain heti vastauksen Hannu montako nutturapäätä näet tässä pöydän ympärillä.* ”



Ihmettelin jälkeinpäin mistä nämä vanhat mielikuvat oikein tulevat, jotka vaikuttavat näkemyksiin.

Oli tosi lämmittävää huomata kuinka sosiaalihoitajat ovat todella huolissaan miten he pystyvät tässä nopeassa muutoksessa pysymään mukana niin, ettei se näkyisi omaishoitajille saakka.

Vaimoni pystyi viimeisen viikon aikana puhumaan vain pari sanaa ulos hengitettäessä hänen lopullinen sairautensa oli syntymästä saakka ollut proteiinin geenivirhe, joka on vaikuttanut koko hänen elämänsä ajan ja tuonut ne muutokset elimistöön ja infarktit ym

Tämänkin takia vien yhteistä asiaa eteenpäin ja oikeastaan Leenahan minut pohjimmiltaan on kouluttanut kokemusasiantuntijaksi.

Lopuksi haluan tuoda terveisiä viikonlopun omaishoidon kokemusasiantuntija tapaamisesta.

Huolemme omaishoitajien jaksamisesta.

Hyvä asia oli kun kaikille omaishoitajille myönnettiin 2 päivää vapaata.

Tämä on aiheuttanut sen, että kunnat vuorollaan ovat alkaneet kiristämään kriteereitä, joka kääntyy taas omaishoitajaa vastaan. Ei saakaan enää samoja palveluja kuin aikaisemmin.

Erityislasten vanhemmilla on kiristetty lapsen hoitoisuusarviota. Minimi pistemäärä on 20 pistettä jotta saa palveluja. (aiemmin 24) Eli voidaanko tulkita niin että tilastollisesti lapsessa on tapahtunut ihmeperantuminen.

Tämä voi käydä yhteiskunnalle kalliiksi jos nämä vanhemmat uupuvat, Varsinkin kun suuri osa heistä käy töissä, hoitotyö tulee siihen päälle.

Olen sanonut omaishoitajan voivan paremmin jos hoidettavan asiat sujuisivat kitkattomasti, nyt ei näytä siltä.