

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

**To cite this Article:** Saarikivi, C. & Ring, M. (2016) "Että joku kysyisi: miten sinä jaksat". Pro terveys 6, 18-19.

# ”Että joku kysyisi: miten sinä jaksat”

Dialogisuuteen perustuva työskentelymalli omaishoidossa merkitsee sitä, että myös omaishoitajan jaksamisella on merkitystä.

Eri tutkimusten mukaan omaishoitajat ovat uupuneita ja toivovat tilanteeseensa helpotusta. (Autio 2014; Välimäki 2012). Oleellista uupumisen tunnistamiselle on Aution (2014) mukaan omaishoitajien kuvaukset hoivaamisen jatkamisen pohdinnasta sekä yksinjämisestä. Omaishoitajat kokevat tunteiden kynnistymistä ja pelkoa omien voimavarojen vähenemisestä. Heikon koherenssin tunteen on todettu olevan yhteydessä myös depressiivisiin oireisiin ja rasittuneisuuteen (Välimäki 2012).

Omaishoitajat eivät aina käytä tarjolla olevaa mahdollisuutta esimerkiksi lyhytaikaishoittoon (van Exel 2007). Omaishoitajat kantavat syyllisyyttä hoidettavan sijoittamisesta lyhytaikaishoittoon ja tuntevat jopa pettävänsä hoidettavan (Phillipson & Jones 2011). De la Cuesta-Benjumean (2010) mukaan omaishoitajat suostuivat käyttämään lyhytaikaishoitoa vain, mikäli siitä ei aiheutunut hylkäämisen tunnetta hoidettavalle tai vahinkoa toisille ihmisille ja muille omaisille.

Myöskään palvelujärjestelmä ei aina tue omaishoitajia käyttämään lyhytaikaishoitoa. Linjan (2013) tutkimuksen mukaan hoitohenkilökunta ei osoita riittävästi kiinnostusta omaishoitajan vointiin ja jaksamiseen, vaikka asiakkaina tulisi nähdä sekä omaishoitaja että hoidettava.

Lyhytaikaishoidossa on nähtävissä omaishoitajan ja hoitopaikan välisiä hoidon sisältöön liittyviä ristiriitoja. Omaishoitajat toivoisivat, että heidän läheisensä saisivat hoitajakson aikana kuntoutusta ja jakso aktivoisi heidän toi-

mintakykyään ja elämänlaatuaan. Jos omaishoitajien odotukset jäävät ilman riittävästi huomiointia, heidän altruistinen pyrkimyksensä vastata hoidettavan kokonaisvaltaisesta ja pyyteettömästä huolenpidosta ja hyvinvoinnista johtaa helposti omaishoitajan omien tarpeiden laiminlyöntiin oman jaksamisen kustannuksella.

Omaishoitotilanne voi näin ollen olla omaishoitajalle henkisesti erittäin kuormittavaa. Emotionaaliset tekijät osana omaishoitajan arkea ovat kuitenkin varsin tuntematon alue, joihin ei omaishoidon palvelujen piirissä osata vastata riittävästi tai ne jäävät tunnistamatta. Yhtenä keinona näiden tekijöiden huomioimiseksi voisi olla dialogisen toimintamallin hyödyntäminen omaishoitoperheen kanssa.

## Dialogisuus hoitotyössä edellyttää kuuntelemista

Dialogilla tarkoitetaan avointa keskustelua, jossa asiakkaan tilannetta kartoitetaan yhdessä tutkimalla ja vuorovaikutuksessa pyritään etsimään voimavaroja asiakkaasta ja hänen verkostoistaan (Mönkkönen 2002). Dialogisen toimintamallin avulla pyritään löytämään yhdessä asiakkaan kanssa oivalluksia uusista arkielämän toimintatavoista ja mahdollisuuksista, sekä vähentämään huolen aiheita.

Uudenlaisen yhteisen ymmärryksen löytäminen edellyttää vuorovaikutteista keskustelua ja toisen kuuntelemista monologisen kielen sijaan. (Seikkula & Arnkil 2009.) Parhaat ja luovimmat ratkaisut eri tilanteisiin on löydettävissä, kun erilaisille näkemyksille annetaan ti-

laa neuvojen sijaan ja osapuolet saavat kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Optimaalisesti toteutuneessa dialogissa asiakas tekee usein aloitteen sekä keskustelun sisällön että sen muodon suhteen. (Seikkula & Arnkil 2009.) Toimintatapa tukee parhaimmillaan asiakkaan omia ongelmanratkaisutaitoja, uuden oppimista ja omaa ajattelua (Syvänen, Tikkamäki, Loppela, Tappura, Kasvio, & Toikko 2015). Tällaisen työskentelyn kautta omaishoitajien jaksamista ja heidän työhönsä liittyviä emotionaalisia haasteita olisi tehokkaampaa ja vaikuttavampaa huomioida. Dialogisuus lisää myös asiakkaan omaa luovuutta ja motivaatiota. Kuunteleminen tulisikin nähdä tärkeänä myös työn tehokkuuden kannalta, sillä jos asiakkaan tilanteeseen löydetään heti alussa luova yhteinen ratkaisu, todennäköisyys säästää myöhemmissä palveluisa on huomattava.

## Omaishoitajien tuki dialogisuuden avulla

Tunteilla on tärkeä merkitys omaishoitajan jokapäiväisessä arjessa. Omaishoitajaa tulisi tukea hyväksymään tunteensa sekä auttaa ymmärtämään niiden merkityksiä. Omaan olemassaoloon havahtuminen on tärkeä muutos kohti parempaa jaksamista. Omaishoitajan herääminen omien voimavarojen rajallisuuteen sekä hyvät kokemukset oman jaksamisen huomioimisesta tukevat omaishoidossa ja auttavat ylläpitämään ilon ja onnistumisen kokemuksia. (Autio 2014.) Jaksamisen tukemisessa tulisi nähdä omaishoitajan henkilökohtaisen kasvun



mahdollisuus ja tukea hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Omaishoitajien kokemuksista nousee esille epäkohta, jonka mukaan huomio on edelleen liian paljon järjestelmässä, ei hoidettavassa tai hänen omaisessaan. Omaishoitajien tukeminen edellyttää ammattilaisilta kykyä omaishoitajien osallisuuden lisäämiseen ja dialogisuuteen perustuvan työmenetelmän hyödyntämistä. Omaishoitoperheet tarvitsevat myös enemmän ammattilaisten tukea perheen yksilöllisten voimavarojen ja ratkaisujen löytämiseksi.

## Ammattilaiset tarvitsevat lisätietoa

Ammattilaisten tietoisuutta dialogisesta työskentelytavasta tulisi lisätä. Sillä voidaan lisätä omaishoitajien kokemusta kuulluksi tulemisesta, mikä tukee heidän jaksamistaan arjessa. Dialogisuuden avulla on mahdollista tukea omaishoitajaa muodostamaan uutta eheyttä tukevaa kuvaa omasta ja hoidettavan tulevaisuudesta. Varhaisella tunnistamisella voi-

daan ennaltaehkäistä uupumista.

Emotionaalisten tekijöiden käsitteleminen auttaa omaishoitajaa hänen tehtävässään ja tarjoaa tukea ongelmanratkaisutaitoihin. Yksilöllisten toiveiden ja odotusten käsittely auttaa jäsentämään arjen sujumista.

Omaishoitajan tekemälle työlle ja osaamiselle osoitettava enemmän arvostusta ja kunnioitusta. Omaishoitajat tarvitsevat enemmän psyykkistä jaksamista tukevaa ja huomioivaa kohtaamista. Työntekijöiltä tarvitaan dialogista vuorovaikutusta omaishoitajien kanssa. Siinä dialogi käsittelee odotusten, arvojen, tavoitteiden ja toiminnan avointa keskustelua. Aidon kohtaamisen ja kiinnostuksen merkitys omaishoitajia kohtaan kiteytyy toiveeseen erään omaishoitajan sanoin – ”että joku kysyisi, miten sinä jaksat”.



**CARITA SAARIKIVI**  
TiM, Psykoterapeutti YET, Lehtori,  
Laurea-ammattikorkeakoulu



**MARJO RING**  
TiM, tohtorikoulutettava,  
Itä-Suomen yliopisto

## DIALOGISUUTEEN PERUSTUVA TYÖSKENTELY OMAISHOIDOSSA

Yhteiskuntamme uuden toimintakulttuurin myötä ihmisten tulisi ottaa enemmän vastuuta omasta hoivastaan ja palvelujensa suunnittelusta. Suuntaus vahvistaa pitkäaikaishoivan järjestämistä omissa kodeissa, myös hallitusohjelman (2015) kärkihankkeena on ikäihmisille tarkoitettujen palvelujen tuominen kotiin sekä omaishoidon vahvistaminen. Omaishoidon tukeen liittyvän lain (2005) mukaan omaishoidon tuen tehtävänä on edistää hoidettavan etua ja tukea omaishoitajaa tämän työssä.

Omaishoito nähdään kunnissa merkittävänä hoivaresurssina, mistä omaishoitajat eivät kuitenkaan selviä ilman tukea. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämishojelman (Kaste 2012–2015) mukaan huomiota tulisi kiinnittää enemmän omaishoitajaperheiden monimuotoiseen tukemiseen (STM 2012a).

Tällä hetkellä omaishoitajat kuitenkin kokevat, että he joutuvat tekemään työtään varsin yksin (Autio 2014). Tässä artikkelissa tuomme esille näkökulman, miten dialogisuus vuorovaikutuksen ja yhteistyösuhteen orientaationa voisi edistää omaishoitajien arjessa jaksamista.

LÄHTEET: Autio, T. 2014. Puolisooan hoitavien tunteet omaishoitajakertomusten valossa. Lisensiaatintutkimus. Itä-Suomen yliopisto.

Linja, N. 2013. Lyhytaikaishoito omaishoitajien jaksamisen tukena. Kyselytutkimus omaishoitajille lyhytaikaishoidon konkreettisesta tuesta sekä tarvittavista kehittämiskohteista. Pro Gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.

Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikationa ja suhteena. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 94. 2002.

Phillipson, L. & Jones, S. 2011. Residential respite care: The caregiver's last resort. Journal of Gerontological Social Work, 54, 691-711.

Seikkula, J. & Arnkil, T. 2009. Dialoginen verkostotyö. Esa Print Oy.

Syvänen, S. Tikkamäki, K. Loppela, K. Tappura, S. Kasvio, A. & Toikko, T. 2015. Dialoginen johtaminen - Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Tampere.