

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a final draft of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Korpinen, J., Ollikkala, H., Karlsson, K. & Kummel, M. 2022. Miten tukea työkäistä omaishoitajaa? Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 28.9.2022.**

Link to the original publication: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/miten-tukea-tyoikaista-omaishoitajaa/>

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

# Miten tukea työikäistä omaishoitajaa?

28.09.2022

Kirjoittajat

**Johanna Korpinen** terveydenhoitajaopiskelija, sairaanhoitaja, Turun ammattikorkeakoulu

**Hanna Ollikkala** Lehtori, TtM, terveydenhoitaja/sairaanhoitaja, Turun ammattikorkeakoulu

**Kirsi Karlsson** Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

**Maika Kummel** Yliopettaja, koulutusvastaava, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

**On ennustettu, että työikäisten omaishoitajien määrä ja heidän työtaakkansa tulee kasvamaan lähivuosina. Omaishoitajien terveyttä ja hyvinvointia sekä työkykyä voidaan ylläpitää ja edistää muun muassa terveystarkastusten avulla. Tutkimusnäyttö osoittaa, että omaishoidon kuormitusta vähentävät hyvänä koettu terveydentila sekä tuki ja empatia perhe- ja lähipiiriltä sekä työyhteisöltä.**

Suomessa on raportoitu olevan omaishoitajia noin 350 000 vuonna 2019. Omaishoitajia ovat ne perheenjäsenet, jotka hoitavat erilaisissa elämäntilanteissa läheistään. Usein omaishoitajiksi mielletään ikäihmisiä hoitavat läheiset, mutta heitä ovat myös lasten huoltajat, jotka hoitavat pitkäaikaisesti sairasta lastaan. Omaishoitajaksi voidaan siirtyä pidemmän ajan saatossa läheisen kunnon heiketessä tai nopeasti onnettomuuden tai sairaan lapsen synnyttyä. Tässä artikkelissa keskitytään tarkastelemaan oman lapsen työikäisten omaishoitajien asioita.

Suurin osa omaishoitajista tekee omaishoittoa ilman korvausta ja omaishoitajan statusta. Osa heistä ei edes tiedosta olevansa omaishoitaja. Kuntaliiton (2022) mukaan kaikista omaishoitajista sopimusomaishoitajia oli vuonna 2019 noin 50 600 henkilöä. Sopimusomaishoitajalla tarkoitetaan omaishoitajia, jotka ovat tehneet kunnan kanssa sopimuksen. Siinä omaishoitaja sitoutuu hoivaamaan ja hoitamaan läheistään. Sopimus on kokonaisuus, joka koostuu hoitopalkkiosta, kertyvästä eläkkeestä, tapaturmavakuutuksesta, vapaasta sekä hoidettavan ja hoitajan sosiaali- ja terveyspalveluista.

Tilaston mukaan 28 prosenttia työikäisistä sopimusomaishoitajista käy päivätyössä ja 10 prosenttia on osa-aikatyössä. Ilman työsuhdetta on 3 prosenttia ja osa-aikaeläkkeellä 2 prosenttia. Suurin osa omaishoitajista on naisia.

Useimmat omaishoitajat eivät ole työttömiä, sillä Työttömyysturvalain mukaan TE-toimistot vaativat työttömän statukseen kokopäiväisen työn etsimisen ja sen vastaanottamismahdollisuuden. Tämä on haaste, jonka omaishoitaja kohtaa myös toimeentuloa etsiessään. Hän ei sovi useinkaan työttömäksi työnhakijaksi, koska TE-toimistot arvioivat omaishoidon useimmiten estävän kokoaikaisen ansiotyön.

## **Terveystarkastuksilla voidaan edistää omaishoitajien hyvinvointia**

Sopimusomaishoitajille kuuluu lakisääteisesti maksuttomat ja vapaaehtoiset hyvinvointi- ja terveystarkastukset. Omaishoidontuen saamisen edellytyksenä ovat riittävä terveys ja toimintakyky hoitamiseen. Työikäisten omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset perustuvat terveydenhuoltolakiin (1326/2010). Työssäkäyvät omaishoitajat kuuluvat lakisääteisesti työterveyspalveluiden piiriin.

Näissä omaishoitajille tarkoitetuissa hyvinvointi- ja terveystarkastuksissa päähuomio on omaishoitajan jaksamisessa ja tuen tarpeen tunnistamisessa sekä omaishoitajan kuormittumisen riskitekijöissä. Tarkastuksessa käsitelläänkin hyvin kattavasti ja monipuolisesti koko omaishoidon tilannetta, sen kuormittavuutta sekä hoitajan osaamista ja jaksamista, mutta myös toimintakykyä, mielialaa, terveydentilaa ja sen ylläpitoa sekä edistämistä.

Tarkastuksessa kartoitetaan fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja sekä erilaisia selviytymiskeinoja terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Terveystarkastuksessa huomioidaan mahdolliset kuntoutustarpeet ja -mahdollisuudet. Terveystarkastuksen ammattilainen arvioi yhdessä omaishoitajan kanssa kokonaistilannetta ja laatii tilanteesta yhteenvedon. Tässä yhteydessä mainitaan myös mahdollinen yhteistyö työterveyshuollon kanssa.

## **Hyvinvointia myös omaishoitoa tukevista hankkeista**

Hyvinvointia omaishoitajalle lisäävät erilaiset meneillään olevat hankkeet. Tässä artikkelissa mainitaan näistä muutamia esimerkkejä. Turun ammattikorkeakoulu on mukana OmaTyky-hankkeessa, joka on tarkoitettu kaikille omaishoitajille, jotka ovat työikäisiä ja kaipaavat työhön paluuseen, uraan tai kouluttautumiseen liittyvää ohjausta ja tietoa. Osallistujan kanssa arvioidaan yhdessä keinoja tunnistaa omia voimavaroja sekä lisätä arjen hallintaa, omaa osaamista, mahdollisuuksia työllistyä tai kouluttautua. Toimintaa on yksilöllisesti tai erilaisissa ryhmissä. Hanke tarjoaa ohjauksellista tukea sekä työllistymistä tukevaa toimintaa kuten hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä teemapäiviä.

Omaishoidonliiton Rahkeet riittämään -hanke puolestaan pyrkii vahvistamaan työikäisten omaishoitajien toimijuutta. Siinä kehitetään paikallisyhdistysten osaamista työikäisten omaishoitajien tukemiseen sekä pyritään löytämään yhteiskunnallisia ratkaisuja työikäisten omaishoitajien tueksi. Hankkeen kohderyhmänä ovat omaishoitajat, jotka hoitavat ikääntyneitä läheisiään. Hankkeessa kehitetään ryhmätoiminnan malleja omaishoitajien tukemiseksi sekä omaishoitajajäystävällisten työmarkkina- ja työvoimapolitiikan ratkaisujen aikaansaamiseksi. Tavoitteena on kehittää myös sidosryhmätyöskentelyä ja edunvalvontaa sekä tuottaa erilaista materiaalia omaishoitajuuden tueksi.

## Tutkimustuloksia hyvinvoinnin ja työkyvyn tukemisesta omaishoitotilanteessa

Tutkimusnäyttö osoittaa, että mitä sitovampaa, toistuvampaa ja mitä moninaisempia omaishoidon muodot ovat, sitä enemmän ne vaikuttavat omaishoitajan ajankäyttöön, työssäkäyntiin ja hyvinvointiin sekä arjen muihin toimintoihin. Työn ja omaishoidon yhdistäminen on prosessina kaksisuuntainen, ja siihen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Työssäkäynti antaa vastapainoa omaishoidolle ja tuo taloudellista turvaa omaishoitajalle, se myös lisää ja ylläpitää ammattitaitoa.

Omaishoitajat ovat pääsääntöisesti motivoituneita työhönsä ja pyrkivät löytämään tasapainon työssäkäynnin ja omaishoidon välillä. Hoito itsessään luo useimmiten myönteisiä läheisyyden kokemuksia. Toisaalta omaishoito saattaa olla henkisesti raskasta sekä sen sitovuus kuormittavaa.



Eniten myönnytyksiä työssään joutuvat tekemään erityislapsen omaishoitajat ja puolisoaan hoitavat. Heille koituu tutkimusten mukaan eniten taloudellisia menetyksiä, joita osittain kompensoi omaishoidon tuki. Arki voi olla rahallisesti tiukkaa omaishoitajaperheessä.

On todettu, että omaishoidon kuormitusta vähentävät hyvänä koettu terveydentila sekä tuki ja empatia perhe- ja lähipiiriltä sekä työyhteisöltä. Myös työyhteisön ja -käytänteiden

joustavuus lisää omaishoitajien työtyytyväisyyttä. Kuormitusta omaishoitotilanteessa lisäävät hoitotoimenpiteiden laatu ja määrä sekä omaishoidosta aiheutuvat taloudelliset rasitteet.

Aina omaishoitoa ja kokopäivätyötä ei voi yhdistää. Tällöin osapäivätyö voi olla se tapa, jolla omaishoitaja ylläpitää ammattitaitoaan, pitää huolta perheen toimeentulosta sekä kerryttää eläketurvaansa ja pääsee osalliseksi ansiotyöstä.

Erittäin vaativassa omaishoitotilanteessa saattaa olla kuitenkin mahdotonta työskennellä edes osa-aikaisesti. Tällöin omaishoitajan hyvinvoinnista huolehtiminen osoittautuu entistäkin merkityksellisemmäksi. Omaishoitajan hyvinvoinnin ja työkyvyn tukeminen on tärkeää myös silloin, kun hän ei pysty haastavan omaishoitotilanteen vuoksi käymään lainkaan töissä. Tämä on tärkeää huomioida koko omaishoitajuuden ajan, jotta työhön paluu aikanaan olisi mahdollista.

## Omaishoitajien työllistymisen ja työkyvyn tukeminen



**OmaTyky** on hanke, jonka tarkoituksena on tukea omaishoitajien työllistymistä ja työkykyä. OmaTyky on tarkoitettu kaikille työikäisille Varsinais-Suomessa asuville, jotka huolehtivat säännöllisesti omaisestaan tai läheisestään. Hanke tarjoaa omaishoitajille tietoa ja ohjausta kouluttautumismahdollisuuksista ja työhön paluuseen sekä urakehitykseen liittyvistä asioista.

### Lähteet

Flooda, E., Gajria, K., Sikirica, V., Dietrich, N., Romero, B. Harpinc, V., Banaschewskid, T., Quiteroe M.J., Erder, H., Friman, M. & Cheng, K. 2016. The Caregiver Perspective on Paediatric ADHD (CAPPA) survey: Understanding sociodemographic and clinical characteristics, treatment use and impact of ADHD in Europe. Research paper. Volume 200.

Osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032715313276>  
Viitattu 2.5.2022.

Jahagirdar, D., Dimitris, M., Strumpf, E., Kaufman, J.S., Harper, S., Heymann, J. Atabay, E. Vincent, I. & Nandi, A. 2020. Balancing work and care: the effect of paid adult medical leave policies on employment in Europe. Journal of Social Policy. Published online by Cambridge University Press: 10. September 2020.

Osoitteessa: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-social->

[policy/article/abs/balancing-work-and-care-the-effect-of-paid-adult-medical-leave-policies-on-employment-in-europe/0C698299BE1DE6B4D77782A13FAFFCC2](https://policy/article/abs/balancing-work-and-care-the-effect-of-paid-adult-medical-leave-policies-on-employment-in-europe/0C698299BE1DE6B4D77782A13FAFFCC2) Viitattu 2.5.2022.

Kalliomaa-Puha, L. 2018. Omaishoidon ja ansiotyön yhteensovittaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 60/2018. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2018.

Osoitteessa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161287/R\\_60\\_2018\\_Omaishoidon\\_ja\\_ansiotyö\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161287/R_60_2018_Omaishoidon_ja_ansiotyö_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 5.3.2022.

Kauppinen, K. & Silfver-Kuhlampi, M. (toim.). 2015. Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva – työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2015:12. Sosiaalipsykologia.

Osoitteessa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158257/Omaishoiva\\_kirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158257/Omaishoiva_kirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 25.3.2022.

Kaveria ei jätetä. Turku.fi. Osoitteessa: <https://www.turku.fi/projekti/kaveria-ei-jateta> Viitattu 9.3.2022.

Kela. 2021. Osittainen hoitoraha. Osoitteessa: <https://www.kela.fi/osittainen-hoitoraha> Viitattu 30.3.2022.

Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta. Kaveria ei jätetä -hanke.

Osoitteessa: <https://vshyvinvointialue.fi/article/kaveria-ei-jateta-hanke/> Viitattu 15.2.2022.

Kuntaliitto. 2022. Omaishoito. Osoitteessa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito> Viitattu 4.5.2022.

Mustakallio, K. & Silfver- Kuhlampi, M. 2017. Työssäkäyvä omaishoitaja. Opas omaishoitajalle, työnantajalle ja lähiesimiehelle. Osoitteessa: [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/Ty%C3%B6ss%C3%A4k%C3%A4yv%C3%A4-OH\\_OPAS\\_ESKA.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/Ty%C3%B6ss%C3%A4k%C3%A4yv%C3%A4-OH_OPAS_ESKA.pdf) Viitattu 21.1.2022.

Mikkola, H. & Tillman, P. 2018. Työikäinen omaishoitajaperhe voi joutua rahapulaan. Kelan tutkimusblogi 22.3.2018. Osoitteessa: <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/4482>. Viitattu 19.4.2022.

Omaishoitajaliitto. 2021. Mitä on omaishoito? Omaishoidon tietopaketti.

Osoitteessa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/> Viitattu 19.2.2022.

Omaishoitajan terveyspalvelut. Järviseudun Omaishoitajat ry.

Osoitteessa: <https://www.tietoamaishoitajille.fi/omaishoitajille/omaishoitajan-terveyspalvelut/> Viitattu 23.3.2022.

Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastusten toteuttaminen. Kuntainfo: 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Osoitteessa <https://stm.fi/-/genomforande-av-undersokningar-av-narstaendevardarnas-valmaende-och-halsa> Viitattu 23.3.2022.

Omaishoitajien työllistymisen ja työkyvyn tukeminen – OmaTyky. Turun ammattikorkeakoulu. Osoitteessa: <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/omaishoitajien-tyollistymisen-ja-tyokyvyn-tukemine/> Viitattu 18.1.2022.

Omaishoito. 2022. Sosiaali- ja terveysministeriö. Osoitteessa: <https://stm.fi/omaishoito> Viitattu 19.2.2022.

OmaTyky. Kevään 2022 tarjontaomaishoitajille. Turun ammattikorkeakoulu. Osoitteessa: [https://www.turkuamk.fi/media/filer\\_public/16/17/1617645f-ed20-4e54-b649-02268a81efa5/omatyky\\_esite\\_2022.pdf](https://www.turkuamk.fi/media/filer_public/16/17/1617645f-ed20-4e54-b649-02268a81efa5/omatyky_esite_2022.pdf) Viitattu 18.1.2022.

Parantainen, H. 2018. Omaishoitajien hyvinvointi ja terveys -rekisteritietojen analyysi. Pro gradu –tutkielma. Hoitotiede, Hoitotyön johtaminen. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Osoitteessa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19617/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180530.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19617/urn_nbn_fi_uef-20180530.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 1.5.2022.

Rahkeet riittämään. Omaishoitajaliitto. Osoitteessa: <https://omaishoitajat.fi/liiton-toiminta/liiton-toimintamuodot/rahkeet-riittamaan-hanke/> Viitattu 9.3.2022.

Turun ammattikorkeakoulu ja Turun kaupunki toteuttavat työttömille matalan kynnyksen terveystarkastustoimintaa. Turun ammattikorkeakoulun verkkojulkaisu 2022. Osoitteessa: <https://sunopix.turkuamk.fi/yleinen/turun-ammattikorkeakoulu-ja-turun-kaupunki-toteuttavat-tyottomille-matalan-kynnyksen-terveystarkastustoimintaa/> Viitattu 22.3.2022.

Shemeikka, R., Pitkänen, S., Saarinen, T., & Vuorento, M. 2019. Kuntoutuksesta tukea omaishoitajien arkeen. Implementaatiotutkimus omaishoitajien uudistuvien kuntoutuskurssien toteutuksesta, hyödyistä ja vaikutuksista. Kelan tutkimus. Työpapereita 152 | 2019. Osoitteessa: <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Kuntoutuksesta-tukea-omaishoitajien-arkeen.pdf> Viitattu 13.4.2022.

THL. 2020. Työkyvyn tuki. Osoitteessa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyokykyohjelma/tyokyvyn-tuki> Viitattu 1.3.2022.

Tillman, P. & Kalliomaa-Puha, L. & Mattila, Y. & Ahola, E. & Mikkola, H. 2014. Kyselytutkimus vuonna 2012 omaishoitajana olleille – kyselyn toteutus ja omaishoitajien, omaishoidettavien ja omaishoitotilanteiden perustiedot. Teoksessa Rakas mutta raskas työ. Kelan omaishoitohankkeet ensimmäisiä tuloksia. Työpapereita 69. Helsinki: Kela.

Osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/144109/Tyopapereita69.pdf?sequence=1> Viitattu 5.3.2022.

Uusia Polkuja työhön ja elämään. Oulun seudun omaishoitajat. Osoitteessa: Uusia Polkuja työhön ja elämään – Oulun seudun omaishoitajat (osol.fi) Viitattu 30.3.2022.