

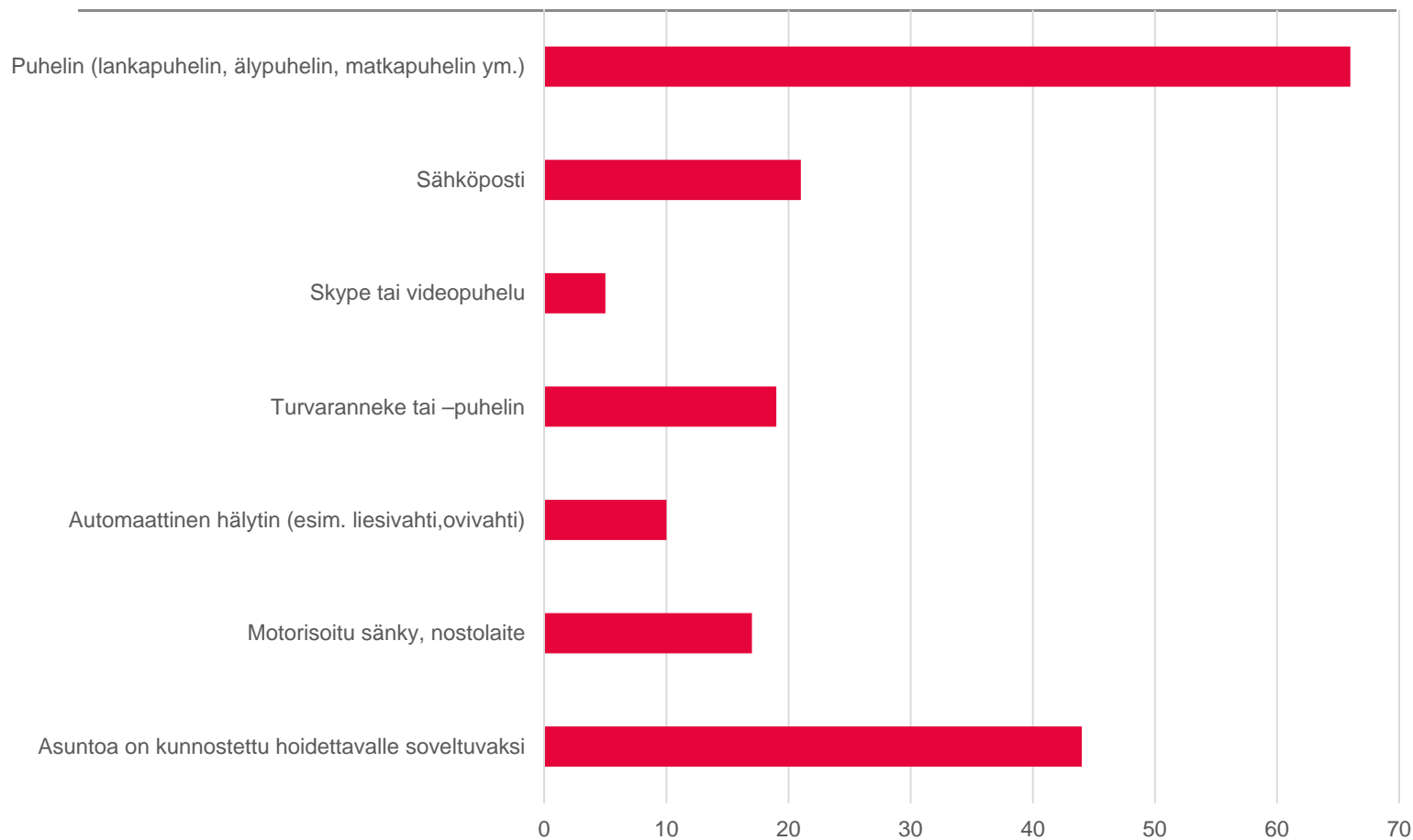


TYÖSSÄKÄYNTI JA OMAIS- JA LÄHEISHOIVA - työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen

Mia Silfver-Kuhalampi
Helsingin yliopisto



Kysely: teknisistä apuvälineistä koettu hyöty





Haastattelut: Hoivateknologiat

- Hoivaajat näkivät hoivateknologiassa ongelmia:
 1. Kasvokkainen hoiva pyritään korvaamaan teknologialla säästöjen toivossa
 2. Muistisairaat eivät pysty tai halua käyttää yksinkertaisimpiakaan laitteita
 3. Kuka vastaa hälytyksiin, ja vastaako?
 4. Mistä saa tietoa ja apua laitteiden käyttöönottoon, mistä rahat niiden hankintaan?

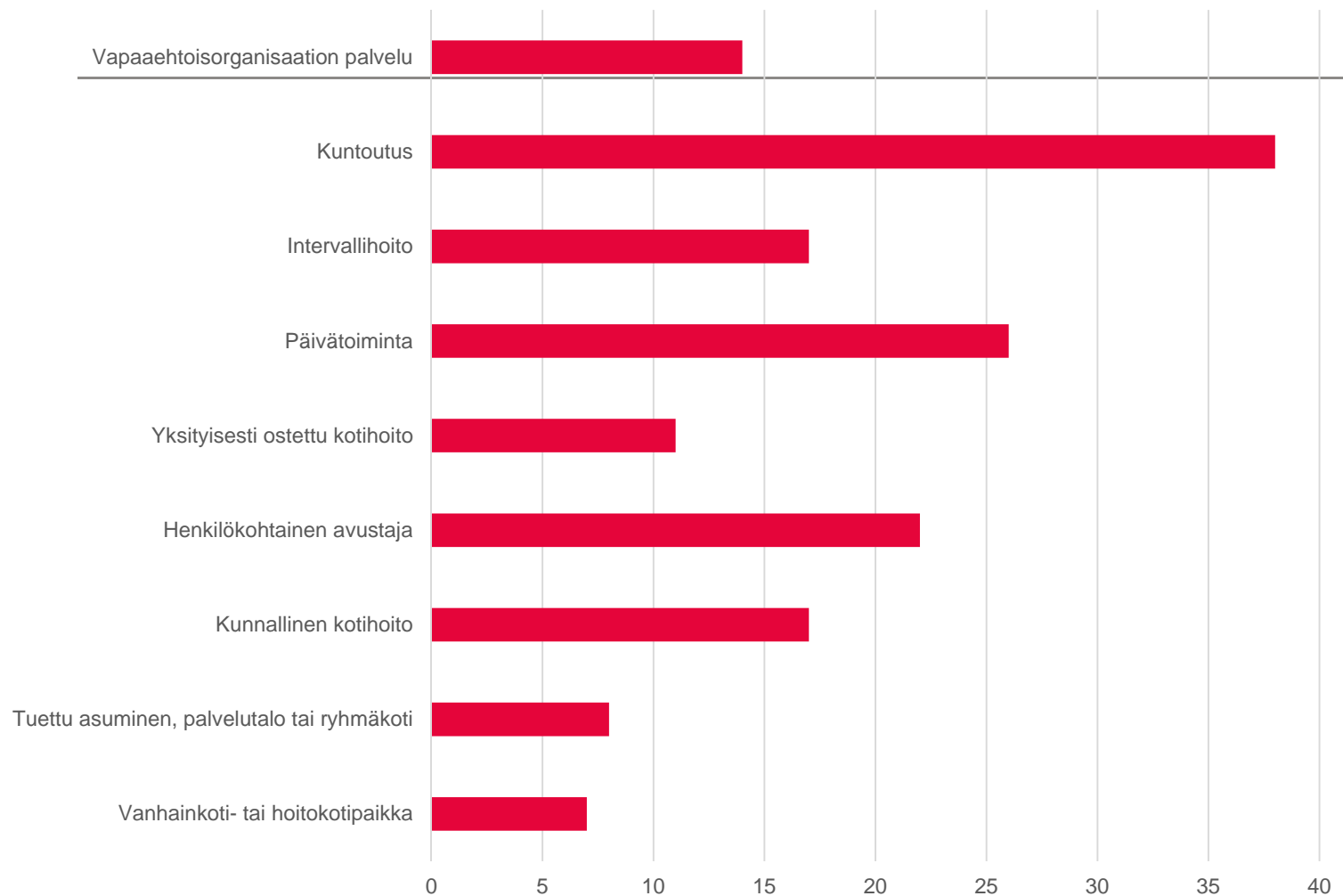


Haastattelut: Hoivateknologiat

- Toisaalta hoivateknologiassa nähtiin myös mahdollisuuksia:
 1. Paikantimet eksyneiden muistisairaiden etsintään
 2. Webkamera hoivattavan valvontaan
 3. Skype auttaa kommunikaatiota etähoivassa, kuva kertoo voinnista enemmän kuin pelkkä ääni
 4. Teknologia voi auttaa kommunikaatiota silloin, kun puhekyky on vaurioitunut sairauden tai vamman vuoksi



Kysely: palvelut apuna





Haastattelut: Stressi ja jaksaminen

- Omaisen saama muu hoito (viralliset tahot, muut omaiset)
- Apua byrokratian hoitamiseen, ”yhden luukun periaate”
- Viranomaisten keskinäinen viestintä kuntoon
- Tukiryhmät ja järjestöt koettu tärkeinä
- Ystävät ja tuttavat
- Omat harrastukset, liikunta, taide, musiikki
- Hengellisyys ja henkisyys (mindfulness)

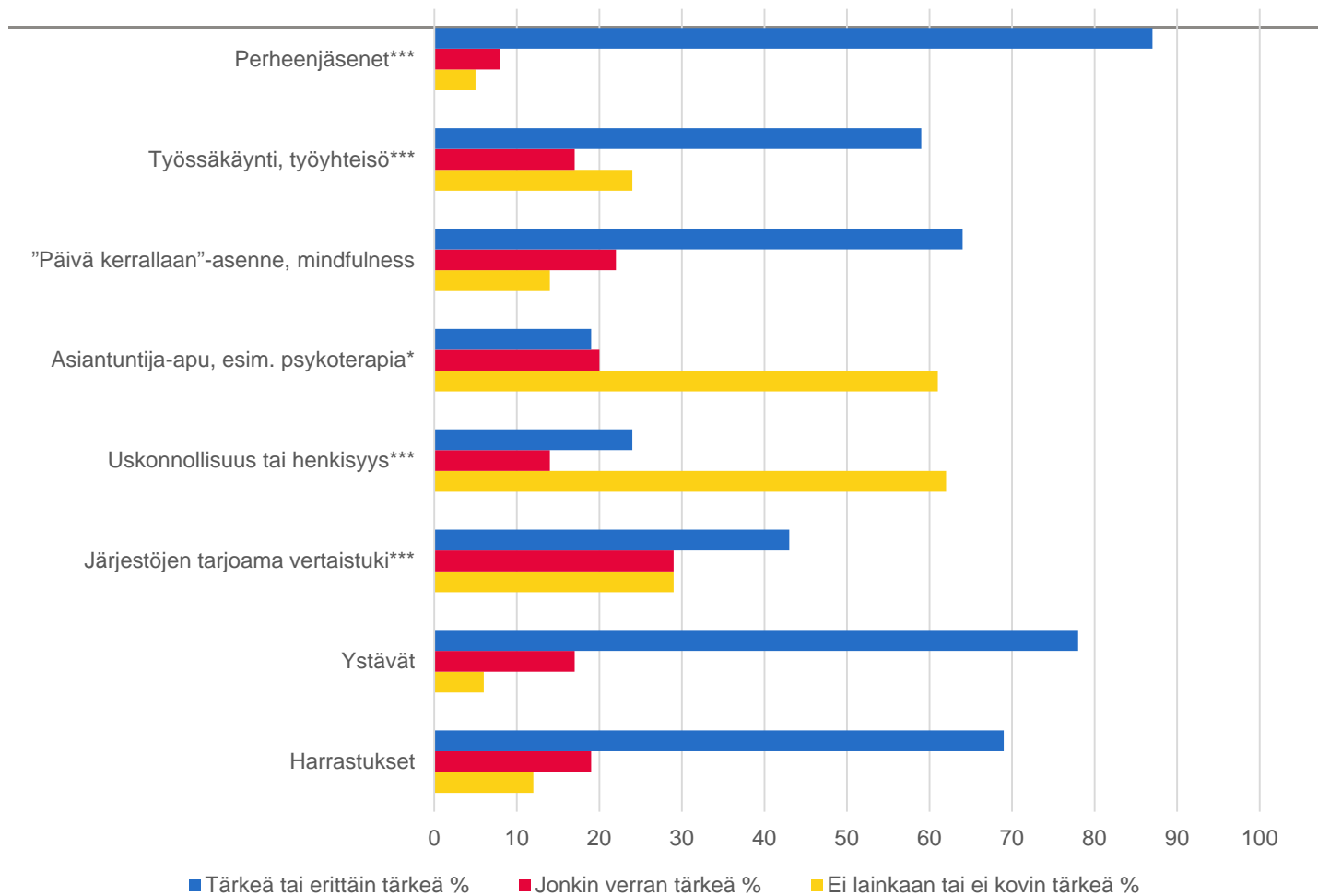


Kysely: Stressi ja jaksaminen

- Stressioireita kysyttiin Työ ja terveys -kyselyn kysymyksellä seuraavasti: ”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko nykyisin tällaista stressiä ei lainkaan, vain vähän, jonkin verran, melko paljon vai erittäin paljon?”
- 45 prosenttia kertoi kokevansa paljon tai erittäin paljon stressiä (vrt. 10 prosenttia 2009 Työ ja terveys - surveyssä)



Kysely: Eri selviytymiskeinojen tärkeys





Kysely: Hoivakuormitukseen vaikuttavat tekijät

- Hoivakuormitusta vähensi:
 1. Hoivaajan hyvä terveys
 2. Työyhteisön tuki ja empatia
 3. Sukulaisten ja ystävien tuki
- Hoivakuormitusta lisäsi:
 1. Hoivan intensiteetti
 2. Hoivan aiheuttamat taloudelliset rasitteet



Kysely: Ajatteleeko jäävänsä ennenaikaiselle eläkkeelle

- Todennäköisyyttä ajatella näin lisäsi
 1. yli 45 v. ikä
 2. Huono koettu terveys
 3. Halukkuus pitää hoivavapaata
- Todennäköisyyttä ajatella näin vähensi
 1. Työyhteisön tuki ja empatia (kun edellä mainittujen tekijöiden vaikutus oli huomioitu mallissa)



Pohdintaa

- Omaishoitajan työssä jaksaminen vaatii joustoja työssä sekä toimivia sosiaali- ja terveyspalveluja
- Sosiaalinen tuki työyhteisössä on tärkeää (sekä esimies että kollegat)
- Monet kokevat työn tärkeäksi osaksi elämää, sekä psyykkisesti että taloudellisesti, eivätkä halua luopua siitä
- Oma vapaa-aikaa, lepoa ja virkistystä täytyisi olla riittävästi



Kiitos!

Ota yhteyttä: mia.silfver@helsinki.fi