

**Opas uusille
omaishoitajille**
arjessa jaksamisen tueksi



Sisällysluettelo

Lukijalle

1 Arjen hallinta

- Suunnittele toimiva arkirytmisi
- Valitse sopiva menetelmä
- Tehtävä: Minun arkeni

2 Oma aika

- Harrastukset ja palautuminen
- Satakunnan harrastustoiminta
- Tehtävä: Asiat, joista pidän

3 Ihmissuhteet

- Ihmissuhteiden ylläpitäminen
- Vertaistoimintaa Satakunnassa
- Tehtävä: Elämäni ihmiset

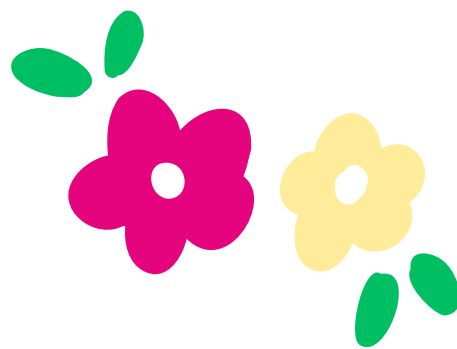
4 Elämänmyönteisyys

- Tehtävä: Voimavaravaaka

5 Omaishoidon tukipalvelut

- Palveluja omaishoitoarkeen
- Tehtävä: Mitä sinulle kuuluu?

Lähteet



Lukijalle

Opas on suunnattu uusille omaishoitajille arjessa jaksamisen tueksi.

Oppaan tavoitteena on tukea mielen hyvinvointia ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.

Opas tarjoaa tietoa arjen hallintaan, omaan aikaan, ihmissuhteisiin, elämänmyönteisyyteen ja omaishoidon tukipalveluihin liittyen. Opas sisältää erilaisia harjoitustehtäviä, joita voi hyödyntää oman tilanteen kartoittamisessa.

Opas perustuu entisten ja nykyisten omaishoitajien käytännön kokemuksiin arjessa jaksamista tukevista tekijöistä.

Lisätietoa saat Satakunnan Omaishoitajat ry:n verkkosivuilta www.sataomaishoitajat.fi

1. Arjen hallinta

Omaishoitotilanteita on paljon ja ne voivat alkaa monella eri tavalla. Samalla ne voivat tuoda mukanaan arkeen erilaisia muutoksia, kuten uusia rutiineja, velvollisuuksia ja tehtäviä.

Omaishoito voi olla myös hyvin sitovaa, minkä johdosta elämää täytyy suunnitella hoidettavalle annettavan hoivan ja huolenpidon ympärille. Elämän suunnittelussa ja ennakoinnissa auttavat yksilölliset arjen hallintataidot.

Arjen hallintataidot auttavat muutoksiin sopeutumisessa. Arjen hallinnan tavoitteena on saada arki sujumaan siten, että se vastaa niin omiin kuin hoidettavankin tarpeisiin.

“Tarkemmin täytyy suunnitella kaikki menot.”



Suunnittele toimiva arkirytmisi

Arkirytmisi voi helpottaa päivän toiminnoista suoriutumista sekä auttaa tasapainon löytämistä oman ajan ja hoidettavalle annettavan huolenpidon välillä.

Päivittäiset ja toistuvat aamu-, päivä- ja iltarutiinit lisäävät arjen ennakointia ja mahdollistavat terveellisten elämäntapojen ylläpitämisen, kuten riittävän unen saannin ja säännöllisen syömisen.

Valitse sopiva menetelmä

Arjen hallinnassa ja suunnittelussa kalenteri on kätevä työkalu. Kalenteriin merkitseminen auttaa pysymään ajan tasalla kaikista menoista ja tapahtumista. Kalenterin lisäksi voi hyödyntää tehtävälistoja, ajastimia tai muistivihkoja.

Tärkeintä on, että löydät itsellesi sopivan ja toimivan menetelmän arkesi tueksi.

Tehtävä:

Minun arkeni

Millainen on tavallinen arkipäiväsi? Listaa kellonaikojen viereen päivittäin toistuvat toiminnot. Muista varata aikaa myös itsellesi!

06:00 _____	16:00 _____
07:00 _____	17:00 _____
08:00 _____	18:00 _____
09:00 _____	19:00 _____
10:00 _____	20:00 _____
11:00 _____	21:00 _____
12:00 _____	22:00 _____
13:00 _____	23:00 _____
14:00 _____	00:00 _____
15:00 _____	

2. Oma aika

Omaishoitoarjen keskellä oma aika saattaa unohtua. Jokainen ihminen tarvitsee kuitenkin mahdollisuuden palautua omasta arjestaan.

Omaishoitajan jaksamisen kannalta on tärkeää, että hoitosuhteen ulkopuolella on myös omaa elämää, kuten harrastuksia ja vapaa-aikaa. Hengähdyshetket arjesta edistävät palautumista ja auttavat jaksamaan läheisen tukena olemisessa.

Oma aika tarjoaa täydellisen hetken omille harrastuksille ja mielenkiinnonkohteille. Harrastukset ja mielekäs toiminta tuovat vastapainoa omaishoitoarkeen ja auttavat palautumaan.

“Mä käyn kalliografiassa. Sitten mä teen kaikenlaista askartelua ja käsitöitä.”



Harrastukset ja palautuminen

Liikunta tuo myönteisiä elämyksiä ja vahvistaa arjen toimintakykyä. Liikunta voi ilmetä esimerkiksi kävelyretkien, ulkoilun, vesijumpan tai -juoksun muodoissa.

Luova toiminta voi lisätä uskoa tulevaan, ja helpottaa omien tunteiden käsittelyä. Luovia harrastuksia voivat olla esimerkiksi askartelu, kirjoittaminen tai valokuvaus.

Ongelmanratkaisupelit, kuten tietovisat, lautapelit ja ristikot tarjoavat hyvää aivojumppaa sekä parantavat keskittymistä ja tarkkaavaisuutta.

Ryhmätoiminta voi tarjota vertaistukea ja sosiaalisen osallisuuden kokemuksia sekä mielekästä toimintaa.



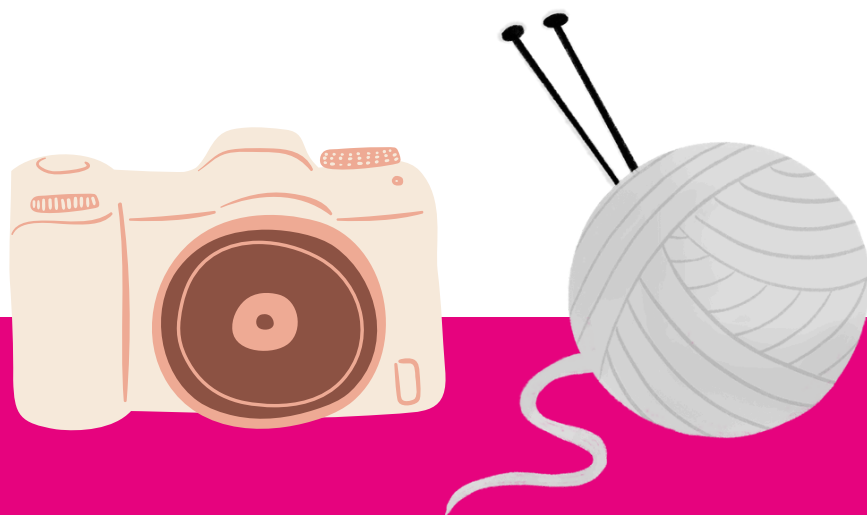
Satakunnan harrastustoiminta

Satakunnan opistot tarjoavat kattavasti erilaisia kursseja ja koulutusta mielenkiinnon kohteiden mukaan. Lisätietoa löydät osoitteesta www.satakunta.fi

Satakunnan kirjastopalvelut järjestävät erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten ystäväkerhoja, lukupiirejä, lautapeli-iltoja ja infotilaisuuksia. Lisätietoa löydät osoitteesta www.satakirjastot.fi

Satakunnan kulttuuripalvelut tarjoavat paljon nähtävää ja koettavaa taiteen, musiikin, elämysten ja luonnon keinoin. Lisätietoa saat osoitteesta www.visitsatakunta.fi

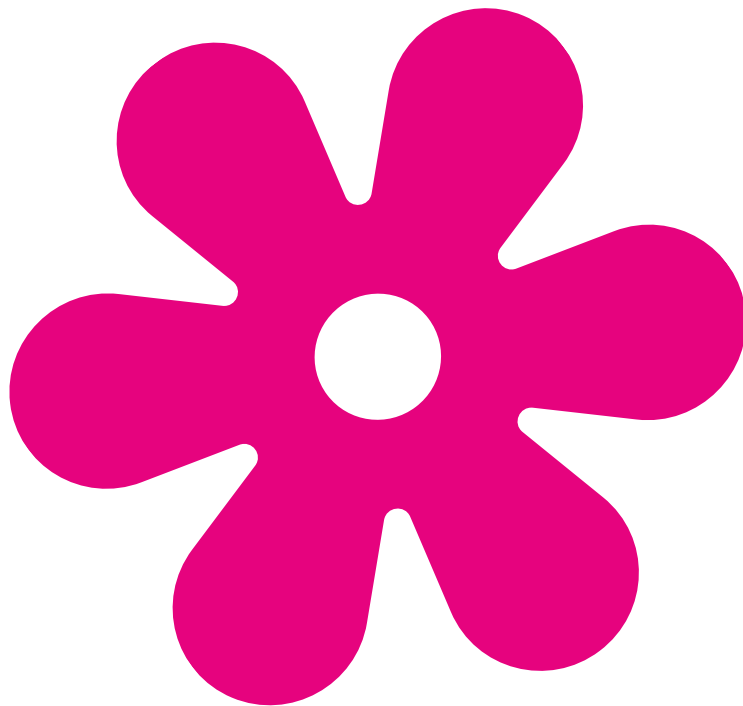
Satakunnan kuntien ja kaupunkien omilta verkkosivuilta voit löytää tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja harrastustoiminnasta.



Tehtävä:

Asiat, joista pidän

Joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan omia mielenkiinnonkohteita. Mistä pidät? Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajallasi? Kirjoita kukan terälehtien viereen ainakin 6 asiaa.



3. Ihmissuhteet

Ihmissuhteet ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille, sillä ne mahdollistavat osallisuuden, läheisyyden, rakkauden ja arvostuksen tunteiden kokemukset.

Omaishoitosuhteen ulkopuolella olisi hyvä olla muitakin ihmissuhteita, kuten ystävyys- ja vertaissuhteita. Ystävien ja vertaisten kanssa voi jakaa ajatuksia ja he tuovat elämään lisää sisältöä.

“Vertaistuki on hyvin voimaannuttavaa.”



Ihmissuhteiden ylläpitäminen

Tapaamiset kannattaa suunnitella hyvissä ajoin, jotta sinulle jäisi tarvittaessa aikaa järjestää hoidettavalle seuraava tapaamisten ajaksi.

Puhelinsoitot ja tekstiviestittely riittävät kun elämä on kiireistä. Aina ei tarvitse tavata kasvoitusten. Välittämistä voi ilmaista myös etäyhteydellä.

Uusiin ihmisiin kannattaa tutustua esimerkiksi harrastusten tai vertaistoiminnan kautta. Näin voit löytää itsellesi ystäviä ja vertaisia, joilla on samoja kiinnostuksen kohteita ja vastaavanlaisia elämänkokemuksia.



Vertaistoimintaa Satakunnassa

Satakunnan alueella on monta toimijaa, jotka järjestävät erilaista vertaistukitoimintaa. Näitä ovat esimerkiksi:

Satakunnan Omaishoitajat ry

omaishoitajat ja kaikki omaishoidosta kiinnostuneet

Leijonaemot ry

erityislapsiperheet

FinFami Satakunta ry

mielenterveysomaiset

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi

muistisaira-an omaiset

Satakunnan Yhteisöt ry

maakunnan järjestötoiminta

Satakunnassa toimii myös Omaishoidon verkosto, joka on koonnut oppaan alueen vertaistuellisista toiminnoista. Lisätietoa voit kysyä Satakunnan Omaishoitajat ry:ltä.

4. Elämänmyönteisyys

Mielen hyvinvoinnin osa-alueena voidaan pitää myönteisyyttä eli kykyä tarkastella elämää toiveikkouden ja hyvien asioiden näkökulmasta.

Jatkuva huoli läheisestä, epävarmuus, stressi ja uupumuksen tunteet saattavat olla joskus niin ylivoimaisia, että arjen pienet ilon pilkahdukset saattavat unohtua.

Läheisestä huolehtiminen voi kuitenkin olla suuri voimavara ja tuoda mukanaan paljon hyvää: onnistumisia, sisua, hetkiä yhdessä, läheisyyttä ja rakkautta – näihin hetkiin kannattaa pysähtyä.

“Koko elämä on elämän opettelua.”



Tehtävä: Voimavaravaaka

Listaa vaa'an eri puolille voimia antavat ja voimia vievät asiat elämässäsi. Miltä tilanteesi näyttää? Pitäisikö sinun muuttaa jotain? Mistä tai keneltä voisit saada apua muutoksen aikaansaamiseksi?

Voimia antavat asiat

Voimia vievät asiat



Voimavaravaaka -harjoitus on mukailtu Omaishoitajaliitto ry:n verkkosivuilta. Lähteet kuvaan löydät lähdeluettelosta.

5. Omaishoidon tuki- palvelut

Kun arki on haastavaa, on hyvä muistaa, että kaikesta ei tarvitse selvittää omin avuin.

Omaishoitajien on mahdollista saada erilaisia palveluja, joiden tarkoituksena on tukea omaishoitajien hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Apua kannattaa kysyä ja ottaa myös vastaan. On tärkeää huolehtia läheisen lisäksi myös omasta itsestä!



Palveluja omaishoitoarkeen

Omaishoitajien tukipalveluja ovat muun muassa:

Omaishoidon tuki

kokonaisuus, johon kuuluu hoidettavan palvelut, hoitopalkkio ja omaishoitajan tukeminen – tukea haetaan hyvinvointialueelta

Omaishoidon sijaishoito

mahdollistaa omaishoitosopimuksen tehneille lakisääteisen vapaan (vähintään 2 vrk/kk)

Omaishoidon kuntoutuskurssit (KELA)

tavoitteena tukea omaishoitajan toimintakykyä ja kohentaa elämänlaatua



Omaishoidettavalle on mahdollista myös hakea Kelasta hoitotukea!

Tarvittaessa kannattaa hakea keskusteluapua. Lisätietoa voit saada Satakunnan hyvinvointialueelta.

Tehtävä:

Mitä sinulle kuuluu?

Nyt on aika pysähtyä itsesi äärelle. Hyödynnä alle listattuja kysymyksiä ja selvitä, mitä sinulle kuuluu.

1. Miten sinä omaishoitajana voit ja jaksat arjessa?
2. Onko sinulla joku, kenen kanssa voit jakaa ajatuksiasi?
3. Onko arjessa jokin pulma tai haasteita, johon tarvitsisit apua?
4. Uskotko, että arkeanne voisi helpottaa jokin palvelu?
5. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi?
6. Mitä muutoksia sinun tulisi tehdä, jotta arkesi sujuisi paremmin?
7. Miten pystyt varmistamaan, että sinulle jää omaa aikaa?

Vaikka omaishoitajuus tulee usein varoittamatta, mietithän, kuinka paljon hoivavastuuta haluat ottaa.

Pyydä apua. Ota apua vastaan. Älä jää yksin.

Sinäkin olet tärkeä!



Lähteet

Gelpi, J. (2025). Think faster, focus better – with problem-solving games. The Mind Company.

<https://themindcompany.com/blog/problem-solving-games>

Kaakkuriniemi, S., Kalliomaa-Puha, L., Mattila, Y., Uusitalo, M. Korte, H. Mikkola, T. & Palosaari, E. (2014). Omaishoitajan käsikirja. United Press Global.

Laitinen, H. (2022). Ystävyyssuhteisiin pohjautuva vertaisauttaminen. Gerontologia, 36(3), 255-270.

<https://doi.org/10.23989/gerontologia.109077> (Original work published 2022)

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. (2019). Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>

Mielenterveystalo. (n.d.) Arjen valinnat tukena. Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Haettu 21.7.2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/arjen-valinnat-tukena>

Mieli.fi. (n.d.) Liikunta ja kehon kuunteleminen. Haettu 7.1.2026 osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>

Omaishoitajaliito ry. (n.d.-a.) Voimavaravaaka.

https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2022/11/Omaishoitajaliitto_vaaka.pdf

Omaishoitajaliitto ry. (n.d.-b) Omaishoitajan mielen hyvinvoinnin tukeminen – Opas omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille. Haettu 21.7.2025 osoitteesta https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/05/Omaishoitajan-mielen-hyvinvoinnin-tukeminen_Opas-ammattilaisille.pdf

Omaishoitajaliitto ry. (n.d.) Mitä on omaishoidon tuki? Haettu 26.1.2026 osoitteesta <https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/mita-on-omaishoidon-tuki/>

Omaishoitajaliitto ry. (n.d.) Omaishoitajien kuntoutuskurssit (Kela). Haettu 26.1.2026 osoitteesta <https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/muut-palvelut-ja-etuudet/tukea-arkeen/omaishoitajien-kuntoutuskurssit-kela/>

Satakunnan yhteisökeskus. (n.d.) Etusivu. Haettu 14.1.2026 osoitteesta: <https://www.yhteisokeskus.fi/>

Satakunnan omaishoidon verkosto. (n.d.) Omaishoitajien, omaisten ja läheisten vertaistuki Satakunnassa. Haettu 14.1.2026 osoitteesta https://www.sataomaishoitajat.fi/tiedostot/Satakunnan_Omaishoidon_verkosto__Omaishoitajien__omaisten_ja_laheisten_vertaistuki_Satakunnassa.pdf

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Omaishoito ja perhehoito. <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>

Tikkanen, U. (2016). Omaishoidon arki – tutkimus hoivan sidoksista. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Unigrafia, Helsinki 2016. <http://hdl.handle.net/10138/233333>



© MK2026 Satakunnan Omaishoitajat ry

