

## Tiedote

### **Tutkimus: Omaishoitajat hyötyisivät työnohjauksesta, lyhytterapiasta ja vertaistuesta voimavarojen tukena**

Oulun yliopiston ”Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja turvallisuus” - tutkimuksen mukaan omaishoitajat hyötyisivät säännöllisesti järjestettävästä ja tarjottavasta kehon hyvinvoinnin tukemisesta, kuten kotifysioterapiakäynneistä, sekä ammatillisesta työnohjauksesta. Tuki- ja liikuntaelinvaivoja ehkäisemään ja vähentämään omaishoitajalla tulisi olla mahdollisuus säännölliseen liikunnan harrastamiseen sekä vuosittaisiin terveystarkastuksiin.

Suomessa on arvioitu vuonna 2014 olevan 350 000 pääasiallista omaisten auttajaa. Noin 60 000 heistä tekee ympärivuorokautisesti sitovaa ja vaativaa omaishoitotyötä. Sopimusomaishoitajia oli vuonna 2018 noin 47 500, joista erityislasten omaishoitajia oli noin 8 400.

Tutkimus paljasti fyysisen ja psyykkisen haittakuormituksen todellisuuden. Tuki- ja liikuntaelinvaivoista yleisimpiä ovat selkä- ja niskakivut. Tapaturmat ovat yleisiä ja niitä sattuu, kun väsymys saa kompastelemaan tai hoidettava aiheuttaa vammoja joko ymmärtämättömyyttään tai tunnekuhuissa. Omaishoitajat kokevat usein myös turvattomuuden tunnetta ja elämänhallinnan puutetta. Negatiiviset ajatukset ja yksinäisyys johtavat henkisen kapasiteetin jatkuvaan ylikuormittumiseen.

Tutkimuksessa arvioitiin myös 65 vuotta täyttäneiden omaishoidettavien kustannuksia muissa palveluissa, jos omaishoidon tukea ei olisi myönnetty. Vuonna 2017 omaishoidossa olleiden iäkkäiden hoidettavien (32 203 vanhusta) arvioidut vaihtoehtoiset hoito- ja asumiskustannukset olisivat olleet noin 3,1 miljardia euroa.

”Jos omaishoitoa ei olisi eikä sitä kehitettäisi millään tavalla, Suomen hyvinvointiyhteiskunta ei kestäisi sitä kuormaa, joka kohdistuisi laitoshoitotarpeeseen.”

KAKS – Kunnallisalalan kehittämissäätiö on rahoittanut tutkimushanketta. Julkaisu ilmestyy säätiön julkaisusarjassa.

**Lisätietoja: Maria Lindholm, maria.lindholm@oulu.fi, p. 050 3505341**  
**Marja Keväjärvä, marja-liisa.kevajarvi@oulu.fi, p. 040 4144646**