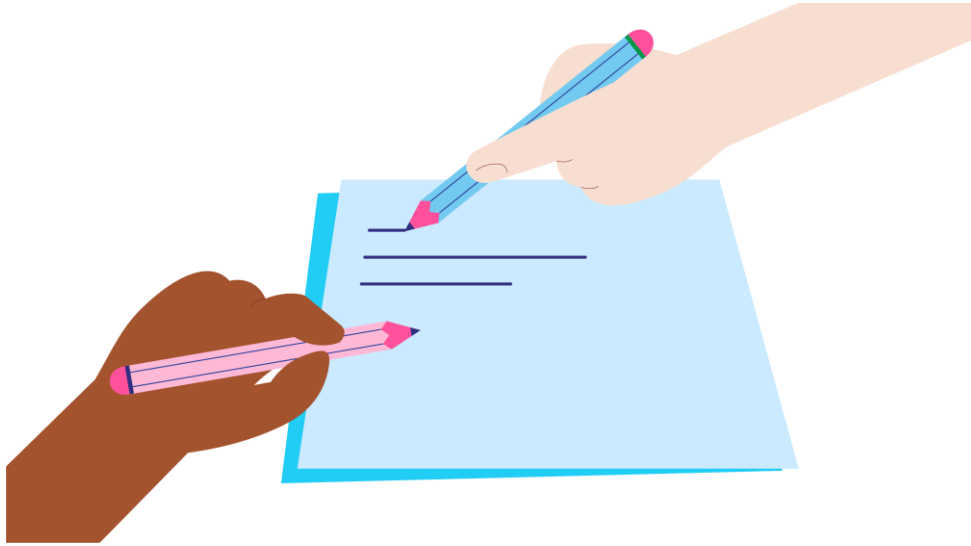
Omaishoidon valmennukset ja hyvinvointitapaamiset

Webropol-kysely alle 65-vuotiaiden omaishoitajille

Kyselyn taustaa

- Kysely toteutettiin 10.09.2026-09.10.2026
  - Vastauksia huomioitu 16.10. saakka
- Toteutettu Webropol-kyselynä
  - Mahdollisuus vastata suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi
- Kysely lähetetty 619 omaishoitajalle Oima-viestillä
  - 187:ltä puuttui tietoja Oimasta, eikä sähköpostia pystynyt lähettämään
  - Muistutus viesti lähetetty 24.9.2026
- Vastaajia oli yhteensä **149**
  - Vastausprosentti 24,1%
- Osassa kysymyksistä oli valmiit vastausvaihtoehdot
- Kyselyssä oli myös avoimen vastauksen kohtia
- Kyselyn avulla saatiin
  - Kahdeksan (8) ilmoittautumista omaishoitajien kehittämistyöryhmään
  - Kuusi (6) ilmoittautumista omaishoitajien hyvinvointitapaamiseen



Vastausten koonnissa on käytetty apuna Copilot-tekoälyä

Vastaajien taustatiedot

Kauanko olet toiminut omaishoitajana?

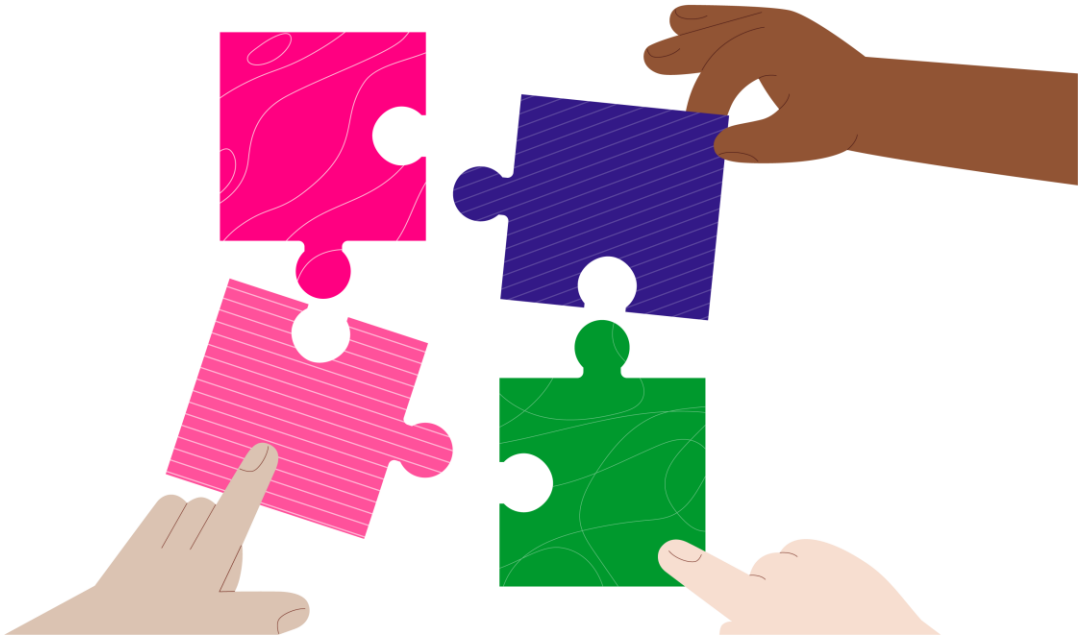
- alle vuoden: 18 %
- 1-3 vuotta: 21 %
- yli 3 vuotta: 60 %

Kenelle toimit omaishoitajana?

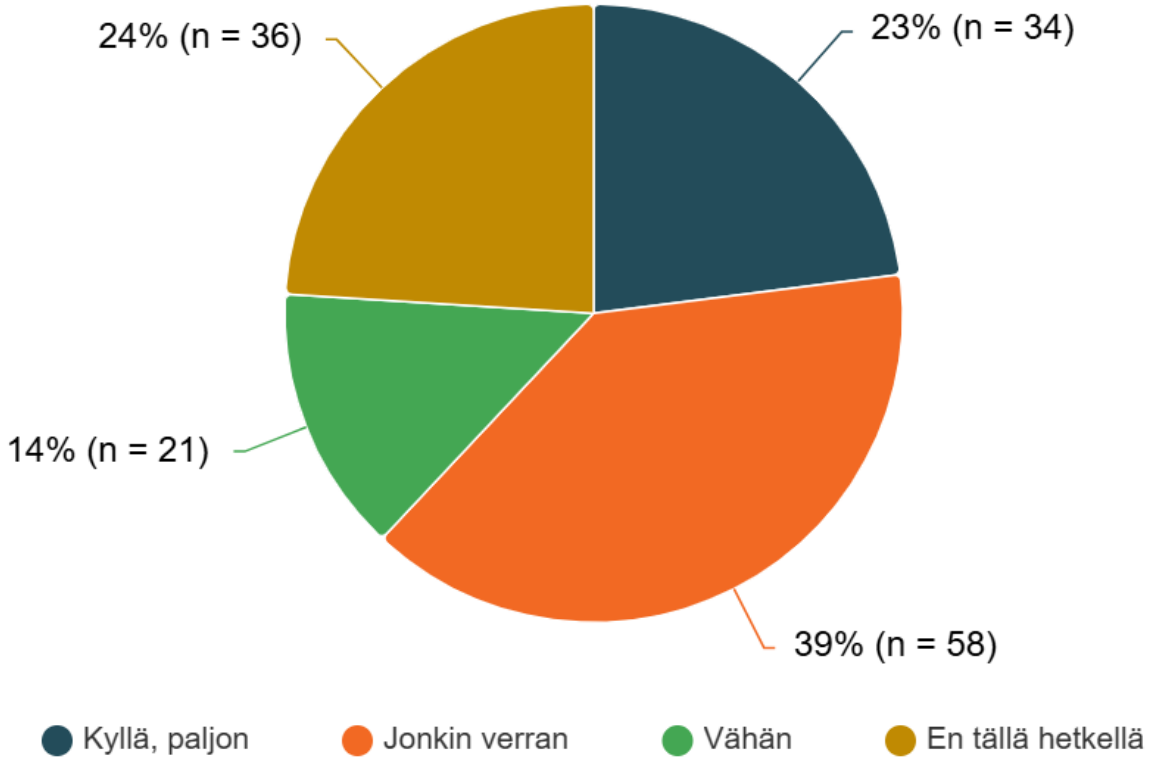
- Lapselle 77%
- Puolisolle 18%
- Vanhemmalle 2%
- Sisarukselle 1%
- Muulle läheiselle 2%

Mieluisin asiointikieli

- Suomi 89%
- Ruotsi 1%
- Muu 8% (englanti, albania, kurdi sorani, somali, arabia, venäjä)



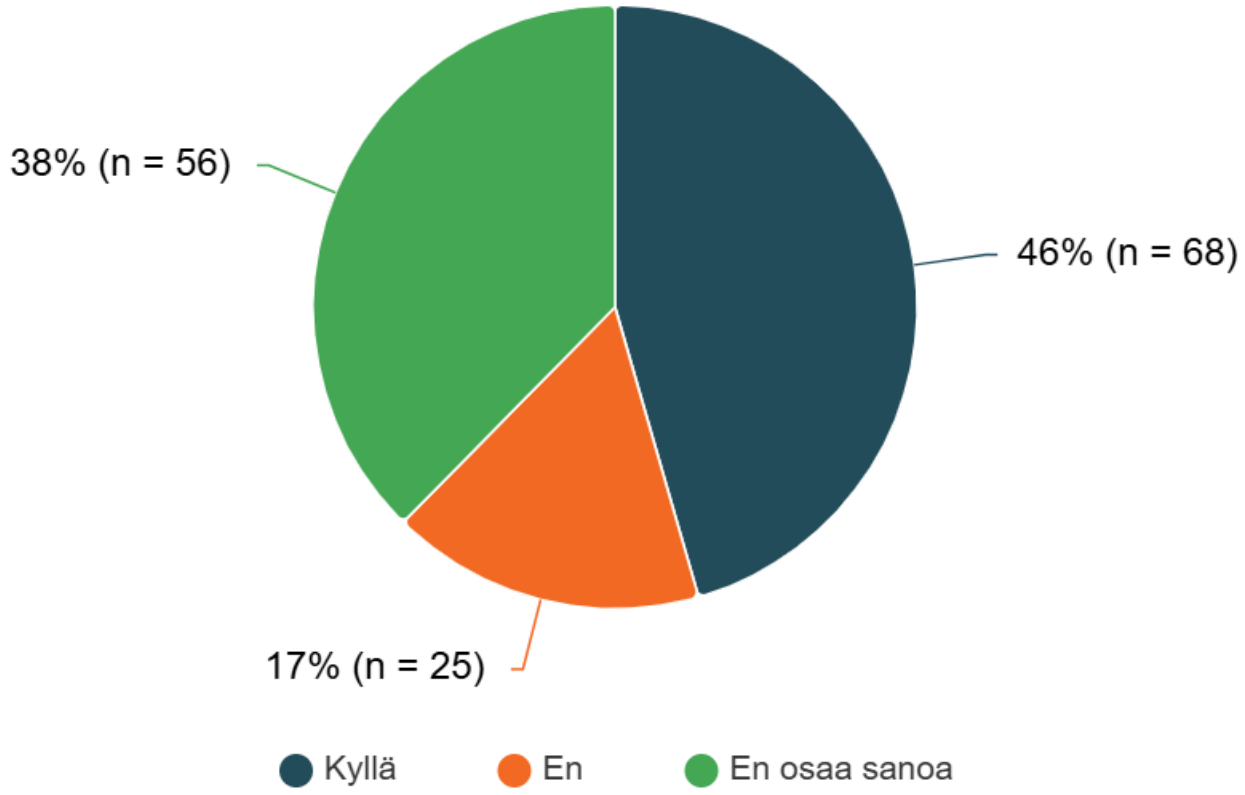
Koetko tarvitsevasi tukea omaan hyvinvointiisi omaishoitajana?



- **76 %** koki tarvitsevansa tukea



Olisitko kiinnostunut osallistumaan hyvinvointitapaamiseen?



- **46%** oli kiinnostunut osallistumaan hyvinvointitapaamiseen
- **85%:**lle vastaajista ei ole tarjottu aikaisemmin hyvinvointitapaamista



Hyvinvointiin liittyvät haasteet omaishoitajana

- **Oma jaksaminen, uupumus ja väsymys**
  Jatkuva hoivavastuu, katkonaiset yöunet sekä riittämätön lepo kuormittavat merkittävästi. Monet vastaajat kuvasivat uupumusta, stressiä, ahdistusta ja masennusoireita.
- **Oman ajan ja palautumismahdollisuuksien puute**
  Oma aika, harrastukset, liikunta, terveydenhoito sekä parisuhteen vaaliminen jäävät usein taka-alalle. Moni kokee olevansa vastuussa hoidettavasta käytännössä ympäri vuorokauden.
- **Työn, opintojen ja omaishoidon yhteensovittaminen**
  Työssäkäynti tai opiskelu omaishoitajuuden rinnalla koetaan hyvin kuormittavaksi. Erityisesti univaje, jatkuva kiire sekä joustamattomat palvelut vaikeuttavat arjen hallintaa.
- **Palveluiden saatavuus ja byrokratia**
  Haasteina nousivat esiin vaikeudet saada yhteyttä palveluihin, pitkät odotusajat, puutteellinen tiedonsaanti sekä kokemus siitä, että omaishoitajat joutuvat itse selvittämään ja puolustamaan oikeuksiaan.
- **Omaishoidon vapaiden ja tukipalveluiden riittämättömyys**
  Lakisääteisten vapaiden toteutuminen, sopivien hoitopaikkojen puute sekä avustaja- ja tilapäishoitopalvelujen riittämättömyys olivat yleisiä huolenaiheita.



Hyvinvointiin liittyvät haasteet omaishoitajana

- **Huoli hoidettavan tulevaisuudesta ja palvelujen jatkuvuudesta**
  Omaishoitajat kertoivat jatkuvasta huolesta hoidettavan pärjäämisestä, tulevaisuudesta sekä tarvittavien palvelujen säilymisestä.
- **Taloudelliset haasteet ja omaishoitajan arvostus**
  Omaishoidon palkkiota pidettiin usein riittämättömänä suhteessa hoidon sitovuuteen ja vastuuseen. Useat vastaajat kokivat myös, ettei omaishoitajien työtä arvosteta riittävästi.
- **Yksinäisyys ja henkinen kuormitus**
  Moni koki yksinäisyyttä, riittämättömyyden tunnetta sekä tarvetta vertaistuelle ja paikalle, jossa voisi käsitellä omaishoitajuuteen liittyviä ristiriitaisia tunteita.



Yhteenveto:

Vastausten perusteella omaishoitajien hyvinvointia heikentävät erityisesti kuormittava arki, vähäinen palautumisaika, työn ja omaishoidon yhteensovittamisen vaikeus, palvelujärjestelmän haasteet sekä huoli hoidettavan tulevaisuudesta. Toiveina korostuivat paremmat tukipalvelut, toimivat omaishoitovapaat, enemmän omaa aikaa sekä omaishoitajien työn parempi tunnistaminen ja arvostaminen.

Hyvinvointitapaamisessa toivotaan käsiteltävän

Oma jaksaminen ja hyvinvointi
- Stressinhallinta, palautuminen ja riittävä lepo
- Oman terveyden ja voimavarojen tukeminen
- Keinoja arjessa jaksamiseen

Tieto palveluista ja oikeuksista
- Omaishoitajille tarjolla olevat palvelut, etuudet ja tukimuodot
- Omaishoitajan oikeudet ja tukien hakeminen
- Selkeä ohjaus palvelujärjestelmässä

Arjen kuormituksen vähentäminen
- Työn, perhe-elämän ja omaishoidon yhteensovittaminen
- Konkreettiset ratkaisut arjen sujuvoittamiseen
- Mahdollisuudet saada enemmän tukea kotiin

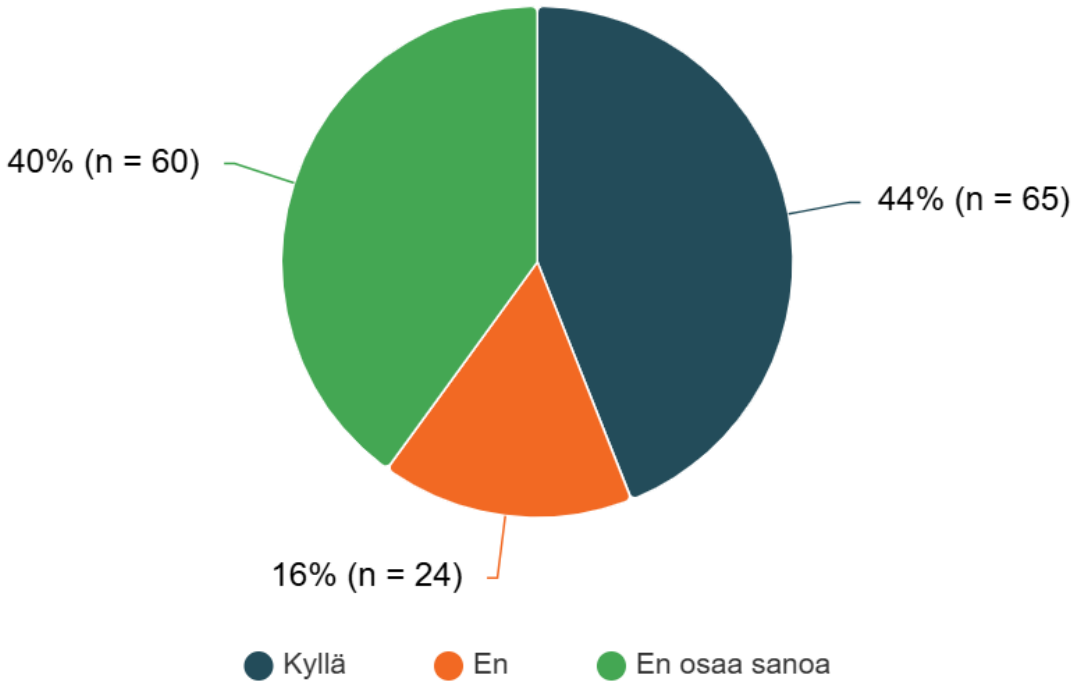
Koko perheen hyvinvointi
- Vanhemmuuden, parisuhteen ja sisarusten tukeminen
- Erityislasten ja nuorten tulevaisuus
- Perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Palveluiden toimivuus ja saavutettavuus
- Yhteydenpito palveluihin ja yhteyshenkilöihin
- Sujuvampi asiointi sekä ennakoiva tuki
- Omaishoitajien kuulluksi tuleminen

Yhteenveto:
Omaishoitajat toivovat hyvinvointitapaamisilta erityisesti käytännön tukea omaan jaksamiseen, tietoa palveluista ja oikeuksista, vertaistukea sekä ratkaisuja arjen kuormituksen vähentämiseen. Lisäksi esiin nousi tarve aidolle kohtaamiselle ja yksilölliselle tuelle.



Olisitko kiinnostunut osallistumaan tuleviin omaishoidon valmennuksiin?



44% oli kiinnostunut osallistumaan valmennukseen



Omaishoitajien valmennus

- 11% vastaajista oli aikaisemmin osallistunut omaishoitajien valmennukseen tai koulutukseen

- 26% vastaajista on hyödyntänyt omaishoito- tai muiden järjestöjen palveluja (esim. vertaisryhmät, tapahtumat jne.)?

Kuinka tärkeänä pidät omaishoitajille suunnattua valmennusta?

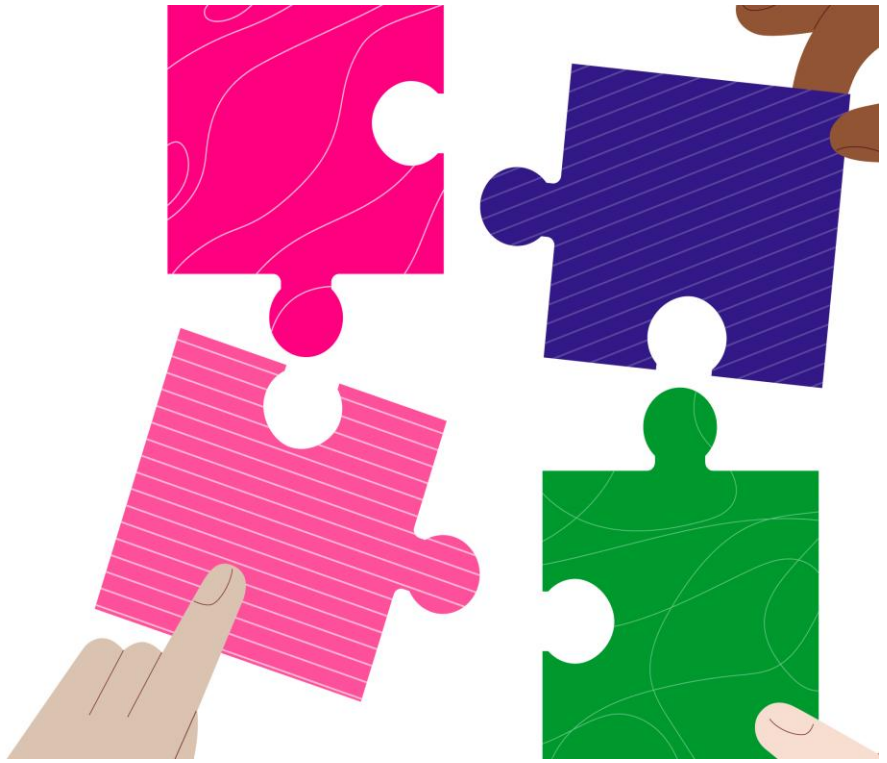
- 60% vastaajista piti omaishoitajien valmennusta erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä
- 5% melko vähäisenä
- 3% ei lainkaan tärkeänä
- 33% ei osannut sanoa



- **Koetko tarvitsevasi lisää tietoa tai tukea omaishoitajuuteen?**
  - 11% kyllä paljon
  - 39% jonkin verran
  - 14% vain vähän
  - 30% en tällä hetkellä

Toiveita omaishoitajien valmennukseen

	n	Prosentti
Omaishoitajan jaksaminen ja hyvinvointi	96	64,4%
Stressinhallinta	59	39,6%
Liikunta ja terveys	52	34,9%
Ravitsemus	29	19,5%
Uni ja palautuminen	46	30,9%
Mielenterveyteen liittyvät haasteet	30	20,1%
Vuorovaikutus ja kohtaaminen	22	14,8%
Haastavat tilanteet arjessa	51	34,2%
Omaishoitajan oikeudet ja etuudet	95	63,8%
Sosiaali- ja terveyspalvelut	62	41,6%
Edunvalvonta ja taloudelliset asiat	56	37,6%
Vertaistuki	36	24,2%
Ergonomia arjessa	13	8,7%
Muu, mikä? _____	10	6,7%



Toiveita valmennukselle

Valmennuksen toteutustapa	Tapaamiskertojen määrä	Tapaamisen ajankohta	Tapaamiskerran pituus	Omaishoidettavalle hoidon tarve valmennuksen
• Lähitaapaamiset 26% • **Etävalmennus 39%** • **Yhdistelmä lähi- ja etävalmennusta 39%** • Itsenäisesti suoritettava verkkokurssi 37%	• **1-2 kertaa 58%** • 3-5 kertaa 38% • 6-8 kertaa 4%	• Aamupäivä 35% • Iltapäivä 19% • **Alkuilta 46%**	• **1,5h 88%** • 2h 11% • Yli 2h 1%	• 17 % vastaajista ilmoitti tarvitsevansa hoidettavalle hoitoa valmennuksen ajaksi • **58**% vastaajista pystyy järjestämään hoidettavan hoidon itse • 25% ei osannut vielä sanoa.

Muita toiveita tai ehdotuksia valmennuksen sisällöstä tai toteutuksesta

Joustava toteutus

- Etäosallistumismahdollisuus ja verkkosisällöt
- Ilta-ajankohdat työssäkäyville
- Osa toivoo yksilöllistä tukea ryhmätoiminnan sijaan

Käytännön tieto ja oikeudet

- Selkeä tieto omaishoitajan oikeuksista, palveluista ja etuuksista
- Opas tai verkkopaketti omaishoitajille
- Tietoa sijaishoidosta ja tukimuodoista

Vertaistuki

- Mahdollisuus tavata samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia
- Keskustelua ja kokemusten jakamista
- Kohdennetut ryhmät (esim. nepsy- ja erityislasten omaishoitajat)

Hyvinvointi ja palautuminen

- Luonnossa toteutettavat tapaamiset
- Rentouttava ja toiminnallinen sisältö
- Taide-, liikunta- ja hyvinvointiteemat

Asiantuntijat ja käytännön neuvot

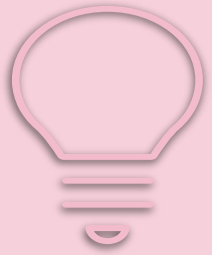
- Vierailevat asiantuntijat
- Konkreettiset ratkaisut arjen haasteisiin
- Riittävästi aikaa kysymyksille ja keskustelulle

Osa vastaajista ei koe tarvitsevansa valmennusta tällä hetkellä. Useissa vastauksissa korostui tarve palveluiden toimivuudelle, omaishoitajien arvostukselle ja aidolle kuulluksi tulemiselle.



Omaishoitajat toivovat jaksamisen tueksi

- Kyselyssä tiedusteltiin mitä omaishoitajat kaipaisit oman jaksamisesi tueksi.
- Keskeinen viesti vastauksissa oli, että omaishoitajat kaipaavat ennen kaikkea enemmän lepoa, toimivia tukipalveluita, vertaistukea ja käytännön apua arkeen. Vastuuta ja palvelujen koordinointia tulisi jakaa enemmän ammattilaisten kanssa, jotta omaishoitajille jäisi aikaa myös omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.



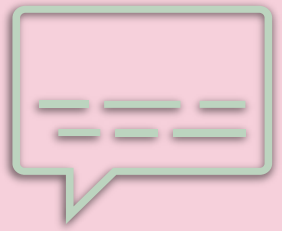
Omaishoitajien arvostus

Aito kohtaaminen, kuulluksi tuleminen ja kunnioittava kohtelu. Omaishoidon vaativuuden parempi tunnistaminen



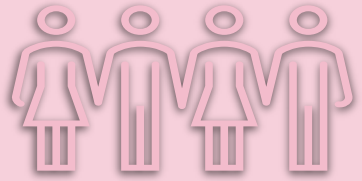
Konkreettinen tuki arkeen

Toimivat tukipalvelut ja joustavammat palveluratkaisut. Lisää ulkopuolisen avun ja sijaishoidon mahdollisuuksia



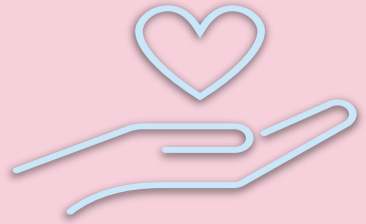
Omaishoitajien tuki

Omaishoitajat toivovat säännöllistä tukea ja yhteyttä omatyöntekijää. Selkeää neuvontaa oikeuksista, palveluista ja tukimuodoista



Vertaistuki ja kohtaamiset

Keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa, vertaistuki ja yksinäisyyden vähentyminen



Hyvinvointia edistävät palvelut

Mahdollisuuksia rentoutumiseen ja palautumiseen Liikunta, kulttuuri, hieronta jne. mahdollisuudet. hyvinvointi- ja terveystarkastus-palvelut

Avoin palaute

Tiedon, neuvonnan ja yhteyshenkilön tarve

- Moni koki jäävänsä yksin selvittämään tukimuotoja ja palveluprosesseja.
- Tarve nimetylle yhteyshenkilölle tai omatyöntekijälle nousi vahvasti esiin.

Lisää konkreettista tukea arkeen

- Toiveina enemmän sijaishoitoa, kotiin vietävää tukea ja hengähdystaukoja.
- Erityisesti työssäkäyvät omaishoitajat kokivat ajanpuutetta ja kuormitusta.
- Riittävä taloudellinen tuki nähtiin tärkeänä jaksamisen edellytyksenä.



Parempi palvelujen koordinointi

- Toivottiin tiiviimpää yhteistyötä vammaispalveluiden, terveydenhuollon, koulujen, päivähoidon ja muiden toimijoiden välillä.
- Tarve kokonaisvaltaiselle tuelle erityisesti erityislasten perheille korostui.

Arvostus ja kuulluksi tuleminen

- Vastauksissa näkyi vahva toive omaishoitajien työn tunnistamisesta ja arvostamisesta.
- Moni korosti aidon kohtaamisen, kuuntelemisen ja kunnioittavan vuorovaikutuksen merkitystä.

Moni korosti, että ensisijainen tarve on toimiville palveluille, riittävälle tuelle ja sujuville prosesseille.

Avoin palaute

”Omaishoitajat ovat usein kovin väsyneitä ja kaipaisivat mielestäni eniten tukea joko ihan puhtaaseen rentoutumiseen, tai sitten konkreettisia vinkkejä erilaisten haasteiden pariin.”

”Kiitos, että muistatte ja tuette meitä omaishoitajia.”

” Onpa hienoa, että suunnittelette Vakehyvällä tällaista! On todella tarpeellista!”

”Eikö nämä ole sellaisia, joita hyvinvointialue olisi velvollinen järjestämään ilman kyselyitäkin?”

”Mikään valmennus ei muuta faktoja. Vammaisten kunnioitusta ja omaishoitajan arvostusta.”

”Turvallisuuden tunnetta ja ei vain tunnetta, vaan konkreettisia tekoja valtiovallan ja VAKE:n puolelta: omaishoidettavalle soveltuva paikka lakisääteisten vapaiden ajalle, tarvittavat terveyspalvelut hoidettavalle ja hoitajalle, relevantti taloudellinen tuki, joka vastaa hoidon vaativuutta ja sitovuutta.”

“Kiitos tuestanne.”

Kiitos

Yhteenveto on toteutettu Vammaisten omais- ja perhehoidon kehittämisprojektin toimesta

Lisätiedot kyselystä ja/tai tuloksista: ohph.projekti@vakehyva.fi