

Kanssakulkija tarjoaa omaishoitajalle kaivatun hengähdystauon ja juttutuokion.

Omaishoitajan työ on usein raskasta ja ympärivuorokautista. Siksi pienikin hetki omaa aikaa on arvokas ja virkistää, tietää **Anneli Heino**, joka on toiminut omaishoitajan vapaaehtoisena kanssakulkijana muutaman vuoden ajan.

Espoolainen Heino ei ole koskaan työskennellyt itse omaishoitajana, mutta hän kiinnostui vapaaehtoistyöstä kymmenen vuotta sitten jäädessään eläkkeelle.

Heino opiskeli vanhustyön erityisammattitutkinnon, teki harjoittelun muistisairaiden hoitolaitoksessa ja toimi omaishoitajien lomittajana. Kun lomitustoiminta loppui, tahtoi Heino vapaaehtoistyöhön omaishoitajien tueksi.

– Lomittajana näin, miten kovilla monet omaishoitajat ovat. Jokainen hetki, joka on vähänkin erilaista kuin arki, tuo monille virkistykseen, Heino sanoo.

Vierailulla kerran kuukaudessa

Omaishoitajan kanssakulkijat vierailevat omaishoitajien ja hoidettavien luona vähintään kerran kuukaudessa. Kanssakulkijana voi toimia yksittäin, mutta usein vierailulle lähtee kaksi vapaaehtoista, jotta sekä hoidettava että omaishoitaja saavat oman hetken.

Toinen vapaaehtoinen vie hoidettavan esimerkiksi ulkoilemaan, juttelee tai pelaa hänen kanssaan samalla kun toinen keittää omaishoitajan kanssa kahvit ja vaihtaa kuulumiset.

Anneli Heino on huomannut, miten tärkeä rauhallinen juttuhetki on monille omaishoitajille. Vapaaehtoisen kanssa on usein helpompi puhua huolista ja turhautumisesta kuin sukulaisten tai ystävien kanssa.

– Monien on helpompi puhua ulkopuolisen kanssa. Omaishoitajat välttävät usein rasittamasta lapsiaan liikaa, sillä he ajattelevat, että lapsilla on omat kiireensä. Osa sanoo, että ystävät kaikkoavat ympäriltä, jos ei koskaan pääse lähtemään minnekään, Heino sanoo.

Perusevää kanssakulkijalle kurssilta

Punaisen Ristin vapaaehtoiset käyvät ystävätoiminnan peruskurssin ja lisäksi omaishoitajan kanssakulkijoille on räätälöity oma lisäkoulutus. Vapaaehtoisille tarjotaan myös lisäkoulutusta muun muassa henkisestä tuesta.

– Kaikki vapaaehtoisemme ovat koulutettuja ja pyrimme aina siihen, että omaishoitajan ja hoidettavan luona käyvät samat vapaaehtoiset, jotta heille syntyy vahva keskinäinen luottamus, sanoo Punaisen Ristin omaishoidon koordinaattori **Sisko Aalto**.



Kuva: Jarkko Mikkonen

– Omaishoitajat eivät monesti itse edes ymmärrä, kuinka vaativassa tehtävässä he ovat. Omaishoitajuus on kasvanut merkittävässä määrin, ja omaishoitajien jaksamiseen pitää jatkossa kiinnittää yhä enemmän huomiota. Toivomme omaishoitajien ottavan meihin rohkeasti yhteyttä, sillä voimme tarjota tukea jaksamiseen, Aalto sanoo.

Vapaaehtoistyöstä onnistumisen kokemuksia

Anneli Heinolle vapaaehtoistyö on tarjonnut juuri sitä, mitä hän jäi työelämästä eniten kaipaamaan: uusia ihmisiä ja onnistumisen kokemuksia.

– Minulle on luksusta, että saan keskittyä yhteen ihmiseen kerrallaan. On hieno onnistumisen elämys, kun saa muistisairaana hymyilemään ja pystyy tarjoamaan omaishoitajalle oman hetken. Tunnen aina olevani todella tervetullut, Heino sanoo.