



## Yksilölliset esteet rajoittavat omaishoitajien liikkumista

Omaishoitajat ja läheiset –liiton sivujen mukaan (1) Suomessa arvioidaan olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista 60 000 on sitovia ja vaativia. Vain hieman yli 10 % kaikista omaishoitotilanteista on lakisääteisen omaishoidon tuen piirissä. Omaishoitotosopimuksia oli Suomessa vuonna 2015 n. 44 000. Omaishoitajien fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen on tärkeää ja liikunta on yksi osa sitä.

GASEL-hanke toteutti 2014 vuoden lopussa laajan kyselyn Oulun alueen yli 65-vuotiaille. Kyselyyn vastasi yli 800 henkilöä ja heistä noin 60 ilmoitti olevansa omaishoitaja. Vastanneista omaishoitajista valtaosa (87 %) koki terveytensä olevan hyvä tai kohtalainen. Kyselytutkimuksen mukaan oululaisista ikääntyneistä omaishoitajista viisi kuudesta liikkuu (hyötyliikunta huomioiden) vähintään tunnin päivässä. Heistä suuri osa liikkuu päivittäin yli 2 tuntia. Runsaasti liikkeessä olevien osuus omaishoitajissa on suurempi verrattuna muihin kyselyyn vastanneisiin. Omaishoitajat harrastivat vapaa-ajanliikuntaa 2-3 kertaa viikossa, noin 20–30 minuuttia kerralla. Kolmannes harrasti ripeää liikuntaa, jossa tulee hiki ja hengästyy, 2-3 kertaa viikossa.

Fyysistä aktiivisuuttaan eniten rajoittaviksi tekijöiksi omaishoitajat kokivat laiskuuden, ajan puutteen, sairauden tai vamman, sekä väsymyksen. Myös apean mielialan koettiin rajoittavan aktiivisuutta. Sen sijaan vain muutama vastaaja ilmoitti kiinnostuksen tai rahan puutteen rajoittavan fyysistä aktiivisuutta. Vastausten perusteella yksilölliset esteet rajoittivat enemmän omaishoitajien liikkumista kuin ympäristöön liittyvät esteet.

Tulosten pohjalta on mahdollista kehittää ikääntyneiden omaishoitajien fyysisen aktiivisuuden tukemisen malleja.

1) <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

*Tiedeuutinen perustuu pääosin opinnäytetyöhön:* Tapio Tarvas ja Leena Ojutkangas. Oululaisten ikääntyneiden omaishoitajien fyysinen aktiivisuus ja sitä rajoittavat tekijät. Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK), Lapin ammattikorkeakoulu, hyvinvointipalveluiden osaamisala, vanhustyön koulutusohjelma, geronomi (AMK).