

Ikääntyvien omaishoitajien eettinen kuormitus ansaitsee enemmän huomiota

28.9.2026

Suomessa puhutaan paljon hoitajien työssä jaksamisesta, henkilöstöpulasta ja sosiaali- ja terveydenhuollon kuormituksesta (ks. esim. Kröger ym., 2026). Keskustelun ulkopuolelle jää suuri joukko ihmisiä, jotka kantavat vastuuta läheisensä hoidosta kotona usein vuosien ajan. Omaishoitajat ovat keskeinen osa suomalaista hoivajärjestelmää, mutta heidän kokemansa eettinen kuormitus jää helposti huomiotta.

Tuore tutkimuksemme osoittaa, että ilmiö on huomattavan yleinen (Turunen ym., 2026). Peräti neljä kymmenestä yli 65-vuotiaasta omaishoitajasta kertoi olevansa huolissaan siitä, pystyykö huolehtimaan läheisestään oikealla tavalla. Tämä tuo esiin tarpeen tarkastella omaishoitajien hyvinvointia nykyistä laajemmin ja tunnistaa myös kuormituksen eettinen ulottuvuus.

Mitä eettinen kuormitus tarkoittaa omaishoidossa?

Eettinen kuormitus syntyy tilanteissa, joissa ihminen kokee epävarmuutta siitä, toimiiko hän oikein, tai tietää, mitä pitäisi tehdä, mutta ei pysty toimimaan haluamallaan tavalla (Corley ym., 2005). Hoitoalan ammattilaisten kohdalla ilmiötä on tutkittu paljon (Nikunlaakso ym., 2022), mutta omaishoitajien kokemuksista tiedetään toistaiseksi verrattain vähän.

Omaishoitajan arjessa eettistä kuormitusta aiheuttavat tilanteet voivat liittyä esimerkiksi lääkehoitoon, turvallisuuteen, läheisen itsemääräämisoikeuteen tai omien voimavarojen riittämiseen. Moni joutuu tekemään päivittäin vaativia päätöksiä ilman hoitoalan koulutusta tai välitöntä ammatillista tukea. Lisäksi hoidettava on usein oma puoliso, vanhempi tai muu läheinen ihminen, mikä tekee tilanteista myös emotionaalisesti haastavia (Barrett ym., 2016).

Eettinen kuormitus ei välttämättä näy ulospäin. Omaishoitaja saattaa hoitaa tehtävänsä moitteettomasti, mutta kantaa silti sisällään jatkuvaa epävarmuutta: toimiiko hän oikein, tekeekö tarpeeksi ja pärjääkö hän omaishoitoon mahdollisesti liittyvien vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa. Läheisen henkilön hoivaaminen kuormittaa monin tavoin (Juntunen, 2023). Kuormittuminen syntyy paitsi jatkuvasta käytännön avustamisesta, myös läheisen toimintakyvyn heikkenemisestä ja oireiden hallinnasta. Lisäksi arjen uusiksi meneminen ja terveen kumppanin menetys tuovat puolisoaan hoivaavalle raskaan suru- ja sopeutumisprosessin. Juuri näkymättömyytensä vuoksi kuormituksen monet ulottuvuudet, mukaan lukien eettinen taakka, on tärkeää tunnistaa.

Merkityksellisyyden kokemus suojaa kuormitukselta

Tutkimuksemme kiinnostava havainto liittyi omaishoidon myönteisiin kokemuksiin. Omaishoitajat, jotka kokivat läheisen auttamisen mielekkääksi ja merkitykselliseksi sekä saivat siitä iloa, raportoivat selvästi vähemmän eettistä kuormitusta kuin muut (Turunen ym., 2026).

Tulos on tärkeä, sillä omaishoitoa koskeva keskustelu painottuu usein kuormitukseen, uupumiseen ja palvelujen riittämättömyyteen. Vaikka nämä ovat todellisia haasteita, niiden rinnalla on syytä tunnistaa myös omaishoidon voimavaroja.

Merkityksellisyyden kokemus ei tarkoita, etteikö omaishoito voisi olla raskasta (Yu ym., 2018). Pikemminkin se näyttää toimivan eräänlaisena puskurina kuormituksen haitallisia vaikutuksia vastaan. Omaishoitaja voi yhtä aikaa olla väsynyt, huolestunut ja silti kokea auttamisen tärkeänä osana elämäänsä ja saada iloa ja merkitystä siitä. Parhaimmillaan myönteisen kokemukset ja tunteet voivat sekä ilmentää omaishoitoon liittyvää henkilökohtaista kasvua tai toisaalta myös olla edistämässä sen kokemista (Autio, 2025).

On tärkeää pohtia omaishoidon tukipalvelujen sisältöä. Omaishoitajien tukemisessa ei pitäisi keskittyä ainoastaan ongelmien vähentämiseen, vaan myös niihin tekijöihin, jotka vahvistavat osaamista, osallisuutta, onnistumisen kokemuksia ja merkityksellisyyden tunnetta. Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että erityisesti sosiaalinen tuki suojaa kuormittumiselta (Juntunen, 2023) ja kannustaa omaishoitajaa kohti positiivista tilanteiden tulkintaa (Autio, 2025).



Ikääntyvien omaishoitajien hyvinvointia kuormittavat sekä hoivavastuu että siihen liittyvät eettiset ristiriidat (kuvituskuva: Google Gemini).

Kotihoidon palvelujen käyttö kertoo usein vaativasta tilanteesta

Tutkimuksessamme havaittiin, että kotihoidon palvelujen käyttö oli yhteydessä suurempaan eettiseen kuormittuneisuuteen (Turunen ym., 2026). Ensi silmäyksellä tulos voi tuntua yllättävältä, sillä palvelujen tarkoitus on helpottaa omaishoitajien arkea. Todennäköisesti selitys löytyy kuitenkin omaishoitotilanteen vaativuudesta. Kotihoidon palveluiden kriteerit ovat tiukentuneet: kotihoitoa tarvitsevalla henkilöllä toimintakyky on heikentynyt merkittävästi, joten hän tarvitsee välttämättä toisen henkilön apua päivittäisissä toiminnoissa. Mitä vaativampi tilanne on, sitä enemmän omaishoitaja kohtaa myös eettisiä pohdintoja ja epävarmuutta, vaikka saisikin ulkopuolista tukea vaativaan hoitotyöhönsä.

Havainto herättää tärkeän kysymyksen: saadaanko tukea riittävän ajoissa ja vastaavatko tarjolla olevat palvelut aidosti omaishoitoperheiden tarpeisiin (Verbakel, 2014; Van Aerschot ym., 2021)? Pelkkä palvelun olemassaolo ei välttämättä vähennä kuormitusta, jos tilanteen kokonaisvaativuus kasvaa nopeammin kuin saatava tuki.

Omaishoitajien tukeminen on investointi koko palvelujärjestelmään

Eettinen kuormittuneisuus oli tutkimuksessamme yleisempää omaishoitajilla, jotka kokivat vaikeuksia saada rahansa riittämään (Turunen ym., 2026). Havainto nostaa esiin taloudellisen turvallisuuden merkityksen omaishoitajien hyvinvoinnille. Taloudelliset huolet voivat lisätä epävarmuutta omasta tulevaisuudesta (Åkerman ym., 2023; Schulz ym., 2020), mahdollisuuksista hankkia tarvittavia palveluja sekä kyvystä selviytyä yllättävistä menoista. Tällaiset paineet voivat heijastua myös omaishoitotilanteisiin ja vahvistaa kokemusta siitä, ettei läheisestään pysty huolehtimaan riittävän hyvin.

Aihe on erityisen ajankohtainen tilanteessa, jossa monet hyvinvointialueet ovat tarkistaneet omaishoidon tuen myöntämiskriteereitä, ja osa omaishoitajista on menettänyt aiemmin saamiaan tukia tai jäänyt kokonaan tuen ulkopuolelle (Soste, 2025). Samaan aikaan omaishoidon tarve on lisääntynyt. Jos taloudellinen tuki heikkenee samalla, kun hoitovastuu säilyy ennallaan, huoli toimeentulosta voi muodostua yhdeksi kuormitusta lisääväksi tekijäksi. Taloudellisen tuen merkitys ei näin ollen rajoitu vain käytännön arjen helpottamiseen, vaan se voi vaikuttaa myös omaishoitajien kokemaan turvallisuuteen, jaksamiseen ja eettiseen kuormitukseen.

Omaishoitajien hyvinvointia tulisi tarkastella nykyistä kokonaisvaltaisemmin. Taloudellinen tuki, vapaat ja palvelut ovat tärkeitä, mutta niiden rinnalle tarvitaan vahvempaa huomiota omaishoitajien kokemuksiin, osaamiseen ja jaksamiseen.

Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi:

- omaishoitajien hyvinvoinnin säännöllistä seurantaa
- koulutusta haastaviin hoito- ja vuorovaikutustilanteisiin
- vertais- ja sosiaalisen tuen saatavuuden vahvistamista
- matalan kynnyksen keskustelu- ja neuvontapalveluja
- omaishoitajien osaamisen ja onnistumisen kokemusten tukemista.

Näkymätön kuormitus näkyväksi

Ilman omaishoitajia sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen tarve kasvaisi merkittävästi. Näin ollen omaishoito on yksi suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kantavista rakenteista. Sen turvin elää suuri joukko ihmisiä, jotka eivät selviytyisi arjestaan ilman läheisensä apua. Samalla omaishoitajat kantavat vastuuta, johon liittyy usein epävarmuutta, huolta ja eettisiä ristiriitoja.

Tutkimuksemme muistuttaa, että on tärkeää tunnistaa ja ehkäistä eettistä kuormitusta sekä vahvistaa niitä tekijöitä, jotka auttavat omaishoitajia kokemaan tehtävänsä merkityksellisiksi. Kun näkymätön kuormitus tehdään näkyväksi, voidaan rakentaa entistä vaikuttavampia tapoja tukea omaishoitajien hyvinvointia, jaksamista ja mahdollisuuksia jatkaa tärkeää työtään läheistensä rinnalla.

Katri Turunen
Yamk-yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Katja Valkama
Tutkijayliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Mari Salminen-Tuomaala
Yamk-yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Linkki European Journal of Gerontological Social Work -lehdessä julkaistuun tutkimukseen: https://www.tandfonline.com/eprint/K2BRKGKIDVWW9VCS83RK/full?target=10.1080/01634372.2026.2701158#abstract

Lähteet

Autio, T. (2025). *Tunteet ja henkilökohtainen kasvu puolison omaishoivassa.* Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 364. [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5617-0

Barrett, P., Butler, M., & Hale, B. (2016). Ethical Issues in Family Care Today. *Annual Review of Nursing Research, 34*, 67–87. https://doi.org/10.1891/0739-6686.34.67

Corley, MC., Minick, P., Elswick, R., Jacobs, M. (2005). Nurse moral distress and ethical work environment. *Nursing Ethics, 12*(4), 381–90. https://doi.org/10.1191/0969733005ne809oa

Juntunen, K (2023). *Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vaikutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun.* Academic dissertation of the Faculty of Sport and Health Sciences of the University of Jyväskylä. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9291-0

Kröger, T., Van Aerschot, L., Puthenparambil, J. M., & Tuominen, N. (2026). *Hoivatyön muutossuunnat: Tutkimus suomalaisesta hoivatyöstä 2005–2025.* Jyväskylän yliopisto. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-1575-0

Nikunlaakso, R., Selander, K., Weiste, E., Korkiakangas, E., Paavolainen, M., Koivisto, T, ym. (2022). Understanding Moral Distress among Eldercare Workers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15):9303. https://doi.org/10.3390/ijerph19159303

Schulz, R., Beach, S. R., Czaja, S. J., Martire, L. M., & Monin, J. K. (2020). Family Caregiving for Older Adults. *Annual Review of Psychology, 71*(1), 635–659. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050754

Soste (2025). *Sosiaalibarometri.*https://www.soste.fi/wp-content/uploads/1970/01/SOSTE-Sosiaalibarometri-2025-06-16.pdf

Turunen, K., Åkerman, S., Salminen-Tuomaala, M., Valkama, K. (2026). Ethical Burden of Older Informal Caregivers: Potential Explanatory and Alleviating Factors. *Journal of Gerontological Social Work, 10*, 1-14. https://doi.org/10.1080/01634372.2026.2701158.2701158.

Van Aerschot, L., Eskola, P., Aaltonen, M. (2021). Muistisairaiden ja puoliso-omaishoitajien kokemuksia tuen riittämättömyydestä. *Gerontologia, 35*(3), 264–282. https://doi.org/10.23989/gerontologia.99262

Verbakel, E. (2014). Informal caregiving and well-being in Europe: What can ease the negative consequences for caregivers? *Journal of European Social Policy, 24*(5), 424–441. https://doi.org/10.1177/0958928714543902

Yu, DSF., Cheng, S., Wang, J. (2018). Unravelling positive aspects of caregiving in dementia: An integrative review of re-search literature. *International Journal of Nursing Studies, 79*, 1-26. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.10.008

Åkerman, S., Nyqvist, F., Nygård, M. (2023). A Cross-Sectional Study on the Associations between Economic, Social, and Political Resources and Subjective Caregiver Burden among Older Spousal Caregivers in Two Nordic Regions. *Nursing Reports, 13*(1), 365-377. https://doi.org/10.3390/nursrep13010034