

Merja Mäkelä

OMAISHOITOINFO-MALLIN SUUNNITTELUN JA TOTEUTUKSEN KUVAUS
KOUVOLAN KAUPUNGIN OMAISHOITON
YKSIKÖLLE

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma

2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Merja Mäkelä	Vanhustyön koulu- tushjelma	Marraskuu 2016
Opinnäytetyön nimi Omaishoitoinfo-mallin suunnittelun ja toteutuksen kuvaus Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikölle		50 sivua 13 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kouvolan kaupunki / omaishoidon yksikkö		
Ohjaaja		
Lehtori Merja Laitoniemi, omaishoidon vastaava palveluohjaaja Outi Pitkänen		
<p data-bbox="165 712 309 741">Tiivistelmä</p> <p data-bbox="165 779 1410 1077">Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa omaishoitoinfo-malli Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikköön. Suomi ikääntyy merkittävästi tulevaisuudessa. Tämä haastaa etsimään vaihtoehtoja ikääntyneiden palvelujen järjestämiselle. Suomessa toimii lähes 300 000 omaishoitajaa, mutta heistä vain 39 500 on omaishoidon tuen piirissä. Omaishoito säästää merkittävästi yhteiskunnalle ikääntyneiden hoidosta koituvia kustannuksia. Uusi omaishoidon laki tuli voimaan 1.7.2016. Laki säättää kuntien velvollisuudesta järjestää uusille omaishoitajille koulutusta ja valmennusta omaishoitajan tehtävään. Valmennuksen katsotaan tukevan omaishoitajien jaksamista sekä ennaltaehkäisevän omaishoitoa uhkaavia riskitekijöitä. Kouvolassa aloitettiin infopäivien suunnittelu keväällä 2015.</p> <p data-bbox="165 1115 1410 1413">Opinnäytetyön aikana suunniteltiin ja toteutettiin kaksi omaishoitoinfoa. Suunnittelun pohjana käytettiin Askel-projektissa tehtyä omaishoitajien asiakaskokemuskyselyä sekä omaishoidon palveluohjaajien näkemyksiä infoissa käsiteltävistä asioista. Infoissa toteutettiin infoihin osallistuneille omaishoitajille palautekyselyt. Palautekyselyt tehtiin marraskuussa 2015 ja touko-kuussa 2016. Palautteita saatiin yhteensä 64 kappaletta. Palautteiden pohjalta infopäivä-mallia muokattiin omaishoitajien tarpeiden mukaiseksi. Infopäivissä käsiteltiin omaishoidon tukea sekä omaishoitoa tukevia palveluja. Tavoitteena oli antaa omaishoitajille apuvälineitä arjessa jaksamiseen. Infoihin kutsuttiin myös eri järjestöjä sekä yhdistyksiä, jotka tukevat toiminnallaan omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia.</p> <p data-bbox="165 1451 1410 1648">Infopäivistä kerättyjen palautteiden pohjalta voitiin päätellä, että omaishoitajat kokivat infopäivät kokonaisuudessaan hyödyllisiksi. Myös muiden omaishoitajien tapaaminen koettiin tärkeäksi. Osallistumisaktiivisuus infoihin jäi melko matalaksi. Ensimmäisiin infoihin kutsuttiin 142 omaishoitajaa, joista 31 osallistui ensimmäiseen päivään ja 27 toiseen päivään. Kevään infoon kutsuttiin 126 omaishoitajaa, joista infoon osallistui 39 hoitajaa. Haasteeksi nousee, miten saataisiin useampi omaishoitaja osallistumaan infoihin.</p> <p data-bbox="165 1686 1410 1850">Opinnäytetyön tuloksena syntyi toimintamalli, jonka avulla voidaan järjestää omaishoitajille ensitieto / infopäiviä. Infopäivä-malli vastaa hyvin uuden omaishoitolain vaatimuksiin omaishoitajien kouluttamisesta ja valmentamisesta. Kouvolassa on tarkoitus jatkossa järjestää omaishoitajien infopäivä kaksi kertaa vuodessa. Tulevaisuudessa toimintamallia voidaan hyödyntää kunnissa, joissa ei aikaisemmin ole vastaavanlaisia infotilaisuuksia järjestetty.</p>		
<p data-bbox="165 1892 293 1921">Asiasanat</p> <p data-bbox="165 1921 1174 1951">omaishoito, omaishoitajat, omaishoitajuuden tukeminen, ensitieto, valmennus</p>		

Author (authors)	Degree	Time
Merja Mäkelä	Bachelor of Elderly Care	November 2016
Thesis Title	Description of planning and executing the informal care informative model for City of Kouvola informal care department	
	50 pages 13 pages of appendices	
Commissioned by	The City of Kouvola / Informal care department	
Supervisor	Merja Laitoniemi, MN sc, Senior Lecturer	
Abstract	<p>The aspiration of this functional thesis was to plan and execute a carer informative model for the city of Kouvola carer department. All of Finland will be aging significantly in the future. That challenges us to look for alternatives to arrange services for the elderly. There are almost 300 000 carers working in Finland but only 39 500 of them are in the domain of the informal care support. Informal care significantly saves the expenses of taking care of elderly for the society. The new law of informal care, which became valid on July 7th in 2016, imposes of the responsibilities of the municipalities to arrange education and training for new carers for the job of a carer. The training is seen both to support carers' survival in their job and to prevent the risk factors threatening informal care from occurring. The planning of the information days began in Kouvola in spring 2015.</p> <p>During the thesis two pieces of informal care information were planned and executed. A customer experience survey made in the Askel-project and the informal care service directors' visions about the information days were used as the basis of the planning. In information events feedback surveys were held to the attended carers. The surveys were held in November 2015 and May 2016. Altogether 64 feedbacks were received. The information day model was modified based on the feedback to adjust to the carers' needs. Informal care support and services supporting informal care were discussed during the information days. The goal was to give carers tools to manage ordinary days of life. Different organisations and unions who support carers' managing and well-being with their activities were also invited to the information days.</p> <p>From the feedback gathered from the Information days could be concluded that carers felt the Information days useful as a whole. Meeting other carers was also considered important. Activity of participation to the information events was quite low. 147 carers were invited to the first events, from which 31 attended on the first day and 27 on the second. 126 carers were invited to the spring's information event, from which 39 attended. Getting more carers to attend to the information events rises as the new challenge.</p> <p>As the result of the thesis an operating model was conducted, with the information of which firstword or information days should be arranged for carers. Information day model responds well to the demands of the new caring law about the education and training of carers. Information days for carers are supposed to be held twice a year in Kouvola. In the future the operating model can benefit those in communities in which such an event has never been organized.</p>	
Keywords	Informal care, carers, carers supporting, firstword, training	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYVÄN SUOMEN OMAISHOITOPOLITIikka.....	8
2.1	Suomi ikääntyy	8
2.2	Kansallinen omaishoidon kehittämissuohjelma	9
2.3	Omaishoitoa määrittävä lainsäädäntö.....	10
2.4	Hallituksen kärkihanke.....	11
2.5	Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016.....	12
3	OMAISHOITO.....	13
3.1	Omaishoidon käsite	13
3.2	Omaishoitaja.....	13
3.3	Ikääntynyt omaishoitaja	14
3.4	Omaishoitajuuden tukeminen	14
3.4.1	Ensitieto ja sopeutumisvalmennus	15
3.4.2	Etudet.....	16
3.4.3	Kaupungin omaishoitoa tukevat palvelut.....	20
3.4.4	Yhdistystoiminta ja vertaistuki	21
4	INFOPÄIVIEN SUUNNITTELU.....	23
4.1	Infopäivien tavoitteet, tarkoitus ja riskit	23
4.2	Alkukartoitus	25
4.3	Sisällön suunnittelu.....	26
4.4	Henkilökunnan viestintätaidot	28
5	INFOPÄIVIEN TOTEUTUS.....	29
5.1	Omaishoitoinfot marraskuu 2015.....	29
5.1.1	Palautekysely	31
5.1.2	Palautekyselyn tulokset ja yhteenveto	32
5.2	Omaishoitoinfo toukokuu 2016	33
5.2.1	Palautekysely	35
5.2.2	Palautekyselyn tulokset ja yhteenveto	35

5.3	Infopäivä-malli.....	36
6	INFOPÄIVIEN ARVIOINTI	38
7	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET.....	44

LIITTEET

- Liite 1. Kutsut omaishoitoinfoon syksy 2015
- Liite 2. Ohjelmat omaishoitoinfoon syksy 2015
- Liite 3. Palautekysely syksy 2015
- Liite 4. Kutsut omaishoitoinfoon kevät 2016
- Liite 5. Ohjelma omaishoitoinfoon kevät 2016
- Liite 6. Palautekysely kevät 2016
- Liite 7. Toimintamalli

1 JOHDANTO

Suomi ikääntyy merkittävästi tulevaisuudessa. Tämä haastaa etsimään uusia kustannustehokkaampia toimintamalleja ikääntyneiden palvelujen tuottamiseksi. Myös yhä jatkuva laitoshoidon purku sekä vanhustalulaki velvoittavat etsimään vaihtoehtoja palvelujen järjestämiseksi. Laitoshoidon paikkojen vähentyessä ja tehostetun palveluasumisen kriteerien kiristyessä omaishoito tulee nähdä yhtenä keskeisenä hoivapalvelujen muotona. (Kehusmaa 2014, 12–13.)

Suomessa on lähes 300 000 läheistään hoitavaa henkilöä, mutta vain 39 500 henkilöä oli omaishoidontuen piirissä vuonna 2011 (Kehusmaa 2014, 18). Tukemalla ikääntyneiden omaishoitoa ja kotihoitoa, mahdollistetaan ikääntyneiden kotona asuminen mahdollisimman pitkään, hoivasta ja huolenpidosta riippumatta. Kotona tapahtuva hoiva ja huolenpito puolestaan vähentävät yhteiskunnalle sosiaali- ja terveystaloukselta koituvia kustannuksia.

Yhä useampi suomalainen hoitaa omaistaan kotona, joko epävirallisesti tai virallisesti. Ilman tätä apua olisi ikääntyneiden hoidosta koituvat kustannukset vuosittain Suomessa 2,8 miljardia euroa suuremmat. Näin olisi perusteltua maksaa omaishoidon tukea useammalle omaishoitajalle. Suurten ikäluokkien vanhetessa palvelutarpeen lisääntyminen luo taloudellisia paineita julkisen terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen järjestämiseen. (Kehusmaa 2014, 3.)

Omaishoitajien tukemista määrittävät mm. Suomen lainsäädäntö, Kouvola kaupungin ikääntymispoliittinen strategia vuosille 2014–2016, sekä parhaillaan käynnissä oleva, hallituksen omaishoidon kärkihanke. Toimenpiteillä pyritään vastaamaan Suomen ikärakenteen muutokseen, tarjoamalla ikääntyneiden tarvitsemat hoiva- ja hoitopalvelut kotiin.

Omaishoitajien tukemisen kehittäminen on otettu keskiöön uudessa omaishoitolaissa. Uusi omaishoitolaki tuli voimaan 1.7.2016. Uudessa laissa säädetään kuntien velvollisuudesta järjestää omaishoitajille mm. valmennusta ja koulutusta omaishoitajatehtäviin. Hallituksen esityksessä todetaan omaishoitajien valmennus merkittäväksi tekijäksi omaishoitajatehtävistä suoriutumiseen, sekä omaishoitajana jaksamiseen. (HE 85/2016). Kuntien tuleekin valmistautua

lainmukaisien palvelujen järjestämiseen. Kouvolassa omaishoitajien valmennusta / ensitietopäiviä lähdettiin suunnittelemaan keväällä 2015.

Kouvolan omaishoidon yksikössä nousi esiin tarve uusien omaishoitajien informoinnin lisäämisestä. Omaishoitajille haluttiin turvata riittävä tiedonsaanti omaishoitajuutta tukevista palveluista. Omaishoidon palveluohjaajat olivat huomanneet, että omaishoidon ensikäynnillä tuli omaishoitajalle jaettavaa tietoa liikaa. Omaishoitajat eivät kyenneet ottamaan kaikkea tietoa vastaan, ja mahdollisia omaishoitajuuteen liittyviä kysymyksiä ei ehtinyt nousta esiin.

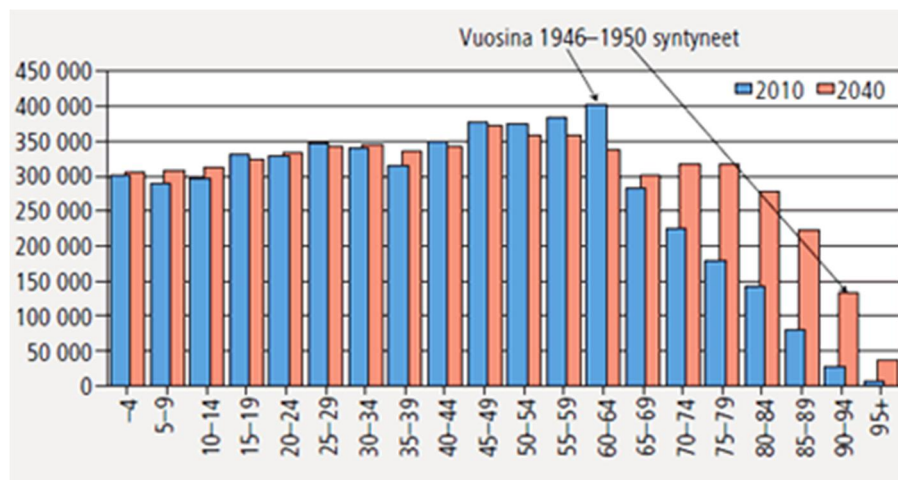
Kouvolan kaupungin omaishoidon yksiköstä tuli koululle opinnäytetyöpyyntö helmikuussa 2015. Aiheeseen tartuttiin, koska se oli työelämälähtöinen, erityäin ajankohtainen ja tärkeä. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa, yhdessä omaishoidon yksikön kanssa, Kouvolan kaupungin uusille omaishoitajasopimuksen tehneille omaishoitajille suunnattu infopäivä-malli. Omaishoitoinfojen suunnittelu ja toteuttaminen on osa Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön toiminnan kehittämistä. Kouvolan kaupunki on antanut yksikölle tunnustuspalkinnon onnistuneesta omaishoidon kehittämistyöstä.

Kouvolassa ei ollut aikaisemmin järjestetty omaishoitajille vastaavanlaista koulutusta tai valmennusta. Infopäivien tavoitteena on tuoda omaishoitajille hyödyllistä tietoa omaishoitajuuteen liittyvistä asioista. Infopäivä-malli on tarkoitus ottaa säännölliseen käyttöön Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikössä. Pääkäsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat omaishoito, omaishoitajat, omaishoitajuuden tukeminen, ensitieto sekä omaishoitajien valmennus. Omaishoitoinfosta käytetään tässä raportissa myös käsitettä infopäivä tai info. Työssä käsitellään omaishoitajien jaksamisen kannalta keskeisiä asioita teoriaan peilaten, sekä omaishoitajien tukemisen kehittämistä omaishoitoinfojen avulla. Infopäivien sisällön suunnittelussa käytettiin Askel-projektissa omaishoitajille tehdyn asiakaskokemuskyselyn sekä infopäivissä kerättyjen palautekyselyjen tuloksia. Tämä opinnäytetyö kuvaa kahden omaishoitoinfon suunnittelua ja toteutusta sekä työn tuloksena syntyneitä toimintamallia.

2 IKÄÄNTYVÄN SUOMEN OMAISHOITOPOLITIikka

2.1 Suomi ikääntyy

Suomen ikärakenteen muutos haastaa kehittämään uusia palvelumuotoja, sosiaali- ja terveyspalvelujen toteuttamiseksi, erityisesti ikääntyneille. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsauksen – Suuret ikäluokat eläkeiässä, mukaan Suomen väestörakenne muuttuu merkittävästi seuraavien kahdenkymmenen vuoden aikana. Kuvassa 1 on esitetty Suomen väestö iän mukaan 5-vuotiskäryhmittäin. Ennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneitä suomalaisia olisi vuonna 2030 jo 26 prosenttia väestöstä. Vuonna 2010 vastaava määrä oli 17,5 prosenttia. (Pajunen & Ruotsalainen 2012.)



Kuva 1. Suomen väestö iän mukaan 5-vuotiskäryhmittäin, väestöennusteen mukaan 2010 ja 2040. (Tilastokeskus. Väestöennuste 2009.)

Vuonna 2030 arvioidaan suurista ikäluokista olevan vielä elossa yli puolet, eli noin 272 000 henkilöä. Vuoteen 2040 suurten ikäluokkien vaikutus on kuitenkin hävinnyt, ja ikäluokat 60-vuotiaista alaspäin, ovat lähes samansuuruisia. (Pajunen & Ruotsalainen 2012.)

Kuvassa 2 on esitetty Kouvolan kaupungin väestön kehitys ikäryhmittäin. Kouvolan kaupungin asukkaista vuonna 2013, yli 65-vuotiaita oli 22 prosenttia. Määrän arvioidaan nousevan 28 prosenttiin vuoteen 2020 ja vuonna 2040 jo 32 prosenttiin. Ikääntyneen väestön kasvu luo paineita palveluiden järjestämiselle. Kouvossa erityisenä haasteena on alueellisesti laaja-alainen kunta,

jossa on useita taajama-alueita. (Kouvolan ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016, 15.)

Väestö ikäryhmittäin 31.12.2013



Kuva 2. Kouvolan väestö ikäryhmittäin 31.12.2013 (Kouvolan ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016).

Kehusmaa (2014,12) toteaa tutkimuksessaan, että omaishoito tulee nähdä kansantaloudellisesti merkittävänä hoitomuotona tulevaisuudessa. Väestö ikääntyy Suomessa ja suurten ikäluokkien vanhetessa kasvaa myös sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve. Tämä nostaa hoitomenojen kustannuksia yhteiskunnassa ja luo paineita julkisen terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen rahoituksen järjestämiselle. Noin 300 000 suomalaista auttaa läheistään arjessa selviytymisessä. Tämä tulisi huomioida ikääntyneiden pitkäaikaishoidon arvioinnissa.

2.2 Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma

Sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma toimi pohjana uudelle omaishoidon laille. Ohjelmassa omaishoito nähdään hoitomuotona, joka mahdollistaa hoidettavan asumisen ja hoidon kotona. Omaishoito määritellään hoitomuodoksi, joka tarjoaa hoitoa ja huolenpitoa kaikikäisille toimintakyvyltään heikentyneille, sairaille tai vammaisille henkilöille heidän kotonaan. Ohjelmassa korostetaan omaishoitajien aseman vahvistamista, yhdenvertaisuutta sekä jaksamisen tukemista. Lainsäädäntöä ja palve-

luohjausta tulee kehittää parantamalla omaishoitoa tukevia palveluja, omaishoitajien valmennusta sekä kuntoutusta. Uusi laki sopimusomaishoidosta tulisi korvaamaan nykyisen omaishoidon tuesta annetun lain. Uudessa laissa säädettäisiin sopimusomaishoidon edellytyksistä sekä hoitopalkkioiden saantiperusteista. Sopimusomaishoidon tueksi kunta järjestäisi tarvittavia palveluja, kuten omaishoitajien terveystarkastuksia sekä vastuutyöntekijän. Sopimusomaishoitajilla olisi myös oikeus vapaaseen. Kehittämishjelmassa kunnat tukisivat sopimusomaishoitajien lisäksi myös muita omaishoitajia uudessa sosiaalihuoltolaissa säädettävien palveluin. Omaishoidon tuella tehdyn työn arvo on laskettu olevan vuodessa 1,7 miljardia euroa, ja omaishoidon tuen kustannukset puolestaan 450 miljoonaa euroa. Omaishoidon tuen on laskettu vähentävän julkisia palvelumenoja noin 1,3 miljardia euroa vuodessa. (Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma 2014.)

2.3 Omaishoitoa määrittävä lainsäädäntö

Laki omaishoidon tuesta säätää omaishoitajille annettavasta tuesta ja palveluista (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937). Erityisen ajankohtaista ovat muutokset omaishoidonlakiin, jotka tulivat voimaan 1.7.2016. Hallituksen esityksessä eduskunnalle laeiksi omaishoidon tuesta annetun lain ja eräiden muiden lakien muuttamisesta, esitetään kunnille mm. velvollisuutta järjestää omaishoitajille valmennusta ja koulutusta omaishoitotehtäviä varten. Esityksessä todetaan myös, että omaishoitajien ennakkovalmennus on tärkeää omaishoitajan jaksamisen ja hoitotehtävien onnistumisen kannalta. Myös esityksessä ehdotetut, omaishoidon vapaiden laajentaminen ja sijaisjärjestelyjen kehittäminen, parantavat omaishoitajien mahdollisuuksia vapaiden pitämiseen. Ne tukevat omaishoitajan jaksamista, vähentävät syrjäytymisriskiä ja lisäävät omaishoitajien hyvinvointia. Esityksessä säädetään myös omaishoitajien lakisääteisistä hyvinvointi- ja terveystarkastuksista. Esityksen taloudellisten vaikutusten arvioidaan tuovan kunnille säästöjä, kun omaishoito korvaa kalliimpia hoitomuotoja. (HE 85/2016.)

Myös niin kutsuttu vanhuspalvelulaki koskettaa erityisesti ikääntyneitä omaishoitajia ja heidän palvelujen kehittämistä. Laki säätää ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta

sekä osallisuuden parantamisesta itseään koskevaan päätöksentekoon ja palvelujen kehittämiseen. Laki velvoittaa myös kuntia parantamaan ikääntyneiden ohjausta palvelujen käyttöön riittävän ajoissa. Kunnan eri toimialojen tulee tehdä yhteistyötä keskenään. Yhteistyötä tulee tehdä myös kunnan julkisten tahojen, yritysten, järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Kunnan tulee tehdä suunnitelma toimenpiteistään, arvioida palvelujen riittävyttä sekä laatua ja määrittellä tavoitteet palvelujen määrän sekä laadun kehittämiseksi. Lain 12. §:n mukaan kunnan tulee järjestää terveystarkastuksia ikääntyneille, joilla on palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä. Lain 14. §:n mukaan pitkäaikainen hoito ja huolenpito tulee toteuttaa ensisijaisesti iäkkään henkilön kotona sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012.)

2.4 Hallituksen kärkihanke

Hallituksen yhtenä kärkihankkeena on Sosiaali- ja terveysministeriön hanke, jossa tavoitteena on kehittää ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistaa kaikenikäisten omaishoitoa vuosina 2016–2018. Hankkeen tavoitteena on kehittää ikäihmisille nykyistä yhdenvertaisemmat, paremmin koordinoitut ja kustannusten kasvua hillitsevät palvelut. Hankkeen tavoitteita ovat myös iäkkäiden osallisuuden lisääminen, digitalisaation hyödyntäminen, tiedolla johtaminen sekä poikkihallinnollinen yhteistyö. (Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016–2018, 3.)

Hankkeen kehittämisalueita ovat omaishoitajien valmennus, kuntoutus, hyvinvointi- ja terveystarkastukset, monipuoliset vapaiden sijaistukset omais- ja perhehoitajille sekä omais- ja perhehoidon keskusten perustaminen. Valtioneuvoston tutkimus-, ennakointi-, arviointi- ja selvitystoiminnan hankkeen tavoitteena vuonna 2016 on selvittää, millaiset tukitoimet auttaisivat omaishoitajia selviytymään omaishoitajan tehtävässä. (Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016, 16, 22–23.)

Kouvola ei hakenut mukaan STM:n kärkihankkeeseen, vaan Kymenlaaksossa perustettiin Kymenlaakson SOTE- projektiryhmän alainen omaishoidon alatyö-

ryhmä. Työryhmän tavoitteena on kehittää yhtenäistä maakunnallista omaishoidon mallia. Tavoitteina ovat mm. yhtenäiset omaishoidon tuen kriteerit ja hoitoisuusluokat Kymenlaakson alueella sekä mahdollistaa yhteistyö yli kunta-rajoiden. (Pitkänen 2016.)

2.5 Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) velvoittaa myös Kouvolan kaupunkia kehittämään ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsestä suoriutumista tukevia palveluja sekä omaishoitoa. Vuonna 2013 Kouvolan kaupungin väestöstä yli 65-vuotiaita oli 22 prosenttia. Tulevaisuudessa yli 75-vuotiaiden osuus väestöstä tulee kasvamaan ja se luo haasteita palvelujärjestelmän kehittämislle. Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma vuosille 2014–2016 pohjaa sosiaali- ja terveystalvministeriön laatimaan kansalliseen omaishoidon kehittämislshjelmaan. Siinä omaishoito nähdään sopimus-omaishoitona tai muuna omaishoitona, joka on arvostettu hoitomuoto ja toteutettu eri toimijoiden yhteistyönä. Se mahdollistaa kaikenikäisten toimintakyvyltään heikentyneiden, sairaiden tai vammaisten kotona asumisen, hoivan ja huolenpidon tarpeesta huolimatta. Omaishoidon tukeminen nähdään hoidettavien ja omaishoitajien hyvinvointia edistävänä. (Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016, 3–7.)

Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen strategia sisältää Kouvolan kaupunkistrategian 2014–2020 keskeiset linjaukset, joita ovat asiakaslähtöisen toiminnan vahvistaminen, panostaminen ennaltaehkäisyyn, yhteisöllisyyden kehittäminen sekä kolmannen sektorin toimijoiden kannustaminen yhteistyöhön kaupungin kanssa, edistämään hyvinvointia ja tuottamaan palveluja. Kouvolan kaupungin palvelustrategiasta 2011–2017 ohjelmassa mainitaan ikääntyneiden hyvinvointipalvelujen palvelutarpeen lisääntyminen nopeasti kyseisellä kaudella ja palvelujen kehittämisen suuntaamisesta ennaltaehkäisyyn, sekä ikääntyneiden oman aktiivisuuden ja osallisuuden lisäämiseen. Palvelusetelillä pyritään järjestämään osa kasvavasta palveluntarpeesta vuoteen 2017. Strategian tavoitteena on ympärivuorokautisen laitoshoidon vähentäminen ja lyhytaikashoidon lisääminen. Ikäihmisten palveluverkosta 2011–2014 ohjel-

massa mainitaan sen keskeiset tavoitteet laitospalvelurakenteen purkamisen ja vapautuvan henkilöstöresurssin siirtyminen kotona asumista tukevaan palvelukokonaisuuteen. (Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016, 10–11.)

Kouvolan kaupungin ikääntyneille suunnattujen palvelujen painopiste on kotona asumisen tukeminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikääntyneiden kotona asumista tuetaan varhaisten palvelujen, kotihoitoa tukevien palvelujen, kotihoidon sekä kotihoidon tukipalvelujen avulla. Vaikka vanhainkotien laitoshoidosta on siirrytty kohti tehostettua palveluasumista, on Kouvola vielä jäljessä palvelurakenteen valtakunnallisista suosituksista. (Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016, 12.)

3 OMAISHOITO

3.1 Omaishoidon käsite

Omaishoidolla tarkoitetaan iäkkään, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja hoivan järjestämistä hänen kodissaan, omaisen tai muun hänelle läheisen henkilön avulla. Omaishoidon tukeen kuuluu hoitopalkkion lisäksi omaishoitajan lakisääteiset vapaapäivät sekä omaishoitoa tukevat palvelut, kuten virkistysvapaat, palvelusetelit ja tuetut hoitopäivät. Hoidon tulee olla omaishoidettavan edun mukaista, ja sen tulee turvata hänelle riittävät sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä hoidon jatkuvuus. (Omaishoidon tuki 2016.)

3.2 Omaishoitaja

Omaishoitajalla tarkoitetaan henkilöä, joka hoitaa omaistaan tai muuta itselleen läheistä henkilöä ja on tehnyt omaishoitosopimuksen. Omaishoitaja vastaa hoidettavan hoidosta ja huolenpidosta. Omaishoitajan terveyden tulee olla riittävä hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta. (Laki omaishoidon tuesta 2. § 3. mom.).

Väitöskirjassaan Sinusta kiinni–Tutkimus puolisoahoivan arjen toimijuuksista, Tuula Mikkola toteaa, että omaishoitajuus ei tule aina yllättäen. Yleensä se tu-

lee pikkuhiljaa pitkän kehityksen tuloksena, kun esimerkiksi puolison toimintakyky heikkenee. Se voi tulla myös yllättäen puolison sairastumisen tai vammautumisen myötä. Yleensä puolison auttaminen koetaan luonnollisena osana parisuhdetta, ja tavoitteena on asua yhdessä omassa kotona. Puolisoaan hoivaava osaa työnsä ja kantaa vastuunsa, vaikka heidän arkeaan painaa hoivatyön raskaus ja rasittavuus. Heillä on vastuu arjen asioiden hoitamisesta ja hoidettava on puolisonsa antaman avun varassa. Puolisoiden yhteisen toiminnan lähtökohtana on parisuhde, jossa vallitsee kumppanuus ja vuorovaikutus sekä psyykkinen, fyysinen ja seksuaalinen läheisyys. (Mikkola 2009, 119–121, 129, 192.)

3.3 Ikääntynyt omaishoitaja

Omaishoidon osuus iäkkäiden kotihoidossa on kasvanut, ja omaisten apu kattaa merkittävän osan ikääntyneiden avun tarpeesta. Viidestätoista EU-maasta suomalaiset auttoivat eniten Euroopassa ikääntyneitä itse. Kehusmaa (2014, 38) toteaa myös, että omaisten apu pienentää laitoshoidon joutumisen todennäköisyyttä ikääntyneillä, kun taas omaishoitajan kuormittuminen lisää hoidettavan laitoshoidon joutumisen todennäköisyyttä.

Ikääntyneiden, 75 vuotta täyttäneiden omaishoitajien määrä kasvoi kolminkertaiseksi vuosien 1994–2006 aikana. Ikääntyvät omaishoitajat ovat erityisen alttiita omaishoitajuutta kuormittaville tekijöille. Tutkimuksen mukaan iäkkäät sekä puoliso-omaishoitajat olivat tyytymättömämpiä elämänlaatuunsa kuin nuoremmat omaishoitajat. Heillä on todettu myös kasvanut riski kognition heikkenemiselle sekä suurempi kuolleisuudenriski kuin ikäisillään ei-omaishoitajilla. Myös puolison joutumisen laitoshoidon on todettu olevan yhteydessä omaishoitajan kohonneeseen kuolemanriskiin. (Rutanen 2013, 8–9.)

3.4 Omaishoitajuuden tukeminen

Omaishoitaja tarvitsee monenlaista tukea ja apua haastavassa elämäntilanteessaan. Ulla Tikkasen (2016, 82) väitöskirjaansa haastattelema omaishoitaja kuvaa hyvin tuntojaan omaishoitajuuden alkumetreillä. Hän kertoi yhdessäolon merkityksen muuttuneen ja koki turvattomuutta ja avuttomuutta, kun oli nyt yksin vastuussa kaikesta. Omaishoitotilannetta voidaan kuvata elämän

murtumakohtana, jossa ennen itsestään selvät asiat eivät enää päde (Tikkanen 2016, 167).

Sopimusomaishoitajilla on oikeus heille maksettavaan hoitopalkkioon. Kouvolan kaupunki maksaa sopimusomaishoitajille omaishoidon tukea, joka jaetaan neljään hoitopalkkioluokkaan. Hoitoisuusluokassa 1. palkkio on 388 euroa kuukaudessa. Kriteereinä ovat hoidettavan tarvitsema päivittäinen hoito, huolenpito ja valvonta henkilökohtaisissa perustoiminnoissa. Hoidettava tarvitsee myös ohjausta ja valvontaa kodin ulkopuolella liikkumiseen. Hoidon tarve ei edellytä hoitajan asumista samassa taloudessa hoidettavan kanssa. Hoitoisuusluokassa 2. palkkio on 581,20 euroa kuukaudessa. Kriteereinä ovat hoidettavan tarvitsema lähes jatkuva hoito, huolenpito ja valvonta henkilökohtaisissa perustoiminnoissa. Hoidon tarve on ympärivuorokautista. Hoidettava ei pysty liikkumaan yksin kodin ulkopuolella. Hoidettavalla ei ole käytössä runsaasti muita kunnallisia palveluita. Erityishoitoisuusluokassa 3. palkkio on 775 euroa kuukaudessa. Kriteereinä ovat raskas siirtymävaihe, kuten saattohoito tai sairaudesta / onnettomuudesta kuntoutuminen. Edellytyksenä on myös, että hoitaja on lyhytaikaisesti estynyt tekemään työtänsä. Hoitajalla voi kuitenkin olla eläketuloja. Erityishoitoisuusluokassa 4. palkkio on 1.710,20 euroa kuukaudessa. Kriteereinä ovat, että hoitaja jää pois ansiotyöstään hoitamaan erityisen raskasta hoidettavaa. Omaishoito on tuolloin vaihtoehto laitoshoidolle tai ympärivuorokautiselle hoivalle. Hoidon tarve on pitkäkestoista, ympärivuorokautista ja toistuvaa, myös yöllä. Erityishoitoisuusluokka on tarkoitettu korvaamaan ansiotyöstä saatua palkkaa. Hoitaja ei voi saada myöskään mm. äitiys-, tai vanhempainrahaa tai eläketuloja. (Omaishoidon tuen myöntämisen perusteet 2016.)

3.4.1 Ensitiето ja sopeutumisvalmennus

Ensitiето on tietoa, jota annetaan asiakkaalle ja hänen perheelleen sairauden tai vamman kohdatessa. Ensitiето luo kuvaa tulevasta. Onnistuessaan ensitiето luo turvallisuuden tunteen, jossa lähitulevaisuus alkaa tuntua hallittavalta. Se luo asiakkaalle tunteen, että hänestä välitetään. Epäonnistuessaan se voi aiheuttaa hämmennystä ja epätietoisuutta. Kehitysvammaisten Tukiliitto järjestää ensitietokursseja kehitysvammaisten lasten perheille. Vertaistuki on tärkeä

osa ensitietokursseja, ja kurssit on tarkoitettu koko perheelle. Ensitieto sisältää mm. perheen läheisten informoinnin, kirjallista materiaalia, tietoa etuuksista ja palveluista sekä apua niiden hakemiseen, tietoa kuntoutusmahdollisuuksista, vammaisjärjestöistä ja yhdistyksistä. (Vehmanen 2014.)

Suomalainen ensitietoverkosto koostuu eri viranomais- ja järjestötoimijatahoista. Ensitietoverkosto on todennut suomalaisessa ensitiedossa alueellisia ja laadullisia eroja ja pyrkii korjaamaan niitä. Irlantilaisen ensitietosuosituksen suomentaminen on yksi keino lisätä ensitiedon laatua ja yhdenvertaisuutta Suomessa. Irlannissa laajan tutkimusnäytön pohjalta laaditun kansallisen ensitietosuosituksen tavoitteena on parantaa ensitiedon laatua sekä tukea ja kouluttaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ensitiedon antamisessa. Suosituksen periaatteissa todetaan mm., että ensitieto ei ole vain kertaluontoinen tapahtuma, vaan tietoa tulee antaa portaittain sopivassa määrin, välttämättä tietotulvaa. Asiakkaiden kokeman stressin määrään ja tyytyväisyyteen vaikuttaa merkittävästi se, miten heidän tiedontarpeeseensa on vastattu. Ensitieto tulee valmistella ja suunnitella huolella. Yhteistyö ja sujuva viestintä henkilökunnan sekä muiden perheen asioita hoitavien yhteistyötahojen kanssa on tärkeää. (Ensitiedon antaminen 2014, 5–6, 15–17.)

Sairauden tai vammautumisen kohdatessa henkilö / perhe tarvitsee myös sopeutumisvalmennusta muuttuneeseen elämäntilanteeseensa. Sopeutumisvalmennuksella tarkoitetaan kuntoutusmuotoa, jossa kuntoutujaa ja hänen läheisiään tuetaan uudessa epävarmuutta tuovassa elämäntilanteessa. Valmennuksen tavoitteena on antaa tietoa, neuvontaa ja valmennusta sekä lisätä valmiuksia arjessa selviytymiseen. Useissa tutkimuksissa on noussut esille, että ihmiset eivät ole saaneet riittävästi tarvitsemaansa tietoa kysymyksiinsä. (Järviöskoski & Härkäpää 2014a, 139.)

3.4.2 Etuudet

Uusi lakimuutos tuo kaikille sopimuksen tehneille omaishoitajille oikeuden lakisääteisiin vapaapäiviin. Uuden lain mukaan omaishoitajalla on oikeus vähintään kahteen vapaapäivään kuukaudessa. Jos hän on sidottu hoitoon yhtäjaksoisesti, vähin keskeytyksin, hänellä on oikeus vähintään kolmeen vapaapäivään kuukaudessa. Kunta voi siis tarjota myös vähimmäismäärää enemmän

vapaita. Kunnalla on velvollisuus järjestää hoidettavalle tarkoituksenmukainen hoito vapaan ajaksi sekä vuorokauden mittaisia virkistysvapaita. (HE 85 / 2016.) Vapaapäivät suositellaan pidettäväksi säännöllisesti, esimerkiksi joka toinen kuukausi 6 vuorokautta. Hoitojärjestelyistä sovitaan yhdessä omaishoidon palveluohjaajan kanssa. Kouvolassa omaishoidon vapaat järjestetään ensisijaisesti ympärivuorokautisen hoidon laitoksissa, perhehoidossa tai hoiva-asumisen yksikössä. (Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö 2016.)

1.4.2015 alkaen perhehoitaja on voinut mennä myös asiakkaan kotiin antamaan hoitoa (Kuntainfo: Uusi perhehoitolaki mahdollistaa hoidon myös hoidettavan kotona 2015). Perhehoidon tavoitteena on tarjota hoidettavalle kodinomaista hoitoa ja huolenpitoa sekä ylläpitää hänen sosiaalisia suhteitaan. Lakimuutos perhehoitolain muuttamisesta pyrkii parantamaan perhehoitajien asemaa. Lakimuutoksella pyritään lisäämään erityisesti ikääntyneiden perhehoitoa. Uusi laki lisää perhehoitajien vähimmäispalkkion ja vapaapäivien määrää. Perhehoitajille tulee myös tarjota hyvinvointi- ja terveystarkastuksia. Perhehoidossa hoidettavien enimmäismäärää nostettiin kuuteen henkilöön. (HE 86/2016.)

Toissijaisesti hoito voidaan järjestää omaishoitajan hankkiman sijaishoitajan tai omaishoidon lähihoitajan tekemänä. Myös päiväkeskustoiminta / päivätoiminta on mahdollista. Toissijaisesti hoito voidaan järjestää epäsäännöllisesti kotihoidon käynteinä tai viimesijaisesti kotiin ostettavana palveluna, jos mikään muu hoitojärjestely ei onnistu. (Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö 2016.)

Salinin ym. (2009) tekemässä tutkimuksessa (Rutanen 2013, 18) tilapäishoidon vaikutuksista omaishoitajan elämänlaatuun todettiin että 93 prosenttia omaishoitajista kertoi virkistyneensä hoitajakson aikana. Puoliso-omaishoitajat sekä ikääntyneet omaishoitajat olivat kuitenkin vähemmän virkistyneitä kuin nuoremmat omaishoitajat. Sörensenin ym. (2002) tuottaman analyysin mukaan sijaishoito- ja päivähoitopalveluilla oli erittäin myönteinen vaikutus omaishoitajien kuormittumiseen, masennukseen sekä hyvinvointiin.

Liusaari toteaa (2013, 19) tutkielmassaan Omaishoitajien käsityksiä ja kokemuksia omaishoidon kotilomituspalveluista ja muista omaishoitoa tukevista

palveluista, että lyhytaikaishoitopaikoissa on alueellisia eroavuuksia ja niiden tarjonta voi vaihdella. Hoidon järjestäminen saattaa jäädä omaishoitajan omalle vastuulle tai tarjolla olevia hoitopaikkoja ei pidetä mielekkäinä. Pelätään myös hoidettavan taantumista hoitojakson aikana. Moni iäkäs omaishoitaja kokeekin lomien pitämisen mahdottomana. Tutkielmassa omaishoitajat kokivat helpottavana saadessaan ammattitaitoisen hoitajan kotiin. Hoidettavan yksilöllisyys, liikunta, ruokailu ja seuran tarve tulee silloin paremmin huomioitua. Kotona tapahtuva hoiva koettiin kuitenkin omaishoitajaa kuormittavampana kuin laitoshoidon, mikä johtui käytännön järjestelyistä. (Liusaari 2013, 32–33.)

Omaishoitajat ja läheiset liitto ry järjestää omaishoitajalomia yhdessä sosiaalisten lomajärjestöjen kanssa. Lomat ovat Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tukemia. Lomat auttavat omaishoitajia jaksamaan, irtaannuttamalla arjesta ja antamalla hetken aikaa hoitajalle itselleen. Lomilla omaishoitajat saavat neuvoja arkeen sekä vertaistukea toisista omaishoitajista. Lomalle pääsy ei edellytä omaishoidon tukea tai omaishoitajayhdistyksen jäsenyyttä. (Omaishoitajien tuetut lomat, RAY.) Loman myöntämiseen vaikuttaa hakijan taloudellinen tilanne. Tuettujen lomien on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta itse järjestää lomaa. Kuitenkaan tulot eivät ole merkittävin valintaperuste. (Omaishoitajalomalle hakeminen.)

Kela järjestää myös omaishoitajien kuntoutuskursseja yksilö- tai parikursseina. Kurssit on tarkoitettu kaikenikäisille omaishoitajille, eivätkä ne edellytä omaishoidon tuen saamista. Kurssit ovat maksuttomia, mutta omaishoidettavan sijaishoidosta voi aiheutua kuluja. Omaishoitajat ja läheiset liitto ry tekee yhteistyötä useiden kuntoutuskursseja järjestävien palveluntuottajien kanssa. (Kelan kuntoutuskurssit.)

Juntunen, Era ja Salminen (2013, 7–10) toteavat tutkimuksessaan kuntoutuskursseille osallistuneiden omaishoitajien elämänlaadusta ja kokemuksista omaishoidosta, että tutkimukseen osallistuneilla omaishoitajilla oli kielteisiä kokemuksia omaishoitajuudesta enemmän kuin eurooppalaisilla omaishoitajilla keskimäärin ja heidän elämänlaatunsa todettiin huonommaksi kuin ikäisillään suomalaisilla. Tuloksiin viitaten omaishoitajien kuntouttaminen on hyvin perus-

teltua, ja joidenkin omaishoitajien osalta tulisi harkita kuntoutuksen aikaistamista. Omaishoitajien tukemista tulisi lisätä, jotta omaishoito olisi mahdollista myös tulevaisuudessa.

Tuettujen lomien tärkeydestä Liusaari (2013, 17) toteaa tutkielmassaan, että ne mahdollistavat puoliso-omaishoivaajan osallistumisen aktiviteetteihin ja vertaistukiryhmiin ilman, että hänen täytyy jättää hoidettavaa vieraiden hoivaan. Tuetut lomat ovat tärkeä keino lisätä omaishoitajien jaksamista ja välttää omaishoidettavan laitoshoidon joutumista. Myös kotiin annettavaa lomituspalvelua tulisi lisätä, vaihtoehtona laitoshoidossa tapahtuvalle vuorohoidolle. Tämä nähtiin yhtenä keinona tukea omaishoitajia.

Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä Kuntaliiton kanssa laatinut kuntainfon (2/2015) omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastuksien toteuttamisesta kunnissa. Kuntainfon tavoitteena on tukea kuntia tarkastuksien suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Kuntainfo: Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastusten toteuttaminen 2015.) Kouvolassa tarkastuksia on toteutettu jo vuodesta 2014. Hyvinvointi- ja terveystarkastuksien tavoitteena on omaishoitajien jaksamisen tukeminen arvioimalla, ylläpitämällä ja edistämällä hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Tarkastukset tekee terveydenhuollon ammattihenkilö, joka yhdessä omaishoitajan kanssa tekee myös yhteenvedon ja jatkosuunnitelmat. Tarkastuksen yhteydessä kartoitetaan myös omaishoitajan psyykkiset voimavarat, kartoitetaan sosiaalista verkostoa sekä annetaan ohjausta ja neuvontaa. Kouvolassa tarkastukset tekee terveydenhoitaja. Hän tekee myös tarvittaessa yhteistyötä omaishoidon yksikön kanssa. (Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö 2016.) Uuden lain myötä omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset tulivat lakisääteisiksi. Tarkastuksilla pyritään ennaltaehkäisemään omaishoitotehtävää uhkaavia riskitekijöitä. (HE 85 /2016.)

Kunnalla on mahdollisuus myöntää asiakkaalle palveluseteli sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin. Tarkoituksena on edistää kuntien ja elinkeinotoimen sekä yksityisten palvelujen tuottajien yhteistyötä. Palvelusetelien käytöstä säädetään laissa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä. Palvelusetelillä voidaan korvata ennalta määrätty arvo palvelun kustannuksista. Kunta

määrää ne sosiaali- ja terveyspalvelut, joihin se käyttää palveluseteliä. Kunnan tulee hyväksyä ne yksityiset palveluntuottajat, joiden palveluja voi ostaa setelillä. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä 24.7.2009/569.) Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö voi myöntää omaishoitajan omaan virkistäytymiseen harkinnanvaraisia saldaseteleitä eli palveluseteleitä. Setelit on tarkoitettu omaishoitajan jaksamisen tukemiseksi, esimerkiksi hierontaan, jalkahoitoon tai hoidettavan ulkoiluttamisen avuksi. Setelin arvo on 25 euroa / tuntia. Palvelusetelin ja palvelun välisen erotuksen omaishoitaja maksaa itse. (Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö 2016.)

3.4.3 Kaupungin omaishoitoa tukevat palvelut

Yhteiskunnan tarjoamat palvelut ovat usein merkittäviä omaishoitajan jaksamisen kannalta. Omaishoitajille tehdyssä haastattelussa kävi ilmi, että kotiin tarjottujen palvelujen hankkiminen vaati taistelua, ja tiedon saanti omaishoivajille tarjotuista palveluista oli työlästä ja vaikeaa. Palveluiden vaikea saatavuus ja resurssipula vanhustenhoidossa tuotiin haastattelussa myös esille. Laitoshoidon purku Suomessa on aiheuttanut kovia paineita kotihoitoon. Superin teettämän tutkimuksen mukaan 95 % kyselyyn vastanneista kotihoitajista oli huolissaan kotihoidon laadusta. On hyvin todennäköistä, että palvelujen puutteet vaikuttavat omaisten jaksamiseen, sillä entistä suurempi osa lankeaa heidän vastuulleen. Uudesta teknologiasta toivotaankin apua ikääntyneiden ja vammaisten hoivaan. Helsingissä on testattu esimerkiksi virtuaalista kotihoitoa, jossa hoitaja on yhteydessä hoidettavaan videopuhelun avulla. Hoivateknologiasta on kuitenkin tehty vielä vähän tutkimusta. (Silfver-Kuhlampi 2015, 138.)

Kouvolan kaupungin kotihoito tarjoaa kotipalvelua, kotisairaanhoidoa ja saattohoitoa henkilöille, jotka eivät sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi selviydy enää jokapäiväisistä toimista itsenäisesti tai omaisten avulla. (Kotihoito 2016.) Silfver-Kuhlampi (2015, 152) kirjoittaa tutkimuksessaan Työssäkäyvien läheisiensä hoivaajista, että vammaisten omaishoidettavien kohdalla henkilökohtainen avustaja koettiin merkittäväksi avuksi, ja kotihoito oli ikääntyneiden kohdalla yleisin tukipalvelu, joka koettiin kuitenkin usein riittämättömänä. Useimmin käytössä olevia palveluja olivat henkilökohtainen avustaja, kotihoito, kuntoutus, palvelutalo tai hoitokoti.

Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut tarjoavat mm. palvelutarpeen arviointeja henkilön palvelujen ja tuen tarpeen selvittämiseksi. Tavoitteena on kohdentaa apu tarpeen mukaisesti ja oikea-aikaisesti. (Palvelutarpeen arviointi 2016). Palveluohjaus varhaisissa palveluissa on asiakkaan neuvontaa ja ohjausta. Palveluohjaus voi olla myös yksilöllisen palvelusuunnitelman mukaista tukemista ja ohjausta. (Palveluohjaus 2016.) Hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä tehdään Kouvolassa 75 vuotta täyttäneille kouvoolalaisille, jotka eivät ole vielä palvelujen piirissä. Käyntien tavoitteena on kannustaa omien voimavarojen käyttöönotossa, auttaa tulevaisuuden suunnittelussa, sekä kertoa ikääntyneille tarjottavista palveluista. (Hyvinvointia edistävät kotikäynnit 2015.) Muistikoordinaattorin palvelut on tarkoitettu ikääntyneille erityistä tukea tarvitseville muistisairaille (Muistikoordinaattorit 2016). Kaupungin gerontologinen sosiaalityö tukee ikäihmisiä vaikeissa elämäntilanteissa, etsii ratkaisuvaihtoehtoja yhdessä asiakkaan ja omaisten sekä muiden yhteistyötahojen kanssa (Vanhussosiaalityö 2016).

Kouvolan kaupungin vammaispalvelut tarjoavat palveluja vammaiselle henkilölle, jolla on vamman tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia suoriutua tavalisista elämän toiminnoista. Vaikeavammaisille tarjottavia palveluja ovat mm. henkilökohtainen apu, asunnon muutostyöt, kuljetus- ja saattajapalvelut, kuulo- ja puhevammaisten tulkkipalvelut sekä päivätoiminta. (Vammaispalvelut 2016.)

Juntusen ja Salmisen (2014, 72) tekemässä osatutkimuksessa – Mikä omaishoitajaa kuormittaa? Lähes 40 prosenttia omaishoitajista koki ystävyssuhteiden ylläpitämisen vaikeutuneen omaishoitajuuden myötä. Taloudellisia ongelmia tai perheenjäsenten välisiä ongelmia omaishoito aiheutti kuitenkin harvoin. Vähän alle puolet tutkimukseen vastanneista 1 343 omaishoitajasta kertoi saavansa tukea sosiaali- ja terveyspalveluista usein tai aina.

3.4.4 Yhdistystoiminta ja vertaistuki

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista säätää, että kunnan eri toimialojen tulee tehdä yhteistyötä keskenään, myös kunnan julkisten tahojen, yritysten, järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi

(Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012). Kouvolassa on aktiivista yhdistystoimintaa sekä järjestöjä, jotka järjestävät omaishoitajille virkistys- ja vertaistukiryhmiä sekä erilaisia matkoja. Yhdistysten sekä muiden yleishyödyllisten järjestöjen ja seurakunnan toiminta on omaishoitajien tukemisessa tärkeää. Ne täydentävät ja tukevat osaltaan kaupungin omaishoidon palveluja.

Omaishoitajan tulee omaishoidettavan hoitoisuudesta riippuen osata monenlaisia hoitotyöhön, ergonomiaan sekä apuvälineisiin liittyviä asioita. Punainen Risti on kouluttanut mm. Lahdessa omaishoitajia omaistensa hoitoon ja huolenpitoon. Kurssin tavoitteena oli mm. lisätä omaishoitajan varmuutta ja valmiuksia omaisensa hoitoon, lisätä tietoa tavallisimmista sairauksista, auttaa havainnoimaan hoitoympäristön turvallisuustekijöitä ja ennaltaehkäisemään kotitapaturmia, toimimaan yllättävissä tilanteissa sekä opastaa nostotekniikoissa ja siirtymisissä. (Hoito- ja huolenpito kotona 2013.) Tokolan (2016) kirjoittamassa oppaassa, Apua ja huolenpitoa avustajille, käsitellään mm. hoitoon, huolenpitoon, hygieniaan, ergonomiaan ja apuvälineisiin liittyviä keskeisiä asioita sekä annetaan ohjeita eri asiakasryhmien avustamiseen.

Vertaistuen merkityksen tutkiminen on lisääntynyt 2000-luvulla. Vertaistuki tarkoittaa henkilön saamaa tukea toisilta, samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä. Tukea saadaan mm. omien tavoitteiden edistämiseen, tulevaisuuden hahmottamiseen, tiedon lisääntymiseen sekä uusien toimintatapojen oppimiseen. Tärkeää vertaistuessa on vertaistukea saavan ja vertaistukea antavan yhteinen jaettu luottamus ja yhteisten kokemusten jakaminen. Vertaistuki ehkäisee mm. yksinäisyyttä sekä vieraantumista ja syrjäytymistä yhteisöstä. (Järvikoski & Härkäpää 2014b, 123–127.)

Omaishoivaan liitetään usein pitkään jatkunut stressi. Stressin kuormittavuus voidaan nähdä tilanteena, joka uhkaa omaishoivaajan henkistä ja fyysistä terveyttä. Stressin hallintakeinoina voivat olla esimerkiksi palvelujen käyttö tai läheisten ja vianomaisten antama tuki. (Myyry 2015, 78–79.) Omaishoitajan kuormittavuutta ehkäisevistä tekijöistä Rutanen (2013, 15) mainitsee tutkielmassaan omaishoitajan omat selviytymiskeinot sekä sosiaalisen tuen. Stressinhallintakeinoina omaishoitajat käyttivät ajatusten ”siirtämistä” pois stressaa-

vista asioista sekä oman ajan ottamista kävelemällä, uimalla tai muulla liikunnalla. Myös sosiaalisen verkoston antama tuki ja sosiaalinen kanssakäyminen nähtiin tärkeänä omaishoitajan kuormittumisen ehkäisemisessä.

Vertaistukiryhmän vaikuttavuutta omaishoitajien jaksamiseen tutkittiin opin- näytetyössä, jonka lopputuloksena voitiin todeta ryhmän lisäävän erityisesti omaishoitajan henkistä jaksamista. Ryhmä koettiin myös ovena lähteä ulos. Omaishoitajat kokivat voimaannuttavana huomata, että on muitakin omaishoi- tajia samassa tai vielä vaikeamassa tilanteessa kuin he itse. (Arovaara, Es- mael, Karvinen & Rissanen 2013, 27–28) Liusaari (2013, 16) toteaa tutkiel- massaan, että vertaistukiryhmät ovat halpa ja helppo toimintatapa. Ryhmien avulla voidaan vähentää omaishoitajien kuormittuneisuutta parantamalla hei- dän valmiuksiaan toimia omaishoitajana sekä muuttamalla omaishoitajan roo- liin suhtautumista positiivisemmaksi.

4 INFOPÄIVIEN SUUNNITTELU

4.1 Infopäivien tavoitteet, tarkoitus ja riskit

Tarve omaishoitoinfo-mallin suunnitteluun tuli työn tilaajalta. Kouvolan kau- pungin omaishoidossa ei ollut aiemmin järjestetty uusille omaishoitajille ensi- tietopäiviä tai sopeutumisvalmennusta. Tarve infopäivistä nousi omaishoidon palveluohjaajien huomattua, että omaishoidon ensikäynnillä tulee omaishoi- tajille liikaa uutta tietoa, jota ei pystytä omaksumaan. Tämän opinnäytetyön ta- voitteenä oli suunnitella ja toteuttaa, yhdessä omaishoidon henkilökunnan kanssa, infopäivä-malli Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön säännöllii- seen käyttöön. Omaishoitoinfojen tavoitteena oli tarjota omaishoitajille tietoa omaishoitajuutta tukevista palveluista. Ajatuksena oli myös, että uudet omais- hoitajat pääsisivät esittämään kysymyksiä palveluohjaajille infopäivissä. Toi- mittuaan jonkin aikaa omaishoitajana, heille on saattanut nousta monia askar- rattavia asioita mieleen, ja infopäivät antaisivat näille kysymyksille hyvän foo- rumin.

Lyhyen aikavälin tavoitteet

1. Varmistaa omaishoitajien riittävä tiedon saanti omaishoitajuuteen liittyvistä asioista, omaishoitoa tukevista palveluista sekä kaupungin yhdistystoiminnasta.
2. Omaishoidon yksikön henkilökunta tulee tutuksi omaishoitajille, tämä helpottaa yhteydenpitoa jatkossa.
3. Varmistaa, ettei omaishoitaja jää yksin omaishoitajuuden alkutaipaleella, vaan omaishoidon palveluohjaajat ovat tarvittaessa tukena.
4. Tukea omaishoitajien jaksamista vaativassa elämäntilanteessa.
5. Tuoda omaishoitajia yhteen ja edistää vertaistuen syntymistä.

Pitkän aikavälin tavoitteet

1. Mahdollistaa omaishoidettavan henkilön kotona asuminen mahdollisimman pitkään, hoidon ja hoivan tarpeesta huolimatta.
2. Infopäivä-mallin ottaminen säännölliseen käyttöön omaishoidon yksikössä.
3. Henkilökunta harjaantuu toteuttamaan infot.
4. Valmis toimintamalli mahdollistaa tehokkaan ja tulosvastuullisen toiminnan.
5. Omaishoitajat ja omaishoidettavat jaksavat paremmin.
6. Taloudellinen hyöty kunnille ja valtiolle, jotka säästävät palvelujen järjestämiskustannuksissa.
7. Yhteistyön lisääntyminen kolmannen sektorin sekä muiden omaishoitajien hyvinvointia tukevien toimijoiden kanssa.

Riskinä opinnäytetyössä on, että infopäivät suunnitellaan, mutta niitä ei opinnäytetyön tilaajan puolesta toteutetakaan. Riskinä infopäivien järjestämisessä on, että infopäivien sisältö ei ole riittävän kiinnostava ja houkutteleva, eikä sisällä omaishoitajille riittävästi hyödyllistä tietoa. Tästä seuraa, että infopäiviin ei saada riittävästi osallistujia eikä infopäiviä sen vuoksi voida järjestää. Riskinä on myös, että jos kaikki kutsutut omaishoitajat osallistuvat infoihin, siihen varatut tilat eivät riitä. Tiloihin ja puhe-esityksiin liittyviä riskejä ovat osallistujien riittävän näkemisen ja kuulemisen varmistaminen. Esimerkiksi istumajärjestyksen, diojen heijastamisen ja puhe-esityksien toteuttaminen niin, että

kaikki näkevät ja kuulevat. Jos osallistujat eivät kuule, jää heille tarkoitettu tieto saamatta.

4.2 Alkukartoitus

Ensimmäinen palaveri omaishoitoinfoista pidettiin helmikuussa 2015. Palaverissa käytiin läpi Kouvolan kaupungin omaishoidon henkilökunnan kanssa heidän ajatuksiaan, omaishoitoinfon / valmennuksen toteuttamisesta Kouvolassa. Palaverissa ehdotettiin Ovet-valmennusmallia yhdeksi vaihtoehdoksi Kouvolaan ja päätettiin selvittää valmennusmallin sopivuutta tarkemmin.

Ovet-valmennukseen tutustuttiin osallistumalla Järvenpään kaupungin omaishoitokeskuksen järjestämään omaishoitajien Ovet-valmennukseen. Valmennus on Omaishoitajat ja läheiset liitto ry:n Ovet-valmennus-malli, joka on nelipäiväinen. Valmennuksesta vastasi Järvenpään kaupungin omaishoitokeskuksen palveluohjaaja. Valmennus oli suunnattu erityisesti ikäihmisille, nuorin kurssilainen oli 66-vuotias ja vanhin oli 85-vuotias. Valmennukseen kutsutaan vain kaupungin uudet viralliset omaishoitajat eli noin vuoden sisällä päätöksen saaneet. Kutsuja kyseiseen valmennukseen oli lähetetty 35, ja 12 omaishoitajaa vastasi kutsuun, 9 heistä aloitti kurssin. (Loman, 2015.)

Järvenpään Ovet-valmennuksessa luennoimassa olivat mm. fysioterapeutti, muistikoordinaattori sekä kokeneita omaishoitajia. Omaishoitajat ja läheiset liitto ry:n alueyhdistyksen esittely kuului myös ohjelmaan. Kurssin alkukyselyn mukaan omaishoitajat toivoivat saavansa kurssilta helpotusta arkeen, vertaistukea, yhdessäoloa, tutustumista, olla osa omaishoitajia, hoidollista apua kotiin, tietoa omaishoitajien terveysasioista, omaa jaksamista lisää, muiden kokemuksista hyviä hoitovinkkejä sekä tietoa omaishoitajien tuista. (Loman, 2015.)

Keväällä 2015 Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön palaverissa tutustuttiin Ovet-valmennukseen sekä siihen liittyvään valmennusmateriaaliin. Todettiin valmennuksen kohdistuvan melko pieneen omaishoitajien ryhmään kerrallaan, ja valmennuksen olevan ryhmäytymistä ja omaishoitajan henkilökohtaista, omien voimavarojen tutkiskelua korostavaa. (Ovia omaishoitajuuteen 2012.) Päädyttiin siihen, että malli on liian työläs ja aikaa vievä Kouvolaan.

Kouvolassa oli virallisen omaishoitajasopimuksen tehneitä omaishoitajia kyseisellä hetkellä 878 henkilöä. Infopäivissä haluttiin keskittyä tapahtuman informatiivisuuteen ja tarjota tietoa kaikille ikäryhmille sekä mahdollisimman monelle omaishoitajalle.

Ovet-valmennus-malli jätettiin sivuun myös siksi, että Kymenlaakson Omaiset ja Läheiset ry suunnitteli aloittavansa syksyllä 2015 kyseisen valmennuksen, ja halukkaat omaishoitajat voisivat hakeutua sinne kurssille. Näin ei tulisi myöskään päällekkäisyyttä palvelun tarjonnassa, vaan palvelut täydentäisivät toisiaan. Kymenlaakson Omaiset ja Läheiset ry:n puheenjohtaja toivoi kaupungin valmennuksen sisältävän infoa kaupungin palveluista, niiden hakemisesta ja hoitoisuusluokista, yhteyshenkilöistä sekä -tiedoista ja palvelujen sisällön sekä palvelukriteerien esittelyä. (Kristeri 2015.)

4.3 Sisällön suunnittelu

Omaishoitoinfojen sisällön suunnittelussa käytettiin lähteenä Kouvolan kaupungin hyvinvointipalvelujen Askel-projektissa (Asiakas keskiöön - laadukkaasti) toteutettua, omaishoidon ensikäynnin asiakaskokemus-kyselyn tuloksia. Kyselyn tulokset saatiin käyttöön heinäkuussa 2015. (Lindeman 2015.) Kyselyssä pyrittiin selvittämään mm. omaishoitajien toivomuksia ja tarpeita, liittyen tuleviin omaishoitajien infopäiviin. Kyselyn tuloksista nousi esiin, uusien omaishoitajien toivomus saada lisää tietoa kuntoutuksesta, lakiasioista, ikään-tyneiden sairauksista, etuuksista sekä jaksamista tukevista palveluista. Omaishoitajat toivoivat myös säännöllisempiä tapaamisia palveluohjaajien kanssa. Kaiken yksin ehtiminen, osaaminen ja jaksaminen myös askarruttivat vastaajia. (Lindeman 2016, 43–44, 49.) Omaishoitoinfojen sisällön suunnittelussa pyrittiin huomioimaan, asiakaskokemuskyselyssä esiin nousseita omaishoitajien toivomuksia. Myös omaishoidon henkilökunnan vahvaa osaamista hyödynnettiin infopäivien suunnittelussa.

Kevään 2015 aikana suunniteltiin yksityiskohtaisemmin infopäivän sisältöä ja rakennetta. Päädyttiin kaksipäiväiseen valmennukseen, jossa ensimmäinen päivä oli kaikille omaishoitajille yhteinen. Toisena päivänä osallistujat jaettiin omiin ryhmiin ikäluokittain, alle 65-vuotiaiden omaishoidettavien hoitajiin ja yli

65-vuotiaiden omaishoidettavien hoitajiin. Infopäivät olisivat kestoaltaan enintään kolme tuntia, ja ne pidettäisiin peräkkäisinä viikkoina. Aluksi suunniteltiin, että tapahtumaan järjestetään omaishoidettavalle hoitomahdollisuus tilaisuuden ajaksi, jotta mahdollinen hoito-ongelma ei olisi omaishoitajan osallistumisen esteenä. Tämä osoittautui kuitenkin liian haasteelliseksi riittämättömien tila- sekä henkilöstöresurssien vuoksi, joten suunnitelmasta luovuttiin. Tilaisuuteen suunniteltiin myös kahvitarjoilu. Tilaisuuteen päätettiin kutsua uudet omaishoitajat, jotka ovat tehneet omaishoitajuussopimuksen kaupungin kanssa tammikuun ja elokuun 2015 välisenä aikana.

Syksyn suunnittelupalaverissa päätettiin ensimmäisten infojen ajankohdaksi marraskuu 2015. Päivien nimeksi vahvistettiin Omaishoitoinfo, nimi todettiin lyhyeksi, ytimekkääksi sekä informatiiviseksi. Infopäiviin kutsuttavien omaishoitajien kutsut sovittiin lähetettäväksi kolme viikkoa aikaisemmin. Näin ilmoittautumisaikaa on kaksi viikkoa, ja omaishoitajille jää hyvin aikaa suunnitella hoidettavalleen hoito infon ajaksi. Järjestäjälle jää viikko aikaa varautua kävijämäärään, varaamalla riittävästi tarjoilua ja istumapaikkoja. Palavereissa suunniteltiin myös molempien päivien ohjelma sekä päätettiin mukaan kutsuttavat yhteistyökumppanit. Jokaiselle palveluohjaajalle sovittiin oma osio päivän informatiiviseen osuuteen.

Ensimmäisen infopäivän suunniteltu kesto oli kolme tuntia. Alkutervehdysten ja omaishoidon yksikön henkilökunnan esittelyn jälkeen käsiteltäviä asiakokonaisuuksia olivat, mitä omaishoito on, omaishoidon tuen myöntämiskriteerit, korotustilanteet ja muut muuttuneet tilanteet, kuten hoitajan äkillinen sairastuminen, asiakaskohtainen harkinta, perusteluja Kouvolan pitkälle hakuprosessille, omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset, palvelusetelit ja eläkkeet, omaishoitajan vapaapäivät, hoitotyö, ergonomia, apuvälineet, kuntoutuspalvelut, fysioterapia, omaishoitajien kuntoutus ja lomat sekä omaishoitajuiden ja työelämän yhteensovittaminen. Infoon osallistuneilla omaishoitajilla oli mahdollisuus saada paperiversio infopaketesta sekä mahdollisuus jättää kirjallisia kysymyksiä palveluohjaajille, joihin pyrittiin vastaamaan mahdollisuuksien mukaan seuraavana infopäivänä.

Jatkossa palveluohjaajat huolehtivat infopakettien tietojen päivityksestä infojen välillä, taaten ajantasaisen tiedon uusille omaishoitajille. Omaishoidon vastaava palveluohjaaja koordinoi infopäivien kutsut, ohjelmat sekä kutsuttavat yhteistyökumppanit. Palveluohjaajat listaavat oman alueensa kutsuttavat omaishoitajat.

Toisen infopäivä suunniteltu kesto oli kaksi tuntia. Molempiin ryhmiin kutsuttavia yhteistyökumppaneita oli molemmat Kouvolan alueella toimivat Omaishoitajat ja Läheiset liiton paikallisyhdistykset, Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry, Kouvolan kaupungin kotihoito sekä vammaispalvelut. Molemmissa ikäryhmissä käsiteltiin omaishoitajien vapaapäivien erityispiirteitä ja sijaisuusasioita sekä varattiin aikaa ensimmäisenä infopäivänä esiinnousseille kysymyksille. Infoihin kutsuttiin puhumaan myös kaksi kokenutta omaishoitajaa.

Edellä mainittujen yhteistyökumppaneiden lisäksi alle 65-vuotiaiden omaishoitettavien ryhmään kutsuttiin Kouvolan kaupungin lapsiperheiden palvelut sekä lapsiperhetyön vastaava ohjaaja. Sekä yli 65-vuotiaiden omaishoidettavien ryhmään kutsuttiin Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut, seurakunta sekä Kouvolan seudun Muisti ry. Lisäksi tämän ryhmän info sisälsi palveluohjaajien esitykset ikääntyneiden perhehoidosta, koska sen toivotaan lisääntyvän erityisesti ikääntyneiden omaishoidettavien keskuudessa.

4.4 Henkilökunnan viestintätaidot

Infopäivien suunnittelussa ja toteuttamisessa korostuvat henkilökunnan viestintätaidot. Hyvinvointialalla työskentelevillä ammattilaisilla tulee olla monenlaisia viestintään liittyviä taitoja eli viestintäosaamista. Keskeisiä taitoja ovat vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, joista koostuu ammattilaisen asiakastyöosaaminen. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 289.)

Henkilökunnan viestinnän tulee olla sujuvaa ja vakuuttavaa, niin ihmisten kanssa kasvokkain kuin suuremmillekin ihmisryhmille. Esiintymisharjoitusten avulla henkilökunta voi valmistautua esimerkiksi omaishoitainfoja varten. Esiintymisjännitystä pidetään normaalina merkinä siitä, että esiintyjä asennoituu tehtävänsä vastuullisesti ja arvostaa yleisöään. Esiintymisjännitystä voidaan vähentää valmistautumalla esitykseen hyvin sekä muistamalla, että yleisö on kiinnostunut siitä, mitä puhujalla on sanottavaa, ei niinkään puhujan

itseilmaisusta, persoonasta tai esiintymistaidoista. (Roivas & Karjalainen 2013, 14- 15.)

Puhe-esityksessä tulisi pyrkiä mahdollisimman vapaaseen puheeseen ja kertomiseen, silloin kuulijan on helpompi seurata sitä (Roivas & Karjalainen 2013, 18). Puhe-esityksessä korostuu sanallinen ja sanaton viestintä, esiintymistaito sekä esiintymisvarmuus, jotka ovat keskeisiä tekijöitä onnistuneessa puhe-esityksessä. Äänenkäyttö on osa persoonaamme, ja puhujan tulee varmistua, että hänen äänensä kantaa kaikille kuulijoille. Esiintyjä on vastuussa myös siitä, että hän on valmistellut esityksensä huolella. Taitava esiintyjä vakuuttaa osaamisellaan kuulijat, ja lisää näin tilanteen uskottavuutta sekä informaation vaikuttavuutta. Puhe-esitystilanne tulisi pyrkiä rakentamaan mahdollisimman häiriöttömäksi. Aktiivista kuuntelua voi häiritä huonot tuolit, huono akustiikka, ulkopuolelta kuuluvat äänet tai muiden kuuntelijoiden supattelu. (Niemi ym. 2006, 43–65.)

Puhe-esityksen valmistelussa tulee muistaa, että kuulijoiden vastaanottokyvylle on rajansa, ja esityksen tarkoituksenmukainen rajaaminen on olennaista. (Roivas & Karjalainen 2013,16). Omaishoitoinfossa tulee pidättäytyä vain keskeisimmissä aiheissa. Erityisesti ikääntyneet omaishoitajat saattavat väsyä kovin pitkistä yhtäjaksoisista puheenvuoroista. Jos henkilökunta pitää esityksen ryhmänä, tulee esityksen työnjako suunnitella hyvin etukäteen, silloin esitys sujuu luontevasti (Roivas & Karjalainen 2013,17–18).

5 INFOPÄIVIEN TOTEUTUS

5.1 Omaishoitoinfot marraskuu 2015

Kutsut (liitteet 1/1 ja 1/2) sekä ohjelmat (liitteet 2/2 ja 2/3) Omaishoitoinfoihin lähetettiin yhteistyökumppaneille noin kaksi kuukautta ennen infoja. Näin yhteistyökumppanit ehtivät varata ajankohdan kalenteriinsa hyvissä ajoin.

Omaishoitajille kutsut (liitteet 1/3 ja 1/4) sekä ohjelmat (liite 2/1, 2/2 ja 2/3) lähetettiin noin kolme viikkoa ennen infoa. Infoihin kutsuttiin yhteensä 142 omaishoitajaa. Molempiin infopäiviin yli 65-vuotiaiden hoitajia ilmoittautui 24

henkilöä, 4 hoitajaa ilmoittautui vain ensimmäiseen päivään ja 6 hoitajaa ilmoittautui vain toiseen päivään. Alle 65-vuotiaiden hoitajia ilmoittautui 7 henkilöä. Taulukossa 1 on tiedot infopäiviin kutsutuista, ilmoittautuneista ja osallistuneista omaishoitajista päiväkohtaisesti sekä ikäryhmittäin.

Taulukko 1. Infopäiviin kutsutut

	19.11	24.11	
Ikäryhmä	kaikki	alle 65-v.	yli 65-v.
Kutsutut	142	38	104
Ilmoittautuneet	35	7	30
Osallistuneet	31	5	22

Ensimmäiseen infopäivään osallistui 31 hoitajaa. Kahvitarjoilun ja omaishoidon henkilökunnan esittäytymisen jälkeen pidettiin suunnitellut esitykset. Tilaisuudessa oli hyvä ilmapiiri, ja hoitajat esittivät palveluohjaajille paljon suullisia kysymyksiä mm. palveluseleleistä. Myös omaishoitajien kesken syntyi paljon hyvää keskustelua. Kirjallisia kysymyksiä ensimmäisenä infopäivänä palveluohjaajille jätettiin kahdeksan kappaletta. Kysyttävää omaishoitajilla oli palveluseleleistä, omaishoitajien virkistystoiminnasta ja vapaapäivistä. Näihin kysymyksiin palveluohjaajat vastasivat seuraavana infopäivänä.

Toiseen infopäivään osallistui yli 65-vuotiaiden hoitajien ryhmään 22 henkilöä. Yli 65-vuotiaiden tilaisuus oli luonteeltaan esittelevä, omaishoitajat kiertelivät ja keskustelivat yhteistyökumppaneiden kanssa. Kotihoidon edustajan mukaan heidän palveluihinsa ei omaishoitajilla juurikaan ollut kiinnostusta. Tilaisuudessa omaishoidon henkilökunta käsitteli omaishoitajan vapaapäivien erityispiirteitä, sijaisuusasioita sekä perhehoitoa. He vastasivat myös edellisenä infopäivänä heille jätettyihin kysymyksiin. Tilaisuudessa kuultiin myös omaishoitajan puheenvuoro.

Alle 65-vuotiaiden hoitajien ryhmään osallistui toisena infopäivänä vain 5 henkilöä. Tilaisuudessa omaishoidon palveluohjaajat käsittelivät omaishoitajan vapaapäivien erityispiirteitä ja sijaisuusasioita sekä vastasivat edellisenä infopäivänä heille jätettyihin kysymyksiin. Tässä tilaisuudessa yhteistyökumppanit, palveluohjaajat ja omaishoitajat istuivat saman pöydän ääressä, ja tilaisuus oli

enemmän luonteeltaan keskusteleva. Ryhmässä nousi esiin mahdollinen vertaistuen tarve.

5.1.1 Palautekysely

Kyselyn kohderyhmänä oli Kouvolan kaupungin kanssa omaishoitajasopimuksen tammi-elokuussa 2015 tehneet omaishoitajat, jotka osallistuivat omaishoitoinfoihin 19. ja 24.11.2015. Infojen lopussa osallistujille jaettiin palautekysely (liite 3), johon vastattiin paikan päällä. Kyselyn tavoitteena oli selvittää infoihin osallistuneiden omaishoitajien mielipiteitä saamansa tiedon määrästä ja sen hyödyllisyydestä. Kokivatko he saaneensa tietoa, joka auttaa heitä jaksamaan paremmin omaishoitajana, ja oliko aihealueita, joista he olisivat halunneet saada lisää tietoa? Tärkeää oli saada omaishoitajien mielipiteitä esille.

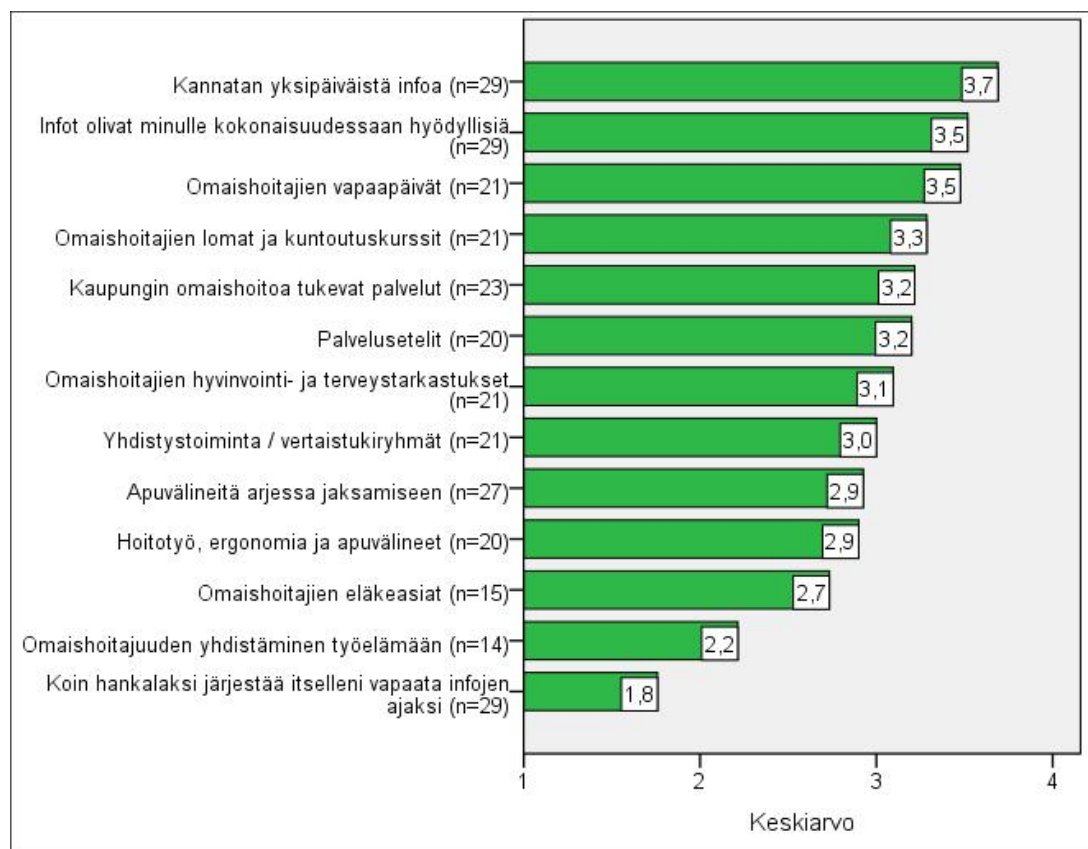
Kyselylomakkeessa oli 13 kysymystä, joihin vastaaja vastasi asteikon, ei yhtään- paljon / riittävästi välillä. Kyselylomake oli tehty Likertin asteikolla, jossa asteikko oli neliportainen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 200). Palautekyselyn lomakkeet numeroitiin juoksevilla numeroilla, ja niille annettiin ID-tunnusluku. Tulokset syötettiin SPSS-ohjelmaan. Tuloksista tehtiin kuvat, jotka kuvaavat lukijalle, mistä aihealueista infoihin osallistuneet omaishoitajat saivat eniten ja mistä vähiten hyödyllistä tietoa.

Kysymyslomakkeessa kysyttiin, oliko infoissa saadusta tiedosta omaishoitajalle hyötyä. Kysymysalueet olivat; omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset, omaishoitajien vapaapäivät, palvelusetelit, eläkeasiat, lomat ja kuntoutuskurssit, hoitotyö, ergonomia, apuvälineet, omaishoitajuuden yhdistäminen työelämään, kaupungin omaishoitoa tukevat palvelut, yhdistystoiminta ja vertaistukiryhmät, apuvälineiden saanti arkeen, hankaluus järjestää vapaata infojen ajaksi ja infojen hyödyllisyys kokonaisuudessaan. Kyselyn lopussa oli kaksi avointa kysymystä, vastaajan omien ajatusten esilletuomiseksi. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin, mistä muusta omaishoitaja olisi halunnut saada tietoa infopäivässä ja oliko hänellä muita terveisiä omaishoidon yksikköön.

5.1.2 Palautekyselyn tulokset ja yhteenveto

Palautteita infopäivistä saatiin yhteensä 29 kappaletta. Lisäksi saatiin yksi vapaamuotoinen palaute sekä kolme sähköpostipalautetta. Koska osa omaishoitajista osallistui vain toiseen infopäivään, on palautteiden analysoinnissa käytetty vain sen päivän aihealueiden vastauksia, johon kyseinen omaishoitaja on osallistunut. Näin vältimme tuloksien vääristymisen.

Kuvassa 3 on infoista aihealueittain saatu palaute. Tulokset on kuvattu suuruusjärjestyksessä siten, että eniten hyödyllistä tietoa saatu aihealue on ylimpänä, ja vähiten hyödyllistä tietoa saatu aihealue on alimpana. 1= ei yhtään, ja 4= paljon / riittävästi.



Kuva 3. Infopäivien 19.11. ja 24.11.2015 palautteet

Palautekyselyn tuloksista tehdyn kuvan 3 perusteella voidaan todeta, että omaishoitajat saivat infoista hyödyllistä tietoa, ja ne olivat heille kokonaisuudessaan hyödyllisiä. Hyödyllistä tietoa saatiin paljon tai jonkin verran omaishoitajien vapaapäivistä, lomista, kuntoutuskursseista, kaupungin omaishoitoa

tukevista palveluista, palveluseteleistä, hyvinvointi- ja terveystarkastuksista sekä yhdistystoiminnasta ja vertaistukiryhmistä. Hieman vähemmän tuli tietoa hoitotyöstä, ergonomiasta, apuvälineistä sekä apua arjessa jaksamiseen. Omaishoitajuuden yhdistämisestä työelämään ilmoitettu vähäinen tiedonsaanti johtui osittain siitä, että tähän kysymykseen oli jätetty vastaamatta ja suurin osa kyselyyn vastanneista omaishoitajista olivat jo eläkkeellä, ja näin asiaa ei koettu ajankohtaiseksi. Myös eläkeasioista ilmoitettu vähäisempi tiedonsaanti johtui siitä, että eläkeasioita käsittelevä osuus rajattiin tarkoituksella pienemmäksi. Eläkeasioissa omaishoitajia ohjattiin ottamaan yhteyttä kunta-alan eläkelaitokseen Kevaan.

Palautteista ilmeni, että omaishoitajilla ei ollut juurikaan hankaluutta järjestää itselleen vapaata infojen ajaksi. Omaishoidettaville järjestettävä hoitomahdollisuus infojen ajaksi osoittautui tarpeettomaksi, ja se voidaan jättää pois tulevien infojen suunnittelusta. Palautekyselyyn vastanneet omaishoitajat kannattivat paljon yksipäiväistä infoa.

Palautelomakkeen avoimissa kysymyksissä toivottiin infoihin enemmän aikaa kuulumisien vaihtoon, palveluohjaajille jaksamista, toivottiin ystäväpalvelua hoidettaville sekä kiitettiin infosta ja saaduista palveluista. Infojen todettiin myös antaneen positiivisen kuvan omaishoidon yksikön toiminnasta, ja saatu tieto koettiin tärkeäksi aloittelevalle omaishoitajalle.

Infoista saatiin yksi vapaamuotoinen palaute, jossa toivottiin kuulijoiden järjestämistä yhtenäisemmäksi ryhmäksi sekä puhe-esityksen kuuluvuuden parantamista ja jossa ohjelmaa keuhuttiin hyväksi. Sähköpostipalautteita tuli kolme, ja niissä kiitettiin hyödyllisistä, selkeistä, aiheellisista, hyvin valmistelluista ja mielenkiintoisista infoista sekä mahdollisuudesta tavata muita omaishoitajia ikään katsomatta. Palautteissa todettiin myös, että varmasti jokainen sai jotain vahvistusta arkeensa.

5.2 Omaishoitoinfo toukokuu 2016

Ensimmäisten infopäivien palautteiden pohjalta suunniteltiin seuraava infopäivä. Koska alle 65-vuotiaiden omaishoidettavien ryhmään osallistui hyvin vähän omaishoitajia, ja palautteen perusteella yksipäiväistä infoa kannatettiin paljon, päätettiin jatkossa pitää yksipäiväinen info. Info päätettiin pitää kaikille

ikäryhmille yhdessä. Seuraavan infon ajankohdaksi sovittiin toukokuu 2016. Saadun palautteen pohjalta, ensimmäisten infojen aihe-alueita muokattiin niin, että omaishoitajuuden yhdistäminen työelämään, eläkeasiat ja omaishoidon tuen myöntämiskriteerit jätettiin esityksestä pois. Seuraavassa infossa keskityttiin enemmän omaishoidon muuttuviin tilanteisiin, kuten ilmoitusvelvollisuu-teen, korotustilanteisiin, keskeytyksiin sekä muistutettiin kotiin jaetuista kriteereistä ja ohjeista. Muita käsiteltäviä aihe-alueita olivat omaishoitajan vapaapäivät, palvelusetelit, omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset, lomat, kuntoutuskurssit sekä muu virkistystoiminta. Tavoitteena oli myös jättää aikaa omaishoitajien kysymyksille ja vapaalle keskustelulle. Äänen kaikumista pyrittiin vähentämään asentamalla akustiikkalevyt infotilan kattoon.

Yhteistyökumppaneiden mukana olo nähtiin tärkeäksi, joten heidät päätettiin kutsua mukaan jatkossakin. Edellisiin infoihin kutsuttujen yhteistyökumppaneiden lisäksi kutsuja lähetettiin mm. SPR:n ystävätoimintaan ja omaishoitoa tukevaan toimintaan sekä toimitila Etappiin. Kutsut toukokuun infopäivään lähetettiin yhteistyökumppaneille 15.3.2016 ja omaishoitajille 25.4.2016. Yhteistyökumppaneita kutsuttiin yhteensä kolmetoista. Omaishoitajia, jotka olivat tehneet kaupungin kanssa omaishoitajasopimuksen syyskuu 2015 - helmikuu 2016 välisenä aikana, oli 126. Toukokuun infopäivään osallistui 39 omaishoitajaa ja seitsemän yhteistyökumppania. Yhteistyökumppaneita olivat Kouvolan kaupungin vammaispalvelut sekä ikääntyneiden varhaiset palvelut, Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry, SPR, Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry ja Kouvolan seudun Muisti ry. Opinnäytetyön tekijä oli mukana geronomin roolissa, esittelemässä terveystieteellisiä suosituksia erityisesti ikääntyneille.

Infon alussa omaishoitajat tutustuivat yhteistyökumppaneiden palveluntarjontaan, samalla kahvitellen. Heillä tarttui monenlaista ohjetta ja esitettä kotiin vietäväksi. Omaishoitajat kävivät myös keskenään vilkasta keskustelua. Omaishoidon yksikön esityksen aikana omaishoitajat esittivät kysymyksiä palveluohjaajille esillä olevista aiheista. Palautekyselyn täyttäminen toteutettiin infon lopussa, johon oli varattu myös aikaa vapaalle keskustelulle. Kaikki in-

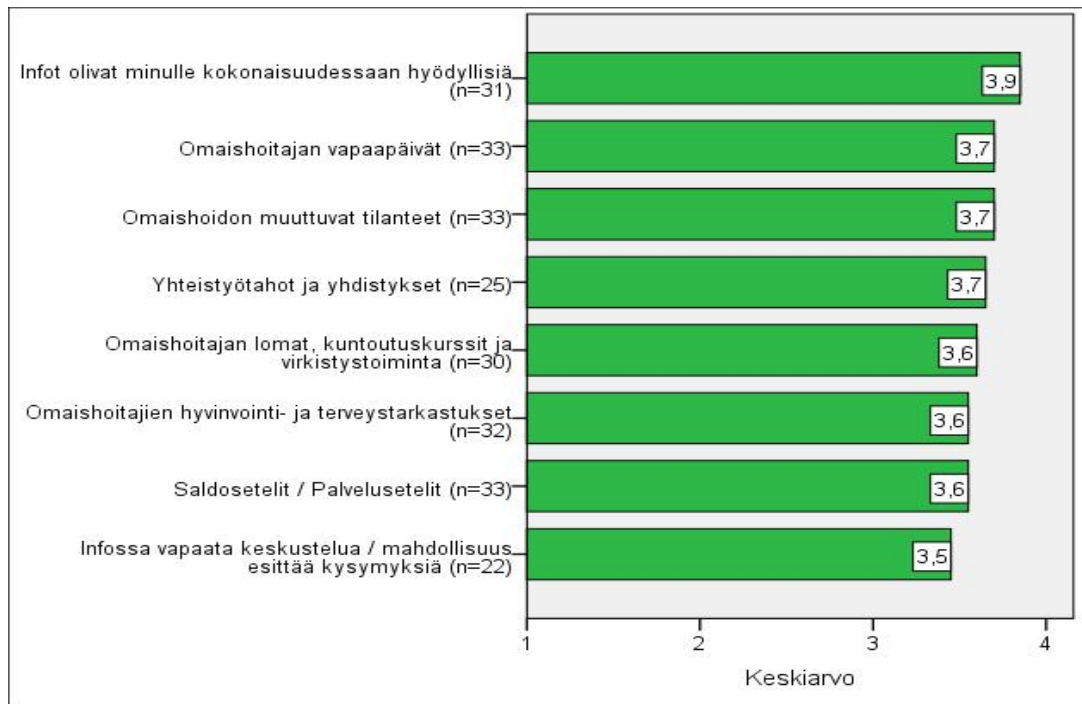
foon osallistuneet omaishoitajat jaksoivat olla paikalla loppuun asti. Omaishoitajilla oli mahdollisuus saada kaupungin infopaketti sähköisenä, ja lähes kaikki tilasivatkin sen sähköpostiinsa.

5.2.1 Palautekysely

Infopäivän palautekysely toteutettiin samalle kyselypohjalle, kuin ensimmäisten infojen palaute. Kyselylomaketta (liite 6) muokattiin ensimmäisten infojen palautteen mukaisesti. Kysymyksiä oli Likertin-asteikolla kahdeksan, joihin vastaaja vastasi asteikon, ei yhtään ja paljon / riittävästi välillä. Kysymyslomakkeessa kysyttiin, olivatko infoissa kerrotut asiat hyödyllisiä. Kysymysten aihe-alueet olivat omaishoidon muuttuvat tilanteet, omaishoitajan vapaapäivät, saldoretelit / palvelusetelit, omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset, omaishoitajien lomat, kuntoutuskurssit ja virkistystoiminta, infoissa vapaata keskustelua / mahdollisuus esittää kysymyksiä, yhteistyötahot ja yhdistykset, infot olivat minulle kokonaisuudessaan hyödyllisiä. Avoimia kysymyksiä oli kolme, joissa kysyttiin, oliko hoitaja onnistunut hyvin järjestämään itselleen vapaata infojen ajaksi, olisiko hän halunnut vielä jostain muusta asiasta saada tietoa ja onko hänellä muita terveisiä omaishoidon yksikköön. Infopäivään osallistuneista omaishoitajista 35 täytti palautelomakkeen, joista kaksi jätettiin puutteellisuuden vuoksi pois tuloksien analysoinnissa.

5.2.2 Palautekyselyn tulokset ja yhteenveto

Kuvassa 4 on kuvattu 12.5.2016 pidetystä infosta saatu palaute. Tulokset ovat aihealueittain suuruusjärjestyksessä. Eniten hyödyllistä tietoa saatu aihealue on ylimpänä ja vähiten hyödyllistä tietoa saatu aihealue on alimpana. 1= ei yhtään ja 4= paljon / riittävästi.



Kuva 4. Infopäivän 12.5.2016 palaute

Palautekyselyn tuloksista tehdyn kuvan 4 perusteella voidaan todeta, että omaishoitajat saivat kaikista infossa käsitellyistä aihe-alueista paljon tai jonkin verran hyödyllistä tietoa ja kokivat infot kokonaisuudessaan hyödyllisiksi.

Palautekyselyn avoimiin kysymyksiin vastattiin, että pääsääntöisesti vapaata infojen ajaksi oli saatu järjestettyä hyvin. Palautteessa kiitettiin omaishoidon yksikköä palvelusta ja infosta sekä kotiin tulleista tiedotteista. Palautteessa todettiin, että tietoa saa jos lukee, myös lähiomaisten apu koettiin tärkeäksi. Lisäksi palautteissa toivottiin lisää vertaistukea sekä tuotiin esiin huolta palvelujen maksullisuudesta. Lomista ja siivouspalvelusta toivottiin myös enemmän tietoa sekä parempaa kuuluvuutta puhe-esityksiin.

5.3 Infopäivä-malli

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi omaishoitajille suunnattu infopäivä-malli (liite 7). Malli on käyttökelpoinen ja selkeä ohjeistus uusien omaishoitajien informoinnin järjestämiseksi. Infopäivä-malli mahdollistaa tiedon jakamisen samanaikaisesti mahdollisimman monelle omaishoitajalle. Myös kunnat, joissa ei vielä ole järjestetty ensitietopäiviä uusille omaishoitajille, voivat hyödyntää syntyneitä malleja oman infopäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmis

malli nopeuttaa ja helpottaa, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia uuden käytännön käyttöönotossa sekä edistää omaishoitajien tukemisen kehittämistä.

Taulukossa 2 on kuvattu infopäivän järjestämisen keskeiset vaiheet. Info on yksipäiväinen, ja se on kestoaltaan kolme tuntia. Päivän suunnitteluvaihe sisältää kutsuttavien omaishoitajien kartoittamisen, tilojen sekä henkilöstöresurssien varaamisen, tavoitteiden asettamisen ja vastuualueiden jakamisen, PowerPointesitykseen tekemisen omaishoitoa tukevista keskeisistä aihe-alueista, kutsuttavien yhteistyökumppaneiden kartoittamisen sekä kutsujen ja ohjelman laatimisen. Infopäivän toteutusvaihe sisältää kutsujen lähettämisen, kahvitarjoilun, yhteistyökumppaneiden palveluihin tutustumisen, tervetuloivotukset, omaishoidon henkilökunnan esittäytymisen, henkilökunnan PowerPointesitykset sekä palautekyselyn täytön. Päivän arviointivaihe sisältää päivän yhteenvedon teon yhdessä henkilökunnan kanssa. Arvioidaan tavoitteiden toteutumista ja kartoitetaan kehittämistarpeita saadun palautteen pohjalta. Arvioidaan myös oman toiminnan onnistumista ja kehittämistä.

Taulukko 2. Toimintamalli infopäivän toteuttamiseen.

TOIMINTAMALLI INFOPÄIVÄN JÄRJESTÄMISEEN		
SUUNNITTELU	TOTEUTUS	ARVIOINTI
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kartoitetaan kutsuttavat omaishoitajat. ➤ Varataan tilat ja henkilöstöresurssit. ➤ Asetetaan tavoitteet ja jaetaan vastualueet. ➤ Kootaan PowerPointesitys omaishoitoa tukevista keskeistä aihe-alueista. ➤ Sovitaan kutsuttavat yhteistyökumppanit. ➤ Laaditaan kutsut ja ohjelma. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lähetetään kutsut yhteistyökumppaneille ja uusille sopimuksen tehneille omaishoitajille. ➤ Infon alussa kahvitarjoilu, vapaata keskustelua sekä yhteistyökumppaneiden palveluihin tutustuminen. ➤ Tervetuloivotukset ja henkilökunnan esittely. ➤ Henkilökunnan PowerPointesitykset. ➤ Palautekyselyn täyttö. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Infopäivän yhteenvedo yhdessä henkilökunnan kanssa. ➤ Arvioidaan tavoitteiden toteutumista. ➤ Kartoitetaan infon kehittämistarpeita saadun palautteen pohjalta. ➤ Arvioidaan oman toiminnan onnistumista ja kehittämistä.
Infopäivä-malli on yksipäiväinen, ja se on kestoaltaan kolme tuntia.		

6 INFOPÄIVIEN ARVIOINTI

Tavoitteet infopäivämallin suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä omaishoitajien informaation lisäämisestä toteutuivat. Toteutetut infopäivät mahdollistivat tiedon jakamisen mahdollisimman monelle omaishoitajalle. Syntynyt toimintamalli on käyttökelpoinen apu uusien infopäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Infoihin osallistuneet omaishoitajat olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä infoista saamaansa tietoon. Saatu tieto koettiin hyödylliseksi, mutta myös muiden omaishoitajien tapaaminen koettiin tärkeäksi. Infopäivillä onnistuttiin tukemaan omaishoitajien jaksamista.

Infopäivien arvioidut riskit eivät toteutuneet. Infot järjestettiin suunnitelmien mukaan, ja osallistuneita omaishoitajia saatiin riittävä määrä. Kuitenkaan osallistujia ei ollut liikaa, joten infoon varatut tilat riittivät hyvin. Palautteiden mukaan infopäivien tiedollinen anti oli uusille omaishoitajille tarpeellista, ja kaikkiaan palaute oli hyvää. Toisessa infossa onnistuttiin parantamaan puhe-esityksen kuuluvuutta, asentamalla akustiikkalevyt tilan kattoon, levyt vähensivät äänien kaikumista. Lisää kuuluvutta silti toivottiin, ja jatkossa tulisikin ottaa äänentoistolaitteet käyttöön puhe-esityksissä. Etenkin ikääntyneet omaishoitajat voivat olla huonokuuloisia, ja tämä tulisi huomioida.

Omaishoidon palveluohjaajat kokivat, että infopäivien suunnitteluun käytettiin riittävästi aikaa, ja infot ovat lähteneet hyvin käyntiin. Ensimmäisen infon suunnittelu ja järjestäminen työllisti henkilökuntaa jonkin verran. Toinen info toteutui ensimmäisestä infosta saadun kokemuksen pohjalta, jo vähemmällä työpanoksella. Yksipäiväinen info koettiin toteutuksen kannalta selkeämmäksi ja helpommaksi toteuttaa. Esityksen aihealueiden jakaminen henkilökunnan kesken omiin vastuualueisiin koettiin hyväksi. Infojen suunnittelua ja toteutusta muun työn ohella ei koettu työlääksi, vaan se nähtiin osana omaa työtä. Infojen jatkojalostaminen omaishoitajien palautteen pohjalta koettiin tärkeäksi. Infoissa oli rento tunnelma, ja omaishoitajat uskalsivat esittää kysymyksiä. Infopäivät koettiin motivoivaksi työntekijän kannalta, ja ne todettiin myös hyödyllisiksi omaishoitajille. Kehitettävänä asiana nousi esiin lasten ja nuorten omais-

hoitajien mukaan saaminen infoihin. Myös palveluohjaajilta nousi toive äänentoistolaitteiden käytöstä infoissa. Henkilökunnan toiveena on, että infoja voitaisiin jatkossa järjestää kaikille halukkaille, jo pitempäänkin omaishoitajina toimineille omaishoitajille. Tulevaisuudessa voisi suunnitella myös omaishoitajien täydennyskoulutusta. (Pitkänen 2016.)

Omaishoitajien infopäiviä on tarkoitus jatkossa järjestää Kouvolan omaishoidon yksikössä kaksi kertaa vuodessa, uusille kaupungin kanssa omaishoitajasopimuksen tehneille omaishoitajille. Opinnäytetyön tuloksena syntyneitä infopäivä-mallia voivat hyödyntää Kouvolan lisäksi myös kunnat, joissa ei ole vielä vastaavaa toimintaa aloitettu. Omaishoitoinfot tukevat omaishoitajien jaksamista raskaassa elämäntilanteessa, ja ovat askel eteenpäin, omaishoitajien tukemisen kehittämisessä.

7 POHDINTA

Jotta omaishoitajien tukeminen omaishoitoinfojen avulla toteutuisi, olisi tulevaisuudessa tärkeää, että mahdollisimman moni uusi omaishoitaja osallistuisi infoihin. Ensimmäiseen kaksipäiväiseen infoon marraskuussa 2015 kutsuttiin 142 omaishoitajaa, joista ensimmäiseen infopäivään osallistui 31, ja toiseen infopäivään osallistui 27. Keväällä 2016 järjestettyyn infopäivään kutsuttiin 126 omaishoitajaa, joista infoon osallistui vain 39. Infot tulisi suunnitella houkuttelevammiksi, jotta osallistujia saataisiin enemmän. Ottamalla esimerkiksi paikallisia palveluntuottajia mukaan infoihin, voitaisiin arpoa yritysten palvelu- tai tuotepaketteja infoihin osallistuneiden omaishoitajien kesken. Jos yhteistyöstä innostuneita yrittäjiä olisi paljon, voisi infoon osallistumista vuorotella, tai esitellä palveluja jaettavien esitteiden muodossa.

Kuten ns. vanhuspalvelulaissa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista) säädetään, tulee kuntien lisätä yhteistyötä kolmannen sektorin sekä muiden yleishyödyllisten toimijoiden kanssa. Tämä toteutuu kaupungin omaishoidon ja omaishoitajien jaks-

mista tukevien järjestöjen sekä yhdistysten yhteistyön myötä, jolle omaishoitoinfot antavat hyvän foorumin. Infopäivien tiimoilta syntyi uutta yhteistyötä mm. SPR:n omaishoitajien alueellisen tukitoiminnan kanssa.

Selvitettäessä yhteistyömahdollisuuksia eri toimijoiden kanssa tulisi myös karvoittaa mahdollisuutta, joidenkin palveluja siirtämisestä osittain heidän järjestettäväksi. Esimerkiksi Salon Omaishoitajat ry on perustanut omaishoitokeskuksen Raha-automaattiyhdistyksen sekä kuntien tuella. Toiminta on saanut myös EU-rahoitusta. Omaishoitokeskuksessa on tarjolla päivähoitoa, palveluohjausta sekä toimisto- ja kokoontumistilat. Päivähoitoon omaishoitajat voivat tuoda hoidettavansa koko päiväksi tai vain muutamaksi tunniksi. Päivähoito sopii myös omaishoidon lakisääteisten vapaapäivien käyttämiseen, jos hoidettava ei halua laitoshoitoon. (Salon Omaishoitajat ry.)

Omaishoitokeskuksessa kaupungin omaishoito voisi järjestää mm. omaishoitoinfot yhteistyössä paikallisen omaishoitajayhdistyksen kanssa. Kuten Kouvolassa paikallinen muistiyhdistys (Kouvolan seudun Muisti ry) järjestää muistisairauteen sairastuneille ensitietopäiviä, kutsuen päivään puhumaan mm. geriatrisen yksikön lääkärin ja kaupungin palveluohjaajan. Näin riittäisi omaishoitoinfojen suunnitteluun ja toteutukseen vähempi henkilöstöresurssi kaupungin omaishoitoyksiköstä. Yhdistysvetoinen toiminta mahdollistaisi tehokkaamman yhteistyön kaupungin omaishoitoa tukevien yritysten kanssa. Infopäivien sisällön painotusta voitaisiin muuttaa kaupungin palvelujen esittelyn lisäksi, kokonaisvaltaisemmin omaishoitajia tukevien palvelujen ja yhteistyötahojen esittelyyn. Omaishoitajat tarvitsevat tietoa myös muista paikkakunnalla tarjolla olevista palveluista, kuten siivous- ja asiointipalveluista, jalkahoidoista sekä ystäväpalvelusta.

Paikalliset Omaishoitaja yhdistykset toimivat lähellä omaishoitajia ja yhdistyksissä on paljon tärkeää tietoa omaishoitajien jaksamiseen liittyvistä tarpeista. Yhdistyksissä toimii myös omaishoitajia, joilla ei ole vielä / enää omaishoitajasopimusta kaupungin kanssa. (Omaishoitajat ja läheiset liitto ry.) Yhteydenpito kaupungin ja yhdistyksien välillä tulisi olla tiivistä, näin kuullaan myös yhdistyksien kautta esiin nousseita omaishoitajien ajatuksia, tarpeita ja toivomuksia. Kouvolan alueella toimivien Omaishoitajat ja Läheiset yhdistysten yhteistyön

tiivistäminen toisi toimintaa tehokkuutta ja näkyvyyttä. Suurempi ja tehokkaampi organisaatio tarjoaisi palveluja kaikille alueella asuville omaishoitajille. Voimavaroja yhdistämällä ja yhdessä tekemällä voitaisiin saada enemmän aikaan.

Uutena opinnäytetyöideana voisi suunnitella omaishoidon yksikköön omat nettisivut tai blogin. Kuten Silfver-Kuhlampi (2015, 138) kirjoittaa omaishoitajille tehdystä haastattelusta, palvelujen hankkiminen vaati taistelua ja tiedon saanti oli työlästä. Nettisivusto tarjoaisi kaikille omaishoitajia informaatiota tasapuolisesti ja oikea-aikaisesti, myös niille joilla ei ole omaishoitosopimusta kaupungin kanssa. Omaishoitoinfoissa nousseita kysymyksiä voisi hyödyntää keräämällä ne ylös ja kirjoittamalla vastaukset nettiin kaikkien nähtäväksi. Omaishoitajat voisivat nimettömästi esittää nettiin myös kysymyksiä, joihin palveluohjaajat vastaisivat, ja vastaukset olisivat kaikkien nähtävillä. Sivustolla voisi olla myös keskustelupalsta omaishoitajien vertaiskeskusteluun. Nettipalsta palvelisi etenkin työssä käyviä omaishoitajia, mutta netin käyttö lisääntyy kaiken aikaa myös ikääntyneen väestön keskuudessa. Kuntakohtainen nettisivusto/blogi antaisi paikallista informaatiota omaishoitoon liittyvistä asioista, ja omaishoitajat voisivat löytää vertaisystäviä omalta paikkakunnalta myös netin kautta. Kuten Liusaari (2013, 16) kirjoittaa, vertaistuki vähentää omaishoitajien kuormittuneisuutta ja parantaa heidän valmiuksia toimia omaishoitajana. Vertaistukeen tulisikin tarjota erilaisia vaihtoehtoja, jotka palvelisivat myös työssäkäyviä omaishoitajia paremmin. Omaishoidon nettisivut voisivat olla tiedonsaannin väylä omaishoitajille, jotka eivät osallistu infoihin. Palvelujen sähköistäminen ja sitä kautta tiedottamisen tehostaminen voisi tuoda myös kunnalle kaivattuja taloudellisia säästöjä.

Myös omaishoitajaoppaan suunnittelu ja toteutus, voisi olla opinnäytetyön aiheena. Opas jaettaisi uusille omaishoitajille omaishoitajasopimuksen yhteydessä. Oppaassa esiteltäisiin erityisesti Kouvolan omaishoitajuutta tukevia palveluita, mutta myös kolmannen sektorin sekä yksityisten palveluntarjoajien palveluja, yhdistystoimintaa sekä vertaistukiryhmiä. Eri tahojen yhteystiedot olisivat myös oppaassa helposti saatavilla. Omaishoitajuuden alussa tulee paljon informaatiota, ja kaiken sisäistäminen vaatii aikaa. Opasta olisi helppo lueskella rauhassa kotona. Opas palvelee myös niitä iäkkäitä omaishoitajia,

jotka eivät käytä tietokonetta. Oppaan voisi kustantaa siihen myytävillä yksityisten palveluntuottajien mainoksilla.

Kuten Kehusmaa (2014, 38) kirjoittaa omaishoidon osuuden lisääntymisestä ikääntyneiden kotihoidossa, nostaa se esiin gerontologisen osaamisen tarpeen myös omaishoidossa. Geronomi osaa huomioida ja arvioida erityisesti ikääntyneiden omaishoitajien tukemiseen liittyviä erityispiirteitä sekä osaa tuoda niitä esille omaishoitajien informoinnissa. Geronomi osaa huomioida ikääntyneiden omaishoitajien tukea tarvitsevat elämäntilanteet ja osaa kartoittaa ikääntymisen niihin tuomia haasteita. Kuten Rutanen (2013, 8–9) kirjoittaa tekstissään, ikääntynyt omaishoitaja on erityisen herkkä omaishoitotilannetta kuormittaville tekijöille ja tarvitsee erityistä tukea jaksakseen omaishoitajatehtävässä. Geronomi on koulutettu huomioimaan ikääntyneen omaishoitajan kokonaisvaltainen fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi.

Moni iäkäs omaishoitaja koki vapaiden pitämisen mahdottomana, koska hoitopaikkojen tarjonta vaihteli paljon tai paikkoja ei koettu mielekkäiksi. Hoidon järjestäminen jäi myös usein hoitajan omalle vastuulle. (Luisaari 2013, 19).

Haasteena omaishoitajien tukemisessa ovat juuri iäkkäät omaishoitajat, jotka eivät osaa itse etsiä tietoa palveluista eivätkä pidä omaishoitajan vapaitaan. Omaishoitoinfot mahdollistavat tasavertaisen tiedottamisen, riippumatta siitä osaako omaishoitaja käyttää esimerkiksi tietokonetta. Vapaapäivien pitämiseen tulisi myös antaa vaihtoehtoja, jotka sopivat kaiken ikäisille. Vapaapäiväjärjestelyjen tulisi tyydyttää sekä hoitajaa että hoidettavaa.

Omaishoitajien tiedottaminen ja valmentaminen lisää heidän tietouttaan tarjolla olevista kunnan tukipalveluista ja kolmannen sektorin järjestämästä toiminnasta sekä auttaa heitä jaksamaan paremmin omaishoitajan tehtävässä (HE 85/2016). Omaishoitoinfot pyrkivät vastaamaan tähän tarpeeseen. Kuten Vehmanen (2014) kirjoittaa onnistuneen ensitiedon tuomasta turvallisuuden tunteesta ja sen tulevaisuutta selkeyttävästä vaikutuksesta, tukee oikeiden ja oikea-aikaisten palvelujen saaminen omaishoitajien jaksamista. Myös Järviskoski ja Härkäpää (2014a, 139) kirjoittavat onnistuneen sopeutumisvalmen-

nuksen merkityksestä muuttuneessa elämäntilanteessa sekä arjessa selviytymisessä. Tämä puoltaa myös uusien omaishoitajien oikeutta ja tarvetta saada ensitietoa ja valmennusta omaishoitajan tehtäviin.

Omaishoito tulee nähdä kustannustehokkaana hoitomuotona ja omaishoitajien jaksamisen tukeminen tärkeänä, etsittäessä vaihtoehtoja laitoshoidon purkamiselle (Kehusmaa 2014, 3). Yhteiskunnan taloudellisten resurssien vähentyessä tulisi huomioida kunnassa toimivien järjestöjen, kolmannen sektorin sekä yksityisten yritysten resurssit omaishoitoinfojen järjestämisessä sekä omaishoitajien tukemisen kehittämisessä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista). Kuntien tulee kohdentaa lisää toimia omaishoitajien tukemiseen koulutuksen ja valmennuksen avulla, jotta uudet lakimuutokset saataisiin käytäntöön myös valtakunnallisesti (HE 85/2016). Lisäämällä omaishoitajien tietoa tarjolla olevista palveluista ko-hennamme omaishoitajaperheiden elämänlaatua ja omaishoitajien jaksamista vaativassa omaishoitajan tehtävässä. Omaishoitajien tukemisella on suuri merkitys järjestettäessä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, etenkin yhä kasvavalle ikääntyvien väestölle.

LÄHTEET

- Arovaara, L., Esmael, P., Karvinen, H. & Rissanen, S. 2013. Vertaistukiryhmän merkitys ikääntyville omaishoitajille. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56384/Arovaara_Leena.pdf?sequence=1 [viitattu 31.5.2016].
- Ensietiedon antaminen. 2014. Irlantilainen ensietietosuositus. Saatavissa: http://jaatinen.info/files/Ensietieto_suomennos_Irlanti.pdf [viitattu 22.8.2016].
- HE 85/2016. Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi omaishoidon tuesta annetun lain ja eräiden muiden lakien muuttamisesta. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2016/20160085#idp2035120> [viitattu 12.6.2016].
- HE 86/2016. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi perhehoitolain muuttamisesta. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2016/20160086?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=HE%2086%2F2016> [viitattu 24.8.2016].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- Hoito- ja huolenpito kotona. 2013. Kurssi omaishoitajille. Lahti: SPR, Hämeen piiri. Saatavissa: <https://rednet.punainenristi.fi/node/18399> [viitattu 31.5.2016]
- Hyvinvointia edistävät kotikäynnit. 2015. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 3.12.2015. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/henkilokohtaisetpalvelut/hyvinvointiaedistavatkotikaynnit.html> [viitattu 11.9.2016].
- Juntunen, K. & Salminen, A-L. 2014. Mikä omaishoitajaa kuormittaa? Omaishoitajien jaksaminen ja tuen tarve COPE-indeksillä mitattuna. Teoksessa *Rakas mutta rakas työ, Kelan omaishoitohankkeen ensimmäisiä tuloksia, toim.* Tillman, P., Kalliomaa-Puha, L. & Mikkola, H., 72. Työpapereita 69/2014. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/144109/Tyopapereita69.pdf?sequence=1> [viitattu 27.5.2016].

Juntunen, K., Era, P. & Salminen, A-L. 2013. Kuntoutuskursseille osallistuneiden omaishoitajien elämänlaatu ja kokemukset omaishoidosta. Gerontologia-lehti 27(1) 2013, 7–10. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.xhalax-ng.ky-amk.fi:2048/se/g/0784-0039/27/1/kuntoutu.pdf> [viitattu 2.6.2016].

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2014a. Teoreettisia näkökulmia psykososiaaliseen sopeutumiseen ja sopeutumisvalmennukseen. Teoksessa Sopeutumisvalmennus; Suomalaisen kuntoutuksen oivallus, toim. Streng, H., 139. Saatavissa: https://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Julkaisut/Sopeutumisvalmennus_suomalaisen%20kuntoutuksen%20oivallus_RAY2014.pdf#page=150 [viitattu 22.8.2016].

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2014b. Teoreettisia näkökulmia psykososiaaliseen sopeutumiseen ja sopeutumisvalmennukseen. Teoksessa Sopeutumisvalmennus; Suomalaisen kuntoutuksen oivallus, toim. Streng, H., 123–127. Saatavissa: https://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Julkaisut/Sopeutumisvalmennus_suomalaisen%20kuntoutuksen%20oivallus_RAY2014.pdf#page=150 [viitattu 11.7.2016].

Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116146/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1 [viitattu 20.2.2016].

Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihanke. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://stm.fi/documents/1271139/1957330/IO_Hankesuunnitelma.pdf/644a357d-bee9-4682-83f4-c7e2020d74d4 [viitattu 11.6.2016].

Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016- 2018. Hallituksen kärkihanke. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://stm.fi/documents/1271139/1957330/IO_Hankesuunnitelma.pdf/644a357d-bee9-4682-83f4-c7e2020d74d4 [viitattu 12.6.2016].

Kehusmaa, S. 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisen kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Väitöskirja.

Tampereen yliopisto. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Kelan tutkimusosasto. Helsinki. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/> [viitattu 18.11.2015].

Kelan kuntoutuskurssit. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset – liitto ry. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/kelan-kuntoutuskurssit> [viitattu 27.5.2016].

Kotihoito. 2016. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 24.5.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/kotihoito.html> [viitattu 30.5.2016].

Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2014–2016. 2014. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/material/attachments/hyvinvointipalvelut/qs4z0kdTp/lkaantymispoliittinenohjelma2014-2016.pdf> [viitattu 20.2.2016].

Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö. 2016. Omaishoitoinfo – materiaali. 12.5.2016. Kouvola.

Kouvolan seudun Muisti ry. 2016. Saatavissa: <http://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/kouvolan-seudun-muistiyhdistys-ry/kouvolan-seudun-muisti-ry/> [viitattu 12.10.2016].

Kristeri, S. 2015. Puheenjohtaja. Haastattelu 8.4.2015. Kouvola: Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry.

Kuntainfo: Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastusten toteuttaminen. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön antama Kuntainfo 2/2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/genomforande-av-undersokningar-av-narstaendevardarnas-valmaende-och-halsa [viitattu 25.5.2016].

Kuntainfo: Uusi perhehoitolaki mahdollistaa hoidon myös hoidettavan kotona. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön antama Kuntainfo 9/2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/kuntainfo-uusi-perhehoitolaki-mahdollistaa-hoidon-myoos-hoidettavan-kotona [viitattu 26.5.2016].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937

Lindeman, T. 2016. Omaishoidon ensikäynnin asiakaskokemus. Opinnäytetyö YAMK. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106139/Lindeman_Taina.pdf.pdf?sequence=1 [viitattu 19.8.2016].

Lindeman, T. Sähköpostitiedoksianto 22.7.2015. Kouvola: Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö.

Liusaari, M. 2013. Omaishoitajien käsityksiä ja kokemuksia omaishoidon kotilomituspalvelusta ja muista omaishoitoa tukevista palveluista. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41785/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201306171989.pdf?sequence=1> [viitattu 31.5.2016].

Loman, R. 2015. Palveluohjaaja. Haastattelu 25.3.2015. Järvenpää: Omaishoitokeskus.

Mikkola, T. 2009. Sinusta kiinni- Tutkimus puolisoivan arjen toimijuuksista. Väitöskirja. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/sinusta%20kiinni%20-tutkimus%20Tuula%20Mikkola.pdf> [viitattu 25.5.2016].

Muistikoordinaattorit. 2016. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 10.3.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/muistiasiat/muistikoordinaattorit.html> [viitattu 30.5.2016].

Myrsky, L. 2015. Hoivaan liittyvät arjen moraaliset ristiriitatilanteet ja hoivan kuormittavuus läheisiään hoivaavilla. Teoksessa Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva, toim. Kauppinen, K. & Silfver-Kuhlampi, M., 78- 79. Saatavissa: http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/T%C3%B6iss%C3%A4k%C3%A4ynti%20I%C3%A4heis-%20ja%20omaishoiva%20Kaisa%20Kauppinen_0.pdf [viitattu 27.5.2016].

Niemi, T., Nietosvaara, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. 1. PAINOS. Helsinki: Edita.

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteet. 2016. Kouvola kaupunki 1.1.2016. Ikäihmisten lautakunta. Saatavissa: http://www.kouvola.fi/material/attachments/hyvinvointipalvelut/CboviAnSX/Omaishoidontuen_myontamis-perusteet_2016.pdf [viitattu 26.8.2016].

Omaishoidon tuki. 2016. Kouvola kaupunki. Päivitetty 22.4.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/omais-hoito.html> [viitattu 27.5.2016].

Omaishoitajalomalle hakeminen. Helsinki: Omaishoitajat ja läheiset – liitto ry. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/omaishoitajalomalle-hakeminen> [viitattu 27.5.2016].

Omaishoitajat ja Läheiset liitto - ry. Saatavissa: <http://omaishoitajat.fi/> [viitattu 21.4.2016].

Omaishoitajien tuetut lomat, RAY. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset – liitto ry. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/omaishoitajien-tuetut-lomat-ray> [viitattu 26.5.2016].

Ovia omaishoitajuuteen. 2012. Käsikirja, Ovet- omaishoitajavalmennukseen. Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry.

Pajunen, A. & Ruotsalainen, K. 2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus 1/2012. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html [viitattu 29.2.2016].

Palveluohjaus. 2016. Kouvola kaupunki. Päivitetty 24.2.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/aktiivinenja-toimivaikaihminen/palveluohjaus.html> [viitattu 30.5.2016].

Palvelutarpeen arviointi. 2016. Kouvola kaupunki. Päivitetty 10.3.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/palvelutarpeenarviointijapalveluohjaus.html> [viitattu 30.5.2016].

Pitkänen, O. 2016. Vastaava palveluohjaaja. Haastattelu 8.9.2016. Kouvola: Kouvola kaupungin omaishoidon yksikkö.

Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.

Rutanen, L. 2013. COPE-indeksillä mitatun omaishoitajan kuormittumisen tilan yhteys omaishoidettavan käyttämien sijaishoitopalveluiden määrään ja käytön useuteen. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40997/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201302271276.pdf?sequence=1> [viitattu 31.5.2016].

Salon Omaishoitajat ry. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/node/227> [viitattu 11.6.2016].

Silfver-Kuhalampi, M. 2015. Työssäkäyvät läheisensä hoivaajat- mikä aiheuttaa stressiä, mikä auttaa jaksamaan? Teoksessa Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva. Työssäjaksamisen ja jatkamisen tukeminen, toim. Kauppinen, K. & Silfver Kuhalampi, M., 138. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2015:12. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/> [viitattu 18.11.2015].

Silfver-Kuhalampi, M. 2015. Työssäkäyvät läheisensä hoivaajat- mikä aiheuttaa stressiä, mikä auttaa jaksamaan? Teoksessa Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva, toim. Kauppinen, K. & Silfver-Kuhalampi, M., 152. Saatavissa: http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/T%C3%B6iss%C3%A4k%C3%A4ynti%20l%C3%A4heis-%20ja%20omaishoiva%20Kaisa%20Kauppinen_0.pdf [viitattu 27.5.2016].

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki, tutkimus hoivan sidoksista. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/Omaishoidon%20arki%20Ulla%20Tikkanen.pdf> [viitattu 25.5.2016].

Tokola, E. 2016. Apua ja huolenpitoa: opas avustajille. 1. painos. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Vammaispalvelut. 2016. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 20.5.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut.html> [viitattu 27.5.2016].

Vanhussosiaalityö. 2016. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 23.8.2016. Saatavissa: <http://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/sosiaalitetja-avustukset.html> [viitattu 11.9.2016].

Vehmanen, M. 2014. Hyvä ensitieto kantaa. Kehitysvammaisten Tukiliiton julkaisusarja 1 / 2014. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Saatavissa: http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/MuutJulkaisut/hyva_ensitieto_kantaa.pdf [viitattu 19.8.2016].

Kutsut omaishoitoinfoon syksy 2015

KUTSU OMAISHOITOINFOON

Hyvä yhteistyökumppani!

Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö järjestää ensimmäistä kertaa uusille omaishoitajille omaishoitoinfon **tiistaina 24.11.2015 klo 12 - 14**. Ohjelma on liitteenä. Toivotamme edustajanne tervetulleeksi esittelemään toimintaanne. Yhteistyökumppanit esittäytyvät lyhyesti ja lisäksi jokaiselle on varattu esittelypöytä. Päivässä kerrotaan omaishoitajille Kouvolan kaupungin omaishoidontuesta, omaishoitajuutta tukevista palveluista sekä Kouvolan yhdistystoiminnasta. Info järjestetään omaishoidon tiloissa osoitteessa **Savonkatu 23, 4. krs. Kouvola**.

Tiedustelut sekä ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla mieluiten mahdollisimman pian, viimeistään kuitenkin **16.10. mennessä**:

Kouvolan kaupungin omaishoidon vastaava palveluohjaaja
Outi Pitkanen
outi.pitkanen[at]kouvola.fi
p. 020 615 8629

Yhteistyöterveisin omaishoidon yksikön henkilökunta

Kutsutut tahot:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry / Sirpa Kristeri
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry / Irja-Liisa Harju
Kouvolan kaupungin vammaispalvelut / Tuula Kotimäki
Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry / Mia Kalpa
Kouvolan kaupungin kotihoito / Kaarina Paju
Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut / Kirsi Kiiski
Seurakunta / Leea Piirainen
Kouvolan seudun Muisti ry / Tarja Levonen

KUTSU OMAISHOITOINFOON

Hyvä yhteistyökumppani!

Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö järjestää ensimmäistä kertaa uusille omaishoitajille omaishoitoinfon **tiistaina 24.11.2015 klo 14.30 – 16.30**. Ohjelma on liitteenä. Toivotamme edustajanne tervetulleeksi esittelemään toimintaanne. Yhteistyökumppanit esittäytyvät lyhyesti ja lisäksi jokaiselle on varattu esittelypöytä. Päivässä kerrotaan omaishoitajille Kouvolan kaupungin omaishoidontuesta, omaishoitajuutta tukevista palveluista sekä Kouvolan yhdistystoiminnasta. Info järjestetään omaishoidon tiloissa osoitteessa **Savonkatu 23, 4. krs. Kouvola**.

Tiedustelut sekä ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla mieluiten mahdollisimman pian, viimeistään kuitenkin **16.10. mennessä**:

Kouvolan kaupungin omaishoidon vastaava palveluohjaaja

Outi Pitkänen

outi.pitkanen[at]kouvola.fi

p. 020 615 8629

Yhteistyöterveisin omaishoidon yksikön henkilökunta

Kutsutut tahot:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry / Sirpa Kristeri

Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry / Irja-Liisa Harju

Kouvolan kaupungin vammaispalvelut / Tuula Kotimäki

Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry / Mia Kalpa

Kouvolan kaupungin kotihoito / Kaarina Paju

Kouvolan kaupungin lapsiperheiden palvelut / Suvi Yrjönen

Kouvolan kaupungin lapsiperhetyön vastaava ohjaaja / Katriina Pelto-Huikko

26.10.2015

Hyvä omaishoitaja!

Kutsumme sinut Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön järjestämiin omaishoitoinfoihin. Infot järjestetään osoitteessa **Savonkatu 23, 4.krs. 45100 Kouvola**

- **torstaina 19.11.2015 klo 14.00 - 17.00** ja
- **tiistaina 24.11.2015 klo 12.00 – 14.00.**

Infotilaisuuksissa kerrotaan uusille omaishoitajille kaupungin omaishoidon tuesta ja omaishoitoa tukevista palveluista sekä Kouvolan yhdistystoiminnasta. Tarkoituksena on antaa omaishoitajalle ”apuvälineitä” arjessa jaksamiseen.

Ensimmäisessä infotilaisuudessa esitellään omaishoitoon ja omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Toinen infotilaisuus on jaettu kahteen ryhmään; 0 - 65 -vuotiaiden omaishoitajat ovat omassa ryhmässään ja yli 65-vuotiaiden omaishoitajat omassaan. Toisessa tilaisuudessa omaishoidon yksikön yhteistyökumppanit esittelevät toimintaansa ja käsitellään eri ikäryhmissä esille nousevia aiheita. **Tarkemmat ohjelmat ovat liitteinä.**

Ilmoittautuminen infotilaisuuksiin puhelimitse tai sähköpostilla **viimeistään 16.11.** mennessä.

Auli Savolainen
toimistos sihteeri

p. 020 615 4325

auli.savolainen@kouvola.fi



TERVETULOA!

26.10.2015

Hyvä omaishoitaja!

Kutsumme sinut Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön järjestämiin **omaishoitoinfoihin**. Infot järjestetään osoitteessa **Savonkatu 23, 4.krs. 45100 Kouvola**:

- **torstaina 19.11.2015 klo 14.00 - 17.00** ja
- **tiistaina 24.11.2015 klo 14.30 – 16.30.**

Infotilaisuuksissa kerrotaan uusille omaishoitajille kaupungin omaishoidontuesta ja omaishoitoa tukevista palveluista sekä Kouvolan yhdistystoiminnasta. Tarkoituksena on antaa omaishoitajalle ”apuvälineitä” arjessa jaksamiseen.

Ensimmäisessä infotilaisuudessa esitellään omaishoitoon ja omaishoitajuuteen liittyviä asioita. Toinen infotilaisuus on jaettu kahteen ryhmään; 0 - 65 -vuotiaiden omaishoitajat ovat omassa ryhmässään ja yli 65-vuotiaiden omaishoitajat omassaan. Toisessa tilaisuudessa omaishoidon yksikön yhteistyökumppanit esittelevät toimintaansa ja käsitellään eri ikäryhmissä esille nousevia aiheita. **Tarkemmat ohjelmat ovat liitteinä.**

Ilmoittautuminen infotilaisuuksiin puhelimitse tai sähköpostilla **viimeistään 16.11.** mennessä.

Auli Savolainen
toimistos sihteeri

p. 020 615 4325

auli.savolainen@kouvola.fi



TERVETULOA!

Ohjelmat omaishoitoinfo syksy 2015

19.11.2015 klo 14.00- 17.00 OMAISHOITAINFON OHJELMA

- 14.00** Kahvitarjoilu ja omaishoidon henkilökunnan esittäytyminen
- 14.30** Omaishoidon tuen myöntämiskriteerit ja mitä omaishoito on?
Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset, palveluohjaaja Outi Pitkänen
- 14.50** Omaishoitajan vapaapäivät, palveluohjaaja Jaana Musto
- 15.05** Palvelusetelien esittely ja eläkeasiaa, palveluohjaaja Tarja Viinikka

Tauko 10 min

- 15.20** Omaishoitajan lomat ja kuntoutuskurssit, palveluohjaaja Kirsi Pienimäki-lilo
- 15.35** Hoitotyö, ergonomia ja apuvälineet, lähihoitaja Arja Hinkkuri
- 15.50** Työn yhdistäminen omaishoitajuuteen, palveluohjaaja Marjo Jokela
- 16.05-** Tauko, mahdollisuus jättää kirjallinen kysymys palveluohjaajille kysymyslaatikkoon
- 16.20** Vapaata keskustelua
- 17.00** Tilaisuus päättyy

24.11.2015 klo 12.00 – 14.00

OMAISHOITAINFON OHJELMA (YLI 65-VUOTIAIDEN OMAISHOITAJAT)

- 12.00 Kahvitarjoilu
- 12.15 Yhteistyökumppanit esittäytyvät
- 12.30 Omaishoitajan puheenvuoro
- 12.45 Palveluohjaajat vastaavat edellisenä infopäivänä jätettyihin kysymyksiin
- 13.00 Omaishoitajien vapaapäivien erityispiirteistä ja sijaisuusasioista kertoo palveluohjaaja Kirsi Pienimäki-lilo
- 13.15 Perhehoidosta kertoo Arja Hinkkuri
- 13.30 Yhteistyökumppaneiden pöytiin tutustumista
- 14.00 Tapahtuma päättyy

Yhteistyökumppanit:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kouvolan kaupungin vammaispalvelut
Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry
Kouvolan kaupungin kotihoito
Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut
Kouvolan seudun Muisti ry

24.11.2015 klo 14.30 – 16.30

OMAISHOITONFON OHJELMA (ALLE 65-VUOTIAIDEN OMAISHOITAJAT)

- 14.30 Kahvitarjoilu
- 14.45 Yhteistyökumppanit esittäytyvät
- 15.00 Omaishoitajan puheenvuoro
- 15.15 Palveluohjaajat vastaavat edellisenä infopäivänä jätettyihin kysymyksiin
- 15.30 Omaishoitajien vapaapäivien erityispiirteistä ja sijaisuusasioista kertovat palveluohjaajat Marjo Jokela ja Jaana Musto
- 16.00 Yhteistyökumppaneiden pöytiin tutustumista
- 16.30 Tapahtuma päättyy

Yhteistyökumppanit:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kouvolan kaupungin vammaispalvelut
Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry
Kouvolan kaupungin kotihoito
Kouvolan kaupungin lapsiperheiden palvelut
Kouvolan kaupungin lapsiperhetyön vastaava ohjaaja

PALAUTEKYSELY OMAISHOITOINFOISTA 19.11 JA 24.11.2015

- Ympyröi päivä / päivät, joihin osallistuit

Omaishoitoinfojen kehittämiseksi pyydämme sinua vastaamaan alla oleviin kysymyksiin rastittamalla sopivan vaihtoehdon.

Oliko infoissa saamista tiedoista sinulle hyötyä?

	paljon / riittävästi	jonkin verran	vähän	ei yhtään
1. Omaishoitajien hyvinvointi-ja terveystarkastukset				
2. Omaishoitajan vapaapäivät				
3. Palvelusetelit				
4. Omaishoitajan eläkeasiat				
5. Omaishoitajan lomat ja kuntoutuskurssit				
6. Hoitotyö, ergonomia ja apuvälineet				
7. Omaishoitajuuden yhdistäminen työelämään				
8. Kaupungin omaishoitoa tukevat palvelut				
9. Yhdistystoiminta / vertaistukiryhmät				
10. Apuvälineitä arjessa jaksamiseen				
11. Kannatan yksipäiväistä infoa				
12. Koin hankalaksi järjestää itselleni vapaata infojen ajaksi				
13. Infot olivat minulle kokonaisuudessaan hyödyllisiä				

14. Mistä muusta asiasta olisit halunnut saada tietoa infopäivässä?

15. Muita terveisiä omaishoidon yksikköön!

Kiitos vastauksestasi!

Kutsut omaishoitoinfoon kevät 2016

KUTSU OMAISHOITOINFOON

Hyvä yhteistyökumppani!

Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikkö järjestää uusille omaishoitajille omaishoitoinfon **torstaina 12.5.2016 klo 14 - 17**. Ohjelma on liitteenä. Toivotamme edustajanne tervetulleeksi esittelemään toimintaanne. Jokaiselle on varattu esittelypöytä, jota voitte tulla järjestämään jo ennen tilaisuuden alkua. Tarkoitus on, että omaishoitajat kiertävät pöydissä ennen omaishoidon yksikön esityksiä. Halutessanne voitte jäädä tilaisuuden loppuun asti.

Infossa kerrotaan omaishoitajille Kouvolan kaupungin omaishoidontuesta sekä omaishoitajuutta tukevista palveluista. Info järjestetään omaishoidon tiloissa osoitteessa **Savonkatu 23, 4. krs. Kouvola**. Tiedustelut sekä ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla mieluiten mahdollisimman pian, viimeistään kuitenkin **31.3. mennessä**:

Kouvolan kaupungin omaishoidon vastaava palveluohjaaja

Outi Pitkänen

outi.pitkanen[at]kouvola.fi

p. 020 615 8629

Yhteistyöterveisin omaishoidon yksikön henkilökunta

Kutsutut tahot:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry / Sirpa Kristeri
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry / Irja-Liisa Harju
Kouvolan kaupungin vammaispalvelut / Tuula Kotimäki
Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry / Mia Kalpa
Kouvolan kaupungin kotihoito / Päivi Halonen
Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut / Kirsi Kiiski
Seurakunta / Leea Piirainen
SPR Ystävätoiminta
Toimitila Etappi
Kouvolan seudun Muisti ry / Tarja Levonen
Geronomiopiskelija Merja Mäkelä / Liikunta-asiaa erityisesti ikääntyneille
Kouvolan kaupungin lapsiperheiden palvelut / Suvi Yrjönen
Kouvolan kaupungin lapsiperhetyön vastaava ohjaaja / Katriina Pelto-Huikko

25.4.2016

Hyvä omaishoitaja!

Kutsumme sinut Kouvolan kaupungin omaishoidon yksikön järjestämään **omaishoitoinfoon**. Tilaisuus järjestetään **torstaina 12.5.2016 klo 14 - 17** osoitteessa **Savonkatu 23, 4.krs. 45100 Kouvola**

Infotilaisuudessa kerrotaan uusille omaishoitajille kaupungin omaishoidon-tuesta ja omaishoitoa tukevista palveluista. Infossa on mukana myös omaishoidon yksikön yhteistyökumppaneita ja yhdistyksiä. Tarkoituksena on antaa omaishoitajalle ”apuvälineitä” arjessa jaksamiseen.

Tarkempi ohjelma on sivulla 2.

Ilmoittautuminen infotilaisuuksiin puhelimitse tai sähköpostilla **viimeistään 6.5. mennessä**.

Auli Savolainen
toimistos sihteeri

p. 020 615 4325

auli.savolainen@kouvola.fi



TERVETULOA!

OHJELMA / OMAISHOITAINFO 12.5.2016 KLO 14- 17

- 14.00 Kahvit, mahdollisuus tutustua yhteistyökumppaneiden pöytiin/pisteisiin.
- 14.30 Tervetuloa, omaishoidon henkilökunnan esittely
Omaishoito ja muuttuvat tilanteet / Outi Pitkänen
- 15.00 Omaishoitajien vapaapäivät / Marjo Jokela
- 15.15 Saldosetelit eli omaishoidon harkinnanvaraiset palvelusetelit /
Tarja Viinikka
- 15.30 Tauko, keskustelua
- 15.45 Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset / Taina Lindeman
- 16.00 Omaishoitajien lomat, kuntoutuskurssit sekä muu virkistystoiminta /
Kirsi Pienimäki-lilo ja Arja Hinkkuri
- 16.30 Vapaata keskustelua ja palautelomakkeen täyttö
- 17.00 Tilaisuus päättyy

Mukana olevat yhteistyökumppanit:

Kymenlaakson Omaishoitajat ja Läheiset ry
Suur-Kouvolan Omaishoitajat ja Läheiset ry
Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys ry
Kouvolan seudun Muisti ry
Geronomiopiskelija Merja Mäkelä / liikunta-asiaa erityisesti ikääntyneille
Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut
Kouvolan kaupungin vammaispalvelut
Kouvolan kaupungin kotihoito

PALAUTEKYSELY OMAISHOITAINFOSTA 12.5.2016

Omaishoitainfojen kehittämiseksi pyydämme sinua vastaamaan alla oleviin kysymyksiin rastittamalla sopivan vaihtoehdon.

Oliko infossa kerrotut asiat hyödyllisiä?

	paljon / riittävästi	jonkin verran	vähän	ei yhtään
1. Omaishoidon muuttuvat tilanteet				
2. Omaishoitajan vapaapäivät				
3. Saldosetelit / Palvelusetelit				
4. Omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset				
5. Omaishoitajan lomat, kuntoutuskurs- sit ja virkistystoiminta				
6. Infossa vapaata keskustelua / mah- dollisuus esittää kysymyksiä				
7. Yhteistyötahot ja yhdistykset				
8. Infot olivat minulle kokonaisuudes- saan hyödyllisiä				

9. Saitko sujuvasti järjestettyä itsellesi vapaata infon ajaksi?

10. Mistä muusta asiasta olisit halunnut saada tietoa infopäivässä?

11. Muita terveisiä omaishoidon yksikköön!

Kiitos vastauksestasi!

Toimintamalli: Infopäivän järjestäminen uusille omaishoitajille

