



TITTA HARJU & EERIKA SONNÉ

**Ovet-valmennuksen[®] kehittämistarpeet
- omaishoitajien odotukset ja tarpeet
omaishoitajavalmennuksessa**

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijät Harju, Titta Sonné, Eerika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä helmikuu 2020
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Ovet-valmennuksen ® kehittämistarpeet - omaishoitajien odotukset ja tarpeet omaishoitajavalmennuksessa		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyö		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan omaishoitajat ry:n järjestämiin Ovet-valmennuksiin osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia valmennuksen sisällöstä sekä siitä, vastasiko valmennus heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Tavoitteena oli löytää kehitystarpeita Ovet-valmennukseen.</p> <p>Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla viittä (n=5) Satakunnan omaishoitajat ry:n järjestämään Ovet-valmennukseen osallistunutta omaishoitajaa syksyllä 2020. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelulla ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan omaishoitajat olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä annettuun valmennukseen. Keskeisimmät esiin nousseet kehittämiskohteet liittyivät valmennuksen jaksottamiseen ja siihen, miten usein valmennusta järjestetään. Valmennuksesta tiedottaminen ja saatavuus mahdollisimman varhaisessa vaiheessa koettiin suurimmiksi kehityskohteiksi.</p>		
<u>Asiasanat</u> Omaishoito, omaishoitaja, Ovet-valmennus, vertaistuki		

Author(s) Harju, Titta Sonn�, Eerika	Type of Publication Thesis AMK	Date February 2021
	Number of pages 34	Language of publication: Finnish
Title of publication Ovet-valmennus's development needs -expectations and needs of carers in caregiver coaching		
Degree program Nursing		
<p>The purpose of this thesis was to find out the experiences of caregivers in Ovet-valmennus and whether the coaching met the expectations and needs of caregivers. The goal was to find development needs for Ovet-valmennus. The client of the thesis was Satakunta's family carers' association.</p> <p>Qualitative research was chosen as the research method of this thesis. The study was conducted by interviewing five family caregivers who participated in the Ovet-valmennus organized by Satakunta's family caregivers in the autumn of 2020. The interviews were conducted with a thematic interview and the material was analyzed by content analysis.</p> <p>According to the survey results, the caregivers were generally very satisfied with the coaching provided. The main areas of development that emerged were related to the periodicity of coaching and how often coaching is organized. Information and availability on coaching at the earliest possible stage were the biggest areas for development.</p>		
<u>Key words</u> Familycare, Ovet-valmennus, family carers, peer support,		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	6
2.1 Satakunnan omaishoitajat ry.....	6
2.2 Ovet-valmennus®	6
3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN PERUSTA.....	8
3.1 Aiemmat tutkimukset ja kirjallisuus	8
3.2 Keskeiset käsitteet.....	10
3.2.1 Omaishoito.....	10
3.2.2 Omaishoitaja	12
3.2.3 Vertaistukitoiminta	13
3.3 Tutkimuskysymykset.....	14
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMISTAPA.....	15
4.1 Aikataulu	15
4.2 Tutkimusmenetelmä	16
4.3 Kohderyhmä.....	17
4.4 Teemahaastattelu.....	17
4.5 Sisällönanalyysi	19
4.6 Eettisyys ja luotettavuus	21
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
5.1 Taustatiedot.....	23
5.2 Odotukset valmennukselle.....	24
5.3 Valmennus	25
5.4 Valmennuksen kehittäminen.....	27
5.5 Tulokset ja johtopäätökset	29
6 POHDINTA.....	31
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomen väestö ikääntyy ja ihmiset elävät aikaisempaa pidemmän elämän. Pitkäaikaisien sairauksien määrä ei ole vähentynyt, mutta näiden sairauksien kanssa pystyy elämään entistä pidempään. (Kehusmaa 2014, 11.) Omaishoidon tarve on kasvanut merkittävästi koko 2000-luvun ja ennusteiden mukaan omaishoidon tarve tulee kasvamaan entisestään. Kasvu selittyy osin suurenevalla vanhusväestöllä ja osin kuntien kestävyysvajeeilla, joka pakottaa kunnat karsimaan palveluntarjontaansa. (Kehusmaa ym. 2013, 138–140.) Tämä johtaa tilanteeseen, jossa omaishoitajien määrä tulee kasvamaan ja yhä useampi on omaishoitajavalmennuksen tarpeessa. Tähän haasteeseen vastaamiseksi omaishoitajille tarjottava valmennuksen tulee vastata todellista tarvetta. Paras näkemys koulutuksen sisällöstä on valmennukseen osallistuneilla, joten tulemme opinnäytetyössämme tarkastelemaan koulutuksen onnistumista heille suunnatulla haastattelulla.

Tämän opinnäytetyön aiheena on Ovet-valmennuksen® kehittämistarpeet - omaishoitajien odotukset ja tarpeet omaishoitajavalmennuksessa. Opinnäytetyön tilaaja on Satakunnan omaishoitajat ry. Tarkoituksena on selvittää Ovet-valmennuksiin osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia valmennuksen sisällöstä, sekä siitä vastasiko valmennus heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa valmennuksen nykytilasta ja antaa kehittämissuhteita valmennuksen kehittämiseksi vastaamaan paremmin omaishoitajien odotuksia. Itsellemme olemme asettaneet tavoitteeksi oman ammattitaidon kehittymisen, sekä haastattelun tekemisen ja tuottamisen taitojen kehittymisen.

Tutkimusmateriaalin tulemme keräämään Ovet-valmennukseen osallistuneiden yksilohaastatteluilla, haastattelumenetelmänä tulemme käyttämään teemahaastattelua. Tutkimuksen avulla Satakunnan omaishoitajat ry tulee saaman palautetta Ovet-valmennukseen osallistuneilta ja tutkimustulosten perusteella tilaaja voi lähteä kehittämään Ovet-valmennusta.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

2.1 Satakunnan omaishoitajat ry

Satakunnan omaishoitajat ry on 1999 perustettu Satakunnan alueella toimiva yhdistys, jonka päätoimipiste sijaitsee Porissa. Satakunnan omaishoitajat ry on valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsen. Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota tietoa, tukea ja erilaista toimintaa henkilöille, joilla on huoli omaisensa kotona pärjäämisestä. Yhdistyksen tarkoituksena on auttaa ja tukea Satakunnan alueella toimivia nykyisiä, tulevia sekä entisiä omaishoitajia sekä ajaa heidän asemaansa sekä etujaan. Yhdessä paikallisyhdistysten kanssa liitto tukee eri keinoin omaishoitajien arjessa selviytymistä. Yhdistyksen jäseniä ovat omaishoitajat ja heidän läheisensä sekä myös omaishoitajan asemasta kiinnostuneet. Liiton tavoitteena on, että omaishoitotilanne tunnistettaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta omaishoitajat voitaisiin tavoittaa ja he saisivat tarvitsemansa tiedon ja tuen. Satakunnan omaishoitajat ry on toteuttanut Ovet-valmennusta vuodesta 2010. (Satakunnan omaishoitajat ry 2020.)

2.2 Ovet-valmennus®

Ovet-valmennus® on omaishoitajaliiton paikallisyhdistysten tarjoamaa maksutonta ryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on käsitellä keskeisiä omaishoitoon liittyviä asioita erilaisten alustusten, keskustelun ja harjoitteiden avulla sekä tukea omaishoitajuutta ja auttaa jaksamaan omaishoidon polulla. Valmennus koostuu neljästä neljän tunnin (4x4h) mittaisesta kokoontumisesta. Näiden kokoontumisten aikana perehdytään neljään Ovet-valmennuksen osa-alueeseen: Ovet omaishoitajuuteen, Ovet yhteiskunnan palveluihin, Omat oveni sekä Ovet huomiseen. Ovet-valmennuksesta on suunniteltu myös kohdennetut valmennukset muistisairaana omaishoitajalle, mielenterveysomaiselle sekä erityislasten vanhemmille. Valmennuksia on saatavilla sekä perinteisinä kokoontumisina että verkossa. (Omaishoitajaliitto 2020.)

Ovet-valmennuksen ensimmäisessä osiossa Ovet omaishoitajuuteen käsitellään omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä sekä omaishoittoa osana elämää, sitä mitä on

omaishoito ja millaista on olla omaishoitaja. Toisessa osiossa, Ovet yhteiskunnan palveluihin, käydään läpi, millaisia palveluita on mahdollista saada tukemaan omaishoitoperhettä. Käsiteltäviä aiheita ovat omaishoidonlaki sekä omaishoidontuki. Lisäksi toinen osio pitää sisällään fysioterapian osuuden, jossa käydään läpi erilaisia apuvälineitä ja niiden käyttöä. (Omaishoitajaliitto 2020.)

Kolmas teema, Omat oveni -kokonaisuus tuo avaimia hoivatyöhön sekä tukea elämän muutosvaiheeseen. Tarkoituksena on vahvistaa omaishoitajan arjessa selviytymisen taitoja ja oppia omien voimavarojen tuntemista. Viimeinen, neljäs teema, Ovet huomiseen painottuu vertaistukeen ja sen tärkeyteen omaishoitajuuden matkassa. Lisäksi mietitään matkan jatkumista eteenpäin valmennuksen päätyttyä. (Omaishoitajaliitto 2020.)

Ovet-valmennus on tarkoitettu henkilöille, joiden lähipiirissä on sairastuneita tai vammautuneita henkilöitä. Valmennukseen voi siis osallistua, vaikkei olisi kunnan lakisääteisen valmennuksen piirissä. Vuoden 2018 alusta lähtien omaishoitosopimuksen tehneiden omaishoitajien valmennus on ollut kunnan järjestämisvastuulla. Ovet-valmennus täydentää kuntien lakisääteistä valmennusta, joten omaishoitosopimuksen tehneet omaishoitajat voivat osallistua Ovet-valmennukseen sen jälkeen, kun ovat kunnalta saaneet valmennuksen tai sopineet kunnan kanssa sen toteutumisesta. Ovet-valmennuksen voi kuitenkin käydä, vaikka ei vielä edes kokisi olevansa omaishoitaja. Ovet-valmennuksen punaisena lankana on omaishoitajien omien vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa. (Omaishoitajaliitto 2020.)

3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN PERUSTA

3.1 Aiemmat tutkimukset ja kirjallisuus

Aikaisemman tutkimuksen ja kirjallisuuden kartoittamiseksi tehtiin kirjallisuushakuja käyttäen työmme keskeisiä käsitteitä: omaishoitaja, omaishoito, valmennus ja vertais-tuki. Kirjallisuushaut on tehty käyttämällä tietokantoja Finna, Theseusta sekä Medic (liite 1).

Hakujen perusteella huomasimme, että omaishoitoa ja omaishoitajuutta on tutkittu useissa eri AMK, pro gradu, YAMK tai väitöskirja -tasoissa töissä runsaasti vuosien varrella. Pelkästään kansallisen Finnan haulla hakusanalla omaishoit* löytyi lähes seitsemän sataa aihetta käsittelevää tutkimusta tai tieteellistä julkaisua. Vaikka näitä omaishoitajuutta käsitteleviä tutkimuksia oli useita, niin omaishoitajille suunnatusta Ovet-valmennuksesta ei juurikaan löytynyt aiempaa tieteellistä tutkimusta, mikä asetti haasteen tutkimusten vertaamiselle ja tiedon haulle. Vaikka aiempaa aineistoa löytyi-kin vain vähän, pidimme kiinni tietyistä kriteereistä. Jotta aikaisempi lähdekirjallisuus ja tutkimusvertailu olisivat relevantteja, tulee aineistolle laatia sisäänottokriteerit, joiden perusteella julkaisut valikoituvat opinnäytetyöhön. (Salminen 2011, 11–16) Tässä työssä tutkimusten sisäänottokriteerinä olivat aiheen vastaavuus tutkimukseemme sekä se, että tutkimus sisälsi käyttämämme hakusanat. Näiden lisäksi rajaavina kriteereinä käytettiin tutkimuksen toteuttamisvuotta, sillä halusimme rajata aineistoista pois kaikki yli 10 vuotta vanhat tutkimukset, sillä silloin aineistoa ei enää yleisesti voida pitää ajankohtaisena. Lisäksi sisäänottokriteerinä oli, että tutkimuksen tuli olla alle 10 vuotta vanha. Hyväksyimme viisi tutkimusta, joista kaksi oli AMK-tason opinnäyte-töitä. Nämä työt kuitenkin halusimme tuoda esille, koska ne olivat sisällöltään niin lähellä omaa tutkimustamme.

Noora Widing on tutkinut puolistrukturoitua teemahaastattelua käyttäen Ovet-valmennuksen hyötyjä ja vaikutuksia omaishoitajien elämässä. Tutkimukseen osallistui kuusi Ovet-valmennuksen käynnyttä omaishoitajaa, joilla oli jo hieman aikaa valmennukseen osallistumisesta. Tutkimuksen tulosten mukaan valmennus toi omaishoitajille vertais-tukea ja uusia ystävyssuhteita sekä hyvinvoinnin lisääntymistä ja elämänhallinnan

keinoja; omia rajoja, itseluottamusta, luottamista tulevaisuuteen ja voimia huolehtia omasta jaksamisesta. Widingin tutkimuksessa tulee ilmi, että Ovet-valmennukseen osallistuneet olivat valmennukseen tyytyväisiä. Kuitenkin Widingin tuloksista nousee esille, että valmennus voisi sisältää enemmän myös ikäviä aihealueita kuten hoidettavan sairauden pahenemisen tuomia muutoksia. Haastatteluun osallistuneet antoivat lisäksi kehittämistarpeiksi valmennuksen mainonnan, pienet ryhmäkoot ja että valmennuksia olisi useita tai ne toistuisivat esimerkiksi vuosittain uudella teemalla. (Widing 2019, 22–34.)

Susanne Willman on tutkinut Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry:n OVET-omaishoitajavalmennuksen vaikutuksia omaishoitajan arkeen sekä mahdollisista muutoksista omaishoitajien elämässä valmennuksen jälkeen. Willman haastatteli kolmea OVET-omaishoitajavalmennukseen osallistunutta omaishoitajaa sekä ennen että jälkeen valmennuksen. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelulla. Ennen valmennukseen osallistumista Willman kuvaa tutkimukseen osallistuneiden toivovan valmennukselta tiedonsaantia sekä vertaistukea. Valmennuksen jälkeen osallistuneet olivat olleet tyytyväisiä valmennukseen ja sieltä saamaansa tietoon. Tutkimuksen mukaan valmennukseen osallistuneiden elämään ei kuitenkaan ollut tullut muutoksia. Haastatteluun osallistuneet antoivat kehitysehdotuksiksi, että valmennuksessa käytäisiin perusteellisemmin läpi omaishoitajille suunnattuja etuja ja palveluita sekä annettaisiin enemmän aikaa osallistuneiden keskinäiseen keskusteluun elämäntilanteestaan. (Willman 2011, 5, 14–15, 17–28.)

Tiina Bahri on opinnäytetyössään tutkinut Satakunnan omaishoitajat ry:n teettämien kyselyjen perusteella Ovet-valmennuksien laatua. Kyselyt kerättiin omaishoitajilta Ovet-valmennukseen osallistumisen jälkeen. Vastauksia tutkimukseen tuli 86. Bahrin tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että valmennukseen osallistuneet ovat pääosin olleet tyytyväisiä valmennukseen. Valmennus on antanut vertaistukea, neuvoja ja ohjausta. Valmennukselta odotettiin tukea omalle jaksamiselle ja voimavaroille, tietoa palveluista ja tuista sekä lisää tietoa hoivatyöstä ja avustamisesta. Tutkimustulosten mukaan Ovet-valmennus oli täyttänyt nämä odotukset. (Bahri 2018, 5, 28–33.)

Marika Puustisen kehittämisprojektin tarkoituksena oli kuvata omaishoitajien kokemuksia vertaistukiryhmissä sekä selvittää, mitä omaishoitajien vertaistuki pitää sisällään. Projektin tavoitteena on kehittää omaishoitajien vertaistukea. Aineiston Puustinen keräsi teemahaastattelemalla omaishoitajia, jotka osallistuivat Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n järjestämään vertaistukiryhmään. Vastausten perusteella voitiin todeta, että ryhmän jäsenten erilaisuus nähtiin sekä hyvänä että huonona. Toisaalta se toi erilaisuutta, mutta erityisesti hiljaisen tiedon siirtyminen omaishoitajalta toiselle olisi tehokkaampaa, jos omaishoitotilanne olisi mahdollisimman samanlainen. Vertaistukiryhmän koettiin tuovan tukea arkeen sekä lisäävän tietämystä erilaisista omaishoitajille suunnatuista palveluista. Lähes kaikki vastaajista kokivat, että toisten ryhmään osallistuneiden omaishoitajien tilanne oli omaa raskaampi. Projektin lopputuloksena syntyi toimintamalliehdotus, jonka avulla hiljaisen tiedon siirtymistä omaishoitajien vertaistukiryhmiin pystyttäisiin tehostamaan. (Puustinen 2014, 9–10, 36, 50–52.)

Salla-Tuulia Hämäläinen on Pro gradututkielmassaan tarkastellut puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa omaishoitajien kokemuksista sekä millaisia vaikutuksia vertaistuella on omaishoitajan arkeen. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla kahdeksaa eläkeikäistä puolisoaan hoitavaa omaishoitajaa. Tutkimuksen keskeisin tulos oli, että omaishoitajat kokevat vertaistuella olevan merkitystä jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin arjessa. Vertaistuen kautta oma tietämys omaishoitajuudesta lisääntyy. Tutkimuksen perusteella omaishoitajat kokevat vertaistuen tuovan voimaantumista, rohkaistumista, yksinäisyyden helpottamista, kokemusten jakoa ja hiljaista ymmärrystä. (Hämäläinen 2015, 2, 34, 53–56.)

3.2 Keskeiset käsitteet

3.2.1 Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan ikäihmisen, vammautuneen tai sairaan henkilön hoitamista kotona omaisen tai läheisen ihmisen avulla. Omaishoidon avulla mahdollistetaan kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos,

joka johtuu perheenjäsenen sairastumisesta tai vammautumisesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Muutos voi tapahtua yhtäkkiä tai siihen siirrytään vähitellen sairauden edetessä ja avun tarpeen lisääntyessä. Moni omaishoitajuus alkaa niin, että puolisoista toisen kunto heikkenee ja vuosien yhdessäoloa halutaan jatkaa, vaikka toisinaan hoidettavan tilanne on hyvin vaikea. Omaishoitajuus voi alkaa myös, jos perheeseen syntyy vammaisen lapsi tai iäkäs ihminen jää leskeksi ja tarvitseekin lapsiltaan apua. (Kaakkuriniemi ym. 2014, 10.) Yleisimmät syyt omaishoidon tarpeeseen ovat fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, muistisairaudet sekä krooniset sairaudet tai vammat (Kehusmaa 2014, 20).

On arvioitu, että Suomessa yli miljoona ihmistä auttaa säännöllisesti läheistään. Vuonna 2018 Suomessa on myönnetty 47 500 henkilölle omaishoidontuki. Omaishoidontuki tuo omaishoitajalle tärkeät kunnan omaishoitajalle tarjoamat lakisääteiset palvelut, kuten hoitopalkkion, vapaat, eläketurvan sekä omaishoitajalle ja hoidettavalle annettavat palvelut. (Omaishoitajaliitto 2020.) Omaishoidon tuki on lakisääteinen etuus, jonka myöntämisestä vastaavat kunnat määrärahojensa puitteissa. Laki omaishoidon tuesta (937/2005) on tullut voimaan vuonna 2006. Omaishoidon tuesta laaditaan kunnan ja omaishoitajan välinen omaishoitosopimus, johon liitetään hoito- ja palvelusuunnitelma. Siinä on määritelty lakisääteiset hoitajan ja hoidettavan oikeudet sekä niiden soveltaminen kyseisessä tilanteessa. Omaishoidonlain tarkoituksena on edistää hoidettavan oman edun mukaisen hoidon toteutumista. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005 1, 8–9 §.) Moni omaishoitaja ei saa lakisääteistä tukea, vaikka arjen vaativuus ja sitovuus sitä edellyttäisikin. On arvioitu, että lähes joka kolmas omaistaan täyspäiväisesti hoitava ei saa omaishoidon tukea (Kehusmaa 2014). Raskaaseen ja sitovaan hoitotilanteeseen tulisi olla mahdollisuus saada yhteiskunnan tukea (Kaivo-lainen 2011, 20)

Omaishoitolain (Laki omaishoidon tuesta 937/2005 3 §) mukaan kunta voi myöntää omaishoidon tukea, jos

- 1. Henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa.*
- 2. Hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla.*

3. *Hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia.*
4. *Omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää.*
5. *Hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva.*
6. *Tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista.*

Kunta tekee omaishoitajan kanssa omaishoitosopimuksen, kun päätös omaishoidon tuesta on myönteinen. Sopimuksessa tulee ilmi hoitopalkkion määrä ja maksutapa sekä hoitajan oikeudet vapaapäiviin. Omaishoitosopimus on voimassa toistaiseksi, ellei ole erityistä syytä määräaikaisen sopimuksen tekemiseen. (Kaivolainen 2011, 27–29.)

3.2.2 Omaishoitaja

Laki omaishoidontuesta määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa (2005/937, 2§). Suomen omaishoidon verkoston määritelmä omaishoitajasta on laajempi eikä sen olemassaolon katsota olevan riippuvainen virallisen tuen saannista. Verkoston mukaan omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai läheisestään, joka ei sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta hoivan tarpeesta johtuvasta syystä selviydy arjesta omatoimisesti. Hoitoa tarvitseva voi olla minkä ikäinen tahansa. (Suomen omaishoidon verkosto 2020.) Tyypillisin omaishoitaja on yli 65-vuotias nainen, joka hoitaa muistisairasta puolisoaan. Lasten omaishoitajat puolestaan ovat usein työikäisiä, jotka käyvät omaishoitotyön ohella koko- tai osa-aikatyössä. Kehitysvammaisuus on tyypillisin syy lapsen omaishoitajuuteen. (Keväjärvä ym. 2020, 7.) Nykyään puhutaankin omaishoitoperheistä, jotta käsitys omaishoidon vaikuttavuudesta koko perheen elämään ja hyvinvointiin ymmärrettäisiin (Mustakallio & Silfver-Kuhalaampi 2017, 4). Parhaimmillaan omaishoito on upea matka, jossa hoitaja saa kokea olevansa läheiselleen tärkeä ja tekevänsä arvokasta työtä. (Kaakkuriniemi ym. 2014, 17.)

Omaishoidon vaikutukset omaishoitajaan vaihtelevat. Kunnan on tarvittaessa järjestettävä omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten. Lisäksi kunnan vastuulla on järjestää omaishoitajalle hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä omaishoitajan hyvinvointia tukevia sosiaali- ja terveyspalveluita. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005 3 §.) Yleisesti kuitenkin omaishoitajien hyvinvointi heikkenee omaishoitotyön aloittamisen jälkeen sekä siinä vaiheessa, jos hoidettavan hoidon vaatimus lisääntyy. Omaishoitajilla on oikeus pitää vähintään kolme vuorokauden mittaista vapaata kuukaudessa, mikäli hoidettavan hoito on lähes ympärivuorokautisesti sitovaa. Kunnan vastuulla on järjestää hoidettavan hoito omaishoitajan vapaan aikana. Kuitenkin vain noin puolet omaishoitajista käyttää vapaita. (Keväjärvy ym. 2020, 8,10.) Tämä saattaa johtaa omaishoitajien uupumiseen. Omaishoitajasopimuksen yleisin irtisanomisen syy onkin omaishoitajan väsyminen. Alttiimpia uupumiselle ovat omaishoitajat, jotka hoitavat omaa puolisoaan. Tässä tilanteessa hoidettava useimmiten päätyy laitoshoitoon. (Kelo yms. 2015, 101–102.) Omaishoitajan jaksamista tulisi valvoa ja tukea, sillä omaishoitaja ei välttämättä itse tiedosta omaa väsymistään. (Kaakkuriniemi ym. 2014, 17.)

Omaishoitajien arki täyttyy normaaleista kotitöistä, jotka lisääntyvät merkittävästi heidän joutuessaan ottamaan vastuun myös hoidettavan ennen tekemistä askareista. Lisäksi omaishoitajan on opeteltava hoivatyöhön liittyviä tehtäviä. (Kaivolainen 2011, 104.) Omaishoitoon liittyvien monien tunteiden ja muutosten vuoksi olisi hyvä, jos omaishoitajuuteen voisi etukäteen valmentua. Omaishoitaja tarvitsee paljon tietoa hoidettavan sairaudesta ja sen tuomista muutoksista. Vertaistuki on omaishoitajille arvokasta, sillä toisten samankaltaisessa tilanteessa elävien kanssa on helppo käsitellä omia tunteitaan ja saada tukea arkeen. (Kaakkuriniemi ym. 2014, 14–15.)

3.2.3 Vertaistukitoiminta

Vertaistuella tarkoitetaan omaehtoista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt tukevat toisiaan. Se on kokemustietoon perustuvaa tukea, joka pohjautuu jakamiseen ja kuuntelemiseen. Vertaistuen avulla ihminen ymmärtää paremmin menneisyyttään, sitoutuu tiukemmin nykyhetkeen ja valmistautuu

kohtaamaan tulevaa. (Mielenterveystalo 2020.) Samassa elämäntilanteessa olevat voivat vastavuoroisesti ja omasta halustaan jakaa omia tuntemuksiaan, tietojaan sekä erilaisia arkielämän toimintamalleja saaden näin tukea toisiltaan. Asioista keskustelemalla ja niitä jakamalla vertaisryhmässä olevat saavat tukea ja arjen selviytymistä helpottavia taitoja toisiltaan. Vertaistuki ei välttämättä ole ammattilaisen antamaa apua, mutta yhdessä ammattilaiselta saatu tuki ja vastaavassa tilanteessa olevan henkilön vertaistuki voivat tukea toistensa vaikutusta. (Meriranta 2010, 171–173.)

Vertaistukitoiminta on tärkeä tuen muoto, jossa toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä saatu tuki on keskiössä. Vertaistuki eroaa muista tuenmuodoista siinä, että se pohjautuu ihmisten omiin kokemuksiin ja oppeihin, joita jaetaan. Samanlainen elämäntilanne mahdollistaa toisen ymmärtämisen. (Mielenterveystalo 2020.) Vertaistukitoiminta voi olla kahden ihmisen välistä tai esimerkiksi eri järjestöjen, kuntien tai seurakuntien järjestämää toimintaa. Myös internet on helppo väylä löytää ja antaa vertaistukea, sillä se on maksutonta ja osallistuminen onnistuu myös nimettömänä. (Meriranta 2010, 172, 176.) Yhteiset kokemukset samankaltaisesta elämäntilasta antavat tunteen siitä, ettei ole tilanteessaan yksin (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salankovuorela 2009, 135).

Monet omaishoitajat ovat kokeneet vertaistuen merkittävänä oman jaksamisen kannalta. Vertaistukitoiminnan toimivuuden edellytyksenä on, että kaikki pääsevät tasapuolisesti osallistumaan keskusteluun ja että ratkaisukeskeisyys säilyy keskustelun aikana. Omaishoitajat saavat toiminnalta keinoja omaan jaksamiseen ja arjen hallintaan, sillä usein samankaltaisessa omaishoitotilanteessa olevat osaavat antaa parhaimmat vinkit arjen ongelmatilanteisiin. (Mustakallio & Silfver-Kuhalampi 2017, 11.) Parhaassa tapauksessa vertaistukitoiminta lisää omaishoitajan jaksamista, hyvää oloa sekä yhteisöllisyyttä (Kaivolainen 2011, 127).

3.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää Ovet-valmennuksiin osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia valmennuksen sisällöstä sekä siitä, vastasiko valmennus

heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Tavoitteenamme oli löytää kehitystarpeita Ovet-valmennukseen. Tutkimuksen tarkoituksen pohjalta asetimme kolme tutkimuskysymystä.

- 1. Millaisia odotuksia Ovet-valmennukseen osallistuvilla oli valmennusta kohtaan?*
- 2. Millä tavoin valmennus vastasi näitä odotuksia?*
- 3. Miten Ovet-valmennukseen osallistuneet kehittäisivät valmennusta?*

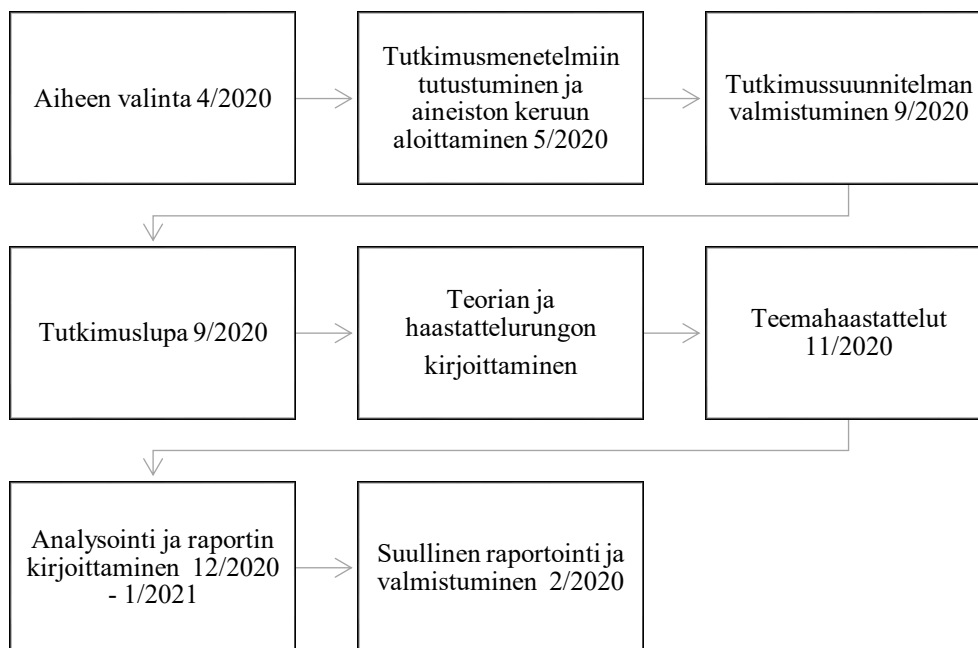
4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMISTAPA

4.1 Aikataulu

Tutkimusluvan myöntäjälle, tutkimuksen tilaajalle sekä tutkijoille itselleen on tärkeä hahmottaa tutkimuksen aikataulu (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 103). Opinnäytetyömme alkoi aiheen valinnalla huhtikuussa 2020, jonka jälkeen aloitimme suunnitelman teon. Toukokuussa otimme yhteyttä Satakunnan omaishoitajan ry:n toiminnanjohtaja Tanja Tukkikoskeen työn tavoitteista. Työ oli tarkoitus saattaa valmiiksi vuoden 2020 loppuun mennessä, mutta syksyllä muutimme alkuperäistä suunnitelmaa niin, että työ olisi valmis alkuvuonna 2021.

Haimme lupaa tutkimukselle ja se myönnettiin syyskuussa 2020. Tämän jälkeen keskustelimme työn tilaajan kanssa teemahaastattelun kohderyhmästä sekä toimitimme tilaajalle saatekirjeen (liite 2), jonka hän toimitti yhdistyksen toiminnassa mukana olleille, joiden joukosta haastateltavat valikoituivat. Haastatteluun saatiin mukaan viisi osallistujaa. Haastattelut toteutettiin marraskuussa 2020, jonka jälkeen litteroimme haastattelut. Litteroinnin jälkeen perehdyimme aineistoon lukemalla sen useaan kertaan ja aloitimme sisällönanalyysin pelkistämällä aineistosta esiin nousevat teemat. Kirjoitimme opinnäytetyötä joulukuussa ja tammikuun puolivälissä lähetimme sen ohjaavan opettajan arvioitavaksi. Lopulliseksi palautuspäiväksi sovimme 31.1.2021.

Kuvio 1. Tutkimuksen aikataulu



4.2 Tutkimusmenetelmä

Kananen (2011, 12) jakaa tutkimusotteet karkeasti kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tutkimukseen. Se, kumpaan näistä päädytään, riippuu tutkittavasta ilmiöstä. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan selvittää ilmiön perimmäiset tekijät ja niiden vaikutus toisiinsa ja kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta käytetään uusien ilmiöiden tutkimiseen. Kuitenkin kaiken tutkimuksen perustana on aina kvalitatiivinen tutkimus.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän, koska tutkimuksessa tulee esiintymään tyyppillisiä kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Voimme keskittyä pieneen määrään tapauksia ja analysoida ne mahdollisimman perusteellisesti. Tutkimuksen tieteellisyyttä ei tule määräämään aineiston määrä vaan sen laatu. Näin ollen aineiston koolla ei juuri ole vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen. (Eskola & Suoranta 2008, 18.)

Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään selvittämään jokin ilmiö, josta ei ole vielä teoriaa tai valmista mallia. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään saamaan syvällistä tietoa, jotta teoriaa voidaan tarkentaa. Tärkeää on, että henkilöt, joilta tietoa kerätään,

tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, tai heillä on kokemusta asiasta. (Kananen 2011, 37,41.)

4.3 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa kohdetyhmään tulee kiinnittää huomiota. Tutkittavaksi valittujen tulisi tietää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon. (Kananen 2017, 128). Tämän tutkimuksen kohderyhmänä oli Satakunnan omaishoitajat ry:n Ovet-valmennukseen osallistuneet. Satakunnan omaishoitajat ry:n kautta tutkimukseen osallistui viisi (N=5) omaishoitajaa. Haastateltaviksi valikoitui ikäihmisiä, jotka toimivat ikäihmisten omaishoitajina. Näille omaishoitajille järjestettiin erillinen teemahaastattelu, jossa heiltä kysyttiin heidän omakohtaiseen kokemukseensa perustuen, ovatko valmennuksessa läpi käydyt asiat vastanneet heidän todellista tarvettaan.

4.4 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yleisimmin käytetty tutkimushaastattelun muoto. Teemahaastattelussa poimitaan tutkimusongelman keskeisimmät aiheet ja teemat, jotta tutkimusongelmaan saataisiin vastaus. (Vilkkä 2015, 124.) Tässä opinnäytetyössä päädyttiin teemahaastatteluun, koska se sopii erityisen hyvin käytettäväksi haastattelutilanteissa, joissa tarkoituksena ei ole saada yksityiskohtaisia eikä tarkkarajaisia vastauksia tiettyihin kysymyksiin vaan antaa vastaajille laajempi mahdollisuus tuoda esiin omia kokemuksia tai näkemyksiä haastattelun teemoista. Teemahaastattelu on kuitenkin avointa haastattelua parempi, sillä tarkoituksena oli peilata saatuja vastauksia omaishoitajuuden haasteista ja vaatimuksista kertovaan kirjallisuuteen. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 45–47.)

Haastattelun runko oli etukäteen suunniteltu (liite 3), mutta teemahaastattelun mukaisesti runko ei kuitenkaan ollut lopullinen, vaan mahdollisuus keskusteluun säilyi koko haastattelun ajan. Kananen mukaan tutkija voi vaikuttaa samaansa tietomäärään, sen laatuun ja syvyyteen tarkentavilla lisäkysymyksillä. Kysymyksiä, joihin voi vastata vaihtoehdoilla kyllä ja ei, tulisi välttää, sillä laadullisessa tutkimuksessa haastateltavan tulisi saada kertomaan itse tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2017, 92.).

Ennen haastatteluja Satakunnan omaishoitajat ry:n kautta lähetettiin haastateltaville saatekirje (liite 2). Saatekirjeen tarkoitus on vakuuttaa tutkimukseen osallistujia tutkimuksen tärkeydestä ja motivoida osallistumaan tutkimukseen (Vilkkä 2015, 189). Kirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä painotimme haastattelun vapaaehtoisuutta, sillä tutkittavalla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti sekä myös kieltäytyä osallistumasta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2020).

Teemahaastattelu toteutettiin yhdellä kerralla ja molemmat tutkimuksen tekijöistä toimivat haastattelijoina. Tutkimukseen osallistui viisi (N=5) omaishoitajaa, jotka olivat käyneet Satakunnan omaishoitajien järjestämän Ovet-valmennuksen keväällä 2020. Haastattelu toteutettiin tilassa, jossa omaishoitajat ovat pyrkineet tapamaan toisiaan noin kerran kuukaudessa. Haastattelun yhteydessä haastateltavilla oli samalla vertais-tukitapaaminen, jossa pyysimme osallistujia erilliseen tilaan yksitellen yksilöhaastatteluun. Olimme varanneet aikaa haastatteluille noin puoli tuntia kerrallaan. Olimme jakaneet haastattelun kolmeen teemaan, joilla lähdimme hakemaan vastausta asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Teemoja lähdimme tarkentamaan lisäkysymyksillä, jotka olimme koonneet Ovet-valmennuksen omista teemoista. Ovet-valmennus koostuu neljästä neljän tunnin mittaisesta kokoontumisesta. Näiden kokoontumisten aikana perehdytään neljään Ovet-valmennuksen osa-alueeseen: Ovet omaishoitajuuteen, Ovet yhteiskunnan palveluihin, Omat oveni sekä Ovet huomiseen. (Omaishoitajaliitto 2020.)

Haastattelutilanne on vuorovaikutustapahtuma, jossa haastateltava kertoo tutkijalle omakohtaisia kokemuksiaan tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2017, 91). Aluksi kerromme haastateltaville lyhyesti itsestämme, keitä olemme, mitä opiskelemme sekä taustaa tekemästämme tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus tietää, mihin tarkoitukseen hän antaa tietojaan ja miten tietoja tullaan käyttämään (Vilkkä 2015, 191). Kerroimme, että haastateltavilla on mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin kokonaan tai osittain. Haastatteluun osallistuminen ei ole pakollista ja se voidaan lopettaa, mikäli haastateltava tätä toivoo. Kerroimme, että haastattelut nauhoitetaan, mutta säilytämme nauhoitteet niin, etteivät ne päädy ulkopuolisen kuulta-

vaksi. Lisäksi tutkimuksen jälkeen nauhat hävitetään. Kysyimme lupaa nauhoittamiselle vielä niin, että saisimme suullisen suostumuksen nauhoitteelle. Haastattelut toteutuivat pitkälti valmiiksi tekemämme haastattelurunkoa käyttäen. Saatoimme kuitenkin esittää tarkentavia lisäkysymyksiä.

Kuten Kananenkin painottaa teemahaastattelussa olevan tärkeää, saimme haastattelujen tuloksena aineiston, joka avaa tutkittavaa ilmiötä. Aineisto tuotti ymmärrystä ja ratkaisuja asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Lisäksi teemahaastattelu avasi meille mahdollisuuden ymmärtää eri henkilöiden eroja samasta aiheesta. (Kananen 2017, 105.)

4.5 Sisällönanalyysi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin analyysimenetelmänä sisällönanalyysia, joka perusanalyysimenetelmänä sopii käytettäväksi laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida melkein mitä tahansa tekstimuotoon muutettua materiaalia objektiivisesti ja systemaattisesti. Tämä analyysimenetelmä pyrkii luomaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131.)

Tutkijan on jo suunnitteluvaiheessa huomioitava haastatteluaineiston tietoturvallinen säilyttäminen ja aineiston käsittely niin, etteivät haastattelussa esiin tulleet luottamukselliset tiedot päädy väärin käsiin eikä vastauksia voida myöhemmin yhdistää haastateltuihin. Tähän on monia tekniikoita, mutta tärkeimmät ovat muuttaminen, poistaminen ja kategoriointi. Näistä muuttaminen tapahtuu niin, että tutkimuksen tekijät muuttavat haastateltuun liittyviä yksilötietoja, kuten nimeä, antamalla haastatellulle itse keksimänsä nimen. Poistamisessa tutkija taas poistaa aineistosta kokonaan sellaiset tiedot, joilla ei ole tulosten kannalta olennaista merkitystä ja joiden avulla haastattelu-vastaukset voisi yhdistää johonkin tiettyyn henkilöön. Viimeisessä keinossa eli kategorisoimisessa vastaukset luokitellaan osaksi laajempia kokonaisuuksia, jolloin yksittäisen vastaajan ja vastauksen välille ei voi luoda yhteyttä. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017, 416–418.)

Haastattelut äänitettiin digitaaliselle nauhurille, josta äänitteet kuunneltiin ja litteroitiin. Litterointi tarkoittaa äänitallenteiden purkamista tekstimuotoon. Litteroinnin tarkkuus vaihtelee tekstin kirjoittamisesta sanan tarkasti siihen, että kirjataan vain sisällön ydin. (Kananen 2015, 129). Litteroimme haastattelumateriaalin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta sanasta sanaan. Näitä poikkeuksia oli esimerkiksi se, että haastateltava arvosteli omaa paikkakuntaansa ja sen tarjoamia palveluita. Jätimme litteroimatta kohdat, joista haastateltavien asuinkunta tulisi ilmi tai jotka eivät olleen millään tavalla oleellisia tutkimuksen kannalta. Jätimme litteroidusta tekstistä pois myös mahdolliset nimet. Nimien sijaan käytimme ilmaisua: ”haastateltava ja järjestysnumero”, esimerkiksi Haastateltava 1. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 28 sivua.

Ennen aineiston analyysiä aineisto pitää selkeyttää ja tiivistää, jotta aineisto avautuu tutkijalle. Aineistosta tulee löytää ainoastaan oleellinen tieto. (Kananen 2017, 136.) Luimme aineiston läpi useaan kertaan. Aineistoa lukemalla tutkija saa kokonaiskuvan aineistosta sekä siitä mitä se pitää sisällään (Kananen 2015, 129). Tämän jälkeen aloimme tutkimusaineiston pelkistämisen, eli aineistosta poistetaan kaikki epäoleellinen tieto hävittämättä kuitenkaan ydinsanomaa. Seuraavaksi aineisto ryhmitellään uudestaan johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. (Vilka 2015, 165). Aineiston sisällysluokkien analyysin teimme aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Litteroinnista saaduista alkuperäisistä ilmauksista muodostimme pelkistetyn ilmaisun ja sen jälkeen ne ryhmiteltiin alaluokkiin. Yläluokkana aineistolle ovat haastattelussa olleet teemat.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>”Oikeastaan mä tiesin min-käläinen se on, koska mun sisko kävi sen valmennuksen.”</i></p> <p><i>”Tämmöstä justiin, että yhdessäoloo olis mahdollisimman usein. Vois verrata ja kuunnella toistenki murheita.”</i></p>	Tiesi mitä valmennus pitää sisällään.	Tiedottaminen	Valmennuksen odotukset

<p><i>"No en kyllä tiennyt, ku mä lähdin siihen vähän sillai yhtäkkiä mukaan."</i></p> <p><i>"No ei oikeestaan, ku ei tiennyt mitä odottaa."</i></p> <p><i>"En. Ihan uteliaisuudesta. Näin ilmoituksen ja aattelin, että tulenpa katsomaan."</i></p>	<p>Ei tiennyt etukäteen valmennuksen sisällystä.</p>		
<p><i>"Ei paljon mittää kyl. Joo. Tääl on semsii kivoi ihmisii joitten kans on kiva jutella ja tosiaan tää sama kohtalo ja työ, et se yhdistää sillä tavalla kivasti. "</i></p>	<p>Vertaistuki koetaan tärkeäksi</p>	<p>Vertaistuen merkitys</p>	
<p><i>"Oli, että tuota sais tietää mitä täällä omalla paikkakunnalla olis mahdollisuuksia itteleen."</i></p>	<p>Tietoa paikkakunnalta saatavista palveluista omaishoitajalle.</p>	<p>Yhteiskuntapalveluiden merkitys</p>	

4.6 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään sen, että rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudatetaan koko tutkimusprosessin ajan. Muiden tutkijoiden työtä ja tutkimukseen osallistujia tulee kunnioittaa. Tietoaineistot tulee tallentaa asianmukaisella tavalla. Tutkimusluvut tulee hakea ennen tutkimuksen aloittamista ja rahoituslähteistä kerrotaan avoimesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2020.) Opinnäytetyötä tehdessämme olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Aloitimme opinnäytetyöprosessin tekemällä huolellisen opinnäytetyösuunnitelman, josta ilmeni työmme tarkoitus, tavoitteet sekä toteutustapa. Kun suunnitelma tuli hyväksytyksi tilaajan toimesta, haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa. Työn raportoinnissa painotimme tulosten oikeellisuutta sekä niiden kriittistä esittämistä.

”Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä

tavalla.” Hyvän tieteellisen käytännön perustan luovat rehellisyys ja huolellisuus tutkimustyössä ja sen tulosten tallentamisessa, eettisesti kestävä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät, muiden tutkijoiden töiden ja saavutusten kunnioittaminen sekä tutkimuksen huolellinen suunnittelu ja raportointi. Peruslähtökohta ihmiseen kohdistuvalla tutkimuksella on tutkittavien henkilöiden luottamus tieteeseen ja tutkijoihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2020.) Tutkijalta tulee löytyä eettistä ajattelua eli hän pystyy omien arvojensa kautta pohtimaan, mikä on oikein ja mikä väärin. (Kuula 2011.)

Eettisiä ratkaisuja tulee vastaan jokaisessa tutkimuksessa. Ihmistieteissä eettisten kysymysten ääreen joudutaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Monitahoisia eettisiä ongelmia tulee vastaan erityisesti haastattelutilanteissa, joissa ollaan välittömässä kontaktissa tutkittaviin. Tarkkoja ohjeita tai sääntöjä ei voida antaa haastattelun edetessä esiintyviin eettisiin ongelmiin. Tärkeimmät eettiset periaatteet ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa ovat yleensä informointiin perustuva suostumus, yksityisyys ja luottamuksellisuus. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 19–20.) Yksityisyyden suojaaminen on yksi tärkeimmistä asioista tutkimusta toteuttaessa. Tuloksista ei saa käydä ilmi mitään, mistä vastaaja tai muu henkilö voidaan tunnistaa. (Kuula 2011.)

Tutkimusmateriaalin keräsimme Ovet-valmennukseen osallistuneiden yksilöhaastattelulla, haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Jokaiselle haastateltavalle lähetimme Satakunnan omaishoitajat ry:n kautta saatekirjeen (liite 2), jossa oli selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä haastateltavan oikeudet. Haastattelutilanteessa painotimme haastattelun vapaaehtoisuutta sekä pyysimme vielä jokaiselta haastateltavalta luvan haastattelun nauhoittamiseen. Haastatteluissa käytetty nauhuri oli lainassa Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjastosta. Haastatteluaineiston säilyttämisessä täytyy huomioida, ettei se päädy väärin käsiin. Yleisesti tutkimuksessa on tärkeää, että aineisto käsitellään anonyymisti ja luottamuksella sekä haastattelumateriaali tullaan hävittämään. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017, 416–418.) Litteroinnin ajan säilytimme nauhoitteita niin, ettei ulkopuolinen päässyt niitä kuulemaan. Äänimateriaali poistettiin nauhureita litteroinnin jälkeen, jotta haastatteluaineisto ei päädy muiden kuin tutkimusentekijöiden tietoon.

Ihmisen määräämisoikeutta tulee kunnioittaa antamalla henkilölle mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavalle tulee kertoa tarvittavat tiedot tutkimuksen kulusta ja sen toteuttajista sekä tutkimuksessa syntyvän materiaalin käyttötarkoituksista. Vaitiolovelvollisuus on tutkijoiden ammattieettinen itsestänselvyys. (Kuula 2011.) On tärkeää, että haastateltava tietää mistä haastattelussa on kyse ja miten materiaalia tullaan käyttämään. Haastattelutilanteessa kerroimme, että haastateltavalla on mahdollisuus olla vastaamatta haastatteluun tai osaan kysymyksistä. Tutkimusraporteista ei tule missään kohtaan ilmi haastateltavien henkilöllisyys tai mitään, minkä voisi yhdistää haastateltavaan. Laadullisessa tutkimuksessa viimekädessä luotettavuuden kriteeri on itse tutkija ja hänen oma rehellisyytensä, koska tutkijan teot, valinnat ja ratkaisut ovat arvioinnin kohteena (Vilkkä 2015, 196).

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Taustatiedot

Tätä opinnäytetyötä varten toteutetussa aineistonkeruussa haastateltiin yksilöhaastattelussa viittä omaishoitajaa (N=5). Kaikki haastateltavat olivat naisia ja haastateltavilla oli kokemusta omaishoitajana toimimisesta yhdestä viiteen vuoteen, mediaanin ollessa kolme vuotta. Haastateltujen anonymiteetin turvaamiseksi, opinnäytetyön raportissa käytetään haastatelluista nimien sijaan ilmaisua: ”haastateltava ja järjestysnumero”, esimerkiksi Haastateltava 1.

Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta toimivat omaishoitajina omalle puolisolleen, ainoastaan yksi poikkesi tästä ryhmästä toimimalla omaishoitajana omalle isälleen. Haastateltavat olivat valikoituneet mukaan tutkimukseen heidän oman suostumuksensa perusteella, ilman ennakkorajausta. Tästä huolimatta haastateltavat olivat kaikki samasta valmennusryhmästä ja käyneet valmennuksen keväällä 2020. Ainoastaan yksi valmennettavista osallistui Ovet-valmennukseen varhaisessa vaiheessa, toimittuaan omaishoitajana noin vuoden.

Taustatietojen keruun jälkeen omaishoitajia pyydettiin kuvailemaan omaa arkeaan. Näissä kuvailuissa nousi esiin omaishoitajien kokemus arjen yksitoikkoisuudesta. Neljä vastaajaa viidestä piti arkea raskaana, johtuen omaishoidettavan runsaasta avun- tarpeesta. Kaksi vastaajaa kuitenkin painotti, että muiden omaishoitotilanne on heidän tilanneettaan raskaampaa. Pyydettyäessä kuvailemaan tavanomaista arkea kuvailivat he kaikki sen koostuvan normaaleista kotitöistä, jotka olivat lisääntyneet merkittävästi heidän joutuessaan ottamaan vastuun myös hoidettavan ennen tekemistä askareista.

*”No yhdellä sanalla; tosi raskas. Se on tosi yksinäistä, se on tosi tur-
hauttavaa olla ainoana järkevänä, niinku koko päivän.”* (Haastateltava
1)

*”Se on vähän ykstoikkosta. Aika lailla päiväohjelmat toistuu päivästä
toiseen. Samat rutiinit.”* (Haastateltava 3)

5.2 Odotukset valmennukselle

Ensimmäinen varsinainen teema haastattelussa taustatietojen keruun jälkeen käsitteli valmennukseen kohdistuvia odotuksia. Tällä teemalla haettiin vastausta tutkimuskysymykseen: ”millaisia odotuksia Ovet-valmennukseen osallistuvilla oli valmennusta kohtaan”. Tämän teeman tarkentavina kysymyksinä kysyimme, tiesikö omaishoitaja ennen valmennukseen osallistumista, mitä valmennus tulisi sisältämään, millaisia odotuksia hänellä oli valmennuksen suhteen sekä vastasiko valmennuksen sisältö näitä odotuksia.

Haastateltavista kaksi kertoi tienneensä Ovet-valmennuksen sisällöstä ennen osallistumistaan, mutta kolmella muulla ei ollut tietoa, mitä valmennus tulisi pitämään sisäl- lään. Parhaat tiedot valmennuksen sisällöstä oli haastateltavalla 1. Hän kertoi kuul- leensa valmennuksen sisällöstä siskoltaan, joka oli osallistunut valmennukseen aiem- min. Haasteltava 5 sen sijaan oli lähtenyt mukaan valmennukseen niin yllättäen, ettei ollut millään tavalla tietoinen valmennuksen sisällöstä.

Kysyttäessä, oliko haasteltavilla varsinaisia odotuksia valmennukselle, selvisi etteivät haastateltavat juurikaan olleet osanneet asettaa minkäänlaisia odotuksia varsinaiselle valmennuksen sisällölle. Vastaajista kuitenkin jokainen oli odottanut valmennukseen osallistumista, sillä he uskoivat saavansa siitä merkittävää vertaistukea omaan arkeensa. Ainoastaan yksi haastatelluista nosti lisäksi esiin, että odotti saavansa valmennuksesta lisäinformaatiota erilaisista omaishoidon tukimuodoista ja lakisääteisistä palveluista. Kaksi haastatelluista kertoi, että oli lähtenyt mukaan valmennukseen niin yhtiä, etteivät oikein tienneet edes mistä olisi kyse.

”Tämmöstä justiin, että yhdessäoloo olis mahdollisimman usein. Vois verrata ja kuunnella toistenki murheita.” (Haastateltava 2)

”Mä ajattelin, et en mä taida lähteä, ei tää oo mulle vielä ajankohtainen, mut kuitenkin sitte oli.” (Haastateltava 3)

5.3 Valmennus

Toinen teema oli valmennus itse. Tavoitteenamme oli löytää vastaus toiseen tutkimuskysymykseemme; vastasiko valmennus omaishoitajien odotuksia. Tässä teemassa tarkentavina kysymyksinä kysyimme: millaisia voimavaroja omaishoitajat saivat arkeensa sekä millaisia keinoja he saivat oman jaksamisen ylläpitämiseen. Lisäksi kysyimme millaisia tietoja palveluista ja tuista omaishoitajat saivat valmennuksessa.

Vaikka vain kaksi valmennukseen osallistuneista kertoi tienneensä ennalta, mitä valmennus sisältäisi, niin kaikki vastanneet kokivat valmennuksen olleen monipuolinen ja hyödyllinen. Haastatellut, jotka nostivat keskeiseksi odotukseksi vertaistuen saamisen, kokivat sitä myös saaneensa. Lisäksi haastatelluista kaikki kokivat saaneensa neuvoja ja ohjausta arkeen. Yksi haastatelluista kuitenkin kertoi, että valmennus osin kaunisteli totuutta, eikä valmennuksessa tuotuja neuvoja pystynyt toteuttamaan arjessa, jonka hän koki romuttaneen koko valmennuksen idean.

”Vastas. Ihan oikeesti vastas tosi hyvin. Se mitä mä siltä eniten odotin, oli se vertaistuki.” (Haastateltava 4)

”Ihan mielenkiintoinen valmennus oli. Siellä tuli sellanen, et lähinnä sai nähdä muita, kuunnella miten muilla menee; päivät, vuorokaudet, viikot. Että sitä se oli.” (Haastateltava 2)

Jokainen haastateltu vastasi valmennuksen suurimmaksi hyödyksi verkostoitumisen ja valmennusryhmän tarjoaman vertaistuen. Lisäksi kahdessa vastauksessa nousi esiin, miten tutustuminen valmennuksen myötä Satakunnan omaishoitajat ry:n henkilökuntaan on tuonut voimaa arkeen.

”Sellasta, vähän armollisuutta itelle. Eihän me olla täydellisiä kaikki vaikka täydellisyyteen pyritään. Se, että sen kuulee jonkun toisen suusta, vaikka sen tietää.” (Haastateltava 1)

”Ja sit tietysti se on et mul on numero. Puhelinnumeroita tämän ovet-valmennuksen puitteissa, että mä voin soittaa. Et sieltä vastaa ystävällinen ihminen.” (Haastateltava 2)

Vertaistuen koettiin myös tuoneen keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen omaishoitajuuden tiellä. Haastateltavat kuitenkin painottivat sitä, että ryhmäkoon tulisi olla sopiva, jotta keskusteluyhteys pysyisi hyvänä ja jokainen pääsisi jakamaan omia kokemuksiaan.

”Ehkä se ku kuunteli. Ku ajatteli että itellä on hirveen vaikeeta. Mutta tuo, sillai sitte, ku kuunteli muita. Et monella menee hurjemmin, on paljon raskaampaa.” (Haastateltava 5)

”Mielestäni tota täs valmennuksessa on se tärkeetä et siel ei oo kahtakymmentä vaan siel olis just vajaa kymmenen. Jos on kauheesti ihmisii, ei se oo kauheen kotosaa. Ku niit ihmisii ei oo niin mahdottomasti, ni se on niiku mukavampi.” (Haastateltava 2)

Haastateltavat kokivat tienneensä jo ennen valmennusta, millaisia palveluita on mahdollista saada tukemaan omaishoitajan arkea. Kaksi haastatelluista nosti esiin, miten valmennus oli herätys sille, että tukia voisi hakea.

”Tällänen valmennus havahduttaa, että pystyy myös toimii, ja hakee niitä. Että sitä ennen vaan tietää, että kela ja kelan toimet, mutta ei saa sitä niiku tehtyy” (Haastateltava 1)

”En tiä olisinko koko omaishoitajuutta edes tajunnut hakea. Et se vahvasti tavallaan sitä ajatusta. Että ollaan siinä pisteessä.” (Haastateltava 3)

5.4 Valmennuksen kehittäminen

Kolmas teema oli valmennuksen kehittämistarpeet. Tällä teemalla pyrimme saamaan vastauksen viimeiseen tutkimuskysymykseemme: miten omaishoitajat kehittäisivät Ovet-valmennusta. Tätä teemaa lähdimme tarkentamaan lisäkysymyksillä: Mitä omaishoitajat jäivät pohtimaan valmennuksen jälkeen. Oliko valmennuksessa ehkä jokin osa-alue, josta olisi kaivannut enemmän tietoa tai oliko jokin tieto tarpeeton. Viimeiseksi kysyimme vielä haastateltavilta, miten he kehittäisivät valmennusta.

Vaikka valmennus koettiin jokaisen vastaajan mielestä yleisesti ottaen hyväksi, niin vastaajien erilaisesta elämäntilanteesta johtuen kaksi toivoi valmennuksen kohdentamista paremmin erilaisille ryhmille. Näin haastateltavat kokivat valmennuksen tukevan paremmin jokaisen omia tarpeita.

”Kyl mun mielestä, et ku järjestetään tälläisille omaishoitajille, ni kysyttäis näiltä omaishoitajilta, että mitä ne tarteis.” (Haastateltava 4)

Vertaistuen tärkeys korostui kaikissa haastatteluissa. Ovet-valmennuksen suurin merkitys oli haastateltaville uusien ystävyys-suhteiden löytäminen ja kokemusten vaihto samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, minkä vuoksi neljä viidestä toivoi valmennuksen jakamista useammalle kerralle.

”Se oli ainakin ihan mukava huomata, et oli tosi paljon vertaisia kenen kanssa jutella. Et oli sellasia niiku samanlaisia probleemia.” (Haastateltava 3)

Haastatteluissa nousi esiin kehittämiskohteena myös tarve jaksottaa valmennus uudelleen pidemmälle aikavälille, sillä kolme vastaajaa koki valmennuskertojen olevan niin raskaita, ettei kaikkia asioita voinut sisäistää. Sivuhuomiona nousi esiin, miten tärkeäksi kaikki kokivat valmennukseen osallistumisen, sillä varsinaisen asiasisällön ja verkostoitumisen lisäksi he kokivat saaneensa valmennuksen aikana tarvitsemansa hengähdystauon arjesta.

”Kyllähän sieltä kotoa pääsee lähtemään, jos sieltä vaan lähtee. Tai järjestää, niin että lähtee. Mäkään en oo pitänyt yhtään niitä omaishoitajan vapaita, ja se kyllä tuntuu. Et kyllä sen tarvis pitää.” (Haastateltava 3)

”Sellasta kannustamista ehkä siihen valmennukseen voisi tulla lisää, että passittais. Että ota nyt niskasta kiinni ja järkkää sitä aikaa. Se on niin vaikee toteuttaa.” (Haastateltava 1)

Haastatteluissa tuli ilmi, miten Ovet-valmennuksen näkyvyyttä ja saavutettavuutta voisi lisätä, jotta mahdollisimman moni löytäisi valmennuksen. Lisäksi haastateltavista lähes kaikki kokivat käyneensä valmennuksen liian myöhään. He olivat sitä mieltä, että valmennus olisi hyvä käydä jo ennen kuin omaishoitajaksi on ryhtynyt.

”Enemmän tiedottaa tai jotakin. Et tämmösiä on. Mäki kysyin, ihan virallisiltakin omaishoitajilta, et mikset tullut; ni emmä tiennyt.” (Haastateltava 5)

Kokonaisuudessaan haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä valmennukseen ja kokivat sen olevan tarpeellinen kaikille, jotka hoitavat läheistä kotona. Valmennus olisi hyvä käydä jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

”En tiää sitten, että miten se sitten sais sanottua kenellekkään, että käykää hyvät ihmiset jossain valmennuksessa ennen, ku menee liian pitkälle.” (Haastateltava 1)

5.5 Tulokset ja johtopäätökset

Taulukko 2. Tulokset

Odotukset valmennukselle	Valmennuksen kehittäminen
Vertaistuki	Tiedottaminen
Tukimuodot ja lakisääteiset palvelut	Valmennuksen pituus/kesto
Valmennuksen ohjaajan tuki	Kohdentaminen tietyille ryhmälle
Verkostoituminen	Valmennuksen oikea-aikaisuus

Haastattelussa nousi esiin, ettei omaishoitajilla ollut juurikaan sisällöllisiä odotuksia valmennusta kohtaan. Heidän odotuksensa kohdistuivat enemmän valmennuksen ympärille rakentuvaan vertaistukeen, jota he pitivät ensiarvoisen tärkeänä. Osa haastatelluista oli muodostanut myös ennakkokäsityksen käsiteltävistä asioista, joita olivat tiedon saanti eri tukimuodoista ja palveluista omaishoitajalle sekä hoidettavalle. Kaksi haastatelluista kuitenkin kertoi, etteivät olleet millään tavalla tietoisia, mihin valmennukseen olivat edes osallistumassa. Vaikka omaishoitajilla ei ollutkaan varsinaisia sisällöllisiä odotuksia, kokivat he saaneensa valmennuksesta merkittävää hyötyä ja pitivät sitä monipuolisena ja hyödyllisenä.

Suurimmaksi ongelmaksi omaishoitajat kokivat valmennuksen tiedottamisen sekä oikean ajoituksen. Vaihtoehtona voisi olla sopia tiedottamisesta kuntien sosiaali- ja terveystoimen kanssa, jota kautta uudet omaishoitajat saisivat infopaketin valmennuksesta. Tämän infopaketin mukana voisi olla Satakunnan omaishoitajien infolehtinen ja tieto, mistä tuleviin valmennuksiin voi ilmoittautua. Valmennuksen olisi kuitenkin hyvä tavoittaa ihmiset mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kuten Kaakkuriniemi ym. (2014, 10) kertoo, usein muutos omaishoitajuuteen tapahtuu vähitellen. Lähes kaikki haastatellut kertoivat kuulleensa valmennuksesta vasta kovin myöhään, jolloin valmennuksesta ei saanut alkuvaiheessa tukea, jolloin sitä olisi eniten kaivannut. Tämä

tiedottamiseen liittyvä haaste ei kuitenkaan keskity vain Satakunnan omaishoitajien ry:n järjestämään Ovet-valmennukseen. Vastaavaan haasteen on nostanut esiin muitakin aihetta tutkineet, kuten Widing, joka raportoi saaneensa samanlaisia tuloksia 2019 toteuttamassaan YAMK- opinnäytetyöhön liittyvässä haastattelututkimuksessa. Työsäään hän selvitti omaishoitajien kokemuksia Ovet-valmennuksesta Hyvinkään seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toteuttamana. (Widing, N. 2019, 33–34.)

Haastatteluissa nousi esiin hyvin, miten omaishoitajat kokivat suurimmaksi hyödyksi valmennukseen osallistumisessa verkostoitumisen ja vertaistuen, jotka ovat tuoneet heille merkittävästi lisää voimavaroja arjesta selviytymiseen. Erityisesti haastateltavat nostivat esiin, miten tärkeää oli verrata omia kokemuksiaan toisten samanlaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Omaishoitotilanteen alettua ei voi odottaa, että elämä palautuu taas ennalleen, vaan muuttunut tilanne on opittava hyväksymään.

Kuten Puustisen (2014, 51) tutkimuksessa tuli myös ilmi, omaishoitajista osa painotti, että toisilla ryhmän omaishoitajilla on kotona raskaampaa kuin heillä. He miettivät, miten toiset jaksavat arkeaan. Haastattelut osoittivat, että hoidon haastavuutta ei aina tunnisteta. Haastatteluissa nousikin esille, etteivät omaishoitajat olleet pitäneet heille myönnettyjä vapaapäiviä. Ovet-valmennuksen toivottiin tuovan tukea ja kannustusta vapaiden järjestämiseksi. Tärkeän ihmisen hoitovastuusta luopuminen edes lyhyeksi ajaksi koettiin henkisesti raskaaksi. Vastaajista kaksi myös kertoi, että mielellään osallistuisi useamminkin ryhmän tapaamisiin, mutta hoidettavaa ei voi jättää yksin, eikä apu ole kovin helposti saatavilla. Ovet-valmennuksen kehityksen kannalta voisikin olla tärkeää löytää keinoja omaishoitajien mahdollisuudelle osallistua valmennukselle, eli järjestää mahdollisesti omaishoidettavalle valmennuksen ajaksi hoito. Näin kynnyskysymykseksi ei voisi muodostua kotoa lähtemisen vaikeus.

Kysyttäessä haastateltavilta kehitysideoita Ovet-valmennuksen kehittämiseen Satakunnan Omaishoitajat ry:ssä nousi esiin, miten tärkeää on vertaistuen onnistumisen kannalta rakentaa valmennukseen osallistuvista ryhmistä riittävän pieniä ja pyrkiä keräämään mahdollisimman yhtenäisen ryhmä, jolloin vertaistukea on helpompi saada ja tarjota. Valmennuksia voisikin järjestää entistä enemmän eri ryhmille.

Omaishoitajat kokivat koulutuskerroista jäävän mieleen vain vähän, koska kaikki energia kului omaishoitajan arjen pyörittämiseen. Valmennuksia voisikin ajoittaa pidemmälle aikavälille, jotta valmennus olisi kevyempi ja sisältö olisi helpompi sisäistää. Samalla omaishoitajat saisivat useammin arkeensa kaipaaman “hengähtämishetken”, jonka tarpeellisuus nousi useissa haastatteluvastauksissa korostuneesti esiin. Valmennuksessa voitaisiin myös korostaa, miten vertaistukea on tarjolla myös valmennuksen ulkopuolella ja kannustaa omaishoitajia kokoontumaan yhteen.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan omaishoitajat ry:n järjestämiin Ovet-valmennuksiin osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia valmennuksen sisällöstä sekä siitä, vastasiko valmennus heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Tavoitteena oli löytää kehitystarpeita Ovet-valmennukseen, jotta valmennustoimintaa voitaisiin parantaa. Haastatteluiden perusteella nykyinen valmennusmalli vastasi asiasisällöllisesti omaishoitajien tarpeisiin ja siksi oli vaikeaa löytää kehitettävää sisällöstä. Tutkimuksen avulla kuitenkin saimme uutta tutkimustietoa Ovet-valmennuksen toiminnan kehittämiseksi. Haastatteluissa kävi ilmi erityisesti vertaistuen merkitys. Valmennuksesta tiedottaminen ja saatavuus mahdollisimman varhaisessa vaiheessa koettiin suurimmiksi kehityskohteiksi. Näihin kehityskohteisiin vastaamista voidaan pitää erityisen tärkeinä, sillä valmennuksen tulee vastata valmennettavien tarpeisiin.

Opimme opinnäytetyön tekemisen kautta tutkimuksen eri vaiheista ja niiden tekemisestä. Erityisesti tutuksi tuli tutkimushaastatteluun liittyvät asiakokonaisuudet. Aihe oli mielestämme mielenkiintoinen ja uskomme, että tulevassa ammatissamme tulemme kohtaamaan omaishoitajia, joten pidämme tärkeänä ymmärtää heidän elämäntilannettaan ja työn merkitystä. Työ toi meille paljon uutta tietoa omaishoidosta sekä millaista arki omaishoitoperheessä on. Työn tekemisessä mieluisinta olikin toiminnallinen puoli, haastattelun tekeminen; sen suunnittelu ja toteuttaminen. Haastatteluissa välittyi tunne, että haastateltavat osallistuivat mielellään ja kertoivat avoimesti omasta elämästään omaishoitajana. Omaishoitajia ja omaishoitajuutta on tärkeä tukea, sillä

kuka tahansa saattaa joutua tilanteeseen, jossa huomaa olevansa omaishoitaja. Omaishoitajien tukitoiminnan uranuurtaja Rosalyn Carterin sanoin: *”Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä: heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia, heitä, jotka ovat omaishoitajia, heitä, joista tulee omaishoitajia sekä heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.”* (Kaivolainen 2011, 12.)

Työn tekeminen oli ajoittain haastavaa ja varsinkin aikatauluttaminen loi haasteita. Pikkulapsi-arki, opiskelun ohella työskentely sekä työharjoittelut pakottivat meitä pitkittämään työn valmistumista muutamalla kuukaudella. Koko opinnäytetyöprosessin aikana toimimme melko itsenäisesti, pitäen kuitenkin ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan ajan tasalla. Tutkimus oli kuitenkin kaiken kaikkiaan mielestämme onnistunut ja sen avulla voitiin antaa tärkeää sekä ajankohtaista tietoa työn tilaajalle. Uskomme työstämme olevan hyötyä Satakunnan omaishoitajat ry:lle ja kehittävän Ovet-valmennusta entistä paremmaksi.

Jatkotutkimusideaksi ehdottaisimme, miten Satakunnan omaishoitajat ry saisi lähiseisänsä kotona hoitavat Ovet-valmennukseen jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä miten tukea omaishoitajan mahdollisuutta osallistua tapaamisiin.

LÄHTEET

- Bahri, T. 2018. Satakunnan omaishoitajien Ovet-valmennuksien palautteiden analysointi. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.9.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112918991>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Ekirja. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hämäläinen, S-T. 2015. Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Pro-gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 20.2.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201506171753>
- Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T. & Salanko-Vuorela, M. 2009. Omainen hoitajana. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto. Saarijärvi: Saarijärven officet
- Kaakkuriniemi, S., Kalliomaa-Puha, L., Korte, H., Mattila, Y., Mikkola, T., Palo-saari, E. & Uusitalo, M. 2014. Omaishoitajan käsikirja. Kuopio: Oy unipress Ab.
- Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. 2011. Omaishoito -tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Kustannus Oy Duadecim.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä.: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kehusmaa, S. 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Tampere: Juvenes Print
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. 1.p. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kevjärvi, M., Lindholm, M. & Reiman, A. 2020. Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallisalan kehittämissäätiön julkaisu 36. Oulu.
- Laki omaishoidon tuesta. 2005. L 2.12.2005/937 muutoksineen.
- Meriranta, M. 2010. Omaishoitajan käsikirja. UNIpress
- Mielenterveystalo www-sivut. 2020. Viitattu 12.10.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Mustakallio, K. & Silfver-Kuhlampi, M. 2017. Työssä käyvä omaishoitaja. Opas omaishoitajille, työnantajille ja lähiesimiehille. Espoo.

- Omaishoitajaliitto ry www-sivut. 2020. Viitattu 11.10.2020. <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/ovet-valmennus/>
- Puustinen, M. 2014 Omaishoitajien vertaistuen kehittäminen. YAMK Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014121119463>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.12.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa. Vaasan Yliopisto. Viitattu 26.1.2021. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Satakunnan omaishoitajat ry www-sivut. 2020. Viitattu 29.11.2020 <https://www.sata-omaishoitajat.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- Suomen omaishoidon verkosto www-sivut. 2021. Viitattu 24.1.2021. <https://omaihoidonverkosto.fi>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Omaishoidon tuki. Opas kuntien päättäjille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:30. Helsinki: Yliopistopaino.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 28.12.2020. <https://thl.fi/fi/>
- Terveyskylän www-sivut. 2017. Viitattu 2.12.2020 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/1%C3%A4heiselle/tukea-1%C3%A4heiselle/mist%C3%A4-voin-saada-tukea/mit%C3%A4-on-vertaistukitoiminta>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Ekirja. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) www-sivut. 2020. Viitattu 28.12.2020. <https://www.tenk.fi/fi/yhteystiedot>
- Vilka, H. 2015 Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Widing, N. 2019. Ovet valmennus – kohti jotain parempaa- valmennuksen vaikutuksia ja hyötyjä omaishoitajien elämään. YAMK Opinnäytetyö. Viitattu 15.10.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121126080>
- Willman, S. 2011. “Eletään yhdessä” Omaishoitajavalmennuksen vaikutus omaishoitajan arkeen. Viitattu 15.10.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112515597>

LIITE 1

TIEDONHAKU: AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTTEET

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Kansallinen Finna	Tarkennettu haku: Hakusanat: Omaishoit* and valmen* Aikaväli: 2010- 2020 Kieli: Suomi	10	0
SAMK Finna	Tarkennettu haku: Hakusanat; Omaishoit* AND valmen* OR Ovet	2	0
Theseus	Haku: Omaishoit* AND valmen*OR ovet Aikaväli: 2010- 2020	3657	2
Medic	Haku: Omaishoit* Aikaväli: 2010- 2020	114	0

MUKAAN OTETUT AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTETYÖT

Tekijä, vuosi, työn nimi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, aiheistonkeruumenetelmämenetelmä	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Widing Noora 2019. Ovet-valmennus kohti jotain parempaa - valmennuksen vaikutuksia ja hyötyjä omaishoitajien elämään. Suomi	Tarkoitus kerätä Ovet-valmennukseen osallistuneiden kokemuksia valmennuksen hyödyistä ja ajatuksia, miten valmennusta voisi kehittää entisestään.	OmaisOivan toiminta-alueella Ovet®- valmennukseen 2016 ja 2017 osallistuneet omaishoitajat. Puolistrukturoitu teemahaastattelu.	Valmennuksen keskeinen merkitys omaishoitajille oli vertaistuki, joka syntyi ryhmästä, lisäksi tärkeää saada ymmärrystä arjesta ja tukimuodoista. Yleisesti valmennuksen sisältöön tyytyväisiä.
Bahri Tiina 2018. Satakunnan omaishoitajien Ovet- valmennuksien palautteiden analysointi. Suomi	Tarkoitus analysoida Ovet- valmennuksesta kerätyt palautelomakkeet ja etsiä niiden avulla kehityskohteita valmennuksesta.	Vuoden 2017 aikana Satakunnan omaishoitajat ry:n järjestämään Ovet- valmennukseen osallistuneet.	Omaishoitajat pääosin tyytyväisiä valmennukseen. Kehitettävää jaksotus, kertojen määrä, pidempi ajanjakso, jolloin ollaan tekemisissä. Vertaistuki.
Willman Susanne 2011. ”Eletään yhdessä” omaishoitajavalmennuksen vaikutus omaishoitajien arkeen. Suomi.	Tarkoitus kartoittaa Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n OVET-omaishoitajavalmennukseen osallistuneiden kokemuksia valmennuksen vaikutuksista arkeen.	OVET- omaishoitajavalmennukseen osallistuneet omaishoitajat. Puolistrukturoitu teemahaastattelu.	Omaishoitajat pääosin tyytyväisiä sisältöön. Enemmän tarvitaan tietoa tukimuodoista. Nostettiin esiin vertaistuen merkitys.
Puustinen Marika 2014. Omaishoitajien vertaistuen kehittäminen. Suomi.	Tarkoitus kuvata omaishoitajien kokemuksia vertaistukiryhmissä sekä selvittää, mitä omaishoitajien vertaistuki pitää sisällään.	Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n järjestämään vertaistukiryhmään osallistuneet. Teemahaastattelu.	Omaishoitajat hyötyivät vertaistuesta.
Hämäläinen Salla-Tuulia 2015. Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Suomi.	Tarkoitus tarkastella Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta.	Haastatteleamalla kahdeksaa eläkeikäistä puolisoaan hoitavaa omaishoitajaa.	Omaishoitajat kokivat vertaistuella olevan merkitystä jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin arjessa.



Saatekirje
22.10.2020

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme kaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijaa ja suoritamme sairaanhoitajan tutkintoa. Tutkintoon kuuluu ohjattu opinnäytetyö.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Ovet-valmennukseen osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia valmennuksen sisällöstä ja siitä vastasiko valmennus heidän odotuksiin ja tarpeitaan. Näiden vastausten pohjalta tavoitteenamme on laatia valmennuksen kehittämisehdotuksia.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Satakunnan Omaishoitajat ry ja opinnäytetyön ohjaajana lehtori, TtM Tiina Pennanen Satakunnan ammattikorkeakoulusta.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Koronatilanteen vuoksi se toteutetaan ennalta sovitusti kasvotusten tai puhelinhaastattelulla haastateltavan toiveen mukaisesti. Haastattelut tulemme toteuttamaan marraskuun aikana. Haastattelussa kerätty aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja säilytetään opinnäytetyöntekijöiden käytössä opinnäytetyön valmistumiseen ja arviointiin asti. Opinnäytetyön tekemisessä noudatetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suosituksia.

Yhteistyötä kanssanne odottaen,

Titta Harju
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
titta.harju@student.samk.fi
Puh. XXXXXXXXXX

Eerika Sonné
Sairaanhoitajaopiskelija (AMK)
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
eerika.sonne@student.samk.fi
Puh. XXXXXXXXXX

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

- Kuvailekaa arkeanne omaishoitajana?
- Kuinka kauan olette toimineet omaishoitajana?
- Milloin olette käyneet Ovet-valmennuksen? Oletteko toiminut omaishoitajana ennen sitä?
- Oletteko osallistuneet Satakunnan omaishoitajien Ovet-valmennuksen lisäksi muuhun valmennukseen, jos niin mihin?

Kysymys 1. Millaiset odotukset teillä oli Ovet-valmennusta kohtaan?

Teemat: Valmennuksen odotukset

Apukysymykset:

- Tiesittekö ennen valmennukseen osallistumista, mitä valmennus tulisi sisältää?
- Oliko teillä jotain odotuksia valmennuksen suhteen?
- Vastasiko valmennuksen sisältö sitä mitä odotitte?

Kysymys 2. Vastasiko annettu valmennus näitä odotuksia?

Teemat: Valmennus

Apukysymykset

- Millaisia voimavaroja saitte arkeen ja miten ne näkyvät arjessanne?
- Millaisia keinoja saitte oman jaksamisen ylläpitämiseen?
- Millaisia tietoja saitte kunnan järjestämistä palveluista ja tuista omaishoitajille?

Kysymys 3. Miten kehittäisitte Ovet-valmennusta?

Teemat: Valmennuksen kehitystarpeet

Apukysymykset

- Mitä jätitte pohtimaan valmennuksen jälkeen?
- Oliko valmennuksessa jokin osa-alue, jonka koitte tarpeettomaksi?
- Oliko valmennuksessa jokin osa-alue, josta olisitte kaivanneet enemmän tietoa?
- Miten kehittäisitte valmennusta?