

Kähkönen Teija

VIRKISTYSPÄIVÄ LÄHELLÄ TUKI-PROJEKTIN
OMAISHOITAJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

TIIVISTELMÄ
VIRKISTYSPÄIVÄ LÄHELLÄ TUKI -PROJEKTIN OMAISHOITAJILLE
Kähkönen, Teija
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Elokuu 2012
Ohjaaja: Ajanko, Sirke
Sivumäärä: 27
Liitteitä: 6

Asiasanat: Omaishoitaja ja virkistyspäivä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää virkistyspäivä Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen Lähellä tuki-projektin voimavarakurssiin osallistuneille omaishoitajille. Virkistyspäivän tavoitteena oli vaikuttaa omaishoitajien arjessa jaksamiseen hemmottelun ja yhdessäolon kautta. Tavoitteena oli ottaa huomioon omaishoitajien omat toiveet virkistyspäivän sisällöstä, jotta he saisivat mahdollisimman paljon voimavaroja päivästä. Virkistyspäivän sisällön kautta tavoitteena oli tuoda esille itsestä huolehtimisen tärkeys arjessa jaksamisen kannalta. Virkistyspäivä toteutettiin yhdistyksen toimitiloissa Porissa, huhtikuussa 2011. Tilaisuutta oli toteuttamassa yhdistyksen kaksi projektityöntekijää, minä ja tyttäreni.

Virkistyspäivän kohderyhmä koostui Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen projektityöntekijöiden valitsemista kuudesta voimavarakurssille osallistuneesta omaishoitajasta. Jokaiselle virkistyspäivään osallistuneelle annettiin etukäteen kutsu projektityöntekijöiden toimesta.

Virkistyspäivän sisältö koostui alkupuheesta ja runosta, jalkahoidosta, käsihoidosta, hierontatuolista, päähieronnasta sekä tarjoilusta. Toimitiloihin järjestettiin eri hemmottelupisteitä virkistyspäivän sisällön mukaisesti. Omaishoitajat siirtyivät hemmottelupisteestä toiseen joustavasti. Tilaisuuden päätteeksi nautittiin yhdessä terveellisiä ja herkullisia tarjottavia. Tarjottavien kustannuksista huolehti Lähellä tuki- projekti. Omaishoitajille annettiin kotiin täytettäväksi kyselylomake, kirjekuorella ja postimerkillä varustettuna. Lomakkeessa kysyttiin heidän tyytyväisyyttään päivän onnistumisesta.

Kaikki kuusi virkistyspäivään osallistunutta palauttivat kyselylomakkeen viikon sisällä. Virkistyspäivästä saatu palaute oli positiivista, josta voidaan päätellä, että kaikki olivat tyytyväisiä. Palautteiden perusteella virkistyspäivä oli onnistunut. Palaute toi esille, että omaishoitajat kaipaavat vaihtelua arkeensa ja virkistystoimintaa tulisi heille jatkossakin järjestää. Päivä oli kokonaisuudessaan kaikin puolin onnistunut, aikataulussa pysyttiin ja omaishoitajat olivat erittäin tyytyväisiä.

“Lähellä Tuki”- PROJECT’S RECREATIONAL DAY FOR FAMILY CAREGIVERS

Kähkönen, Teija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

August 2012

Supervisor: Ajanko, Sirke

Number of pages: 27

Appendices: 6

Keywords: family caregivers, recreational day

This functional thesis presents a project the aim of which was to arrange a Recreational Day for a group of family caregivers, who had previously attended “Lähellä Tuki” - project’s (a regional family caregiver support program) Empowerment Training, funded by Satakunta Family Caregivers’ Association. The primary purpose of this recreational day was to provide the participants an opportunity to take a day to indulge and pamper themselves and, thus, to escape from family caregivers’ everyday stresses as well as to offer caregivers the chance to socialize and share experiences in their peer environment. To guarantee the best benefits from the day participants were asked to be involved in drawing up the final program of the event by expressing their own wishes and preferences. Through the program of the day the project workers endeavored to make participants realize how important it is to improve their own well-being and quality of life in order to be able to cope with the challenges family caregivers often encounter in their daily lives. This event was organized at the association’s premises in Pori in April 2012.

From amongst the group of attendants, who had participated in the association’s Empowerment Course, project workers selected six family care providers, where after, the selected target group members each, well in advance, received a personal invitation welcoming them to the event.

The program of the day started with a welcome speech and poetry recitation, where after the participants scattered to various “pampering pit stops”, offering manicures, pedicures, head massages and relaxation in a massage chair. At the end of the event everybody gathered together to enjoy the healthy and delicious refreshments, sponsored by the “Lähellä Tuki” –project. Before leaving, all participants received a questionnaire, to be filled in at home, which allowed the participants to give valuable feedback for the event planners and to review the overall success of the day.

All six participants returned their completed questionnaires within a week. Judging from the positive feedback the participants were all satisfied with the day’s program and the overall organization of the event. Participants also reminded that family caregiving can be stress-filled, overwhelming and isolating at times, therefore, it is crucially important for them to set aside time for self-care and personal renewal and, thus, similar recreational activities should be made available for family caregivers also in future. All in all, the day proved to be a total success; program ran smoothly, things were kept to the schedule and participants were extremely satisfied.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 OMAISHOITO JA OMAISHOITAJAYHDISTYS.....	6
2.1 Omaishoito.....	6
2.2 Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry sekä Satakunnan paikallisyhdistys.....	7
2.3 Omaishoitajan voimavarat	8
2.4 Lähellä tuki – projektin (2010 – 2012) voimavarakurssi.....	11
2.5 Virkistystoiminta.....	13
3 TOIMINNALLISEN OPINNÄTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
4 PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	15
4.1 Projekti – toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
4.2 Virkistyspäivän toteutus.....	20
4.3 Virkistyspäivän palaute.....	22
5 POHDINTA.....	24
LÄHTEET.....	26

LIITTEET

LIITE 1. Kirjallisuuskatsaus

LIITE 2. Kutsukirje

LIITE 3. Palaute virkistyspäivästä

LIITE 4. Jalkojen omahoito-ohje

LIITE 5. Runo

LIITE 6. Muistoja virkistyspäivästä

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan Suomessa noin miljoona ihmistä auttaa läheistään, joka ei selviydy kotioloissa ilman apua. 300 000 omaistaan hoitavaa elää tilanteessa, jossa hoitotehtävä sitoo ja vaatii paljon. Arviolta noin 60 000 omaista hoitaa täysin laitoskuntoista läheistään. Suomalaisen hyvinvointitutkimuksen mukaan 30 000 omaishoitajaa suorittaa myös sairaanhoidollisia tehtäviä osana omaishoitoa. (Meriranta 2010,7.) Toisen henkilön jatkuva – usein ympärivuorokautinen – hoitaminen vaatii sitä suorittavalta paljon voimavaroja. Kukaan ei voi jatkuvasti vain antaa, täydentämättä jollain tavalla omia voimavarojaan. Hoivan antajan on siis huolehdittava myös omasta jaksamisestaan. Sekä omaishoitaja että hoidettava voivat tuntea yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Nämä tunteet ovat suurimpia sisäisten voimavarojen kuluttajia. (Meriranta 2010, 8.)

Opinnäytetyön prosessin tavoitteena oli kehittää ammatillista kasvua. Opinnäytetyötä suunniteltaessa päädyin toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen. Koin toiminnallisen opinnäytetyön mielekkäämmäksi kuin tutkimuksellisen. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheisempi ja soveltuu minulle. Pohtiessani vaihtoehtoja toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, päädyin virkistyspäivän järjestämiseen omaishoitajille. Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen Lähellä tuki – projektissa (2010 – 2012) oli meneillään voimavarakurssi omaishoitajille. Heillä oli voimavarakurssin sisältöön jo alusta alkaen suunniteltuna virkistystä omaishoitajille. Tässä oli minulle hyvä mahdollisuus päästä toteuttamaan virkistyspäivää. Omaishoitajuus on minulle jo hieman tuttu asia aikaisemman ammattini pohjalta työskennellessäni lähihoitajana. Omaishoito on muutenkin yhteiskunnassamme ajankohtainen asia.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on tukea omaishoitajien jaksamista, kuten on kirjattu myös Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen Lähellä tuki-projektin tavoitteisiin. Lähellä tuki – projektin yhtenä tavoitteena on toteuttaa voimavarakursseja omaishoitajille. Kurssien tavoitteena on omaishoitajan kokonaisvaltaisen jaksamisen tukeminen. Virkistys nähdään osana jaksamista ja hyvinvointia. Oma opinnäytetyöni sijoittuu samojen tavoitteiden taakse yhdistyksen kanssa.

2 OMAISHOITO JA OMAISHOITAJAYHDISTYS

2.1 Omaishoito

Omaishoidolla tarkoitetaan iäkkään, pitkäaikaissairaana tai vammaisen omaisen tai läheisen auttamista. Apua tarvitsevat ovat kaiken ikäisiä. Omaishoito vaihtelee vähemmän vaativista erittäin vaativaa hoitoa tai huolenpitoa edellyttäviin tilanteisiin. Omaishoitotilanteet ovat yksilöllisiä ja niiden kesto vaihtelee suuresti. Tilanne voi kehittyä vähitellen tai tulla äkillisenä. Tavallista on, että puolison tai vanhemman toimintakyky huononee ikääntyessä niin paljon, ettei hän enää selviydy arjessa ilman apua. Äkillinen omaishoitotilanne voi syntyä esimerkiksi jonkun perheenjäsenen vammautumisen, yllättävän sairastumisen tai vammaisen lapsen syntymän seurauksena. Omaishoitajuus voi olla lyhytaikainen tai useita kymmeniä vuosia kestävä elämänvaihe. Omaishoitajia ovat myös ne omaiset tai läheiset, jotka asuvat kaukana ja huolehtivat läheisensä asioista sekä hoidosta välimatkan päästä. (Omaishoitajat ja Läheiset – Liitto ry 2011.) Suomen omaishoidon verkosto on määritellyt omaishoidon seuraavasti: ”Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti” (Meriranta 2010, 7).

Omaishoito voi tulla osaksi elämää monin eri tavoin. Se voi tulla osaksi perheen elämää äkillisen sairastumisen tai vammautumisen seurauksena tai siihen siirrytään vähitellen sairauden edetessä ja avun tarpeen kasvaessa. Perheenjäsenet vastaavat läheisen tuen tarpeeseen tilanteen mukaan ja avun tarve sekä avun antaminen asettuvat osaksi arkea. (Järnstedt P, Kaivolainen M, Laakso T, Salanko-Vuorela 2009, 7.)

Omaishoitolaki määrittelee omaishoitajan henkilöksi, joka on tehnyt kunnan kanssa sopimuksen omaishoidon tuesta. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, johon kuuluu hoitopalkkio omaishoitajille, palveluita hoidettavalle ja hoitajille sekä sitovassa hoitotilanteessa oleville omaishoitajille kolme vapaapäivää kuukaudessa. Hoitopalkkio kartuttaa eläkettä ja lisäksi tukea saavat omaishoitajat ovat vakuutettuja omaishoitoon liittyvän tapaturman varalta. Omaishoidon tukea haetaan hoidettavan kotikunnan sosiaalitoimistosta. (Järnstedt ym. 2009,7 – 9.)

Itsensä voi kokea omaishoitajaksi, vaikka tilanne ulkopuolisin silmin ei niin sitovalta vaikuttaisikaan. Esimerkiksi kauempana asuvasta läheisestä huolehtiminen voi olla hyvinkin vaativa ja henkisesti raskas tehtävä. Itsensä mieltäminen omaishoitajaksi on monelle ensimmäinen askel kohti tarvittavaa tukea ja omaishoitoperheille suunnattuja palveluja. Avun ja hoivan määrän tekeminen näkyväksi, esimerkiksi kirjoittamalla ylös päivän ja viikon tehtävät, voi auttaa hahmottamaan hoidon sitovuutta ja vaativuutta, ja sitä kautta ehkä tunnistamaan tilanteen omaishoidoksi. (Järnstedt ym. 2009,7 – 8.)

2.2 Omaishoitajat ja Läheiset liitto ry sekä Satakunnan paikallisyhdistys

Valtakunnallinen Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry on omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestö. Omaishoitajat ja Läheiset Liitto toimii asiantuntijana omaistaan hoitavien yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi sekä tukee erilaisin tavoin omaishoitotilanteessa eläviä henkilöitä. Liitto on perustettu vuonna 1991. Liiton jäseninä on paikallisyhdistyksiä ja kannattajajäsenyhteisöjä. (Omaishoitajat ja Läheiset liitto ry 2011.)

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistys on perustettu 17.6.1999 ja sen kotipaikkana on Pori. Yhdistys kuuluu valtakunnalliseen Omaishoitajat ja Läheiset -liittoon. Toiminnan tarkoituksena on omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa etujen ajaminen, heidän tukemisensa sekä asemansa parantaminen. Myös vanhusten, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden palveluiden kehittäminen kuuluu yhdistyksen toimintaan. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010a.) Yhdistyksen jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa ja se sisältää neljästi vuodessa ilmestyvän LÄHELLÄ – lehden. Jäseniksi hyväksytään omaishoitajat, muut läheiset sekä omaishoitajien asemasta kiinnostuneet kansalaiset ja ammattihenkilöt sekä paikallisyhdistysten kannattajajäsenyhteisöt. Jäsenillä on myös mahdollisuus liiton jäsenpalveluihin, kuten lakineuvontaan sekä loma- ja kurssitoimintaan. Satakunnan paikallisyhdistyksessä on tällä hetkellä hieman yli 200 jäsentä. Heille paikallisyhdistyksen hallitus toimittaa jäsenkirjeet ja liitto lähettää lehden. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010b.)

2.3 Omaishoitajan voimavarat

Ihmisen voimavarat ovat keinoja, joiden avulla hän selviytyy elämäänsä liittyvistä asioista. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa hänelle muodostuu käsitys itsestään, ajattelustaan, osaamisestaan sekä suhteestaan toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Voimavarat muodostavat perustan ihmisen toimintakyvylle. Merkityksellistä on se, millaiseksi ihminen tuntee oman toimintakykynsä. Ulkonaisesti samantilaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat kokea hyvinkin eri tavalla oman selviytymisensä. Ihmisen toiminnassa ei voida erotella erilaisia voimavaroja, vaan ne kaikki vaikuttavat yhdessä hänen kykyynsä selviytyä. Katajaisen (2005) kirjassa voimavarat ja toimintakyky on luokiteltu kehollisiin, henkisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin, jotta ne voidaan havainnollistaa ja saada helpommin käsiteltävään muotoon. Hoitotyössä ihmistä ei ositeta, hänet nähdään kokonaisuutena, toimivana ja aktiivisena yksilönä omassa ympäristössään. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2005, 92.)

Keholliset eli fyysiset voimavarat liittyvät ihmisen kehoon ja elintoimintoihin. Kehollisia voimavaroja ihminen käyttää esimerkiksi elämän ylläpitoon, päivittäisiin toimintoihin, työntekoon ja liikkumiseen. Henkiset eli psyykkiset voimavarat liittyvät ihmisen älyllisiin toimintoihin sekä persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielenterveyteen. Henkisiin voimavaroihin liittyy myös ihmisen elämäntähtämys ja vakaumus. Sosiaaliset voimavarat liittyvät toisten ihmisten kanssa tapahtuviin toimintoihin. Yhteisöllisiä voimavaroja ihminen käyttää toimiessaan asuin- ja lähiympäristössään sekä yhteiskunnassa. (Katajainen ym. 2005, 173.)

Moni omaishoitaja tuntee saavansa voimia läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tunteista. Myös yhteiset ilon aiheet, saavutukset, edistymiset ja muistot auttavat jaksamaan. (Järnstedt ym. 2009, 132.) Se, että omaishoitaja huolehtii itsestään, on aina myös hoidettavan etu. Omasta psyykkisestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen on omaishoitajan jaksamisen edellytys. Kun omaishoitaja huolehtii itsestään, hän jaksaa hoitaa ja hoidettava voi asua kotona. Itsestä huolta pitäminen ja omien voimavarojen pohtiminen auttavat omaishoitajaa myös ennakoimaan tilanteita. (Järnstedt ym. 2009, 134.)

Omaa väsymystä ei ole aina helppo tunnistaa eikä tunnustaa. Voimien loppuminen voi ilmetä unihäiriöinä, ahdistuneisuutena, erilaisina fyysisinä oireina, kyynisyytenä ja itsetunnon heikkenemisenä. (Järnstedt ym. 2009, 38, 132.) Omaa aikaa ja omia hetkiä tarvitaan, vaikka hoidettava omainen ei niitä aina huomaisi tai uskaltaisi sallia. Terve itsekkyyks voi pitkällä aikavälillä säästää molempien voimia, koska kenenkään tunteet ja tarkkaavaisuus eivät riitä jatkuvaan tehokkuuteen. On tärkeää pysäyttää välillä velvollisuuksien täyttämä valppauden tila. (Meriranta 2010, 188.)

Voimia arkeen voi löytää hyvin erilaisista asioista. Joku omaishoitaja kertoo saavansa apua huumorista, toinen uskoo optimistisen ja positiivisen elämänasenteen auttavan eteenpäin, jollekin uskonto ja vakaumus ovat tärkeitä ja voimia antavia asioita. Monille omaishoitajille läheisen hoitamisesta muodostuu elämänsisältö ja – tehtävä. Jokaisen omaishoitajan voimavarataulu, asiat, joiden kannattelemana jaksaa, on erilainen. (Järnstedt ym. 2009, 134.)

Koikkalaisen ym. (2009) tutkimuksen mukaan omaishoidossa korostuvat tieto, taito ja tahto. Omaishoitajalla korostuu tahto, kun hän päättää ryhtyä omaishoitajaksi. Tällöin hän tahtoo olla hyvä omaishoitaja ja näin myös taito tiedot kasvavat. Työn tarkoitus on hyvä myös silloin, kun rakkauden tunteet ovat kaukana. Kaikkina päivinä ei voi sanoa tekevänsä hoitotyötä rakkaudesta. Korkea työmoraali koostuu rakkaudesta ja velvollisuudentunnosta. Tämä ajatus voi helpottaa omaishoitajaa kun syyllisyydentunteet valtaavat mielen. Hoidon vaikeassa vaiheessa ja väsymyksen hetkellä monenlaiset kielteiset tunteet täyttävät mielen. Tähän on lupa ja hoitotyöhön kuuluu tällainen kasvaminen. (Lahtinen 2008, 10–11.)

Omaishoitajan miettiessä millaista on hyvä hoito, hän lähestyy kysymystä pohtimalla teenkö ja tuenko nyt oikein, välitänkö aidosti hoidettavasta. Hoidettava sen sijaan luultavammin ei pohdi tällaisia. Hoidettava kokee usein, että parasta on lähellä olevan omaisen antama hoito. Hyvään hoitosuhteeseen voidaan katsoa kuuluvan vähintään kaksi elementtiä, hyväksyminen sekä molemminpuolinen luottamus. (Lahtinen 2008, 10.)

Tapion (2004) tutkimuksen mukaan Fisher ja Tronto kuvaavat hoitamisen prosessina, joka koostuu neljästä osatekijästä: välittämisestä, hoitamisesta, huolenpidosta ja hoidon vastaanottamisesta. Välittämisessä on kysymys muiden ihmisten huomioon ottamisesta ja sitoutumisesta läheisiin ihmisiin. Välittäminen ei sinänsä edellytä konkreettista, aikaan sidottua toimintaa toisin kuin huolenpito, joka merkitsee vastuuta toimia toisten hyväksi tai heidän puolestaan. Huolenpitoa keskeisesti määrittävä tekijä on vallan ja vastuun keskinäissuhde. (Fisher ja Tronto 1990, 40–46; myös Saarenheimo ja Pietilä 2003, 141.) Hoitaminen käytännön toimintana edellyttää kykyä hoitaa, jota määrittävät käytettävissä oleva aika, taloudelliset resurssit, tieto ja osaaminen. Hoidon eri vaiheissa tarvitaan erilaisia kykyjä ja voimavaroja. Hoitoprosessin vaiheiden tavoin myös hoitajan kyvyt ja voimavarat voivat olla sekä toisiaan täydentäviä että keskenään ristiriitaisia. (Fisher ja Tronto 1990, 41–44.) Lau, Berman, Halpern, Pickard, Schrauf ja Witt (2010) toteavat, että omaishoitajien elämäkokemus sekä itseluottamus vaikuttavat positiivisesti esimerkiksi lääkehoidon hallintaan. Lääkehoidon onnistuminen on olennainen osa omaishoitajan arkea. (Lau ym.2010).

Tasalan (2009) tutkimuksen mukaan velvollisuus ja lähimmäisenrakkaus ikään kuin ovat käsi kädessä, kun ajatellaan omaishoitajien tilannetta. On usein vaikea sanoa, mikä on puhtaasti epäitsekkästä toimintaa muiden auttamiseksi ja mikä taas velvollisuuden tunnetta. Nämä tunteet ovat usein myös niitä, jotka antavat alkusysäyksen koko omaishoitotilanteelle. Ajan myötä, kun avun tarve kasvaa, niin puoliso voi huomaamatta joutua entistä tiiviimpään omaishoitotilanteeseen. Tähän voi olla syynä muun muassa rakkaus, velvollisuuden tunne, syyllisyys, tai se, että hoitaja huomaa tarjolla olevien palveluiden rajoittuneisuuden. (Tasala 2009, 13.)

Llewellyn ym. (2010) tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiaiden omaishoitajien terveys-tilanne ja selviytymiskeinot eivät eroa muiden samanikäisten tilanteesta eivätkä keinoista. Omaishoitajat ovatkin usein taitavia keksimään lepokeinoja. Esimerkiksi joku viihtyy tuntikausia kirjastossa, toinen taas kotiinsa sisustetussa musiikkinurkassa, kolmas lempivilttinsä alla ja neljäs romaanin parissa. Yhteistä näille kaikille on, että sen hetken omaishoitaja keskittyy johonkin muuhun, valoisaan, luovaan tai lepoa antavaan toimintaan ja unohtaa huolet mielestään pois. Ristisanat ja säännöllinen liikunta ovat tavallinen ja toimiva keino mennä toisenlaiseen maailmaan ja sulkea ympäröivä arki ulkopuolelle. Omaishoitajan onkin siis muistettava olla lempeä itsel-

leen ja, että omaishoitajan oma elämä ei pysähdy kun hoitosuhde alkaa. (Meriranta 2010,189.)

2.4 Lähellä tuki –projektin (2010–2012) voimavarakurssi

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksellä on meneillään kolmas Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama projekti, jonka nimi on Lähellä tuki. Projektin pää tavoitteena on omaishoitajien omien voimavarojen vahvistaminen ja hoitotyön tukeminen, erityisesti omaishoitotilanteen alussa ja elämän muutostilanteissa. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2011.) Lähellä tuki -projekti järjestää omaishoitajille voimavarakursseja sekä kotivoimavarakäyntejä. Kurssit kohdennetaan samankaltaisessa tilanteessa oleville omaishoitajille ja kotivoimavarakäynnit omaishoitajille, joiden on hankala irrottautua kotitilanteesta. Molempien toimintojen tavoitteena on yhdessä omaishoitajan kanssa suunnitella yksilölliset perhekohtaiset arjen hallinnan suunnitelmat, erityisesti omaishoitotilanteen alussa ja hoitosuhteen muuttuessa tai vaikeutuessa. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2011.)

Projektin toiminta-alueena on Porin lisäksi Pomarkku, Merikarvia, Ulvila sekä Luvia. Lähellä tuki -projektin tavoitteena on omaishoitajien kokonaisvaltaisen jaksamisen tukeminen. Projektisuunnitelma antaa raamit, joiden puitteissa projektia toteutetaan. Projektin toiminnasta tiedotetaan suoraan jäsenille. Lähellä tuki projektin tarkoituksena on omaishoidon tukimallin, voimavaramallin, kehittäminen omaishoitajien jaksamisen tukemiseksi. Yhdistyksen hallitus valvoo projektien toteutumista. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010c.)

Voimavarat käyttöön tehokkaasti kurssi, koostuu 16 tunnista ja tapaamisia järjestetään kahdeksan kertaa. Kurssin ajankohta on marraskuusta 2010 huhtikuulle 2011. Kurssin osallistujat ovat jo pitkään toimineet omaishoitajina. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat voimavarojen määrittely, mikä elämässä on tärkeää, jaksaminen, yhteiskunnan ja kolmannen sektorin tarjoamat palvelut sekä toiveikkuus ja elämänusko. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010d.) Voimavarakurssin

suunnitelmaan on kirjattu, että kiinnostuksen mukaan järjestetään virkistyspäivä kevätpuolella. Virkistyspäivän suunnittelijana ja toteuttajana toimii ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija, joka on halukas toteuttamaan opinnäytetyönsä toiminnallisena, projektimaisena lopputyönä. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010d.)

Voimavarakurssi muodostuu yhteisistä tapaamisista ja kotikäynneistä. Jokaisella tapaamiskerralla on mahdollisuus esittää kysymyksiä sekä aiheita, joista tarvitsee tietoa. Seuraavalla kerralla tuodaan esille asiat, joihin vastaus on jäänyt aiemmin epäselväksi. Tietoa kannustetaan etsimään myös itseohjautuvasti. Tapaamiskerrat muotoutuvat ryhmäläisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Virkistyspäivää suunniteltaessa pyritään huomioimaan osallistujien toiveet ja ehdotukset. Voimavarakurssin toteutusta arvioidaan alku-, väli- sekä loppuarvioinnin avulla. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010d.)

Lähellä tuki – projektin aikana järjestetään omaishoitajille erilaisia ryhmätoimintoja. Ryhmätoimintojen avulla saavutetaan sosiaalisia, psyykkisiä sekä useimmiten myös fyysisiä tavoitteita. Ryhmistä saatava vertaistuki on erittäin tärkeä tukimuoto sekä omaishoitajien keskinäisen verkoston luontipaikka. Ryhmätoiminnat kohdennetaan omaishoitajille, yhdessä omaishoitajille ja hoidettavalle tai koko perheelle. Ryhmätoimintoja ovat esimerkiksi erilaiset liikunta-, vertaistuki-, keskustelu-, rentoutusryhmät. (Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010e sekä Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2011.)

2.5 Virkistystoiminta

Lappalaisen (2010) tutkimuksen mukaan omaishoidontuen palvelukokonaisuus ei vastaa kokonaan omaishoitajien tarpeita. Palvelukokonaisuuteen toivottaisiin ennen kaikkea palveluja sekä omaishoitajille että hoidettaville. Lappalaisen tutkimuksen mukaan kunnalta ja järjestöiltä toivottiin myös mahdollisuutta järjestää virkistys- sekä vertaistukiryhmätoimintaa. Lappalaisen tutkimuksen kohteena olevista omaishoitajista (n=132) 44 prosenttia toivoi lisäpalveluna virkistystä. (Lappalainen 2010, 44.)

Järjestötoiminnalla on suuri merkitys omaishoitajien jaksamisen tukemisessa. Omaishoitajien paikallisyhdistykset toteuttavat monimuotoista, omaishoitajia tukevaa toimintaa. Ne toimivat yhteistyössä kuntien seurakuntien, oppilaitosten ja muiden järjestöjen kanssa. Vapaaehtoistoiminta on myös tärkeässä roolissa järjestettävässä esimerkiksi virkistystoimintaa omaishoitajille. Vapaaehtoistoimijana voi toimia kuka tahansa omaishoitajien tukemisesta kiinnostunut henkilö. Kaikille halukkaille löytyy tehtävää. Vapaaehtoiset ovat suurena apuna yhdistyksen tapahtumissa ja toiminnoissa. Paikallisyhdistyksissä järjestetään virkistystoimintaa yhteistyössä eri tahojen kanssa. Toiminta voi olla esimerkiksi hemmotteluhetkiä ja hyvää ruokaa, retkiä kylpylöihin, näyttelyihin, teatterimatkoja sekä juhlia. (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, 227–230.)

Pienikin hetki saattaa auttaa virkistäytymään, lataamaan voimia ja tuomaan hoitosuhteeseen uutta myönteisyyttä. Kun omaishoitaja on palaamassa virkeänä tehtäviinsä, on rauhoittavaa tietää, etteivät velvollisuudet näyttäydy loppumattomana edessä, vaan seuraava lepo hetki on jo tiedossa. Lähteä lomalle, irtautua arjesta, päästä valmiiseen ruokapöytään, levätä. Jokaisella omaishoitajalla tulisi olla mahdollisuus palautua ja kerätä voimia. Hetki itselle tukee omaishoitajaa jaksamaan kotona, jossa arki täyttyy toisen ihmisen tarpeisiin vastaamisesta. Kuormittavan omaishoitotyön vastapainoksi tarvitaan virkistävää vuorovaikutusta sekä onnistumisen kokemuksia myös kodin ulkopuolella. Omaisten vastuun kasvaessa tarvitaan nimenomaan omaishoitajille suunnattuja toimia heidän oman jaksamisensa tueksi. (Kaivolainen ym. 2011, 107–108.)

3 TOIMINNALLISEN OPINNÄTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistyksen Lähellä tuki – projektin tavoitteena on tukea omaishoitajien kokonaisvaltaista jaksamista. Lähellä tuki – projektin tarkoituksena on omaishoidon tukimallin kehittäminen. Yksi tärkeä osa omaishoitajien jaksamisen tukemista on voimavarakurssien toteuttaminen omaishoitajille Lähellä tuki-projektin aikana. Voimavarakurssien suunnitelmaan on kirjattu tavoite omaishoitajien virkistymisestä. Tähän alueeseen halusin omalta osaltani vaikuttaa.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli toteuttaa voimavarakurssiin osallistuville omaishoitajille virkistyspäivä huomioiden heidän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointinsa. Tarkoituksena oli toteuttaa virkistyspäivä niin, että se tukisi Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen projektin voimavarakurssin tavoitetta omaishoitajien jaksamisen tukemisesta.

Toiminnallisen opinnäytetyöni eli virkistyspäivän tavoitteena oli vaikuttaa omaishoitajien jaksamiseen hemmottelun ja yhdessäolon kautta. Tavoitteenani oli myös huomioida omaishoitajien omat toiveet virkistyspäivän sisällöstä, jotta he saisivat mahdollisimman paljon päivästä hyötyä omiin tarpeisiinsa. Virkistyspäivän sisällön kautta tavoitteenani oli tuoda esille itsestä huolehtimisen tärkeys arjessa jaksamisen näkökulmasta. Mielestäni omaishoitajien toimintakyky vaikuttaa suoraan hoidettavan hyvinvointiin. Tämän vuoksi tavoitteenani oli lisäksi tuottaa virkistystä omaishoitajien raskaaseen arkeen ja näin välillisesti edesauttaa hoidettavan saamaa hoidon laatua. Tavoitteenani oli saada tutustua kolmannen sektorin toimintaan sosiaali- ja terveysalanpalvelujen tuottajana sekä yhdistystoimintaan.

4 PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

4.1 Projekti – toiminnallinen opinnäytetyö

Projekti on tietyn ajan kestävä prosessi, joka pyrkii johonkin tiettyyn nimettyyn tulokseen tai päämäärään. Se voi olla isomman hankkeen osa tai tähdätä tiettyyn rajattuun kertaluontoiseen tulokseen tai tapahtumaan. Projekti pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida tarkasti. Projekti sisältää suunnitelman, sen edistymistä tarkkaillaan väliraporteilla ja lopuksi projektista tehdään myös loppuraportti. (Vilka & Airaksinen 2004, 48–49.) Projektilla pitää myös olla visio, eli mitä saadaan, kun projekti on valmis (Virtanen 2000, 74). Projektin toimeenpano on koko projektin näkyvin vaihe. Tapahtumaa on edeltänyt suuri määrä suunnittelua ja työtä, mikä on mahdollistanut itse tapahtuman järjestämisen.

Projektisuunnitelmassa selvitetään projektin tausta ja lähtötilanne. Siinä selostetaan projektin tarkoitus, tavoite ja rajaukset. (Vilka & Airaksinen 2004, 49.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ammatillista kasvua käytännönläheisesti. Omaishoitajille järjestettävässä virkistyspäivässä halutaan huomioida heidän arjessa jaksamisensa. (Klink & Pirhonen 2006.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, projektimaisena opinnäytteenä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea omaishoitajien jaksamista ja tarkoituksena oli toteuttaa heille virkistyspäivä. Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksellä on meneillään projekti. Kuullessani siitä, innostuin aiheesta. Omaishoitajat tekevät mielestäni arvokasta työtä. Nyt minulla oli mahdollisuus päästä tutustumaan omaishoitajiin ja yhdistykseen sekä mukaan toimintaan.

4.2 Virkistyspäivän suunnittelu

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistys ja heidän Lähellä tuki-projektinsa alkoi tulla minulle tutuksi toiminnanjohtajan tapaamisen kautta joulukuussa 2010. Hän ja toinen projektityöntekijä kuvailivat yhdistyksen toimintaa ja projektia, joista

sain lisäksi kirjallista materiaalia. Kotona ehdin tutustua paremmin Lähellä tuki-projektin projektisuunnitelmaan yhdistyksen esitteeseen ja projektiesitteeseen. Vähitellen toiminta alkoi hahmottua minulle. Lähellä tuki – projektissa oli meneillään mielenkiintoinen kurssi; voimavarat käyttöön tehokkaasti – kurssi. Keskusteluissa projektityöntekijöiden kanssa minulle hahmottui melko nopeasti sopiva rooli Voimavarakurssilla. Lisäksi tutustuin aikaisempaan kirjallisuuteen aiheesta sekä tein kirjallisuushakuja omaishoitoon liittyvistä aikaisemmista tutkimuksista. (ks. Liite 1.)

Lähellä tuki-projektin voimavarakurssi oli lähtenyt käyntiin 24.11.2010. Tutustuin voimavarakurssilaisiin 2.2.2011 Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen paikallistoimiston tiloissa. Tapaamisessa keskustelimme heidän toiveistaan virkistyspäivän sisällöstä, jolloin mieluisimmaksi toiminnoksi nousi jalkojen hoito. Muilta osin he toivoivat päivän olevan yllätyksellinen. Apunani virkistyspäivän käytännön järjestelyissä sekä toteutuksessa tulevat olemaan Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen kaksi projektityöntekijää sekä tyttäreni.

Virkistyspäivän sisältö suunniteltiin seuraavanlaiseksi. Yhdistys kustantaa virkistyspäivän tarjottavat sekä jalkahoidossa käytettävät pesuvadit, jotka on varattu Lähellä tuki-projektin budjettiin virkistyspäivän toteuttamista varten. Lisäksi otin mukaan käsihoidon, jonka toteutuksesta huolehtii tyttäreni. Omaishoitajien toiveet ja ajatukset pyrin huomioimaan mahdollisimman tarkasti ja näin tukemaan omaishoitajien arjessa jaksamista. Omaishoitajat tuovat mukanaan omat henkilökohtaiset kynsisakset ja pyyheliinat. Porin kaupunginsairaalan osasto kolme lahjoittaa kaksi kappaletta suojaessuja, kuusi paria suojakäsineitä sekä kuusi kappaletta hygieniasuojia, joita tarvitaan jalkahoidon toteutukseen. Omaishoitajille jaetaan kirjallinen jalkojen hoito-ohje. (Liite 2). Käsihoidon yhteydessä omaishoitajat saavat kynsiinsä myös lakkauksen. Kynsilakat hankin itse. Tilaisuudessa herkistetään myös hajuaisteja eteeristen öljyjen avulla. Näiden hankinnasta huolehtii yhdistys. Virkistyspäivässä käytettävä hierontatuoli saadaan lainaksi toiselta projektityöntekijältä

Virkistyspäivän sisältö koostuu alkupuheesta ja runosta, jalkahoidosta, päähieronnasta, käsihoidosta, hierontatuolista sekä tarjoilusta. Virkistyspäivä alkaa klo 14 tervetuliaismaljalla, tarjottavana on kuplivaa alkoholitonta mansikkasiideriä kuohuviinilaseista. Tervetuliaismaljan jälkeen esittelen itseni ja muut virkistyspäivään to-

teutukseen osallistuvat. Virkistyspäivään osallistuvat omaishoitajat ovat jo aikaisemmin tutustuneet minuun 2.2.2011 Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen paikallistoimiston tiloissa. Myös projektityöntekijät ovat heille tuttuja, mutta tyttärentäni he eivät olleet aikaisemmin nähneet. Lausun heille runon tervetuliaismaljojen jälkeen. Runossa on tunnelmia luonnon kohtaamisesta. Toivoin sen herättävän ajatuksia sekä antavan apua itsensä hoitamiseen olemalla yhteydessä luontoon, koska mielestäni siitä voi saada voimia arjessa jaksamiseen, aistien kautta (Liite 3). Tämän jälkeen, klo 14.15 tilaisuus jatkuu jalkahoidolla. Jalkahoito tehdään kahdelle omaishoitajalle kerrallaan. Aikaa kuluu noin 30 minuutti/pari, jonka toteutuksesta minä ja toinen projektityöntekijä vastaamme. Tällä välillä muut omaishoitajat tekevät toinen toisilleen päähierontaa, kokeilevat hierontatuolia sekä nauttivat käsihoidosta. Hierontatuolin käytössä opastaa toinen projektityöntekijä ja käsihoidon toteutuksesta huolehtii tyttärentäni. Hierontatuolissa aikaa kuluu noin 15 minuuttia/henkilö, käsihoitoon arvioidaan kuluvan myös noin 15 minuuttia/henkilö. Päähieronta toteutuu pareittain, jonka omaishoitajat tekevät toinen toisilleen, apuna he saavat käyttää niin sanottua käsikäyttöistä päävispilää. Omaishoitajien kieltäytyessä tekemästä päähierontaa toinen toisilleen, varaudutaan myös siihen, että toinen projektityöntekijöistä voi sen heille tehdä. Hänellä on tähän aikaa, koska hierontatuoli ei vaadi avustajalta muuta kuin tuolin käynnistämisen.

Omaishoitajat siirtyvät hemmottelupisteestä toiseen joustavasti. Tilaisuuden päätteeksi nautitaan kaikki yhdessä herkullisista tarjottavista. Tarjottavana on terveellistä, kauniisti esille katettua suolaista ja makeaa: alkoholitonta mansikkasiideriä, cocktailtikkuja, yrttiteetä hunajalla maustettuna, makea marenki jälkiruoka ja kahvi. Virkistyspäivän tarjottavat ostetaan ja esivalmistellaan edellisenä päivänä 26.4 2011 projektityöntekijöiden toimesta. Virkistyspäivän kustannukset on sisällytetty Lähellä tuki –projektin budjettiin. Satakunnan omaishoitajat ja Läheiset ry:n paikallistoimiston tilat järjestetään myös etukäteen toimiviksi 26.4 2011 yhdessä projektityöntekijöiden kanssa.

Päivän päätteeksi omaishoitajat saavat mukaansa jalkojen omahoito-ohjeen. (Liite 2). He saavat mukaansa muistoksi myös kiitoskortin tilaisuuteen osallistumisesta. Kortit ostan sekä kustannan itse kaupasta, kuluja näistä tulee minulle noin kuusi euroa.

Virkistyspäivän onnistumista on tarkoitus arvioida kyselylomakkeen avulla. Virkistyspäivään osallistuneille omaishoitajille annetaan täytettäväksi lomake, jossa kysytään heidän tyytyväisyyttään virkistyspäivän toteutumisesta. Lomake tullaan antamaan kotiin mukaan täytettäväksi, palautuskuoren kera. Käytän projektityöntekijöiden laatimaa kyselylomaketta, johon lisään kolme kysymystä virkistyspäivän onnistumisesta (Liite 4). Omaishoitajilta saatuja palautteita arvioidaan tarkasti. Palautteista tehdään yhteenveto ja niitä tarkastellaan yhdessä johtavan projektityöntekijän kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön viimeinen vaihe on raportin kirjoittaminen. Suunnitelman hyväksytän yhdistyksen johtavalla työntekijällä ennen sen julkaisemista. (ks. Kuvio 1.) Käytännön tilojen, tavaroiden, tarjoilun ja työnjaon suunnittelu tehdään perusteellisesti. Tilat suunnitellaan niin, että ne ovat esteettisesti ja harmonisesti sopivat tapahtumaan. Tarjoiluihinkin nähdään vaivaa. Päivästä halutaan tehdä mieleenpainuva.



Kuvio 1. Opinnäytetyön vaiheet

4.2 Virkistyspäivän toteutus

Virkistyspäivän kohderyhmä koostui Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen projektityöntekijöiden valitsemasta kuudesta voimavarakurssille osallistuneesta omaishoitajasta. Virkistyspäivä toteutettiin 27.4.2011 klo 14–16 Porissa, Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen paikallistoimiston tiloissa. Jokaiselle virkistyspäivään osallistuvalla annettiin kutsu 23.3.2011, projektityöntekijöiden toimesta. (Liite 5).

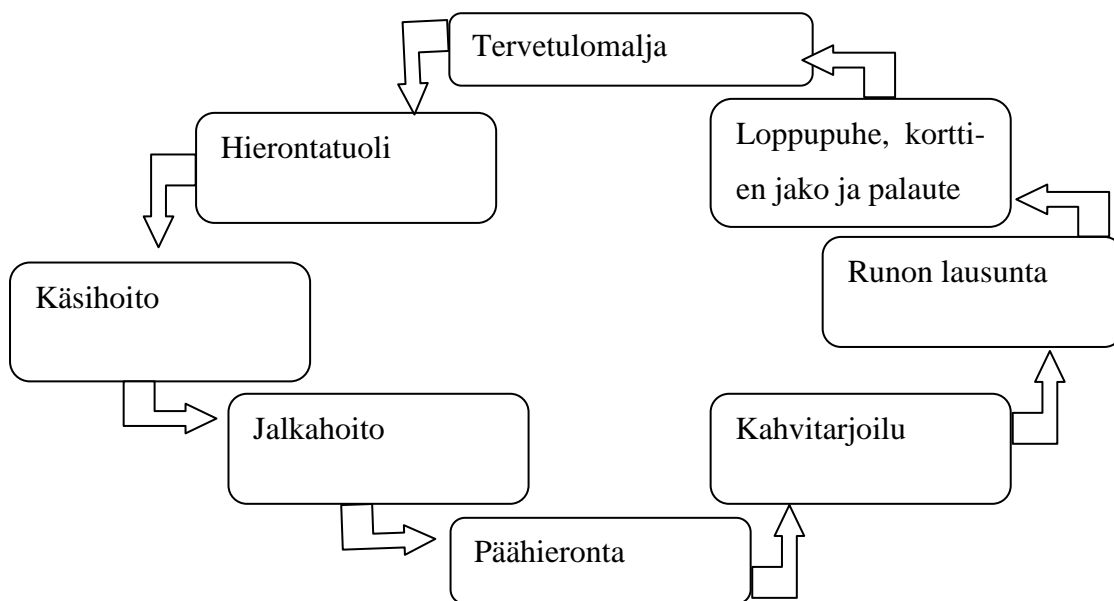
Yhdistys kustansi virkistyspäivän tarjottavat sekä jalkahoidossa käytettävät pesuvadit. Lähellä tuki- projektin budjettiin oli varattu varoja virkistyspäivän toteuttamista varten. Omaishoitajat saivat tuoda mukanaan omat henkilökohtaiset kynsisakset ja pyyheliinat. Muut tarvikkeet kustansin itse. Porin kaupunginsairaalan osasto kolme lahjoitti, kaksi kappaletta suojaessuja, kuusi paria suojakäsineitä sekä kuusi kappaletta hygieniasuojia, joita tarvitsin jalkahoidon toteutukseen. Omaishoitajille jaettiin mukaan kirjallinen jalkojen hoito-ohje. (Liite 2). Käsihoidon yhteydessä omaishoitajat saivat kynsiinsä myös lakkauksen. Kynsilakat hankin itse. Tilaisuudessa herkistettiin myös hajuaisteja eteeristen öljyjen avulla. Näiden hankinnasta huolehti yhdistys. Virkistyspäivässä käytettävä hierontatuoli saatiin lainaksi toiselta projektityöntekijältä.

Virkistyspäivän sisältö koostui alkupuheesta ja runosta, jalkahoidosta, päähieronnasta, käsihoidosta, hierontatuolista sekä tarjoilusta. Virkistyspäivä alkoi klo 14 tervetuliaismaljalla, tarjottavana oli kuplivaa alkoholitonta mansikkasiideriä kuohuviinilaseista. Tervetuliaismaljan jälkeen esittelin itseni ja muut virkistyspäivään toteutukseen osallistuvat. Omaishoitajat olivat jo aikaisemmin tutustuneet minuun 2.2.2011 Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen paikallistoimiston tiloissa. Myös projektityöntekijät olivat heille tuttuja, mutta tytärtäni he eivät olleet aikaisemmin nähneet. Lausuin heille runon tervetuliaismaljojen jälkeen. Runossa on tunteita luonnon kohtaamisesta. Toivoin sen herättävän ajatuksia sekä antavan apua itsensä hoitamiseen olemalla yhteydessä luontoon, koska mielestäni siitä voi saada voimia arjessa jaksamiseen, aistien kautta (Liite 3). Tämän jälkeen, klo 14.15 tilaisuus jatkui jalkahoidolla. Jalkahoito tehtiin kahdelle omaishoitajalle kerrallaan. Aikaa kului noin 30 minuutti/pari, jonka toteutuksesta minä ja toinen projektityöntekijä

vastasimme. Tällä välillä muut omaishoitajat tekivät toinen toisilleen päähierontaa, kokeilivat hierontatuolia sekä nauttivat käsihoidosta. Hierontatuolin käytössä opasti toinen projektityöntekijä ja käsihoidon toteutuksesta huolehti tyttäreni. Hierontatuolissa aikaa kului noin 15 minuuttia/henkilö, käsihoitoon arvioitiin kuluvan myös noin 15 minuuttia/henkilö. Päähieronta toteutui pareittain, jonka omaishoitajat tekivät toinen toisilleen, apuna he saivat käyttää niin sanottua käsikäyttöistä päävispilää. Omaishoitajien kieltäytyessä tekemästä päähierontaa toinen toisilleen, varauduttiin myös siihen, että toinen projektityöntekijöistä voi sen heille tehdä. Hänellä oli tähän aikaa, koska hierontatuoli ei vaatinut avustajalta muuta kuin käynnistämisen. Yksi omaishoitajista kieltäytyi hierontatuolista, mutta se vaikeuttanut päivän aikataulutus-ta mitenkään. Hän siirtyi vain joustavasti käsihoitopisteeseen.

Omaishoitajat siirtyivät hemmottelupisteestä toiseen joustavasti. Tilaisuuden päätteeksi nautittiin kaikki yhdessä herkullisista tarjottavista. Tarjottavana oli terveellistä, kauniisti esille katettua suolaista ja makeaa: alkoholiton mansikkasiideri, cocktailtikkuja, yrttiteetä hunajalla maustettuna, makea marenki jälkiruoka ja kahvi. Virkistyspäivän tarjottavat ostettiin ja valmistettiin edellisenä päivänä 26.4 2011, projektityöntekijöiden toimesta. Satakunnan omaishoitajat ja Läheiset ry:n paikallistoimiston tilat järjestettiin myös etukäteen toimiviksi 26.4 2011 yhdessä projektityöntekijöiden kanssa.

Päivän päätteeksi omaishoitajat saivat mukaansa jalkojen omahoito-ohjeen. (Liite 2). He saivat mukaansa muistoksi myös kiitoskortin tilaisuuteen osallistumisesta. Kortit ostin itse kaupasta.. Omaishoitajat olivat kiinnostuneita ja osallistuivat aktiivisesti virkistyspäivään. Virkistyspäivän päätteeksi omaishoitajille annettiin kotiin mukaan täytettäväksi palautekyselylomake, kirjekuori postimerkillä varustettuna. Kaikki kuusi virkistyspäivään osallistunutta omaishoitajaa palauttivat kyselylomakkeen viikon kuluessa. Saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että virkistyspäivä oli suunniteltu ja toteutettu hyvin.



Kuvio 2. Yhteenveto virkistyspäivästä

4.4 Virkistyspäivän palaute

Kyselylomakkeen palautteiden perusteella valtaosa koki hierontatuolin erittäin mielekkääksi, kun taas vain osa koki hierontatuolin epämieliseksi. Yksi ei pitänyt päähierontaa miellyttävänä. Kaikki kokivat tarjoilun erittäin mielekkäänä. Jalkahoito ja käsihoito koettiin myös yksimielisesti erittäin miellyttäväksi. Osallistujien tunteukset virkistyspäivästä olivat pääsääntöisesti positiivisia.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin osallistujien tunteuksia virkistyspäivästä. Kysymykseen vastanneet omaishoitajat kuvailivat tunteuksiaan virkistyspäivästä suurenmoiseksi ja ihaniksi.

”Tunne oli suurenmoinen saada olla toisten huolehdittavana. nauttia tarjoilusta ja koristellusta ympäristöstä”

”Tosi ihana iltapäivä: Ystäviä + edell. kohdassa olevat hemmottelut, jotka olivat kaikki ihania, ei voinut laittaa paremmuusjärjestykseen.”

”Erinomainen. Päivä oli unelmien täyttymys: Sain asettua rauhassa hoivattavaksi viihtyisässä ympäristössä, ystävällisesti ja hienotunteisesti kohdelluksi ja kohdatuksi.”

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, olisivatko omaishoitajat kaivanneet jotain lisää virkistyspäivän sisältöön. Vastaukset olivat kaikki yhdensuuntaisia, eli sisältöön ei kaivattu mitään lisää. Omaishoitaja vastasivat odotusten päivän suhteen täytyneen, jopa ylittyneen.

”Ylittivät odotukset.”

”Tärkeää, että kaikki sujui rauhallisesti.”

”En keksi mitään. Sekä ruumiillinen että henkinen olemus sai virkistystä yllin kyllin.”

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, mikä oli parasta virkistyspäivässä? Vastausten perusteella voidaan päätellä omaishoitajien olevan erittäin tyytyväisiä virkistyspäivän sisältöön. Vastaukset kertovat myös, että omaishoitajien oli vaikeaa erotella mikä päivässä oli parasta.

”Vastaanotto hämärässä tilassa kynttilän valossa ja kaikesta koristelusta, jalkahoidosta ja tarjoilusta.”

”Ei voi erotella kaikki oli ihanaa.”

”Kaikkeen oli todella paneuduttu.”

Kaikki kuusi virkistyspäivään osallistunutta omaishoitajaa palauttivat kyselylomakkeen viikon kuluessa. Saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että virkistyspäivä oli suunniteltu ja toteutettu hyvin. Palautekyselyn mukaan omaishoitajien odotukset päivästä täyttyivät. Virkistyspäivälle asetetut tavoitteet saavutettiin. Omaishoitajat olivat kiinnostuneita ja osallistuivat aktiivisesti virkistyspäivään. Olin tyytyväinen saamaani palautteeseen ja yhdistyksen projektityöntekijöiltäkin viesti oli hyvää. Itseleni jäi erittäin hyviä kokemuksia ja muistoja päivästä (Liite 6). Omaishoitajilta kysyttiin lupa valokuvien ottamiseen sekä niiden julkaisemiseen opinnäytetyössäni,

lupa kysyttiin ja saatiin suullisesti, virkistyspäivän yhteydessä. Tiedon virkistäytymispäivän onnistumisesta toivotaan auttavan tulevaisuudessa uuden kurssin suunnittelua.

5 POHDINTA

Me kaikki tarvitsemme virkistystä pysyäksemme terveinä, toimintakykyisinä ja elämänmyönteisinä. Virkistyneenä ihminen säilyttää positiivisen elämänasenteensa ja näyttää myös ulospäin hyvinvoivalta, tasapainoiselta ja energiseltä. Tämän vuoksi virkistystoiminnan järjestäminen kaikille ikäryhmille on tärkeää. Omaishoitajien jaksaminen tukeminen on tärkeää, koska meillä kaikilla on omaisia ja me kaikki olemme jonkun omaisia, jokainen myös tarjoaa ja ottaa vastaan apua. Ansiotöiden viedessä yhä enenevässä määrin aikaa ja etäisyyksien kasvaessa lähimmäisestä huolehtiminen ei enää ole itsestään selvää, helppoudesta puhumattakaan. Omaishoitajat uupuvat, siinä missä hoitotyöntekijätkin, mutta hoitotyöntekijöillä on työyhteisö ja koulutus tukena. Inhimillisen hoidon ja kotona asumisen turvaamiseksi sekä yhteiskunnan resurssien kannalta on välttämätöntä, että lähimmäisten välinen hoito ja huolenpito jatkuvat ja jopa lisääntyvät. Sen vuoksi omaishoito on hyvin ajankohtainen voimavara, johon kannattaa panostaa juuri nyt. Omaishoitajien arvokas työ säästää julkisia varoja huomattavasti. Se on suoraa tulonsiirtoa omaisilta julkiselle sektorille, vaikka asian pitäisi olla päinvastoin. Omaishoitajat tekevät korvaamattoman arvokasta työtä myös inhimillisesti katsoen.

Virkistyspäivän toteutus oli mielenkiintoista ja haasteellista. Halusin sen kautta tukea omaishoitajien arjessa jaksamista. On tärkeää, että omaishoitajat pitävät huolta myös itsestään. Heidän on saatava välillä levähtää ja irrottautua hoitotilanteesta saadakseen tarvitsemaansa vaihtelua ja virkistystä raskaaseen arkeen. Virkistyspäivästä saamani palautteen perusteella voin ajatella, että kaikki päivään osallistuneet omaishoitajat olivat erittäin tyytyväisiä. Jatkossakin olisi hyvä järjestää virkistystoimintaa omaishoitajille useammin ja säännöllisesti. Vaikka perusturva järjestää omaishoitajille pari kertaa vuodessa virkistyspäivän, se ei ole mielestäni riittävä. Tähän on varmasti

osasyynä henkilöstön resurssipula. Kunnat voisivat esimerkiksi osoittaa toimintaan tiloja yhdistysten käyttöön. Pienikin tuki oikealla hetkellä voi olla merkittävä. Projektilla oli yhteisesti projektityöntekijöiden kanssa sovitut tavoitteet, jotka molempien osapuolien mielestä toteutuivat. Projektin tehtävät ja aikataulu etenivät suunnitelman mukaan. Projektin raportoinnin aikataulu ei edennyt suunnitelman mukaan, koska oma henkilökohtainen elämäntilanteeni hidasti sitä, muutokset perheessä.

Vanhuksia hoitavien omaishoitajien määrä tulee jatkossa kasvamaan, kun maamme väestö ikääntyy. Jatkossa myös yhä useampi ikääntyvä työntekijä joutuu pitämään huolta vanhemmistaan. Omien vanhempien omaishoitajana toimiminen on haasteellista. Tuntuu aivan varmasti haasteelliselta, kun lapsen ja vanhemman roolit vaihtuvat. Lapsista tulee vanhempiansa hoitajia ja vanhemmista tulee lapsia uudelleen. Läheisestä huolen pitäminen on taito, jota ei opi ilman opettamista. Omaishoitajat hoitavatkin usein läheistään rakkaudella ja välittäen, asettaen omat voimavaransa ääri-rajalle.

Projektia työstäessäni koin, että myös kolmannen sektorin kanssa tehty yhteistyö voisi tuoda jatkossa uusia yhteistyöaloitteita. Kolmas sektori voi tulevaisuudessakin tehdä yhteistyötä eri oppilaitosten opiskelijoiden kanssa ja järjestää virkistystä omaishoitajille. Omaishoitajien saama hyöty tästä projektista oli päästä irtautumaan edes hetkeksi arjesta ja saada nauttia hemmottelusta. Projekti, toiminnallinen opin- näytetyö oli minulle sopiva, joskin melko haasteellinen oppinäytetyön muoto. Projektiosaamista oli hyödynnettävä oppinäytetyön jokaisessa vaiheessa.

Antoisinta ja palkitsevinta oli nähdä omaishoitajien nauttivan tilanteesta. He osasivat elää hetkessä ja unohtivat osittain oman arkensa ja elämäntilanteensa. Opintojen kannalta tarkasteltuna yhteistyö kolmannen sektorin toimijan kanssa toi minulle uusia näkökulmia ja heidän työnsä avautui minulle. Nykyaikana jokaisessa työssä on omat riskinsä ja mahdollisuutensa, mutta yhdistyssektorilla havaitsin näiden olevan hyvin omanlaisiaan. Koen, että yhdistykset tekevät arvokasta työtä. Yksi pieni ei voi muuttaa kaikkea, mutta se voi olla alku jollekin suuremmalle. Jatkossa haasteena olisi kehittää omaishoitajien virkistyspäiviä, jotka ovat sisällöltään monipuolisia, erilaiset tarpeet sekä ryhmät huomioivia ja toistuvat useammin kuin kerran vuodessa.

LÄHTEET

Hatzitoliou P. 2011. Omahoito-ohjeita. Viitattu 16.4.2011.
Saataavissa: <http://www.jalkojesiparhaaksi.fi/15>.

Janlöv AC, Hallberg IR & Petersson K. 2006. Family members' experience of participation in the needs of assessment when their older next of kin becomes in need of public home help: a qualitative interview study. *Int J Nurs Stud.* 2006; 43(8):1033–46.

Järnstedt P, Kaivolainen M, Laakso T, Salanko–Vuorela M. 2009. Omainen hoitajana. Helsinki: Kirjapaja.

Kaivolainen M, Kotiranta T, Mäkinen E, Purhonen M & Salanko-Vuorela M. (toim.) 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Duodecim.

Katajainen A, Lipponen K. & Litovaara A. 2005 Voimavarat käyttöön. Kustannus Oy Duodecim.

Klink P. & Pirhonen P. 2006. Virkistyspäivä ikääntyneille omaishoitajille. Diakoniammattikorkeakoulu, Porin yksikkö.

Koikkalainen H. & Kynnäs M. 2009. Hyvinvointipäivä omaishoitajille. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Lappalainen M. 2010. Omaishoidon tuki omaishoitajan silmin. Tutkimus työikäisten vammaispuolen omaishoitajien tuen ja palveluiden tarpeesta. Tampereen yliopisto.

Lau DT, Berman R, Halpern L, Pickard AS, Schrauf R & Witt W. 2010. Factors that influence informal caregiving in medication management for home hospice patients. *J Palliat Med.* 2010; 13(9):1085-90.

Llewellyn G, McConnell D, Gething L, Cant R. & Kendig H. 2010. Health status and coping strategies among older parent-carers of adults with intellectual disabilities in an Australian sample. *Res Dev Disabil.* 2010;31(6):1176–86.

Meriranta M. 2010. Omaishoitajan käsikirja. Painettu EU:ssa.

Omaishoitajat ja Läheiset – Liitto ry 2011. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset – Liitto ry. Viitattu 8.3.2011. Saataavissa: <http://www.omaishoitajat.fi>.

Runotalo 2011. Viitattu 16.4.2011.
Saataavissa: www.blogger.com/profile/10907159316139736500

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010a. Yhdistyksen esite jäsenille.

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010b. LÄHELLÄ TUKI - projekti, esite.

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010c. Lähellä tuki seutukunnallinen omaishoitajaprojekti 2010 – 2012 – Projektisuunnitelma.

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010d. Voimavarat käyttöön tehokkaasti – kurssi – esite. Lähellä tuki – projekti.

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry 2010e. Lähellä tuki omaishoitajaprojekti - toimintasuunnitelma 2010 – 2011.

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry. 2011. Viitattu. 4.4.2011.
Saatavissa: <http://omaishoitajat.nettisivu.org/>

Tapio K. 2004. Rakasta, kärsi ja kirjoita. Tutkimus dementoitunutta puolisoaan hoitaneiden naisten ja miesten hoitokokemuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Tasala L. 2009. ”Sydämeni siivet” - omaishoitajan hyvinvoinnin tukeminen. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Vilka H. & Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen P. 2000. Projektityö. Porvoo. WS Bookwell Oy.

LIITE 1 (1/2)

TAULUKKO 1. Kirjallisuuskatsaus tietokannoista sekä käsihaulla

Haut:

1) MEDLINE hakusanat: caring for close relatives

Kriteerit: 5 vuotta, kaikki artikkelit, joista tiivistelmät, kohdejoukko yli 65 vuotta ja kielikriteeri englanti. Hakutuloksia: 21; hylättyjä: 18 ja hyväksytyt:3.

2)Theseus: hakusana omaishoit*

Kriteerit: hoitotyön koulutusohjelma. Hakutuloksia 13; Hylättyjä 11, hyväksytyjä 2

3)Tampereen yliopiston verkkojulkaisut: Julkaisut ja aineistot

Hakusana: omaishoito. Hakutuloksia 1; hyväksytyjä 1.

Tutkimuksen tekijä/ tekijät ja vuosi sekä nimi	Tutkimuksen tarkoitus, eli mitä on haluttu tutkia	Keitä ja kuinka monta on tutkittu	menetelmä	Mitkä ovat tutkimuksen keskeiset tulokset	
Janlöv AC, Hallberg IR, Petersson K. 2006 Family members' experience of par- ticipation in the needs of assessment when their older next of kin becomes in need of public home help: a qualitative interview study.	Tarkoitus tutkia per- heenjäsenten kokemuk- sia, kun heidän lä- hiomaisensa tarvitsee julkisia palveluita.	Perheen- jäseniä n=27	Haastattelu Laadullinen	Neljä tärkeintä katego- riaa nousi esiin. (1) tarve itsellä auttaa (2) avun antamisen ja saamisen välinen tasa- paino tarpeiden mu- kaan vaikeaa(3) tarpei- den arviointi vaikeaa(4) toiveet kotiavusta joko täyttyivät tai tuhoutui- vat.	M E D L I N E
Koikkalainen, H. & Kynnäs, M. 2009 Hyvinvointipäivä omaishoitajille	Hyvinvointipäivän tavoitteena oli selvittää hyvinvointipäivän merkitystä omaishoita- jan hyvinvoinnille sekä tukea omaishoitajaa omaishoitotyössään. Hyvinvointipäivä.	15 omais- hoitajaa ja 10 omais- hoidetta- vaa. n=25	kvalitatiivi- nen tutkimus toiminnalli- sessa opin- näytetyössä	Omaishoitajilta koottu palaute osoitti, että omaishoitajat saivat vertaistukea ja asiatie- toa osallistumalla hy- vinvointipäivään. Myös hengellisyyden esillä oloa pidettiin tärkeänä. Omaishoitajat kokivat hyvinvointipäivään osallistumisen tuoneen virkistystä ja voimaa. Hyvinvointipäivästä kootun palautteen mu- kaan on mahdollisuus kehittää ammattikäy- töntöjä, esimerkiksi omaishoitajien tukemi- seksi tehtävää työtä	T H E S E U S

LIITE 1 (2/2)

TAULUKKO 1. JATKUU

Tutkimuksen tekijä/ tekijät ja vuosi sekä nimi	Tutkimuksen tarkoitus, eli mitä on haluttu tutkia	Keitä ja kuinka monta on tutkittu	Menetelmä	Mitkä ovat tutkimuksen keskeiset tulokset	
Lau DT, Berman R, Halpern L, Pickard AS, Schrauf R, Witt W 2010 Factors that influence informal caregiving in medication man- agement for home hospice patients.	Tarkoituksena selvittää tekijöitä, jotka vaikut- tavat omaishoitajien lääkehoidon osaamisen sairaalakuntoisten hoidettavien kotihoi- dossa.	n=45 omais- hoitajaa Yhdys- vallat	Laadullinen, puolistruktu- roitu haastat- telu	Omaishoitajien elämä- kokemus ja itseluotta- mus vaikuttavat positiivisesti lääkehoidon hallintaan, toisaalta tunteet saattavat häiritä lääkehoidon onnistu- mista.	M E D L I N E
Lappalainen M. 2010 Omaishoidon tuki omaishoitajan silmin.	Tarkoituksena selvittää työkäisten vammais- puolen omaishoitajien tuen ja palveluiden tarvetta	18 – 64- vuotiaat omais- hoitajat (n=132)	kyselyloma- ke kvalitat. ja kvantitat. menetelmät	Omaishoidontuen pal- velukokonaisuus ei vastaa kokonaan omaishoitajien tarpeita.	K Ä S I N
Llewellyn G, McConnell D, Gething L, Cant R, Kendig H. 2010 Health status and coping strategies among older parent- carers of adults with intellectual disabili- ties in an Australian sample.	Tarkoituksena selvittää omaishoitajien terveys- tilannetta ja selviyty- misstrategioita.	yli 65- vuotiaita, jotka toimivat lasten omais- hoitajina n=64 Australia	Käytetty valmista terveysmitta- riakvantita- tiivinen	Keskeisin tulos on, ettei terveys tai selviy- tymiskeinot eroa mui- den samanikäisten tilanteesta.	M E D L I N E
Tapio, K. 2004 Rakasta, kärsi ja kirjoita	Tarkoituksena tuottaa tietoa dementoitunutta puolisoaan hoitaneiden naisten ja miesten hoi- tokokemuksesta	Omais- hoitajien kirjoituk- sia, ker- tomuksia ja haas- tatteluja (n= 155)	Laadullinen	Omaisten taloudellinen ja tiedollinen tukemi- nen ovat keinoja vä- hentää erityisesti de- mentoitunutta puoliso- aan hoitavien vaimojen kokemaa fyysisistä, psykkistä ja sosiaalis- ta kuormitusta.	T A Y
Tasala, L. 2009 "Sydämeni siivet" - omaishoitajan hyvin- voinnin tukeminen	Opinnäytetyön tarkoi- tuksena oli kartoittaa Keravalla yli 65- vuotiaiden omaishoita- jien toiveita ja tarpeita koskien heidän jaksam- istaan ja hyvinvoin- tia.	Omais- hoitajia (N=52)	Opinnäyte- työssä käy- tettiin kvan- titatiivista ja kvalitatiivis- ta tutkimus- tapaa. Ai- neistonke- ruumenetel- minä käytet- tiin kysely- lomaketta ja teemahaas- tatteluja.	Omaishoitajien koke- masta hyvinvoinnista tai sen puutteesta nousi neljä merkittävää tar- vetta. He kokivat eniten tarvetta lepoon, omaan aikaan, sosiaaliseen elämään ja lyhytaikai- seen hoitoapuun. Tu- kimuodoista he kaipa- sivat suurempaa rahal- lista korvausta, yhteisiä retkiä omaishoitajille ja hoidettaville, enemmän omaa vapaa-aikaa ja vertaistukiryhmiä.	T H E S E U S

Jalkojen omahoito-ohjeet



1. Jalkojen puhtaus on osa hygienian hoitoa.
2. Kuivaa varvasvälit huolellisesti
3. Hautumien ehkäisyyn ja hoitoon, varvasväliin lampaanvilla, jota saa apteekista tai jalkojenhoitajilta.
4. Jalkapohjien hieronta virkistää ja edistää nestekiertoa.
5. Muista että sukat eivät saa kiristää varpaita eivätkä myöskään säären aluetta.
6. Suonenvetoon ja levottomiin jalkoihin voi kokeilla löysiä säärystimiä pitämään sääret tasalämpöisinä.
7. Sopivan kokoiset ja tukevat sisäkengät sekä ulkokengät vuodenajan mukaan. Pohjien tarkistaminen tärkeää
8. Virheasentojen hoitoon voi hankkia puettavia tehdasvalmisteisia pehmusteita ja suojia, kuten karvasuojat ja geelikantapää suojat.
9. Tarkasta jalkasi säännöllisesti. Kiinnitä huomiota
 - Jalkojen värin ja lämpötilan muutoksiin
 - Paksuihin tai väripoikkeaviin kynsiin (merkki kynsisienen kehittymisestä), ihon halkeamiin tai haavaumiin
 - Jalkapohjien ihon kuoriminen, raspaaminen tai viilaaminen saattaa johtaa jalkasilsan kehittymiseen

Runotalo

Mene meren rantaan, kävele ulapalle. Näe järven kimmelys, kuule joen pulppuava ilo. Ota käteesi kivi, jonka aurinko on lämmittänyt. Kävele avojaloin heinikossa, jossa aamun kosteus vielä viipyy. Tunne miten olet osa luontoa, isoa kokonaisuutta. Sinä et ole koskaan yksin.

Lähde: Runotalo 2011. www.blogger.com/profile

LIITE 4

PALAUTE VIRKISTYSPÄIVÄSTÄ

Olkaa hyvä ja ympyröikää sopivin vaihtoehto. Minkä virkistyspäivän osa-alueen koitte mielekkäimmäksi?

PALAUTE

VIRKISTYSPÄIVÄSTÄ

	Koin erittäin mielekkääksi	Koin jonkin verran	Koin vähän jonkin mielekkääksi	En kokenut mielekkääksi
1. Hierontatuoli	4	3	2	1
2. Päähieronta	4	3	2	1
3. Jalkahoito	4	3	2	1
4. Tarjoilu	4	3	2	1
5. Käsihoito	4	3	2	1

2. Mitkä ovat tuntemuksenne virkistyspäivästä?

3. Olisitteko kaivanneet jotain lisää virkistyspäivän sisältöön?

4. Mikä oli parasta virkistyspäivässä?

VIRKISTYSPÄIVÄ

27.4.2011 klo 14 – 16

Olen sairaanhoitajaopiskelija Rauman ammattikorkeakoulusta. Toteutan opinnäytetyönäni virkistyspäivän omaishoitajille, yhdessä Satakunnan omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

Vietetään yhdessä mukava hemmottelupäivä ja ammennetaan päivästä voimaa arjessa jaksamiseen. Luvassa on mm. pientä naposteltavaa, musiikilla maustettuna, jalkahoitoa, päähierontaa sekä mahdollisuus kokeilla hieronta-tuolia.

Toivomme Teidän saapuvan virkistäytymään kansamme.
Käyntiosoite: Itsenäisyydenkatu 39 B (Kelan talo)



*Aamun ensi hyväily auringolta, ulottuu jo varpaisiin asti!
Maaliskuu loppua näyttää, huhtikuu omansa ottaa.....
Antaa rauhan ihmisen rintaan, metsän sammalille ja jään pintaan.*

Kevät terveisin: Sairaanhoitajaopiskelija Teija Kähkönen

Muistoja virkistyspäivästä

