

OPAS KOTIKUNTOUTUKSEEN OSALLISTUVIEN ASIAK-
KAIDEN OMAISILLE

Huttunen Laura
Isoaho Inka

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveystenhoitaja (AMK)

2023

Hoitotyön koulutus
Sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja
(AMK)

Tekijä	Laura Huttunen Inka Isoaho	2023
Ohjaaja(t)	Satu Elo	
Toimeksiantaja	Oulun kaupunki	
Työn nimi	Opas kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaisille	
Sivumäärä	29 + 5	

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Oulun kaupungin kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaisille. Sen tavoitteena oli kertoa omaisille ikääntyneen kotikuntoutuksen merkityksestä ja kuinka omainen voi olla tukena kotikuntoutusprosessissa. Kotikuntoutus on kansainvälisesti tutkittu ja kehitetty toimintamalli, joka on 2019 kehittämishankkeena tullut Suomeen. Kotikuntoutus on jäsentynyt hoitomalliksi normaalin kotihoidon rinnalle, sillä sen vaikutukset on todettu yhteiskunnallisesti kannattavaksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä ja oppaan rakentamista kehitettiin viidellä eri vaiheella. Oppaan sisällön kokoamisen tueksi tehtiin yhteistyötä Oulun kaupungin kotikuntoutussairaanhoitajien kanssa, joilla on pitkä työhistoria kotikuntoutuksessa. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavaa kansainvälistä sekä Suomessa tehtyä tutkimustietoa. Lisäksi työskentelyssä käytettiin tiedonhaun tuloksena löydettyä kirjallisuutta. Väestön ikääntyminen on maailmanlaajuinen ongelma, joten tutkimustietoa siihen liittyen löytyi hyvin.

Tutkimustietoa omaisen merkityksestä ikääntyneen kotikuntoutuksessa löytyi vähän, vaikka omaisen toiminnalla on suuri merkitys kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyössä sovellettiin kuitenkin tietoa, jota löytyi omaisten merkityksestä yleisesti hoidossa ja muussa kuntoutuksessa. Oppaassa ohjeistettiin omaisia, kuinka he voivat olla tukena kotikuntoutusprosessin aikana. Lisäksi oppaassa on kirjattu yhteystietoja ja internetsivustoja, joita omaiset mahdollisesti tarvitsevat ikääntyneen hoidossa. Oppaan sisältö oli selkeä ja viiden sivun pituinen, jotta omaisen olisi helppo löytää siitä tarvittava tieto. Toimeksiantajana oli Oulun kaupunki.

Avainsanat Kotihoito, kotikuntoutus, omaisten merkitys kuntoutuksessa

Degree programme in Nursing and
Health Care
Registered nurse and public health
nurse

Authors	Laura Huttunen Inka Isoaho	2023
Supervisor	Satu Elo	
Commissioned by	City of Oulu	
Title	Guide for relatives of clients participating reablement care in the city of Oulu	
Number of pages	29 + 5	

This functional thesis was commissioned by the City of Oulu. The aim of this thesis was to produce a guide for relatives of clients participating in the reablement care activities in the City of Oulu. The aim of the guide is to tell the relatives about the importance of elderly reablement and how the elderly people can be supported in the reablement process. Reablement is an internationally researched and developed operating model, which came to Finland in 2019 as a development project. Reablement has stayed as a normal operating model in Finland alongside with normal home care because its effects have been proven socially profitable.

This thesis was implemented as a functional development work and the structure of the guide was developed in five different stages. The nurses in the reablement care helped to support the compilation of the guide. The theoretical contents of the guide is based on reliable international and Finnish research and other literary sources.

This study revealed that even though it is known that relatives' support in the rehabilitation process of elderly people is very important, there is not much research information about their role in the reablement process. Therefore, research information regarding the significance of relatives in general rehabilitation and care was applied in this thesis. The guide produced in this study includes tools for relatives and how they can be supportive in the reablement process. There are also important contact information and links to internet pages in the guide, as well as other tips relatives may need when they take care of their aging loved ones. The 5-page guide was made as clear as possible, with easily accessible information. Thesis was commissioned by City of Oulu.

Keywords home care, reablement, the importance of relative in reablement

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOTIHOITO JA KOTIKUNTOUTUS	7
2.1 Kotihoito ja asiakkaat	7
2.2 Ikääntyneiden kotikuntoutus	8
2.3 Omaiset ja läheiset kuntoutuksessa	11
2.4 Kotihoidon työntekijöiden rooli kotikuntoutuksessa	13
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	16
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
4.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä	16
4.3 Ideointivaihe	17
4.4 Suunnitteluvaihe	17
4.5 Toteutusvaihe	18
4.6 Arviointi	19
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSENA TUOTETTU OPAS	21
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
6.1 Opinnäytetyön eettiset lähtökohdat	22
6.2 Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuus	22
7 POHDINTA	24
7.1 Kehitetyn oppaan tarkastelua	24
7.2 Luotettavuus ja eettisyys	24
7.3 Jatkokehittämisaiheet	25
LÄHTEET	27
LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Väestön ikääntyminen ja pitkäaikaishoidon tarpeen kasvaminen on maailmanlaajuinen ongelma (Tessier, Beaulieu, McGinn & Latulippe 2016, 49). Myös Suomessa ikääntyneiden osuus väestössä on kasvussa ja entistä suurempi joukko heistä tarvitsee palveluja toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Vuonna 2030 isossa osassa kunnista vähintään joka neljäs on yli 75-vuotiaita. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020, 13.) Monet ikääntyvistä pärjäävät kotona itsenäisesti, mutta viimeisimpinä vuosina avuntarve usein kasvaa. Kotihoidon asiakkaat ovat nykyään vanhempia ja elävät pitempään. Kansallinen linjaus on, että kotihoidon palvelut ovat ensisijainen palvelumuoto ja ikääntyneet saavat kotiin tarvitsemansa palvelut. (THL 2022.)

Kunnissa ikääntyvien määrä kasvaa ja kotihoidon tarve lisääntyy, mutta henkilöstön määrä ei ole kasvanut. Kunnan tehtävänä on järjestää ikääntyvien kotihoitopalvelut ja vuonna 2020 kotihoidon asiakkaita oli noin 208 000. Kotihoidon asiakkaista 55 % sai kotihoidon palveluja säännöllisesti. (Kotihoito 2020: Yli puolella säännöllisen kotihoidon asiakkaista palvelujen käyttö on päivittäistä 2021, 1.) Suomen lakiin on kirjattu, että kuntien ja hyvinvointialueiden velvollisuus on tukea ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista ja toimintakykyä (Vanhuspalvelulaki 980/2021 1:1 §).

Yhteiskunnallisesti on tärkeää kehittää erilaisia työtapoja vastaamaan ikääntyvien tarpeisiin kotihoidossa. Kotikuntoutuksella vastataan ikääntyneiden kasvaneeseen palveluntarpeeseen ja toimintakyvyn edistämiseen. Kotikuntoutus on merkityksellistä asiakkaille, henkilökunnalle ja yhteiskunnalle. (Perälä, Lotvonen, Kääriäinen & Siira 2022, 73.) Kotikuntoutuksen on todettu vaikuttavan positiivisesti asiakkaan fyysiseen toimintakykyyn. Pidemmällä aikavälillä kotikuntoutuksen on lisäksi todettu tuovan säästöjä kotihoidon palvelujen kustannuksissa. (Tessier ym. 2016, 55, 56.)

Oulun kaupungin kotihoidossa on otettu käyttöön kotikuntoutusmalli, jonka tavoitteena on antaa asiakkaalle ohjausta arjen toimintoihin ja liikkumisen harjoitteluun (Oulun kaupunki 2022). Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opas Oulun

kaupungin kotihoidon kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaisille. Sen tavoitteena oli kertoa omaisille ikääntyneen kotikuntoutuksen merkityksestä ja kuinka omainen voi olla tukena kotikuntoutusprosessissa. Kotikuntoutukseen osallistuvat omaiset ovat tärkeä osa asiakkaiden normaalia arkea, ja osallistuminen auttaa myös terveydenhuollon ammattilaisia, jolloin he yhdessä muodostavat tiiviin tuen ja avun asiakkaan ympärille. Kehitimme oppaan Oulun kaupungin kotikuntoutuksen tarpeeseen, jossa informoidaan kotikuntoutuksen sisällöstä. Suunnittelimme opasta yhdessä kotikuntoutukseen osallistuvien sairaanhoitajien ja terapeuttien kanssa.

2 KOTIHOITO JA KOTIKUNTOOUTUS

2.1 Kotihoito ja asiakkaat

Kotihoito on kotiin annettavaa palvelua, jota voi saada, mikäli henkilön kotona pärjääminen on vaikeutunut ja hän tarvitsee päivittäisissä toiminnoissa säännöllisesti apua. Kotihoidon tarkoituksena on tukea kotona asumista mahdollisimman pitkään ja mahdollisesti jopa kuolemaan saakka. (THL 2023.) Ennen mahdollisten kotihoidon palveluiden aloittamista tehdään palvelutarpeen arviointi, jossa toimintakyvyn eri osa-alueet kartoitetaan ja sen pohjalta tehdään suunnitelma jatkoa varten (STM 2023). Ikäihmisten kotona asumista halutaan turvata, jolloin pyritään hoito- ja palvelusuunnitelmien säännölliseen tarkastukseen ja sen jatkuvuuden tukemiseen. Kotihoidon tarkoituksena on lisäksi edistää ikääntyneen kuntoutumista, jolloin se sisältää toimintakyvyn ylläpitämistä ja palauttamista. (Pikkarainen 2016, 42.)

Kotihoidon palveluihin ovat oikeutettuja ikäihmiset, vammaiset tai henkilöt, joiden toimintakyky on erinäisten syiden vuoksi alentunut. Erityisesti iäkkäät ovat kotihoidon pääasiallisia asiakkaita. (STM 2023.) Suomessa ja ulkomailla kotihoidon palveluja saavat asiakkaat ovat entistä iäkkäämpiä, huonokuntoisempia ja raskashoitoisempia (Hammar 2008, 39). Kotihoidon asiakkaalla toimintakyky on yleensä heikentynyt niin, että syöminen, itsenäinen pukeutuminen, peseytyminen tai turvallinen lääkehoidon toteuttaminen itsenäisesti ei onnistu (Terveyskylä 2023).

Ympäristöministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön sekä Tekesin yhteistyössä tehdyssä kansainvälisessä selvityksessä on tuotettu tietoa, miten voidaan edistää kotona asumista teknologiaa kehittämällä ja lisäämällä. Kehittämishankkeen suosituksilla pyritään lisäämään ikääntyville teknologiaa hoidon tueksi, jolloin kotona asuminen on turvallista mahdollisimman pitkään. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020.) Parhaimmillaan teknologian kehityksen tuomat uudenlaiset apuvälineet vahvistavat hyvinvointia arjessa lisäämällä ja edistämällä hallinnan tunnetta omassa elämässä. Teknologiset apuvälineet jaetaan

aktiivisiin ja passiivisiin laitteisiin. Valvovat, seuraavat sekä hälyttävät apuvälineet toimivat ilman omaa aktiivista osallistumista ja ne ovat passiivisia laitteita. Niihin liittyy itsessään kuitenkin haasteita eettisyyden ja itsemääräämisoikeuden kannalta katsottuna. Käyttäjän omien valintojen, toiminnan sekä päätösten mukaan toimivat laitteet ovat aktiivisia laitteita. (Pikkarainen 2016, 74.)

Kotona pärjäämistä tukee turvallinen ja ennaltaehkäisevä arki tutussa ympäristössä, jolloin se lisää ikääntyneen itsenäisyyttä ja tukee itsemääräämisoikeutta. Kotona asuvien vanhusten tukemisessa erityisessä roolissa ovat heidän työikäiset omaishoitajansa sekä muut läheiset. Kotihoito on osa kotiin annettavia palveluita ja sen kehittämiseen on lisättävä panostusta huomioiden digitalisaatio, hyvinvointiteknologia sekä asiakkaiden tarpeet. Yhä enemmän kotihoidon piirissä alkavat näkyä eri kulttuurit, jotka vaativat myös oman huomionsa kotihoidon kehittämisessä. Hyvä kotihoito on luottamusta herättävää, sekä huomioi ikääntyneiden odotukset ja avuntarpeet. Myös kotihoidon henkilöstön tarpeet ja odotukset on otettava huomioon kotihoitoa suunnitellessa ja kehitettäessä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020, 13–14.)

2.2 Ikääntyneiden kotikuntoutus

Kotikuntoutuksessa päätarkoitus on parantaa ikääntyvän toimintakykyä ja haasteita, joita he kohtaavat joka päivä heidän omassa kodissaan, kuitenkin kotikuntoutus ei ole perinteisesti ollut aktiivinen osa kotihoidon palveluita (Birkeland, Tuntland, Førlund, Jakobsen & Langeland 2022, 195). Kotikuntoutusmallin yksi tavoite on juurruttaa uusia toimintamalleja kotiin annettaviin palveluihin sekä näin ollen myös hillitä kuluja (Forss 2015). Kotikuntoutusmenetelmällä pyritään edistämään ikääntyneiden toimintakykyä sekä itsenäisyyttä arjen päivittäisissä toiminnoissa (Perälä ym. 2022, 72).

Oulun kaupungin kotikuntoutuksen tavoitteena on parantaa asiakkaan toimintakykyä, elämänlaatua sekä turvallisuudentunnetta. Kotona asumista sekä ikääntyneen itsenäisyyttä halutaan tukea mahdollisimman pitkään. Kotikuntoutuksen

kokonaisuudesta vastaa moniammatillinen ryhmä, johon kuuluu fysioterapeutti, toimintaterapeutti, kotikuntoutuksen sairaanhoitaja sekä kotihoidon henkilöstö. Kotikuntoutus kattaa alkuarvioinnin, väliarvioinnin sekä loppuarvioinnin. (Mun Aino: Oulun kaupungin palveluja ikäihmisille 2021.)

Kotikuntoutuksen alussa asiakkaalle tehdään ensiarviokäynti, jonka pohjalta kartoitetaan, hyötyykö henkilö kotikuntoutuksesta. Mikäli kotikuntoutuksen katsotaan hyödyntävän asiakasta, päätetään jakson ajankohta, tavoitteet, käyntimäärät sekä niiden sisällöt. Ikääntyneiden on tärkeää ymmärtää onnistumisen kannalta mihin aktiviteettiin keskittyvät kotikuntoutuksessa. Ikääntyneen oma päättäväisyys ja vastuu ovat luontaisia motivoivia tekijöitä kotikuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hjelle, Tuntland, Forland & Alvsvåg 2015, 1 588.) Kotikuntoutusjakson sisältö ja toimintatavat ovat jokaisen asiakkaan kohdalla erilaiset. Kotikuntoutustiimiin kuuluu lisäksi fysioterapeutti, joka arvioi ikääntyneen toimintakykyä. Fysioterapeutti on mukana suunnittelemassa asiakkaan kotikuntoutusta, mutta enemmän keskittyy fyysisiin harjoituksiin ja ohjauksiin päivittäisessä toiminnassa Kotikuntoutuksen aikana asiakkaan tilannetta kartoitetaan sekä järjestetään tarvittavia apuvälineitä tai asunnonmuutostöitä. Omalla itsenäisellä työskentelyllä ja panostuksella asiakas voi vaikuttaa kuntoutukseen. (David 2021.)

Kotikuntoutussuunnitelmaan asetetaan tavoitteet ja sovitaan kotikuntoutuksen toteutuksesta, loppuarvioinnista ja jatkosuunnitelmasta. Loppuarvioinnissa käydään monipuolisesti läpi, miten kotikuntoutus on onnistunut sekä arvioidaan, onko asiakkaalla jatkossa tarvetta kotihoidolle. Tavoitteena on, että asiakas pärjäisi mahdollisimman vähillä palveluilla ja pienellä tuella. Parhain lopputulos on, että asiakas pärjäisi ilman kotihoidon tukea taloudellisesta näkökulmasta ajatellen. (Mun Aino: Oulun kaupungin palveluja ikäihmisille 2021.) Tavoitteet, jotka asiakas itse on asettanut kotikuntoutukseen, tukevat ja ohjaavat onnistunutta kotikuntoutusta. Myös läheisten rooli on tärkeä ja tukee onnistumista. (Nyfors 2016, 17).

Kotikuntoutusjaksojen tarkoituksena on saada asiakas elämään mahdollisimman itsenäistä ja hyvää elämää, jolloin palveluntarve vähenee ja terveydenhuollon kustannukset myös pienenevät. Fyysiset voimavarat ja liikkuminen ovat olleet

monen kohdalla huomattavasti parempaa kotikuntoutusjakson lopussa alkuun verrattuna. (Tessier ym. 2016, 50.)

Kotikuntoutusta suunnataan uusille kotihoidon ikääntyville asiakkaille, joilla on lisääntynyt tuen tarve, joiden toimintakyky ja osallistuminen päivittäisiin toimintoihin on heikentynyt (Tuntland, Aaslund, Espehaug, Førland & Kjekken 2015, 5). Kotikuntoutustarvetta on tärkeää huomioida myös pitkään kotihoidon palveluiden piirissä olevilla asiakkaille (Jokiranta 2017, 27). Kansainvälisessä tutkimuksessa on tullut ilmi, että kotikuntoutuksen pääkomponentit ovat moniammatillinen tiimi, henkilökunnan koulutus, 6–12 viikkoa kestävä kotikuntoutusjakso, tavoitteellinen hoitosuunnitelma ja sen säännöllinen tarkastaminen, joka on luotu yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa (Tessier ym. 2016, 51).

Kotikuntoutuksen lähtökohtana on tärkeää huomioida nykyinen elämäntilanne sekä erilaiset ympäristötekijät mutta myös aikaisempi elämäntilanne. Ikääntyvillä voi olla samankaltaisia diagnooseja, mutta toimintakyky poikkeaa toisistaan hyvin paljon. Heidän omilla näkemyksissään voi olla merkittäviä eroja sen suhteen, miten he näkevät ja kokevat itsensä oman arjen toimijoina. On huomioitava, että se mikä ei sovi toiselle, voi taas toiselle olla erinomainen tapa kasvattaa voimavaroja ja kuntouttaa toimintakykyä. Kotikuntoutuksessa toimintaympäristönä on ikääntyneen koti ja se on hyvä ottaa käyttöön sekä aktiivisesti että mahdollisimman monipuolisesti (Pikkarainen 2016, 43–44.) Käsitteenä kotikuntoutus linkittyy helposti kotihoitoon, koska se tapahtuu kuntoutujan kotona. Koti on pysyvä asuinpaikka, jolloin kotikuntoutuksen palvelu tukee henkilön arjen sisältöä asiakkaan kotona. (Pikkarainen 2016, 15.)

Kotikuntoutuksen tarkoituksena ei ole kuitenkaan lisätä jatkuvan säännöllisen kotihoidon asiakkuuksia. Sen tarkoituksena on pyrkiä kuntouttamaan ikäihmistä pärjäämään itsenäisesti omilla vahvistetuilla voimavaroilla tai mahdollisimman pienellä tuella. (Forss 2015.) Perinteisesti on ajateltu, että kotihoito tekee kaiken asiakkaan puolesta, mutta kotikuntoutus auttaa keskittymään kuinka tehdä asioita itsenäisesti. Empiiriset ja käytännön todisteet viittaavat siihen, että yksilöllinen kotikuntoutus on lupaava hoitotyönmalli, joka tukee itsenäiseen elämään. (Aspinal, Glasby, Rostgaard, Tuntland & Westendorp 2016, 577.)

Jotkut maat ovat mukauttaneet kotihoitoa vastaamaan ikääntyneiden kasvavaan tarpeeseen ja kehittäneet kotikuntoutusmalleja, joita kutsutaan kansainvälisesti nimellä “reablement” (Tessier ym. 2016, 49). Suomessa kotikuntoutuksen juuret juontavat hankkeesta, jonka nimi on: Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016–2018, joka on Suomen hallituksen rahoittama kärkihanke. Kyseisen hankkeen tavoitteena oli kehittää uusia kotihoidon toimintamalleja, joista kotikuntoutus oli yksi. (Penttinen L, Kehusmaa S, Havulinna S & Alastalo H 2018.) Hanketta toteutettiin alkuun muualla Suomessa, ja koko Oulun alueella sitä on toteutettu moniammatillisesti marraskuusta 2019 alkaen (Mun Aino: Oulun kaupungin palveluja ikäihmisille 2021).

Kotihoidossa on toteutettu erilaisia hoitotyön toimintamalleja, jotka edistävät ikääntyneiden kuntoutusta. Ne perustuvat ikääntyneiden toimintakyvyn yksilölliseen arviointiin, kuntoutumisen tavoitteisiin ja suunnitelmaan, joita toteuttaa moniammatillinen kotihoitohenkilöstö. Kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamalli perustuu ikääntyneiden liikuntaharjoitteluun, kuten lihasvoima-, tasapaino- ja IADL-harjoituksiin, kotivoimisteluun ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tavoitteena toimintamallissa on kuntoutumista edistävä hoitotyö ja ikääntyneiden toimintakyvyn sekä itsenäisen suoriutumisen tukeminen ja edistäminen. (Lotvonen, Saarela, Tuomikoski, Kyngäs & Siira 2020.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema raportti Keski-Suomen kotikuntoutuskokeilun tuloksista ja suosituksista tuo esille sen, että kotikuntoutusmalliin liittyy useita eri haasteita sekä eettisiä ongelmia. Yhtenä haasteena on, jos asiakkaan motivaatio loppuu kesken tai sitä ei alun alkaenkaan ole tarpeeksi, silloin kotikuntoutuksen jatkaminen ei ole järkevää. Kotikuntoutustoiminta vaatii jatkuvaa kehittämistä. (Keski-Suomen kotikuntoutuskokeilun tulokset ja suositukset 2018.)

2.3 Omaiset ja läheiset kuntoutuksessa

Usein kuntoutusprosessin alkuvaiheilla kartoitetaan kuntoutujan lähiverkostoa ja sitä, miten kukaanenkin voisi osallistua kuntoutusprosessiin (Terveyskylä 2019).

Lähiverkostona on usein puoliso, lapset ja lastenlapset. Omaisilla ja läheisillä on usein keinoja löytää ikääntyneen arjesta ilon ja onnen aiheita, jotka auttavat jaksamaan päivistä ja viikoista toiseen. Näistä ilon ja onnen aiheista ikääntynyt saa mielihyvän kokemuksia. Ikääntyvät kokevat nämä tekijät voimavaroja lisääviksi. Omaisets ovat merkittävä tiedonlähde, kun käydään läpi ikäihmisen tapoja, mielitymyksiä ja historiaa. Näistä tiedoista on hyötyä tavoitteita suunniteltaessa. Tämä merkitsee myös sitä, että ikääntyneiden omaisten tuki tulee olemaan yhä suuremmassa merkityksessä. Käytännön asiat hoituvat paremmin ja arki sujuu toimivammin, kun omaiset ottavat niistä enemmän vastuuta. (Kariniemi, Siira, Kynäs & Kaakinen 2020, 27–28.)

Omaisilla ja läheisillä on mahdollista olla merkittävä voimavara ja tuki arjessa, mutta samalla on tärkeää huolehtia myös heidän jaksamisestaan. Onkin tärkeää kohdata omaiset ja läheiset arvostavasti ja hyväksyvästi. Kuulumisten vaihto, tervehtiminen ja lämmin vastaanotto kasvattavat omaisten luottamusta hoitajiin, mikä edistää myös yhteistyötä, sitoutumista ja yhteistä ymmärrystä asiakkaan tilanteesta. Yhteistyö lisää ja edistää yhteistä asiantuntijuutta sekä osaamista asiakkaan hyväksi. Omaisille asiakkaan muuttunut tilanne tai ikääntyminen voi olla hämmentävä ja vaikea paikka. Myös asiakas itse voi olla hyvin hämmentynyt muuttuneesta voinnistaan ja kunnostaan, jolloin hän voi arastella avun vastaanottoa ja kokea sen vaikeaksi. Monella omaisella on omasta auttamisen halustaan huolimatta kokemus, että läheisen hoitoon osallistuminen on vaikeaa, sillä he arkailevat tilannetta. Hoitajat voivat kannustaa ja rohkaista omaisia ja läheisiä osallistumaan. (Kan 2022, 74–75.)

Jos ikääntyneen omaisen tai läheinen on mukana kotikuntoutuksessa, voi tällä olla merkittävä vaikutus ja kannustus käytännön arjen tukemisessä. Tämä vahvistaa myös heidän molempien hyvinvointia. (Terveyskylä 2019.) On kuitenkin tutkittu, että aikuisten lasten rooli ikääntyvien vanhempien kotikuntoutuksessa voi olla hieman ongelmallinen. Ikääntyneet, jotka eivät halua toteuttaa kotikuntoutusohjelmaa, voi omien lasten olla vaikeaa suostutella noudattamaan kotikuntoutussuunnitelmaa, vaikka se mahdollisesti merkitsee ikääntyvien toimintakyvyn laskua ja kyvykkyyttä asua kotonaan. (Jakobsen, Vik & Ytterhus 2019, 276.)

2.4 Kotihoidon työntekijöiden rooli kotikuntoutuksessa

Kotihoidon henkilöstö on merkittävä kotikuntoutukseen osallistuva tekijä ja tukija. Hoitajat ovat tiiviisti hoitotyössä tekemisissä myös kotihoidon asiakkaiden omaisten kanssa. Kun tavoitteet ja toimintatavat ovat kotikuntoutuksessa selkeät, se tukee tavoitteiden saavuttamista ja voimavarojen kasvamista sekä ylläpitämistä. Henkilökunnan perehdytys ja tiedonsaanti ovat tärkeitä kotikuntoutuksessa, jotta asiakkaan hoito toteutuisi suunnitellusti eikä vanhentuneiden ohjeiden mukaisesti. (Perälä ym. 2022, 80.) Lisäksi henkilökunnan koulutus on avainasemassa kotikuntoutuksen onnistumiseen, jolloin yhdessä sitoutuneen potilaan ja hänen omaisensa kanssa pystytään luomaan realistinen kuntoutussuunnitelma (Tessier ym. 2016, 55–56).

Kotikuntoutusmallin toimivuudessa vaaditaan kuitenkin kotihoidon työntekijöiden riittävää perehdyttämistä, tietoa asiakkaista sekä ymmärrystä siitä mitä kotikuntoutuksella haetaan. Kotihoidon henkilökunta koki yhtenä kotikuntoutuksen haasteena asiakkaan omaisten odotuksia, jotka olivat odotuksia hoitajien työskenteelyyn liittyen. Omaisten odotus oli usein, että hoitaja tekisi asiakkaan puolesta toimintoja tai kokivat huonoksi sen, että hoitaja kannusti asiakasta itseä suorittamaan toimintoja. Kotihoidolle tehdyssä kyselyssä kotikuntoutus näyttäytyi myös, että kotihoidon henkilökunta koki, että yhä enemmän päivittäisessä työskenteelyssä kiinnitettiin huomiota asiakkaan voimavaroihin ja niiden ylläpitämiseen. (Perälä ym. 2022, 78.)

Suuressa roolissa esiintyy työntekijöiden voimavarat ja resurssit, kun ikääntyneiden palveluita uudistetaan. Tämä vaatii myös esihenkilöiltä ja johdolta uudistuksille riittävää tilaa. Tällä voidaan vaikuttaa myös ennaltaehkäisevästi laitostumisen kierteeseen työskennellessä ikääntyneiden kanssa. Kotikuntoutuksessa hoitajan on hyvä ottaa huomioon myös se, että tietyt arjen askareet voivat juuri olla voimavaroja ja mielekkäitä tekemisiä asiakkaalle. Nämä arkiset askareet voivat helposti siirtyä hoitajan tekemäksi työksi. Tästäkin syystä on hyvin tärkeää, että asiakas on itse mukana aktiivisesti määrittelemässä tavoitteita ja sisältöjä hoitajien käynneille. (Pikkarainen 2016, 43.)

Asiakkaan toimintakyvyn kohenemistä tukee kuntouttava työote, joka pitää sisällään pieniä arjen tekoja ja askareita, joita tehdään tukien ja vahvistaen asiakkaan voimavaroja. Arkiliikkuminen sekä kotivoimisteluohteet, jotka pitävät sisällään lihasvoimaa ja tasapainoa voimistavia liikkeitä, auttavat kuntoutumista. Asiakkaalla on oltava motivaatiota ja sitoutumista kuntoutumiseen. (Engeström, Niemelä, Nummijoki & Nyman 2009, 107.) Kuntouttavan työotteen tavoite on toimintakyvyn parantaminen tai ylläpitäminen niin, että asiakas saisi otettua kaikki kykynsä ja voimavaransa käyttöön. Hoitaja tukee asiakasta vaikeuksien ja haasteiden voittamisessa sekä suunnittelee tavoitteita ja pyrkii niihin yhdessä asiakkaan kanssa. Hoitaja auttaa asiakasta ottamaan vastuuta tilanteista sekä löytämään elämästään tarkoituksellisuutta ja mielekkyyttä muuttuneessa elämäntilanteessa. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslankoski 2014, 9.)

Vuorovaikutus asiakkaan kanssa on kuntoutumisen kannalta tärkeää. Kunnioittavan kohtaamisen tärkeä elementti on aito läsnäolo ja keskustelu on vastavuoroista. Hoitajan aito tukeminen ja läsnäolo voi olla välillä myös hiljaisuutta, joka sisältää muuten kommunikointia elein ja ilmein. Sanaton viestintä voi olla katsekontaktia, kehon liikkeitä, kosketusta tai asentoja. (Kan 2022, 73.) On tärkeää sitoutua keskustelemaan toimintojen sujumisesta, missä on onnistuttu ja missä kohtaa on vielä haastetta sekä havainnoida suoriutumista. Hoitajalla on merkittävä rooli myös apuvälineiden käyttöön ohjaamisessa ja niiden käyttöön sitoutumisessa. Hoitaja voi pilkkoa arjen asioita pienempiin osiin, ja on tärkeää antaa palautetta sekä huomata onnistumiset. (Kari ym. 2014, 192.) Voimavarojen karttuminen ja ylläpitäminen vähentää esimerkiksi kaatumisen riskiä. Kaatumiset ovat aiheuttajana useassa luun murtumassa ikääntyneen kohdalla. Murtumat ovat iso yhteiskunnan resursseja kuluttava tekijä sosiaali- ja terveysalalla. (Käypä hoito- suositus, lonkkamurtuma 2017.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Oulun kaupungin kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaisille. Oulun kaupungin kotihoidossa oli tarve oppaalle, jossa huomioidaan kotikuntoutus asiakkaiden omaiset. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että opas avaisi omaisille ikääntyneen kotikuntoutuksen merkityksestä ja kuinka omainen voi olla tukena kotikuntoutusprosessissa. Oppaassa informoidaan kotikuntoutukseen osallistuvan asiakkaan omaista kotikuntoutuksen kannattavuudesta ja kuinka tärkeää on ikäihmisen voimavarojen parantaminen tai niiden ylläpitäminen.

Lisäksi oppaan tavoitteena on tukea kotihoidonhenkilöstöä antaen työkaluja omaisten informointiin. Oulun kaupungin kotikuntoutusta kehitetään koko ajan, jolloin opas tukee kotikuntoutuksen kehitystä ja omaisen osallistuttamista ikääntyneen kotikuntoutukseen. Opas on paperisena versiona ja sen tarkoituksena on olla muutaman sivun pituinen selkeä opas, josta omaisen on helppo etsiä tarvittavat tiedot.

4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jossa laaditaan aina jostain konkreettista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Kehittämistoimintaan sisällytetään viisi eri vaihetta ja ne poikkeavat hieman toisistaan. Nämä viisi vaihetta ovat ideointi, suunnittelu, toteutus, arviointi ja uuden palvelun levittämiseen. Ideointivaiheessa voidaan pohtia mitä ja miksi kehitetään, suunnitteluvaiheessa pohditaan toiminnan organisointia, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla. Toteutusvaihe perustuu kehittävään toimintaan. Kehittämisvaiheen jälkeen tehdään uudelle palvelulle vielä arviointia. Arvioinnin jälkeen alkaa uuden tuotteen levittäminen. (Toikko & Rantanen, 2009, 56.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistoiminnan viidellä eri vaiheella, jossa kehitettiin opas Oulun kaupungin kotikuntoutukseen. Opinnäytetyön tuotos on perusteltu tarpeelle, mutta hyvää ideaa ei kannata toistaa vaan on tärkeää luoda jotain uutta ja innovatiivista työelämään (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Oppaan tarkoituksena oli vastata tarpeeseen kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaisten tukemiseen ja informointiin. Oppaan tavoitteena on tukea omaisia osallistumaan kotihoidon kotikuntoutukseen. Oppaan jakaa kotihoidon työntekijä, kun asiakas aloittaa kotikuntoutuksen. Ikäihmisten määrän ja kotikuntoutuksen tarpeen kasvaessa tarvitaan työskentelyyn erilaisia työkaluja.

4.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyössämme toimeksiantajana toimii Oulun kaupunki, joka tuottaa kotihoidon ja kotisairaanhoidon palveluja sekä tueksi tarjottavia tukipalveluja. Opinnäytetyömme kohderyhmänä oli Oulun kaupungin kotihoidon kotikuntoutusasiakkaan omaiset. Kotikuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden omaiset ovat merkittävässä roolissa kotikuntoutuksen onnistumisessa, joten heidän informoimisensa ja ohjaaminen tärkeää. Opasta suunniteltaessa ja sitä toteuttaessa on tehty yhteistyötä kotikuntoutuksen sairaanhoitajien kanssa.

Osallistujia opinnäytetyössämme meidän lisäksi ovat kotikuntoutuksen sairaanhoitajat. Myös opinnäytetyöprosessin aikana oman työskentelytiimimme kotikuntoutusasiakkaat ja heidän omaisensa antoivat tärkeää materiaalia opinnäytetyöhömmme. Kotikuntoutusasiakkaiden määrä vaihtelee jatkuvasti, melko tavalinen asiakkuuksien yhtäaikainen määrä alueilla vaihtelee nollasta neljään asiakkaaseen. Oulun kaupungissa kotihoidon alueita on 11.

4.3 Ideointivaihe

Toiminnallisen opinnäytetyön valitseminen ja idean toteuttaminen täytyy palvella kohderyhmää mahdollisimman hyvin (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Kehittämiprojektin käynnistymisen taustalla on joku tarve, joka määrittää projektin kohdistumisen sekä laajuuden. Kehittämiprojektien tarkoituksena on ideoida uusia toiminta- ja työtapoja, joiden tavoitteena on parantaa organisaation toimintaa ja tehokkuutta. (Mäntyneva 2016, 14.)

Oppaan ideointi lähti liikkeelle Oulun kaupungin kotihoidon työntekijöiden kanssa, jotka ilmaisivat haluavansa saada uusia työkaluja kotikuntoutuksen asiakkaiden omaisille. Oppaan ideointia varten järjestettiin kaksi palaveria, joissa oli mukana kaksi kotikuntoutussairaanhoitajaa, sekä opinnäytetyön tekijät. Ideoimme palaverissa oppaan sisältöä ja työelämän edustajat halusivat oppaan olevan yksinkertainen ja helposti luettava. Sovimme aikataulusta työelämän edustajien kanssa oppaan suunnittelulle, toteuttamiselle ja arvioinnille.

4.4 Suunnitteluvaihe

Ideointivaiheen jälkeen jatkoimme suunnitteluvaiheeseen, jonka pohjalta lähdimme suunnittelemaan oppaan sisältöä paperille. Allekirjoitimme työelämän kanssa toimeksiantosopimus ja aloimme kirjoittamaan projektisuunnitelmaa. Suunnitteluvaiheen projektisuunnitelmaa joudutaan usein muuttamaan tai täydentämään projektin edetessä, mutta suunnitelmassa pyritään täsmentämään ketkä siihen osallistuvat ja mihin kehittämishankkeella pyritään (Toikko & Rantanen 2009, 64). Suunnittelimme paperille oppaan ulkomuodoksi muutaman sivun

pituista lehtistä, jossa olisi helposti luettavaa tekstiä. Tarkoituksena oli tehdä Word-tiedostossa A5 kokoinen paperinen lehtinen. Projektisuunnitelman tarkoitus on vastata miten ja miksi projekti toteutetaan (Mäntyneva 2016, 49).

Ennen projektin käynnistämistä asetetaan sille tavoitteet, jotka eivät ole liian väljät, koska se voi vaikeuttaa projektin suunnittelua, toteutusta ja arviointia (Mäntyneva 2016, 46). Suunnittelimme oppaan sisältöön tietoa kotikuntoutuksesta, mikä sen merkitys on asiakkaan toimintakyvylle ja tärkeitä yhteystietoja sekä tietoa erilaisista palveluntarjoajista. Suunnittelimme laittavamme oppaaseen ohjeita omaiselle, miten omaiset voivat olla asiakkaan tukena kotikuntoutusjakson aikana. Halusimme tehdä oppaasta lehtisen, joka olisi helposti omaisten saatavilla.

4.5 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa on tarkoituksena toteuttaa laadittu projektisuunnitelma (Mäntyneva 2016, 19). Tarkoituksena oli luoda oppaalle kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät ja tavoitteet, jotka olemme opinnäytetyöhön luoneet ja yhdessä työelämän edustajien kanssa sopineet. Toiminnallinen osuus opinnäytetyöstämme tuli paperisena versiona työelämälle, johon kotikuntoutusasiakkaan omaisen olisi helppo heti tarttua ja joka on mahdollista laittaa myös näkyvälle paikalle. Sisällön halusimme tuottaa yksinkertaiseksi tietopakettiksi motivoimaan ja informoimaan kotikuntoutuksen asiakkaiden omaisia.

Asiakkaalle suunnattu ohjeistus etenee loogisesti ja on juuri kohdennettu asiakkaalle ja hänen omaisilleen. Oppaassa oleva tieto on hyvä kirjoittaa yleiskielisesti, sanastoltaan ja lauseenrakenteiltaan selkeästi, jotta se on helposti ymmärrettävä. Ymmärrettävän oppaan sisällön esittämisjärjestys on merkittävä, sisällön on hyvä olla loogisesti etenevä. Selkeyttä sisältöön luovat hyvä otsikointi sekä kappalejaot. Oppaan pituus on hyvä säilyttää kohtuullisena, jotta oppaan sisällön lukeminen ja sisäistäminen on helpompaa. (Hyvärinen 2005.)

Omaiset ja läheiset saattavat purkaa hoitajiin omia pettymyksen tunteitaan, joita uusi tilanne heissä herättää. He saattavat syyttää hoitajia ikääntyneen toimintakyvyn heikkenemisestä ja voivat usein nähdä tilanteen omasta näkökulmastaan negatiivisemmin kuin ikääntynyt asiakas, joka itse voi kokea elämän olevan hyvää. (Kan 2022, 75.) Halusimme huomioida oppaan sisällössä, miten omaiset ja läheiset voivat tukea ikääntyneen kotikuntoutusta eivätkä puolesta tekemällä heikennä ikääntyneen toimintakyvyn paranemista. Omaisia on tärkeää kuunnella ja yhteinen keskustelu on tärkeää, koska omaisilla on oltava mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan ja ehdottaa omia näkemyksiään (Kan 2022, 75).

Aloimme työstämään opasta syksyllä 2022. Teimme tiedonhakuja erilaisista tietokannoista kirjaston Finna-sivuston kautta ja käytimme erilaista kirjallisuutta lähteenä. Oppaan sisällön rakentumista ohjasi tavoite sen helppolukuisuudesta, ymmärrettävyydestä ja selkeydestä ja oppaan sisältö rakennettiin tutkittuun tietoon perustuen. Kerroimme oppaassa mitä kotikuntoutus tarkoittaa ja ketkä siihen osallistuvat. Kirjoitimme omaisille ohjausta siitä, miten osallistua ja kannustaa asiakasta kotikuntoutuksen onnistumiseen. Kirjoitimme oppaaseen yhteystietoja eri palveluntarjoajista ja sivustoista, joista voisi olla hyötyä asiakkaan hoidossa.

4.6 Arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena on olla kohderyhmää parhaiten palveleva, viestittää asiat selkeästi sekä olla helposti ymmärrettävä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Kysyimme palautetta oppaan toimivuudesta sekä käyttökelpoisuudesta kahdelta kotikuntoutuksen sairaanhoitajalta. He antoivat oppaasta palautetta, jonka pohjalta teimme tarvittavat muutokset. Kysyimme kotikuntoutus sairaanhoitajilta, kuinka paljon haluaisivat oppaassa kertoa mitä tarkoittaa kotikuntoutus. He eivät halunneet, että oppaassa kerrotaan kotikuntoutusjakson pituudesta, koska eivät suunnittele jokaiselle asiakkaalle samaa kotikuntoutusjakson pituutta. Kotikuntoutusjakson pituus riippuu asiakkaan toimintakyvystä ja voimavaroista.

Kehittämistoimintaa arvioidaan jo prosessin aikana, koska siitä muodostuu useita aineistoja. Kerätyn aineiston tavoitteita, lähtökohtia ja sen perusteella tapahtunutta toimintaa puntaroidaan kriittisesti. (Toikko & Rantanen 2009, 83.) Käytännössä opasta ei ole vielä otettu käyttöön, mutta työelämän edustajien puolelta palaute oppaasta oli hyvä. He tekevät paljon yhteistyötä myös kotikuntoutusasiakkaiden omaisten kanssa, sekä tapaavat heitä myös väliarvioinneilla ja loppuarvioinneilla. He arvioivat, onko oppaan käytöstä ollut heille, asiakkaille ja heidän omaisilleen hyötyä.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSENA TUOTETTU OPAS

Tavoitteenamme oli tuottaa loogisesti etenevä ja selkeä opas, joka oli suunnattu ikääntyneiden kotikuntoutuksen asiakkaiden omaisille. Kotikuntoutuksen tavoitteet on kerrottu heti oppaan alussa, joka on merkittävää kotikuntoutuksen kannalta. Oppaan sisällön tavoitteet olivat konkreettisia ja toteutettavissa olevia. Opas suuntautuu kotikuntoutuksen asiakkaille ja heidän omaisilleen

Opinnäytetyömme tuloksena tuotetusta oppaasta tuli 5-sivuinen lehtinen. Kansikuvaksi halusimme asettaa kuvan, joka välittää lukijalle tuen ja läheisyyden merkitystä. Kerromme oppaan alussa kotikuntoutuksen sisällöstä ja tavoitteista, jotta lukijalle piirtyisi selkeä kuvaus kotikuntoutuksen sisällöstä ja sen merkittävyydestä. Seuraavassa osiossa kerromme konkreettisia vinkkejä, miten omainen voi olla läheisensä tukena kotikuntoutuksessa. Loppuun kokosimme lyhyesti hyödyllisiä yhteystietoja, joita voi hyödyntää mietittäessä mahdollisia tarvittavia tukitoimia kotona pärjäämisen tueksi. Opas on opinnäytetyön liitteenä.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Opinnäytetyön eettiset lähtökohdat

Olemme perehtyneet Arene Ry:n laatimiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin. Perehdyimme opinnäytetyön aiheeseen, joka on työelämälähtöinen ja tukee ammatillista kehitystä, mutta kehittää myös työelämän käytänteitä. Suositukset perustuvat lainsäädäntöön, tutkimuseettisiin periaatteisiin ja linjauksiin. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2018, 16.) Kehittämishankkeemme on työelämälähtöinen, jolloin tiedonkeruu tapahtuu haastatteleamalla Oulun kaupungin kotikuntoutuksen työntekijöitä ja omaisia, yhteistyömme on avointa ja rehellistä. Opinnäytetyömme tekemiseen pyysimme tutkimusluvan toimeksiantajaltamme Oulun kaupungilta.

Yksi merkittävä eettinen lähtökohta on, että kirjoittaja välttää lähdeviitteen suoraa plagiointia. Kirjoittajan vastuulla on, että lähdeluettelosta sekä tekstiviitteistä löytyy lähdeviittaukset oikein. (Hakala 2022, 117.) Opinnäytetyössämme emme suoraan kopioinut lähdeviitteiden tekstiä vaan kirjoitimme lainatun tekstin omalle tekstille sopivammaksi. Teoriatieto opinnäytetyössämme perustuu alkuperäiseen tutkittuun tietoon. Merkitsimme lähteet Lapin ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyössämme emme ilmaisseet omia mielipiteitämme, vaan asiat perustuvat laadukkaaseen ja tutkittuun tietoon. Olimme käyttäneet opinnäytetyössämme tasokkaita ja luotettavia lähteitä. Pyrkimyksemme oli käyttää suhteellisen tuoreita ja ajankohtaisia lähteitä, jotka ovat merkityksellisiä ja keskeisiä opinnäytetyössämme.

6.2 Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuus

On tärkeää, että lähdetieto ja opinnäytetyön materiaali perustuu luotettaviin lähteisiin ja tutkittuun tietoon. Luotettavat lähteet auttoivat työstämään opinnäytetyötämme ja saamaan opinnäytetyöstämme laadukkaan. Ei ole tarkoitus käyttää mahdollisimman montaa lähdetä ja kerätä mahdollisimman pitkää lähdeluetteloa vaan etsiä laadukkaita lähteitä ja tutkittua tietoa. (Vilka & Airaksinen 2003, 76.)

Käytimme opinnäytetyössämme lähteinä monipuolisesti kirjallisuutta ja tiedon hakua internetistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyö oli toteutettu tutkittuun ja luotettavaan tietoon perustuen sekä on hyvin saatavilla. Etimme myös kansainvälistä tutkimustietoa. Meidän opinnäytetyössämme luotettavuutta lisää myös se, että tuotettu materiaali palvelee kohderyhmää ja toimii hyvänä ja helpottavana työkaluna kotikuntoutuksessa. Olimme käyttäneet useita eri lähteitä tukemaan teoriapohjaa sekä keskustelleet kotikuntoutussairaanhoidajien kanssa, joilla on vankkaa tietämystä ja näkemystä kotikuntoutuksesta.

Toiminnallisuutta vahvistaa kohderyhmälle tuotetun materiaalin käyttäjiltä tullut palaute. Oppaan sisältöön saimme palautetta kotikuntoutusasiakkaiden omaisilta sekä työelämän edustajilta, jotka työskentelevät kotikuntoutuksen parissa. Koimme, että yksi luotettavuutta lisäävä tekijä on asiakaslähtöisyys. Lähdimme suunnittelemaan opasta, jolla huomioidaan kotikuntoutusasiakkaiden tukeminen ja motivoiminen sekä omaisten ja läheisten roolin huomioiminen prosessissa.

7 POHDINTA

7.1 Kehitetyn oppaan tarkastelua

Opinnäytetyömme aihe on kiinnostava ja innostava molempien työkokemusten vuoksi. Huoli ikääntyneiden määrästä ja heidän saamastaan tuesta on puhuttanut meitä opinnäytetyömme aikana sekä työyhteisössämme. Koemme, että on hyvin tärkeää kehittää erilaisia kuntoutuksen muotoja ja toimintakyvyn ylläpitäviä ja vahvistavia keinoja, jotka lisäävät kotona asuvien iäkkäiden elämänlaatua ja arjen hallintaa. Omat kokemuksemme kotihoidon työntekijöinä antavat vahvaa näyttöä siitä, että kotikuntoutus voi vahvistaa ja lisätä toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Tiedämme omasta kokemuksesta, että kotihoidon henkilöstö on merkittävä kotikuntoutukseen osallistuva tekijä ja tukija. Hoitajina olemme tiiviisti tekemisissä myös kotihoidon asiakkaiden omaisten kanssa. Hoitajina meillä on mahdollisuus sekä haaste pyrkiä motivoimaan asiakasta sitoutumaan kotikuntoutukseen.

Oulun kaupungin kotikuntoutuksessa ei ollut aikaisemmin ollut omaisia huomioitavaa materiaalia. Tästä syystä olikin luontevaa lähteä kehittelemään aiheen ympärille toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme yhä enemmän kotikuntoutuksen merkityksestä ja materiaalia etsiessämme ja tutkiesamme saimme lisää työkaluja omaankin työskentelyymme.

Opinnäytetyötä tehdessä haastetta toi se, että tietoa omaisten osallisuudesta ja vaikutuksesta kotikuntoutuksen tukemisessa löytyi vähän, tästä syystä tieto suoraan siihen liittyen jäi hieman suppeaksi. Mikäli tietoa omaisten tukemisen vaikuttavuudesta olisi löytynyt laajemmin, olisi se lopputuloksen kannalta ollut laajemmin tarkasteltavissa ja tulokset hyödynnettävissä. Omaisten tuesta ja merkityksestä muussa kuntoutuksessa tai hoidossa tietoa kuitenkin löytyi, joten sitä oli hyvä soveltaa työskentelyssä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Asiakkaan motivointi voi olla välillä vaikeaa, mutta motivoituessaan asiakkaan innostus ja kuntoutumishalu on mieltä lämmittävää sekä luo onnistumisen tunnetta hoitohenkilöstölle. Tutkimustulokset kotikuntoutuksen merkityksestä on tuonut hyötyä ja kannattavuutta kuntoutuksen parissa toimimisesta. Hoitohenkilöstö kotikuntoutuksessa on motivoitunut kannustamaan ja ohjaamaan ikääntyneen toimintakyvyn sekä aktiivisuuden lisäämisestä.

Omaisia saa paremmin sitoutumaan kuntoutukseen, kun heille perustelee hyvin, miksi fyysiseen toimintakykyyn ja voimavarojen tukemiseen ja lisäämiseen panostaminen on kannattavaa. Hoitajien ja omaisten välinen tiivis yhteistyö sekä sujuvat välit tuovat parempia tuloksia kotikuntoutuksessa. Kuitenkin tutkimuksia omaisten vaikutuksesta kotikuntoutuksessa olisi hyvä tehdä enemmän, jotta sitä voisi hyödyntää kotikuntoutuksen kehittämisessä.

7.3 Jatkokehittämisaiheet

Oman työmme kautta olimme huomanneet, että yksi haastavimpia kohtia kotikuntoutuksessa on saada omaiset ja läheiset ymmärtämään asiakkaan oman tekemisen merkitys kuntoutumisessa. Omaiset kokevat usein, että auttavat tekeillä ikääntyneen puolesta asioita, joihin ikääntynyt myös pystyisi ja osoittavat näin tukeaan. Tutkimustietoa omaisten merkityksestä asiakkaan kuntoutuksesta ei kovin paljon löytynyt, mutta omassa työssämme olemme huomanneet, kuinka suuri merkitys omaisen tuella kuntoutukseen on. Olemme laittaneet merkille sen, että kotikuntoutusta tarvitsee vielä kehittää koska siinä ilmenee myös haasteita.

Kotikuntoutus on yksi hoitotyön toimintamalli kotihoidossa, jota pyritään kehittämään koko ajan. Huonokuntoisten ikääntyvien määrä lisääntyy koko ajan, jolloin teknologialla ja ikääntyvien kuntoutuksella pyritään ikääntyneet hoitamaan kotona mahdollisimman pitkään. Kuntoutuksen hyödyistä olisi merkittävää puhua, koska ikääntyneitä on tulevaisuudessa enenevässä määrin. Kotikuntoutusta tulisi kehittää myös tulevaisuudessa, sekä lisätä työntekijöiden kouluttamista. Uusia keinoja ja sisältöä kuntoutuksiin on löydettävä ja kehiteltävä. Meistä jokainen myös voi miettiä omien ikääntyneiden läheistensä kohdalla, miten voisit auttaa

heidän toimintakykyään ja voimavarojaan pysymään ennallaan tai jopa parantamaan.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 9.1.2022. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.
- Aspinal, F., Glasby, J., Rostgaard, T., Tuntland, H. & Westendorp, R. 2016. New horizons: Reablement - supporting older people towards independence. *Age and Ageing*, Vol 45 Nro 5, 574–578. Viitattu 10.12.2022. <https://doi.org/10.1093/ageing/afw094>.
- Birkeland, A., Tuntland, H., Førland, O., Jakobsen, FF. & Langeland, E. 2022. Interdisciplinary collaboration in reablement – a qualitative study. *Journal of multidisciplinary healthcare*, Vol 10, 195–203. Viitattu 2.2.2023. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S133417>.
- David, OB. 2021. Embracing the reablement approach as a model of restorative care for the elderly. *Arch Gerontol Geriatr Res*, Vol 6 Nro 1, 1–6. Viitattu 14.1.2023 <https://pdfs.semanticscholar.org/94fa/4f3d67e2baadfebd7e5b10be5a7eda032f23.pdf>.
- Engeström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. 2009. Lupaava kotihoito. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Forss, J. 2015. Etelä-Savon sairaanhoitopiiri. Kotikuntoutus. Pienin askelin käytäntöön. Liite 37. Viitattu 23.11.2022
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Tallina: Gaudeamus.
- Hammar, T. 2008. Palvelujen yhteensovittaminen kotihoidossa ja kotiutumisessa - Kotihoidon asiakkaiden avun tarve ja palvelujen käyttö sekä PALKO-mallin vaikuttavuus ja kustannus-vaikuttavuus. Vajaakoski: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hjelle, KM., Tuntland, H., Forland, O. & Alvsvåg, O. 2015. Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences. *Health and Social Care in the Community*, Vol 25 Nro 5, 1 581–1 589. Viitattu 30.3.2022. <https://doi.org/10.1111/hsc.12324>.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim* Vol 121 Nro 16, 1 769–1 773. Viitattu 2.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>.
- Jakobsen, F., Vik, K. & Ytterhus, B. 2019. The art of maintaining everyday life: collaboration among older parents, their adult children, and health care professionals in reablement. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, Vol 19, 269-280. Viitattu 15.11.2022. <https://doi-org.ez.lapinamk.fi/10.2147/JMDH.S195833>.

Jokiranta, L. 2017. Ikääntyneiden moniammatillisen kotikuntoutuksen merkityksiä työntekijöille. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54549/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706192936.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kan, S. 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki: Sanoma Pro.

Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. ”Vanhakin on ihminen” Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. Gerontologia Vol 34 Nro 1, 24–41. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/80436>.

Keski-Suomen kotikuntoutuskokeilun tulokset ja suositukset 2018: Kukoistava kotihoito - hankkeen osaraportti. Sosiaali- ja Terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:52

Kotihoito 2020: Yli puolella säännöllisen kotihoidon asiakkaista palvelujen käyttö on päivittäistä. 2021. THL tilastoraportti. Viitattu 6.9.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142999/TR27_2021_.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Käypä hoito- suositus 2017. Lonkkamurtuma. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.12.2022. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50040#K1>.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020. Helsinki: STM. Viitattu 14.12.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lotvonen, S., Saarela, K-M., Tuomikoski, A-M., Kyngäs, H. & Siira, H. 2020. Kotihoidossa ikääntyneille toteutetut kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamallit: kartoittava katsaus. Hoitotiede Vol 33 Nro 2, 86–101. Viitattu 11.1.2023. https://www.researchgate.net/profile/Sinikka-Lotvonen/publication/352564742_Kotihoidossa_ikaantyneille_toteutetut_kuntoutumista_edistavan_hoitotyön_toimintamallit_kartoittava_katsaus/links/6318e89570cc936cd3ed54d5/Kotihoidossa-ikaeaentyneille-toteutetut-kuntoutumista-edistaevaen-hoitotyoen-toimintamallit-kartoittava-katsaus.pdf.

Mun Aino: Oulun kaupungin palveluja ikäihmisille 2021. Viitattu 12.11.2022. https://www.ouka.fi/documents/112834/0/Mun+Aino+palveluopas+11_20/a83ccda1-3875-41ac-bf02-e659bba82382.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari.

Nyfors, H. 2016. Kuntouttamismalleista. STM.

Oulun kaupunki 2022. Tukea kotiin. Viitattu 1.3.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen/tukea-kotiin>.

Penttinen, L., Kehusmaa, S., Havulinna, S. & Alastalo, H. Kotihoitoon tarvitaan lisää kuntoutusosaamista. Tutkimuksesta tiiviisti 34, joulukuu 2018. Helsinki: THL.

Perälä, S., Kääriäinen, M., Lotvonen, S. & Siira, H. 2022. Kotihoidon henkilökunnan kokemuksia kotikuntoutusmallin mukaisesti toimimisesta. *Hoitotiede* Vol. 34. No 2, 72–84.

Pikkarainen, A. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa II. Ikääntyneiden arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

STM 2023. Kotihoito ja kotipalvelut. Viitattu 19.3.2023. <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>.

Terveyskylä 2019. Kuntoutumistalo. Kuntoutujalle. Oma kuntoutuminen. Läheiset kuntoutumiseni tukena. Viitattu 13.2.2022. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutuminen/l%C3%A4heiset-kuntoutumiseni-tukena/>.

Terveyskylä 2023. Ikätalo. Ikääntyneelle. Apua arkeen. Kunnallinen ja yksityinen kotihoito. Viitattu 27.2.2023. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4ntyneelle/apua-arkeen/kunnallinen-ja-yksityinen-kotihoito>.

Tessier, A., Beaulieu, M-D., McGinn, CA. & Latulippe, R. 2016. Effectiveness of Reablement: A Systematic Review. *Healthcare Policy*, Vol 11 Nro 4, 49-59. Viitattu 30.11.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872552/pdf/policy-11-049.pdf>.

THL 2022. Muuttuvat vanhuspalvelut. Viitattu 2.9.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>.

THL 2023. Kotihoito. Viitattu 16.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Tuntland, H., Aaslund, MK., Espehaug, B., Førland, O. & Kjekken, I. 2015. Reablement in community-dwelling older adults: a randomised controlled trial. *BMC Geriatrics*, Vol 15 Nro 145. Viitattu 15.1.2023. <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0142-9>.

Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980. Viitattu 1.10.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

KOTIKUNTOUTUS

OPAS KOTIKUNTOUTUKSEEN OSALLISTUVIEN ASIAKKAIDEN OMAISILLE



Kotikuntoutusta suunnataan uusille kotihoidon asiakkaille, joille suunnitellaan arvioiva kotikuntoutusjakso. Asiakkaille, jotka kotiutuvat sairaalasta ja tarvitsevat kotihoidon palveluja. Vanhoille kotihoidon asiakkaille suunnitellaan tehostettu kotikuntoutusjakso, joilla on lisääntyneen tuen tarve.

Kotikuntoutuksen tavoitteena on:

- Toimintakyvyn parantaminen tai ylläpitäminen
- Kotona asuminen mahdollisimman pitkään
- Elämänlaadun parantaminen
- Turvallisuuden lisääminen
- Turvallisen lääkehoidon toteutuminen
- Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus

Kotikuntoutuksesta vastaa moniammatillinen tiimi, johon kuuluu fysioterapeutti, toimintaterapeutti, kotikuntoutussairaanhoitaja ja kotihoidon henkilöstö.

Mitä kotikuntoutusjakso sisältää?

Ensiarviokäynnillä arvioidaan monipuolisesti kuntoutujan toimintakykyä, kartoitetaan kotiympäristön turvallisuutta, apuvälineiden tarvetta ja kuntoutujan voimavaroja. Arviointikäynnin jälkeen päätetään tavoitteet, käyntimäärät ja käyntien sisällöt. Ensiarviokäynnillä on tärkeää tukea kuntoutujaa tavoitteiden asettamisessa ja niiden sitoutumisessa, silloin ne ohjaavat kuntoutujaa onnistuneeseen kotikuntoutukseen. Kotikuntoutusjakson kesto arvioidaan kuntoutujalle henkilökohtaisesti huomioiden toimintakyky ja kuntoutuksen tavoitteet.

Kotikuntoutusjaksoon sisältyy väliarviointi, joka pidetään puolessa välissä kotikuntoutusjaksoa. Väliarvioinnissa arvioidaan kuntoutujan etenemistä ja sitoutumista kuntoutusprosessiin, tarvittaessa tehdään muutoksia tavoitteisiin ja sisältöön.

Loppuarvioinnissa käydään läpi kotikuntoutusjakson tavoitteiden toteutuminen sekä arvioidaan toimintakyvyn sen hetkinen tilanne. Loppuarvioinnin tarkoituksena on pohtia ja suunnitella kuntoutujan jatkohoito, että tarvitseeko kuntoutuja kotihoidon palveluita tai muunlaista tukea esimerkiksi ateriapalvelua tai siivouspalvelua. Kotikuntoutusjaksolla pyritään siihen, että kuntoutuja suoriutuu arjesta mahdollisimman itsenäisesti tai mahdollisimman vähällä tuella.

Omaisien tuki kotikuntoutukseen osallistujalle

Omaisien on hyvä tukea kuntoutujaa tavoitteiden saavuttamisessa koska se on kuntoutumisen kannalta tärkeää. Omaisten on myös hyödyllistä osallistua yhteisiin kotikuntoutus arviokäynteihin, jotta jakson tavoitteet ja sisältö tulevat kaikille selkeiksi. On tutkittu, että kuntoutujan toimintakyvyn kohenemista tukee kuntouttava ote, joka pitää sisällään pieniä arjen tekoja ja askareita, joita tehdään tukien ja vahvistaen kuntoutujan voimavaroja.

Kotikuntoutusjakson tavoitteiden saavuttamiseen

- Tue omatoimisuuteen
- Kannusta ja osallista kuntoutujaa itsenäiseen tekemiseen
- Kannusta arkiliikkumiseen
- Motivoi kotivoimisteluliikkeiden säännölliseen tekemiseen
- Apuvälineiden käyttöönottoon kannustaminen
- Turvallisen ympäristön luominen
- ÄLÄ TEE PUOLESTA

Kuntoutuja motivoituu sitoutumaan kotikuntoutukseen, kun on ollut päättämässä omat tavoitteet jaksolle ja ympärillä on kannustava ilmapiiri ja omaiset.

**TUE ASIAKKAAN TOIMINTAKYKYÄ SILLÄ JOKAINEN
PUOLESTA TEHTY TOIMINTO ON ASIAKKAALTA
ITSELTÄÄN POIS**

Kotikuntoutussairaanhoitaja _____

Kotihoito _____

Muu _____

Mahdollisia muita yhteystietoja ja nettisivuja

- ❖ ODL kotikummi-hanke. KotiKummit-vapaaehtoiset tuovat oululaisille kotihoidon yli 65-vuotiaille asiakkaille seuraa ja iloa arkeen. Toiminta on maksutonta. www.odl.fi/hankkeet/odl-yhdessa/kotikummit/ Salla Lauhava, 040 182 2673 salla.lauhava@odl.fi
- ❖ Eri palveluntuottajien vertailua voit tehdä osoitteessa www.parastapalvelua.fi/webv2/
- ❖ Ikäihmisten palveluohjaus, Aino neuvonta ja kotiateriapalvelu numerosta 0447034973 www.ouka.fi/oulu/ikaantyminen
- ❖ Kelan nettisivuilta hoitotukihakemus www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki-nain-haet