

Anne Oinonen, Veera Partanen & Katja Suomela

MERKITYSTEN LAUANTAI

Hyvinvointipäivä toimintaterapian näkökulmasta Keskipisteen omaishoitajille

MERKITYSTEN LAUANTAI

Hyvinvointipäivä toimintaterapian näkökulmasta Keskipisteen omaishoitajille

Anne Oinonen, Veera Partanen &
Katja Suomela
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Anne Oinonen, Veera Partanen & Katja Suomela

Opinnäytetyön nimi: Merkitysten lauantai - Hyvinvointipäivä toimintaterapian näkökulmasta Keskipisteen omaishoitajille

Työn ohjaajat: Sanna Kyllönen & Essi Xiong

Työn valmistuslukukaus ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 46 + 6 liitettä

Suomessa on yli 50 000 omaishoitajaa. Heidän merkityksensä niin hoidettavilleen kuin koko kansakunnalle on kiistatta suuri. Myös kansainvälisesti omaishoitajien on todettu olevan merkittävä osa terveydenhuoltojärjestelmää. Omaishoitajat ovat kuitenkin vaarassa väsyä. Erityisesti iäkkäiden omaishoitajien kohdalla ylikuormittumisen riskiä pidetään suurena. Tuen tarve on tunnistettu, mutta käytännön kokemuksen valossa sitä on kuitenkin vaikea saada. Omaishoitajien kuntoutusta tulisikin mukauttaa paremmin vastaamaan heidän tarpeitaan, esimerkiksi kuormittumista ennaltaehkäiseviä toimintatapoja olisi tärkeä kehittää.

Tutkimusten mukaan toimintaterapian avulla omaishoitajat voisivat löytää strategioita itselleen merkitykselliseen toimintaan osallistumiseen ja tasapainoisen elämäntavan jatkamiseen. Omaishoitajien jaksamiseen vaikuttavat kokemukset työn raskaudesta ja palkitsevuudesta. Viime aikoina omaishoitajuuden myönteisiä näkökulmia on alettu arvioida enemmän, mikä on tärkeää omaishoitajien kokonaistilanteen ymmärtämisen kannalta.

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena projektina yhteistyössä Keskipisteen Omaishoitajat ry:n kanssa. Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia tukeva vertaistuellinen tapahtuma Keskipisteen omaishoitajille. Tapahtumassa syvennyttiin toiminnallisen tasapainon sekä merkityksellisen toiminnan mahdollisuuksiin omaishoitajan hyvinvoinnin tukena. Kehitystavoitteena projektissa oli toimintaterapeuttisen näkökulman esille nostaminen osana omaishoitajien jaksamisen tukemista.

Hyvinvointitapahtuman laatukriteereiksi määriteltiin asiakaslähtöisyys, hyödyllisyys, vertaistuen mahdollistuminen, tutkittuun tietoon perustuvuus sekä turvallisuus. Kriteereiden toteutumista arviointiin tapahtumasta kerätyn kirjallisen sekä suullisen palautteen avulla. Palautteen perusteella tapahtuma onnistui hyvin. Osallistujat kokivat tapahtuman hyödylliseksi ja saaneensa siitä uusia näkökulmia arkeen.

Hyvinvointipäivän suunnittelu ja toteutus tuottivat projektiryhmän jäsenille ymmärrystä omaishoitajuudesta ilmiönä ja vahvistivat toimintaterapeutin ammatti-identiteettiä. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia tarkemmin sitä, voidaanko varhaisella toimintaterapiainventiolla ehkäistä omaishoitajien uupumusta. Olisi tärkeää, että toimintaterapian menetelmiä voitaisiin hyödyntää omaishoitajien hyvinvoinnin tukena jatkossa enemmän, esimerkiksi matalan kynnyksen palveluissa.

Asiasanat: toimintaterapia, omaishoitajuus, omaishoitajien hyvinvointi, toiminnallinen tasapaino, merkityksellinen toiminta

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Anne Oinonen, Veera Partanen & Katja Suomela
Title of thesis: The Meaningful Saturday – A wellbeing event from Occupational Therapy perspective for Keskipiste omaishoitajat association
Supervisors: Sanna Kyllönen & Essi Xiong
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023
Number of pages: 46 + 5 appendices

There are over 50 000 family caregivers in Finland. Their importance is undeniably great for those being treated as well as for the nation. It's been found that the family caregivers are a significant part of the health care system internationally also. The need for their support has been recognized but there are problems in putting it to practise. The rehabilitation of the family caregivers should be adjusted to respond better to their needs. Preventive methods for example should be developed.

It is suggested that with occupational therapy the caregivers could find strategies to participate in meaningful occupations and continuing a balanced lifestyle. The experiences of the workload and the rewards have a considerable effect on their wellbeing. Recently the positive perspective has been acknowledged more as a part of understanding the situation of the caregiver.

Our thesis was conducted as a functional project in cooperation with Keskipisteen Omaishoitajat ry, which is a Family Caregiver Association in Northern Ostrobothnia, Finland. The main goal of the project was to plan and execute a wellbeing event for these family caregivers. The event aimed at deepening the possibilities of occupational balance and meaningful occupations supporting the wellbeing of a family caregiver. A developmental target of the project was to raise the occupational therapy aspect as a part of family caregivers coping.

The quality criteria for the event were defined client-centeredness, usefulness, possibility for peer support, safety and being based on research. The criteria were evaluated with written and oral feedback from the participants and co-workers. Based on these evaluations the event was successful. The participants found it useful and felt that they got new perspectives on their daily life.

The planning and executing this event gained the project group more understanding about family caregiving as a phenomenon as well as strengthened the occupational identity of an occupational therapist. In the future it would be useful to obtain more research information on early occupational therapy interventions for family caregivers from the perspective of preventing exhaustion. It would be important in the future also to use occupational therapy methods more with family caregivers for example in threshold-free services.

Keywords: occupational therapy, family caregivers, the well-being of a family caregiver, occupational balance, meaningful occupations

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OMAISHOITAJUUS	8
2.1	Vertaistuki omaishoitajan hyvinvoinnin tukena	9
2.2	Omaishoitajien jaksamisen tukeminen	9
3	TOIMINTATERAPIAN MAHDOLLISUUDET OMAISHOITAJIEN TUKEMISESSA	11
3.1	Omaishoitajat asiakasryhmänä	11
3.2	Toiminnallinen tasapaino	12
3.3	Merkityksellinen toiminta	13
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
4.1	Projektin tavoitteet	15
4.2	Projektin tuotoksen laatuksiteerit	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
5.1	Projektioorganisaatio	18
5.2	Projektin päätehtävät ja välitulokset	20
5.3	Projektin kustannukset	21
5.4	Riskien hallinta	22
5.5	Projektin viestintä	23
6	MERKITYSTEN LAUANTAI	25
6.1	Päivän aloitus	25
6.2	Toiminnalliset pisteet	26
6.3	Päivän päätös	29
7	PROJEKTIN ARVIOINTI	30
7.1	Projektin tavoitteiden arviointi	30
7.2	Projektin työvaiheiden arviointi	32
7.3	Hyvinvointipäivän laatuksiteerien toteutumisen arviointi	34
7.4	Hyvinvointipäivän toteutuminen yhteistyötahon näkökulmasta	36
8	POHDINTA	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Omaishoitaja on usein ikäihminen, joka huolehtii puolisostaan (Omaishoitajaliitto 2023). Suomessa ikäihmisten osuus väestöstä on suuri ja se kasvaa edelleen. Vuonna 2021 Suomessa 23 % väestöstä (lähes 1,3 miljoonaa ihmistä) oli yli 65-vuotiaita. Viimeisimmän ennusteen (2021) mukaan väestön kokonaismäärä tulee kasvamaan vain hieman nykyisestä, mutta väestörakenteen vuoksi yli 65-vuotiaiden osuus vuonna 2040 tulee olemaan 27 % kokonaisväestöstä. (Tilastokeskus 2023.)

Suomen laissa hyvinvointialueita kehoitetaan laatimaan toimenpiteitä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palveluiden ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnitelmassa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä sekä arvioitava ikääntyvän väestön hyvinvoinnin tilaa, tarjolla olevien palveluiden riittävyttä ja laatua sekä palveluntarpeeseen vaikuttavia tekijöitä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 980/2012, 5 §.) Sari Kehusmaa on vuonna 2014 terveystaloustieteen alan väitöskirjassaan selvittänyt ikäihmisten sosiaali- ja terveystaloudesta käyttöä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Hänen mukaansa omaishoito on yhteydessä alhaisempaan pitkäaikaishoidon käyttöön ja pienempiin menoihin (Kehusmaa 2014, 70). Myös Harju & Ramadan (2021) toteavat omaishoidon olevan Suomelle merkittävä voimavara ja siksi omaishoitajia tulisi tukea monin tavoin.

Erityisesti iäkkäiden omaishoitajien kohdalla pidetään ylikuormittumisen, uupumisen ja jopa psyykkisesti tai fyysisesti sairastumisen riskiä suurena. Huoli on myös omaishoitoperheiden eristäytymisestä. (Shemeikka ym. 2017, 8–9.) Omaishoidon vahvistamisen tarpeellisuus tuodaan esiin kansallisessa ikäohjelmassa ja kehittämistoimenpiteeksi vuosille 2020–2023 on määritelty omaishoitoperheiden palvelujen kehittäminen muun muassa omaishoitajien vapaiden sijaistusvaihtoehtoja parantamalla hyödyntäen jo kehitettyjä toimintamalleja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 43.) Omaishoitajien on myös kansainvälisesti todettu olevan merkittävä osa terveydenhuoltojärjestelmää. Esimerkiksi Kanadassa omaishoitajien panos ja siitä koituvat säästöt todetaan korvaamattomiksi ja omaishoitajista ollaan yhä enemmän jopa riippuvaisia. (Demers 2022, 224.)

Toimintaterapeuteilla todetaan olevan ammattitaitoa, jota tarvitaan omaishoitajien vaihteleviin ja monitahoisin tarpeisiin (Knecht-Sabres ym. 2016, 2; Piersol 2017, 2). Tähän saakka toimintaterapiaa on kuitenkin käytetty pääasiassa hoidettavalle suunnatussa toimintaterapiassa omaishoitajan

ollessa mukana tekemässä yhteistyötä. Interventioissa on keskitytty tutkimusten mukaan pääasiassa apuväline- ja kodinmuutostyötarpeen arviointiin, hoidettavan toimintaan ja asioihin liittyvään neuvontaan ja ohjaukseen, mutta yhä enemmän myös omaishoitajien jaksamiseen ja elämänlaatuun. Ympäri maailmaa on viime aikoina herätty tarpeeseen panostaa omaishoitajien tarpeisiin enemmän, heidän ollessaan suuri yhteiskunnallinen voimavara. (Demers 2022, 223–224; Rouch ym. 2021, 1.) Tutkimukset osoittavat, että toimintaterapeuttien on huomioitava hoidettavan tavoin yhtä lailla omaishoitaja ja tämän tarpeet, vahvuudet ja haasteet (Rouch ym. 2021, 7).

Omaishoitajien kuormittumisen ehkäisyssä toiminnallisesta tasapainosta huolehtiminen on nähty tärkeäksi. Toimintaterapiassa tulisikin kehittää ohjelmia, joissa keskitytään omaishoitajien toiminnallisen tasapainon vahvistamiseen. (Brown, Cupido, Razack & Wasung 2014, 87.) Myös Van Dongenin, Josephssonin & Ekstamin (2014, 357) mukaan ammattilaisilla on tärkeä rooli tukea omaishoitajia päivittäisten toimintojen uudelleenjärjestelyssä ja priorisoinnissa toiminnallisen tasapainon tukemisen näkökulmasta. Erityisen merkitykselliseksi he näkevät sellaisen toiminnan, joka antaa omaishoitajalle tilaa olla oma itsensä, erillinen hoidettavastaan. Merkitykselliseen toimintaan osallistumisella onkin todettu olevan positiivinen vaikutus yksilön terveyteen ja hyvinvointiin (Bourke 2015, 299).

Tässä opinnäytetyössä painottuu toiminnallisen tasapainon ja merkityksellisen toiminnan näkökulma omaishoitajien hyvinvoinnin tukena. Näkökulma on samaan aikaan ylikuormittumista ja uupumista ennaltaehkäisevä sekä kuntouttava. Opinnäytetyö toteutettiin projektimuotoisena ja yhteistyökumppanina toimi Keskipisteen Omaishoitajat ry. Projektin tuotoksena järjestettiin omaishoitajille toiminnallisen tasapainon ja merkityksellisen toiminnan tärkeyttä korostava hyvinvointitapahtuma Merkitysten lauantai.

2 OMAISHOITAJUUS

Suomessa on noin 50 200 omaishoitajaa, joista valtaosa on naisia. Yleisin syy omaishoidolle ovat muistisairaudet, mutta hoidettavat voivat olla myös erityislapsia tai työkäisiä. Tarve omaishoidolle voi tulla perheeseen missä vaiheessa elämää tahansa. Omaishoitolain mukaan omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta sairaasta, vammaisesta tai ikääntyneestä läheisestään. Omaishoitajan on siis oltava hoidettavan omainen tai muu läheinen henkilö. Omaishoidossa hoivan tarve perustuu omaisen tai läheisen toimintakyvyn tai terveydentilan heikentymiseen tai vammaisuuteen. Tämä voi tapahtua äkillisesti tai vähitellen. (Muistiliitto 2023; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Omaishoitajaksi ei voi ruveta kuka vain, vaan soveltuvuutta arvioidaan kokonaisvaltaisesti. Tässä huomioidaan henkilön fyysinen ja psyykinen terveydentila sekä mahdolliset sairaudet ja niiden hoito. Lisäksi arvioidaan henkilön kykyä selviytyä omaishoitoon liittyvistä tehtävistä ja hoitovastuusta. Myös hoitajaksi aikovan oma toimintakyky ja voimavarat päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen huomioidaan. (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2022, 4.)

Omaishoitajuus on sitovaa ja hoidettavan sairauden edetessä fyysinen ja psyykinen kuormitus vain kasvavat (Muistiliitto 2023). Dürin, Röschelin & Wagnerin (2021, 2) mukaan omaishoitajat kokevat useasti fyysistä ja psyykkistä rasitusta, stressiä ja epämukavuutta. Lisäksi omaishoitajana toimiminen voi rajoittaa henkilön merkitykselliseen toimintaan osallistumista, joka vaikuttaa henkilön toiminnalliseen tasapainoon. Fyysinen ja psyykinen kuormitus heijastuvat omaishoitajan omaan jaksamiseen. Kuormitustilanne voi syntyä pikkuhiljaa ilman, että omaishoitaja sitä itse tunnistaa. Kuormitus voi näkyä arjessa tiuskimisena, rajuina hoito-otteina tai ylilääkitsemisenä. (Harju & Ramadan 2021.) Omaishoitajan tehtävä on vaativa, sillä hänen on pystyttävä ottamaan kokonaisvastuu hoidettavasta ja takaamaan tälle turvallinen ja asianmukainen hoito. Siitä huolimatta omaishoitajuuden taustalla on henkilön oma halu toimia omaishoitajana, kuitenkin niin, että hoidettava hyväksyy henkilön omaishoitajakseen. (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2022, 3.) Juntunen (2023, 15) muistuttaa, että kuormittumisen näkökulman lisäksi on tärkeä tarkastella myös omaishoitajuuden myönteisiä merkityksiä. Näin voidaan ymmärtää paremmin omaishoitajuutta sekä tukea omaishoitajaa ja hänen hoidettavaansa.

2.1 Vertaistuki omaishoitajan hyvinvoinnin tukena

Omaishoitajien jaksamisen tukemisessa pidetään tärkeänä vertaistuki- ja virkistystoimintaa, jota toivotaan lisää myös ennaltaehkäisevänä menetelmänä (Shemeikka ym. 2017, 9, 12). Keyesin ym. (2016, 562) mukaan vertaistuki on yhteneväisiin kokemuksiin perustuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka perustuu usein vastavuoroisuuteen. Vertaistuella on positiivinen sosiaalinen ja emotionaalinen vaikutus, se sisältää käytännön kokemuksiin liittyvää oppien jakamista sekä haastaa lääketieteellisen vammaisuuden mallin. Lauritzenin ym. (2019, 2939) tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmiin osallistuminen lisää avoimuutta ja vertaisvuorovaikutusta omaishoitajien keskuudessa, mikä vaikuttaa positiivisesti heidän mielialaansa. Mahdollisuus jakaa mieltään painavia asioita vaikuttaa myönteisesti omaishoitajien itsetuntoon. Parantunut itsetunto lisää positiivisia oivalluksia, joiden avulla omaishoitajat selviytyvät paremmin työstään. Vertaisvuorovaikutuksen kautta omaishoitajat saavat monipuolisesti erilaisia näkökulmia omaishoitajuudesta, mikä vahvistaa positiivista asennetta hoitajan roolia kohtaan. Positiivisten kokemusten jakaminen ylläpitää omaishoitajien merkityksellisyyden tunnetta sekä motivaatiota hoitajana toimiseen.

Omaishoitajuutta tukeviin palveluihin kuuluvat lisäksi muun muassa Kelan järjestämät ryhmämuotoiset kuntoutuskurssit, joiden tavoitteena on tukea omaishoitajien psyykkistä, fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toiminta- ja työkykyä sekä aktiivisuutta ja osallisuutta oman arjen eri ympäristöissä. Osallistujat kokevat vertaistuen tärkeäksi osaksi kurssia ja merkitykselliseksi myös myöhemmin elämässään. Myös ammattilaisten huomaamat hyödyt kuntoutuskursseista liittyvät yleisimmin vertaistukeen. Vertaistuki rohkaisee omaishoitajia muutoksiin elämässään, kuten vapaapäivien pitämiseen. Kurssin toteuttamiseen osallistuu työryhmä, johon voi kuulua myös toimintaterapeutti. (Shemeikka ym. 2019, 7–8, 25, 36, 45.)

2.2 Omaishoitajien jaksamisen tukeminen

Juntunen (2023, 29) tarkastelee väitöskirjassaan omaishoitajien jaksamisen arviointia sekä kuntoutuksen vaikutuksia jaksamiseen ja elämänlaatuun. Hän jakaa omaishoitajien jaksamisen tukemiseen suunnatut interventiot koulutuksellisiin, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuviin sekä monimuotoisiin interventioihin. Koulutuksellinen interventio perustuu tiedon jakamiseen ja se voi sisältää esimerkiksi neuvontaa, ohjausta ja tukea. Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjau-

tuvaan interventioon kuuluu myös siihen perustuva hyväksymis- ja omistautumisterapia. Tavoitteena on osata tunnistaa ja muuttaa haitallisia ajattelutapoja, oppia rentoutumaan ja lisätä itselle merkityksellistä toimintaa. Monimuotoiset interventiot yhdistävät useamman lähestymistavan tai menetelmän. Omaishoitajien jaksamisen tukemiseen suunnatut interventiot voidaan Juntusen mukaan jakaa lisäksi toiminnallista tasapainoa edistäviin sekä puhelin- tai digitaalisvälitteisiin interventioihin. Toiminnalliseen tasapainoon liittyviin interventioissa tavoitteena on lisätä vapaa-aikaa sekä sisällyttää omaishoitajan elämään merkityksellistä toimintaa tai fyysistä aktiivisuutta. Puhelin- ja digitaalisvälitteiset interventiot voivat perustua samoihin menetelmiin, kuin kasvokkain tapahtuvat interventiot. Ne ovat lisääntyneet viime vuosina digitalisaation kehittymisen ja Covid 19 pandemian vuoksi. (Juntunen 2023, 29.)

Opinnäyteprojektin tuloksena toteutettu hyvinvointipäivä toteutui pienen mittakaavan (yhden päivän) monimuotoisena interventiona, joka sisälsi joitain koulutuksellisen intervention piirteitä, kuten tiedon jakamista ja ohjaamista. Lisäksi tapahtumassa korostettiin toiminnallisen tasapainon merkitystä yksilön hyvinvoinnille käyttämällä toiminnallisia menetelmiä.

Juntusen (2023, 43, 75, 85) mukaan omaishoitajien kuntoutuskurssit kohentavat heidän elämänlaatuun fyysisellä osa-alueella ja hillitsevät omaishoidon kielteisten vaikutusten kasvua, mutta ovat sellaisenaan riittämätön tuki psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Heikkoa psyykkistä elämänlaatua tai masennusta kokevien omaishoitajien kuntoutusta tulisi mukauttaa paremmin vastamaan heidän tarpeitaan. Tulokset antavat viitteitä siitä, että uupumisen ehkäisemiseksi omaishoitajille suunnatut interventiot tulisi aloittaa riittävän aikaisin. Jo kansallisessa omaishoidon kehittämissohjelmassa (STM 2014, 30) todetaan, että yksi omaishoidon heikkouksista on puutteellinen ennaltaehkäisevä ja kuntouttava toiminta.

Hyvinvointipäivän tarkoituksena oli kiinnittää huomiota omaishoitajien liiallisen kuormittumisen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn myös merkityksellisen toiminnan kautta. Toimintapisteet suunniteltiin siten, että valittavana oli mahdollisimman erilaisia toimintapisteitä. Liikunnalla on tunnetusti monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, esimerkiksi unen ja koetun elämänlaadun paraneminen sekä useiden sairauksien ennaltaehkäisy (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Luovan toiminnan avulla yksilö voi saada etäisyyttä omaan arkeensa sekä mahdollisesti uusia näkökulmia elämäänsä (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023). Luonnolla taas todetaan olevan muun muassa keskittymiskykyä parantava, mielialaa kohentava ja stressiä lieventävä vaikutus (Luontoon.fi 2023).

3 TOIMINTATERAPIAN MAHDOLLISUUDET OMAISHOITAJIEN TUKEMISSESSÄ

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu pääosin toiminnan tieteeseen. Toiminnan tiede korostaa yksilön kokemusta omasta merkityksellisyydestään sekä ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä suhdetta. Sen mukaan kaikki suoriutuvat omasta arjestaan merkityksellisen toiminnan avulla. Toimintaterapian tarkoitus ja tavoite on mahdollistaa ihmisen osallisuus yhteiskunnassa tukemalla yksilön muutosta toimijana. Toimintaterapia pyritään toteuttamaan asiakkaan omissa arkiympäristöissä ja toimintaa tarkastellaan suhteessa asiakkaan fyysiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön. Toimintaterapiaa hyödynnetään entistä enemmän myös ennaltaehkäisevissä palveluissa ja tehtävissä. Kokonaisuutena toimintaterapia on kiinnostunut toiminnan merkityksestä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Toimintaterapeuttiliitto 2023).

3.1 Omaishoitajat asiakasryhmänä

Omaishoitajan työ muuttuu hoidettavan toimintakyvyn heikkenemisen myötä lisäten omaishoitajan kuormitusta, joka voi johtaa uupumiseen. Tutkimusten mukaan useat omaishoitajat kokevat esimerkiksi ahdistuneisuutta ja masennusta, erilaisia somaattisia oireita, sosiaalista eristyneisyyttä sekä ajanvähyttä päivittäisiin toimiin. (Martínez-Campos ym. 2022.) Omaishoitajuus muuttaa usein ihmisen totuttuja rooleja, vastuita ja rutiineja. Omaishoitajat mukauttavat usein omaa toimintaansa hoidettavan tarpeiden vuoksi ja itselle merkitykselliset toiminnot, kuten omat harrastukset ja ystävyyssuhteiden ylläpito voivat jäädä vähiin. Toimintaterapian avulla omaishoitajat voivat löytää strategioita itselle merkityksellisiin toimintoihin osallistumiseen jatkaakseen tasapainoista elämäntapaa. (Knecht-Sabres ym. 2016, 6.) Toimintaterapia voi helpottaa omaishoitajien kokemaa taakkaa, masennusoireita ja elämänlaatua (Rouch ym. 2021, 5).

Piersolin ym. tutkimuksen mukaan erilaiset omaishoitajille kohdistetut interventiot voivat parantaa heidän elämänlaatuansa sekä vähentää omaishoitajan kokemaa fyysistä ja henkistä kuormitusta (Piersol 2017, 5). Interventioissa pyritään terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen, elämänlaadun parantamiseen ja psykososiaalisten häiriöiden ehkäisyyn (Pizzi 2010, 397). Useassa tutkimuksessa nousee esiin asiakaskeisyys toimintaterapiaa ohjaavana työtapana työskenneltäessä omaishoidettavien ja heidän omaishoitajiensa kanssa (Demers 2022, 226; Raj ym. 2021, 6–9).

Asiakaslähtöisillä omaishoitajien hyvinvointiin tähtäävillä menetelmillä tuetaan ja parannetaan sekä hoidettavan että omaishoitajan elämänlaatua ja hyvinvointia (Pizzi 2010, 398).

Omaishoitajien keskenään erilaisia tarpeita määrittävät monet seikat, kuten onko kyseessä vammaisen lapsen, pysyvistä vakavista mielenterveysongelmista kärsivän, kroonisesti sairaan, muistisairaana vai elämän loppuvaiheessa olevan henkilön hoitaminen. Tarpeen mukaan interventioiden merkityksellisiä teemoja voivat olla esimerkiksi itsetuntoon, hallinnan tunteeseen, tulevaisuuteen liittyviin tunteisiin tai rooleihin ja vastuuseen liittyvät harjoitukset. On tärkeää kiinnittää huomio myös omaishoitajan ajankäyttöön ja toimintojen tasapainoon sekä omaishoitajalle merkityksellisiin ja tärkeisiin toimintoihin auttaen heitä löytämään ne uudelleen. (Pizzi 2010, 400, 404–406.) Huolehtimalla omasta mielenterveydestään ja hyvinvoinnistaan omaishoitajat voivat tarjota parempaa huolenpitoa myös hoidettaville (Ikiugu ym. 2021, 241). Mindfulness-pohjainen interventio voi vähentää stressiä ja vaikuttaa parantavasti omaishoitajan mielenterveyteen. Ryhmämuotoinen interventio mahdollistaa kokemusten jakamisen ja oppimisen toisilta. Omaishoitajille suunnatut ryhmät voivat parantaa hyvinvointia ja vähentää masennusta, koettua taakkaa ja stressiä. (Piersol ym. 2017, 1, 4.)

3.2 Toiminnallinen tasapaino

Yun, Mankun & Backmannin (2018, 125) mukaan ihmiset, joilla on kroonisia terveysongelmia tai omaishoitovelvollisuuksia raportoivat heikommasta toiminnallisesta tasapainosta. Toiminnallinen tasapaino on käsitteenä monitahoinen ja sitä käytetään hieman eri merkityksissä eri konteksteissa. Toiminnallinen tasapaino voidaan määritellä yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, mikä on hänelle sopiva määrä sekä variaatio erilaisia toimintoja omassa arjessaan. Toiminnallista tasapainoa voidaan tarkastella eri näkökulmista, kuten toiminnan eri osa-alueiden, toimintojen erilaisten ominaisuuksien tai toimintoihin käytetyn ajan suhteen. (Wagman, Håkansson & Björklund 2012, 322, 325.)

Park ym. (2021, 12) toteavat korkealla toiminnallisella tasapainolla olevan positiivinen vaikutus vapaa-ajasta ja elämästä nauttimiseen sekä stressin kokemukseen melko terveillä vanhemmilla ihmisillä. Tämän pohjalta toiminnallisen tasapainon ideaa on asiaankuuluvaa käyttää vanhemman väestön terveyden ja elämänlaadun tukemisessa. Toiminnallista tasapainoa mittaamaan on kehitetty the Occupational Balance Questionnaire -kysely (Wagman & Håkansson 2014). Yun, Mankun

& Backmannin (2018, 125) mukaan OBQ on lupaava, kohtalaisen luotettava sekä sisällöltään johdonmukainen väline, joka osoittaa toiminnallisen tasapainon yhteyksiä yksilöiden terveyteen ja hyvinvointiin: toiminnallinen tasapaino korreloi vahvasti stressin, mielenterveyden ja elinvoiman suhteen. Omaishoitajien tilanteen arvioinnista OBQ-menetelmällä ei kuitenkaan vielä ole näyttöä.

Tarkemmin juuri omaishoitajien toiminnallisen tasapainon tutkimiseen on kehitetty OBI-Care-itsearviointimenetelmä (The self-reported questionnaire on Occupational Balance in Informal Caregivers). Röschel, Wagner & Dür (2021, 11) toteavat, että OBI-Care menetelmänä on pätevä, sisällöllisesti johdonmukainen sekä helposti tulkittava, joten sitä voidaan käyttää luotettavasti omaishoitajien toiminnallisen tasapainon mittaamiseen sekä toiminnallisen tasapainon interventioiden vaikuttavuuden arviointiin. Röschelin ym. poikittaistutkimuksessa (2022, 7) löydettiin merkittäviä yhteyksiä tutkimukseen osallistuneiden omaishoitajien toiminnallisen tasapainon sekä subjektiivisen terveyden ja hyvinvoinnin välillä. Tutkimustulosten pohjalta he ehdottavat, että toiminnallisen tasapainon interventioita tulisi kasvavassa määrin käyttää omaishoitajien terveydenhoidossa. He nostavat esille yhteiskuntien ikääntymisen ja omaishoitajien kasvavan tarpeen tulevaisuudessa, jonka vuoksi heidän toiminnallisen tasapainonsa sekä terveytensä ja hyvinvointinsa vahvistaminen on elintärkeää.

3.3 Merkityksellinen toiminta

Päivittäisen elämän tasapainon nähdään löytyvän omien arvojen, tarpeiden ja resurssien kunnioittamisesta sekä strategioista, joilla hallitaan ja kontrolloidaan elämää. Lisäksi tasapainon kokemus syntyy harmoniasta omien toimintojen valikoimassa sekä osallistumisesta itselle merkitykselliseen toimintaan. Håkansson, Dahlin-Ivanov & Sonn (2006, 79). Merkitykselliselle toiminnalle ei ole yhtä selkeää määritelmää, sillä se on jokaisen ihmisen subjektiivinen kokemus ja siihen vaikuttavat muun muassa henkilön mieltymykset, olosuhteet ja aiemmat kokemukset. Kuitenkin se, että ihminen voi itse valita ja tehdä mitä haluaa, koetaan yleisesti merkityksellisenä asiana. (Ikiugu 2019, 43.) Traversin ym. (2016, 168) mukaan merkitykselliset toiminnat liittyvät vapaa-aikaan, työhön, kotielämään ja sosiaaliseen osallisuuteen liittyviin toimintakokonaisuuksiin. Näihin toimintoihin osallistuminen voi muuttua mielekkääksi kolmella tavalla: tuoden mielihyvää ja nautintoa, luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta tai vahvistaen itsenäisyyden tai henkilökohtaisen identiteetin tunnetta.

Merkityksellinen toiminta voidaan määritellä myös sellaisina toimintoina, joilla on yksilölle erityinen tarkoitus ja niihin luetaan toiminnot, joita ihminen tekee, hänen täytyy tehdä ja hän haluaa tehdä. Tutkimusten mukaan osallistuminen merkitykselliseen toimintaan ja sitä kautta toiminnallinen tasapaino vaikuttavat omaishoitajien subjektiiviseen terveyteen ja hyvinvointiin ja edelleen hoidettavien koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Onkin suositeltavaa, että toimintaterapeutit tukevat omaishoitajia osallistumaan heille merkitykselliseen toimintaan. (Röchel, Wagner & Dür 2021, 2, 10.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tavoite kuvaa positiivista muutosta, johon projektilla pyritään. Tavoitteet ovat konkreettiset ja selkeät luoden hankkeen toimijoille yhteisen tahtotilan. Ne asetetaan kunnianhimoisesti, mutta realistisesti, jotta ne voidaan saavuttaa. Tavoitteiden toteutuminen täytyy olla seurattavissa ja mitattavissa eivätkä ulkoiset tekijät saa vaikuttaa siihen liikaa. Tavoitteet voidaan jakaa kahteen ryhmään; kehitystavoitteisiin ja välittömiin tavoitteisiin. Välittömät tavoitteet kuvaavat projektin konkreettisia lopputuloksia ja kehitystavoite projektin pitkän ajan muutosvaikutusta hyödynsaajien kannalta. (Silfverberg 2007, 80–84.)

4.1 Projektin tavoitteet

Välittömänä tavoitteena projektissa oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallista tasapainoa ja merkityksellistä toimintaa tukeva tapahtuma omaishoitajille. Päivän aikana osallistujilla oli mahdollisuus tutkia omaa toiminnallista tasapainoaan ja pohtia heille itselleen merkityksellistä toimintaa. Tavoitteena oli, että osallistujien ymmärrys merkityksellisen toiminnan tärkeydestä heidän omalle hyvinvoinnilleen vahvistuu. Tapahtumassa pyrittiin tuomaan esille konkreettisia keinoja omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseksi sekä toimintaterapiaa ja sen mahdollisuuksia tunnetummaksi.

Projektin kehitystavoitteena oli nostaa esille sekä paikallisesti että yleisesti toimintaterapian näkökulmaa omaishoitajien jaksamisen tukemisessa. Tavoitteena oli, että yhteistyökumppanina toimiva yhdistys osaisi tiedon lisääntyttyä hyödyntää toimintaterapeutteja asiantuntijoina toiminnassaan. Opinnäytetyön tekeminen toimintaterapian näkökulmasta liittyen omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseen voi osaltaan vaikuttaa positiivisesti siihen, että tulevaisuudessa aiheeseen kiinnitetään ennistä enemmän huomiota. Mahdollisesti myös tulevat opiskelijat ja opinnäytetyöntekijät innostuvat tästä aiheesta.

Projektin ensimmäinen oppimistavoite oli projektityöskentelyn oppiminen käytännössä. Siihen kuului monenlaisia työelämätaitoja, kuten yhteistyötahon kanssa tehty yhteistyö sekä projektiryhmän välinen tiimityö, toiminnan analysointi, oman toiminnan reflektointi sekä projektin tulosten analysointi, arviointi ja raportointi. Toisena oppimistavoitteena oli perehtyä omaishoitajuuteen ilmiönä

sekä toiminnallisen tasapainon ja merkityksellisen toiminnan teorioihin omaishoitajien tuen näkökulmasta. Pitkän aikavälin oppimistavoitteena on hyödyntää projektissa opittuja taitoja tulevaisuuden työssä.

4.2 Projektin tuotoksen laatukriteerit

Ruuskan (2012, 277) mukaan projektin laadullisen onnistumisen lähtökohtana on etukäteen tehdyt sopimukset siitä, mitä vallitsevassa tilanteessa laadulla tarkoitetaan sekä siitä, millä kriteereillä projektin toteutuksen voidaan katsoa onnistuneen. Näin ollen projektin käynnistysvaiheessa projektiryhmän ja tilaajan on päästävä yhteisymmärrykseen projektin lopputuotteen sisällöstä ja ominaisuuksista.

Tämän projektin tuotos oli omaishoitajien hyvinvointia tukeva päivä toimintaterapian näkökulmasta. Keskipisteen omaishoitajat ry:n henkilöstö korosti projektin alusta saakka vertaistuen merkitystä omaishoitajien hyvinvoinnin tukena. **Vertaistuen mahdollisuus** oli yksi tärkeä laatukriteeri hyvinvointipäivässä. Vertaistuella tarkoitetaan kokemusten jakamista henkilön kanssa, jonka elämäntilanne tai kokemukset ovat samanlaiset kuin itsellä. Tämän ansiosta toisen on helppo ymmärtää kokemuksia ja tunteita ja tällaisen henkilön kanssa on helpottavaa jakaa omia kokemuksiaan. Vertaistuen keskeinen sisältö on kuunteleminen ja kertominen. (Terveyskylä 2023.)

Hyvinvointipäivän sisällön tuli **perustua tutkittuun tietoon** siitä, miten toimintaterapian näkökulmasta omaishoitajien hyvinvointia voisi tukea. Tutkitulla tiedolla tarkoitetaan tietoa, joka pohjautuu tieteelliseen näyttöön ja se päivittyy aina kun tulee uutta tutkimustietoa (Suomen akatemia 2021). Tapahtuman kolmas laatukriteeri on sen **hyödyllisyys** osallistujille. Perehtymällä omaishoitajien kokemaan fyysiseen ja psyykkiseen kuormitukseen sekä tutkittuun tietoon perustuvaan omaishoitajien kuntoutukseen haluttiin tarjota juuri omaishoitajille räätälöity tapahtuma.

Hyvinvointipäivää järjestäessä haluttiin huomioida **asiakaslähtöisyys** muun muassa perehtymällä asiakasryhmään kuitenkin huomioiden, että jokaisella osallistujalla on henkilökohtaiset arvot ja kokemukset omassa arjessaan. Asiakaslähtöisyyttä haluttiin korostaa myös valinnanmahdollisuudella toiminnan suhteen. Asiakaslähtöisessä toimintatavassa asiakas nähdään yksilönä ja toimijana huomioiden hänen tarpeensa ja voimavaransa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2023).

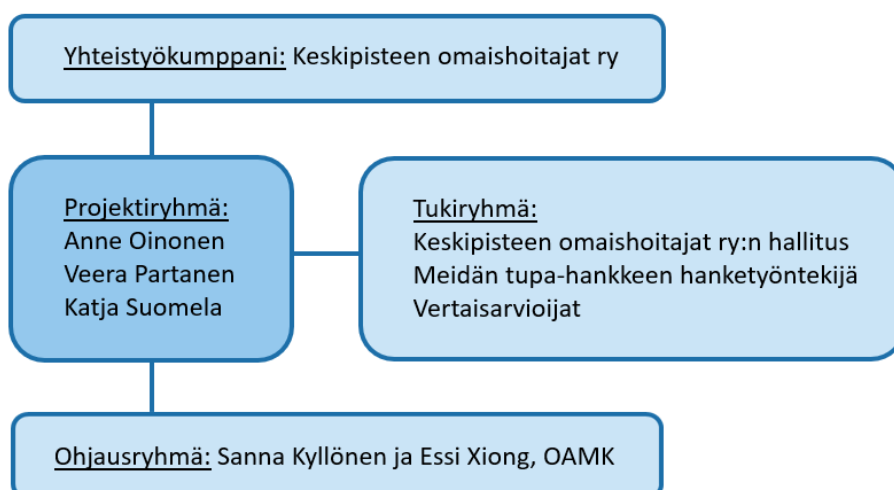
Turvallisuus oli tärkeä osa hyvinvointipäivää ja sen onnistumista. Tavoitteena oli taata osallistujien psykososiaalinen turvallisuus panostamalla avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen. Psykososiaalinen turvallisuus pitää sisällään kannustavan, stressittömän, hyväksyvän ja hyvän ilmapiirin niin, että osallistujat kohdataan kunnioittaen, kuunnellen ja heidän tarpeensa huomioiden (Voimaa vanhuuteen 2015). Fyysisen ympäristön turvallisuuteen liittyen oli tärkeää muun muassa perehtyä palo- ja pelastussuunnitelmaan sekä varata paikalle ensiaputarvikkeita.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Projektien taustat ovat erilaisia, mutta käynnistymisen taustalla on aina tarve, joka rajaa ja määrittää projektia. Projektilla on alkamis- ja päättymisajankohta ja se muodostuu useammasta vaiheesta, jotka eroavat toisistaan ominaisuuksiltaan, toiminnoiltaan ja työskentelytavoiltaan. (Mäntyneva 2017, 15–16.) Tämän projektin tuotos, omaishoitajien hyvinvointipäivä toimintaterapian näkökulmasta, toteutui lauantaina 6.5.2023. Sitä ennen tehtiin projektin onnistumista tukeva projektisuunnitelma, jossa kuvattiin selkeästi kaikki projektiin liittyvät seikat. Projekti sisälsi monenlaista toimintaa alkaen ideoinnista ja päättyen loppuraportointiin. Projektin suunnittelu ja toteutus vaati paljon erilaista toimintaa, kuten palavereita, aikataulutusta ja markkinointia.

5.1 Projektorganisaatio

Jokaisessa projektissa on projektorganisaatio, joka toteuttaa projektin. Projektorganisaatio koostuu projektiryhmästä, ohjausryhmästä sekä muista mahdollisista asiantuntijoista, jotka työskentelevät projektissa. Projektorganisaatio on määräaikainen eli se puretaan projektin loputtua. Organisaation koko vaihtelee projektin edetessä ja on yleensä suurimmillaan toteutusvaiheessa. (Mäntyneva 2017, 19–20.) Projektorganisaatioon kuuluu usein myös tukiryhmä, joka tukee projektityötä, toimii ideoijana ja neuvonantajana, mutta ei vaikuta suoraan projektityöskentelyyn. Tukiryhmä voi muuttua projektin eri vaiheissa. (Löw 2002, 32.)



KUVIO 1. Projektorganisaatio

Tämän opinnäytetyön projektiryhmään kuuluivat toimintaterapeuttiopiskelijat Veera Partanen, Katja Suomela ja Anne Oinonen toimien yhteistyössä projektipäällikköinä. Projektiryhmän tehtäviin kuului projektisuunnitelman laatiminen, tapahtuman toteutus, arviointi ja loppuraportointi. Projektiryhmän jäsenet ovat sitoutuneita projektin tavoitteisiin ja tukevat toisiaan projektiin liittyvissä tehtävissä (Mäntyneva 2017, 24).

Projektin tilaajana eli yhteistyökumppanina oli Keskipisteen omaishoitajat ry, jolle hyvinvointipäivä suunniteltiin ja toteutettiin. Yhdistys on perustettu vuonna 2005 valvomaan omaishoitajien ja heidän läheistensä etuja sekä parantamaan heidän asemaansa. Yhdistyksen päämääränä on lisäksi kehittää omaishoitoperheiden tukitoimia ja palveluita sekä tiedottaa niistä. Tärkeänä osana toimintaa on virkistystoiminnan järjestäminen toimialueen omaishoitajille ja läheisille. Toimialueena yhdistyksellä on Haapavesi, Siikalatva, Pyhäntä ja Kärämäki. Yhdistyksessä on jäseniä 122 (syyskuu 2022). Kaikki jäsenet eivät ole sopimusomaishoitajia ja osalla hoitosuhde on jo päättynyt. Suurimalla osalla omaishoitajuus liittyy ikääntyneisiin omaisiin, mutta mukana on myös kehitysvammaisten, autismikirjon ja mielenterveyskuntoutujien perheitä. Keskipisteen omaishoitajat ry ja sen edustajat ovat mukana erilaisissa päätöksentekoa valmistelemissa ja päätöksiä tekevissä tahoissa vaikuttamassa yhteiskunnallisiin, paikallisiin ja toiminta-alueensa asioihin. (Keskipisteen omaishoitajat ry 2022.)

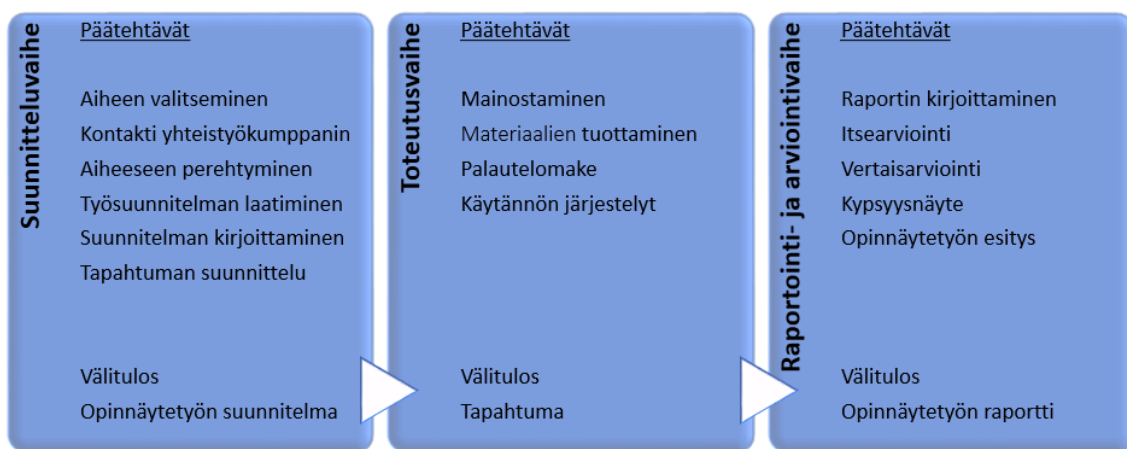
Alkuvuodesta 2023 Keskipisteen omaishoitajat ry:llä käynnistyi Leader-rahoitteinen MeijänTupa-hanke, jonka tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen kohtaamispaikka ikäihmisille, muistisairaille ja omaishoitoperheille. Tavoitteena on järjestää yhdenvertaista ja osallistavaa toimintaa, joka tukee kohderyhmän jaksamista ja hyvinvointia sekä ehkäisee ja vähentää yksinäisyyttä. Ydinajatus hankkeessa on turvallisen, huolettoman ja luottamuksellisen vapaahetken järjestäminen omaishoitajille. Hankkeen menetelmillä pyritään tukemaan kohderyhmien mielen hyvinvointia sekä fyysisen toimintakyvyn ja arjen toimintojen säilymistä kotona. Hankkeen menetelmiä ovat muun muassa infoluennot, tietoiskut ja opastukset, joissa voidaan hyödyntää yhteistyökumppaneiden ja ammattilaisten osaamista hankkeen taloudellisuus huomioiden. (Keskipisteen omaishoitajat ry 2022.)

Keskipisteen omaishoitajat ry:n hallituksen jäsenet ja hanketyöntekijä toimivat myös projektin tukiryhmässä. Tukiryhmä auttoi hyvinvointipäivään liittyvissä järjestelyissä ja tiedottamisessa. Projektin tukiryhmään kuuluivat projektin raportointivaiheessa myös vertaisarvioijaopiskelijat. Projektin ohjausryhmän muodostivat toimintaterapian opettajat Essi Xiong ja Sanna-Maria Kyllönen. Ohjaus-

ryhmä käy läpi ja hyväksyy projektisuunnitelman, valvoo ja ohjaa projektin johtamista, seuraa toteuttamista, hyväksyy projektin tulokset ja tukee projektiin liittyvissä tehtävissä sekä lopuksi tekee päätöksen projektin päättämisestä (Mäntyneva 2017, 20–22).

5.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset

Tässä projektissa oli kolme työvaihetta: suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja raportointivaihe. Kuviossa on esitetty projektin vaiheiden päätehtävät ja välitulokset.



KUVIO 2. Projektin työvaiheet

Hyvä suunnittelu lisää projektio rganisaation välistä yhteisymmärrystä, tehokkuutta ja kommunikointia sekä vähentää epävarmuutta ja riskejä (Kettunen 2009, 54–55). Projektin suunnitteluvaihe koostui aiheen valitsemisesta, yhteydenotosta yhteistyökumppaniin, aiheeseen perehtymisestä, työsuunnitelman laatimisesta, suunnitelman kirjoittamisesta ja tapahtuman suunnittelusta. Vaihe toteutui joulukuun 2022 ja huhtikuun 2023 välisenä aikana. Aiheeseen perehtyminen tapahtui eri tietolähteistä tietoa etsimällä. Suunnitteluvaihe sisälsi yhteistyöpalavereja projektio rganisaation kesken. Palaverit toteutuivat yhteistyökumppanina toimivan Keskipisteen omaishoitajat ry:n edustajien kanssa ja MeijänTupa-hankkeen työntekijän kanssa kasvotusten, puhelimitse ja sähköpostitse. Ajanjaksolla oli kaksi tapaamista ohjausryhmän kanssa. Lisäksi projektiryhmä kokoontui säännöllisesti Teamsin välityksellä ja kasvokkain. Tapaamisten välillä jokainen projektiryhmän jäsen työskenteli itsenäisesti. Suunnitteluvaiheessa tehtiin suunnitelma tapahtumasta ja sen aikataulusta (liite 1). Välituloksena syntyi valmis opinnäytetyön suunnitelma.

Toteutusvaiheeseen huhti- ja toukokuussa kuului tapahtuman markkinointi, tapahtuman materiaalien tuottaminen, käytännön järjestelyt ja itse tapahtuman toteutus. Tapahtumasta tehtiin mainos (liite 2), jota jaettiin Haapavedellä eri kohteisiin. Tapahtumaa varten tehtiin PowerPoint-esitys, materiaalivihko (liite 3) kotiin vietäväksi ja palautelomake (liite 4). Toteutusvaiheen välituloksena järjestettiin tapahtuma omaishoitajille.

Viimeinen vaihe eli projektin raportointi- ja arviointivaihe toteutui syksyn 2023 aikana. Projektin raportointivaihe sisälsi raportin kirjoittamisen, itsearviointin, vertaisarviointin, kypsyysnäytteen suorittamisen sekä opinnäytetyön esityksen. Vaiheen välituloksena ja koko projektin tuloksena valmistui opinnäytetyön raportti.

5.3 Projektin kustannukset

Projektin tuotokselle tulee arvioida hinta ja valvoa kustannuksia koko projektin ajan. Projektissa kustannusten minimointi ei koskaan ole ensisijainen tavoite, vaan niiden suhteuttaminen hyötyihin. (Ruuska 2012, 208–209.) Tämän projektin kustannukset koostuivat henkilöstökuluista, materiaalihankinnoista ja matkakustannuksista. Projektin henkilöstökulut muodostuivat projektiryhmästä, ohjausryhmästä, Keskipisteen omaishoitajat ry:n henkilöstöstä sekä hanketyöntekijästä. Todellisia kuluja henkilöstöstä tuli vain hanketyöntekijästä (n. 12 h) ja MeijänTupa-hankkeen rahoitus kattoi hänen palkkakulunsa. Lisäksi projekti vaati paljon projektiryhmän työtunteja, mutta ne eivät olleet palkkallisia. Projekti vaati myös opettajien ohjausresursseja, joka kuuluu heidän työaikaansa. Keskipisteen omaishoitajat ry:n hallitus työskenteli vapaaehtoisuudelta. Materiaalikulut olivat vähäiset, sillä luentomateriaali, materiaalivihko sekä palautelomake tuotettiin projektiryhmän kesken. Näistä muodostui vain tulostuskuluja ammattikorkeakoulun tulostushinnaston mukaan. Muita tarvittavia materiaaleja olivat kynät, paperit, havut, kivet, hiekka, pesuvadiit, tuoksulyhty, kaiutin sekä luontokuvat, joita saatiin projektiryhmän jäseniltä, ammattikorkeakoululta sekä tapahtumapaikalta. Viestinnästä ei tullut kuluja. Projektissa syntyi matkakuluja siirtymistä Oulusta Haapavedelle, yhdistyksen tiloihin sekä junalle. Tilat ja perusvälineet tulivat yhteistyökumppanilta, joten näistä ei koitunut ylimääräisiä kuluja. Myös ruoka- ja kahvikulut kuuluivat hankkeen rahoitukseen.

5.4 Riskien hallinta

Ruuskan (2012, 250–251) mukaan riskejä analysoimalla pyritään estämään ne tekijät, jotka voivat vaikeuttaa projektin lopputuloksen saavuttamista. Riskianalyysin lopputulos on lista tunnistetuista riskitekijöistä. Riskilistalle ei kuitenkaan lähdetä viemään kaikkia mahdollisia uhkakuvia tai normaaliin elämään kuuluvia sattumuksia. Karlssonin ja Marttalan (2001, 125) mukaan projektissa riskit voivat liittyä itse prosessiin, ympäristöön, tuotteeseen tai palveluun, jota tuotetaan. Riskienhallinnan työkalun avulla riskejä tunnistetaan, analysoidaan, asetetaan tärkeysjärjestykseen sekä kontrolloidaan. Tässä projektissa riskejä hallittiin tekemällä riskikartoitus jo suunnitteluvaiheessa.

Prosessiin liittyvistä riskeistä tunnistettiin projektiorganisaatioon liittyviä riskejä, kuten **huono tiedonkulku** tai **huono vuorovaikutus toimijoiden välillä**. Näitä riskejä pyrittiin projektissa välttämään projektiryhmän aktiivisella yhteydenpidolla Keskipisteen omaishoitajat ry:n hallituksen jäseniin sekä hanketyöntekijä Janiin. **Aikataulu** prosessissa oli käytännön syistä melko tiukka. Hyvän suunnittelun ja tarkan työnjaon avulla kuitenkin luotiin aikataulu (liite 5), jossa projekti oli mahdollista toteuttaa. Projektissa myös aikataulullisesti iso merkitys oli projektiryhmän yhteishengellä ja keskinäisellä luottamuksella.

Projektin rajaamiseen liittyvänä riskinä nähtiin **fokuksen uupuminen**. Mahdollisuuksia hyvinvointipäivän toteuttamiseen olisi löytynyt lähes loputtomasti, mutta valitsemalla olennaisimmat teoreettiset näkökulmat, löydettiin myös tarkoituksenmukaiset menetelmät toteutukseen. Ohjausta ja tukea projektin rajaamiseen saatiin myös ohjausryhmältä. Yhteistyökumppani oli toivonut hyvinvointipäivään vertaistuen mahdollisuutta, joten se tuli huomioida sisällön rajaamisessa.

Rahoitukseen liittyvät riskit ovat projekteissa usein tärkeitä, mutta tämän projektin kohdalla riski ei ollut erityisen oleellinen kustannusten ollessa maltilliset projektiryhmän osalta ja tapahtumapäivän kulujen (ruokailu, hanketyöntekijän palkka) kuuluessa osaksi MeijänTupa –hankkeen rahoitusta. Jatkuvaan arviointiin ja päätösten tekemiseen liittyen riskinä oli **heikko prosessin seuranta**. Tarkasti laadittu aikataulusuunnitelma auttoi tiedostamaan menossa olevan vaiheen päätehtävät ja seuraavan tavoitteen. Projektiryhmäläisten erilaiset vahvuudet tukivat projektin etenemistä.

Palveluun eli hyvinvointipäivään liittyvä suurin riski oli **osallistujakato**. Tämä riski pyrittiin minimoimaan ilmoittamalla tapahtumasta alustavasti jo helmikuussa omaishoitajien somekanavilla. Viralli-

set mainokset lähetettiin noin kuukautta ennen tapahtumaa. Niistä pyrittiin tekemään mahdollisimman houkuttelevat. Osallistumiseen pyrittiin kannustamaan myös yhteistyökumppanin toimesta järjestetyllä osallistujille maksuttomalla ruokailulla. Vähäisen osallistujamäärän varalle tehtiin toimitaosuudelle varasuunnitelma. Projektiryhmään liittyvänä suurimpana riskinä tunnistettiin **sairastuminen**, jonka varalle tehtiin toimintasuunnitelma. Päivän **aikataulun toteutumiseen** liittyen pyrittiin huomioimaan mahdolliset viivästyksset ja pitämään aikataulu riittävän väljänä, jotta hyvinvointipäivässä oli riittävästi aikaa keskusteluille.

Ympäristöön liittyvänä riskinä projektissa tunnistettiin muun muassa **sähkökatkot, tekniset ongelmat** sekä koronapandemian myötä tutuksi tulleet **kokoontumisrajoitukset**. Varasuunnitelmana pandemiatilanteessa toimi hyvinvointipäivän järjestäminen ulkoilmassa. Myös maskien käyttäminen olisi ollut mahdollista. Sähkökatkon varalta pidettiin kannettavat tietokoneet hyvin ladattuina sekä otettiin selville huoltomiehen tiedot. Laiteongelmiin varauduttiin ottamalla jokaisen projektiryhmän jäsenen kannettavat tietokoneet mukaan. Internetyhteyden varmistamiseksi varasuunnitelmana oli turvautua projektiryhmäläisten mobiilinettyhteyksiin.

Turvallisuusriskeihin varauduttiin käymällä läpi tilojen yleinen turvallisuus sekä varauoskäynnit. Lisäksi selvitettiin, missä sijaitsevat tilan ensiapuvälineet ja mikä on tilan tarkka osoite mahdollisen hätäkeskussoiton varalle. Tietoturvallisuus huomioitiin tapahtumassa ohjaajien osalta vaitiolovelvollisuuden kautta. Ohjauksessa pyrittiin vuorovaikutuksen keinoin pitämään keskustelu sillä tasolla, ettei osallistujien tietosuoja vaarannu. Päivän aluksi muistutettiin osallistujia jokaisen moraalista velvollisuudesta pitää esille tulevat asiat kyseisen osallistujaryhmän sisällä.

5.5 Projektin viestintä

Viestinnän tarkoituksena on huolehtia, että kaikki projektiin liittyvät henkilöt ja sidosryhmät ovat ajan tasalla projektin etenemisestä (Lööw 2002, 77). Tehokas viestintä on edellytys tavoitteelliselle työskentelylle ja sen avulla projektia johdetaan painopisteen vaihtuessa projektin vaiheen mukaan. Käynnistysvaiheessa viestintä on vilkasta projektiryhmän ja yhteistyökumppanin välillä, varsinaisen toteutustyön alkaessa projektiryhmän sisäisellä viestinnällä on keskeinen rooli, kun taas projektin päättyessä viestintä painottuu jälleen projektin ja sen ympäristön väliseen viestintään. (Ruuska 2012, 103–104.) Viestinnän tehokkuutta lisää useiden eri kanavien käyttö ja sen kieliasuun ja sisältöön on syytä kiinnittää erityistä huomiota, jotta sanoma ymmärretään (Ruuska 2012, 112–113).

Projektiryhmän viestintä toteutui enimmäkseen Teams-palaverissa ja WhatsApp-sovelluksen kautta. Viestintä yhteistyökumppanin kanssa toteutui sähköpostitse, puhelimitse sekä muutamalla sovitulla tapaamisella. Ohjausryhmän kanssa viestintä tapahtui sähköpostitse sekä Teams-palaverissa.

Hyvinvointipäivää markkinoitiin omaishoitajille laittamalla ilmoitus paikallislehden yhdistyspalstalle, Keskipisteen omaishoitajat ry:n internetsivuille ja Facebook-ryhmään. Hyvinvointipäivästä tehtiin mainoksia, joita vietiin julkisten tilojen ilmoitustauluille sekä toimitettiin yhdistyksen toimistolle ja kotihoidon henkilökunnalle jakoon. Yhdistykselle ja kotihoidon henkilökunnalle annettiin lisäksi saatekirje tapahtumasta.

Projektin tuloksia käsiteltiin yhteistyökumppanin eli Keskipisteen omaishoitajat ry:n henkilöstön ja MeijänTupa-hanketyöntekijän kanssa palautekeskustelussa sekä projektiryhmän kesken omassa Teams-palaverissa. Tämän jälkeen opinnäytetyöstä tehtiin kirjallinen opinnäytetyön raportti. Tulokset esitetään opinnäytetyön seminaariesityksessä, johon kutsutaan yhteistyökumppanin edustajat, ohjaavat opettajat, vertaisarvioijaopiskelijat sekä kaikki Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

6 MERKITYSTEN LAUANTAI

Merkitysten lauantai -tapahtuma toteutui suunnitellusti 6.5.2023. Ennen tapahtuman alkua järjestäjät viimeistelivät tilat ja välineet sekä kävivät läpi päivän kulun. Yhteistyökumppanin edustajien kanssa tarkastettiin vielä aikataulu ja tehtävät heidän osaltaan. Tapahtuma alkoi 15 minuuttia myöhässä, sillä osallistujat eivät olleet paikalla vielä kello 10.00. Lopulta lähes kaikki ilmoittautuneet saapuivat paikalle ja varsinaisia osallistujia oli yhteensä 10. Lisäksi paikalla olleet vapaaehtoiset ja yhteistyötahon henkilökunta osallistuivat ohjelmaan osittain.

6.1 Päivän aloitus

Tapahtuma alkoi aikataulun läpikäymisellä, tapahtuman järjestäjien esittäytymisellä sekä osallistujien esittäytymiskierroksella. Esittäytymisen jälkeen esiteltiin lyhyesti toimintaterapiaa, jonka jälkeen käytiin läpi päivän tarkoitus ja tavoitteet. Osallistujia kehoitettiin kysymään missä vaiheessa tahansa, jos jokin asia jää epäselväksi tai haluaa lisätietoa asiasta. Päivän alussa osallistujilta kysyttiin lupa valokuvien ottamiseen ja niiden julkaisemiseen opinnäytetyön raportissa. Tähän saatiin suullinen lupa kaikilta osallistujilta. Ensimmäinen päivän varsinainen aihe oli toiminnallinen tasapaino, josta pidettiin lyhyt osallistava luento. Osallistavan luennon tukena toimi diaesitys samalla kun osallistujille kerrottiin toiminnallisesta tasapainosta ja sen merkityksestä ihmisen arkeen. Lisäksi käytiin läpi ajankäytön ympyrä, jonka osallistujat pääsivät myös tekemään. Tämän jälkeen aiheesta keskusteltiin: onko oman arjen toiminnot tasapainossa, mitä haluaisi lisätä tai vähentää ja onko jotain konkreettisia muutoksia, joita haluaisi arkeensa tehdä. Ajankäytön ympyrä oli osalle helpompi ja osalle vaikeampi tehdä, mutta se herätti monenlaisia ajatuksia. Esimerkiksi yksi osallistujista pohti, kuka hän todella on ja mihin hänen arkensa kuuluu. Keskustelua käytiin myös siitä, jääkö omaishoitajan ja suorittajan rooli niin vahvasti päälle, ettei vapaa-ajasta osaa nauttia, kun siihen olisi mahdollisuus esimerkiksi hoitosuhteen päätyttyä.

Ensimmäisen osuuden jälkeen pidettiin lounastauko, jolloin yhteistyökumppani tarjoi lohikeittoa ja mansikkasoppaa. Samalla oli aikaa vapaalle keskustelulle ja vertaistuelle. Lounaan jälkeen siirryttiin käsittelemään merkityksellistä toimintaa, josta oli myös alkuun osallistava luento-osuus ja diaesitys. Esityksessä avattiin käsitteimerkityksellistä toimintaa ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin

yleisellä tasolla sekä pohtien omaishoitajien näkökulmaa, sillä he usein elävät arkea tiivistä hoidettavan ehdoilla. Merkitykselliseen toimintaan liittyen toteutettiin kolme eri teemoihin liittyvää toimin-tatuokiota: liikunta, luonto ja luova toiminta. Näiden tarkoituksena oli saada osallistujat pohtimaan, millaiset toiminnot tuovat heidän elämäänsä merkityksellisyyttä sekä mahdollisesti auttaa löytämään jotain uutta toimintaa tukemaan omaa arjen hyvinvointia ja jaksamista. Jokaisella projekti-ryhmän jäsenellä oli oma pisteensä ja osallistujat saivat valita näistä mieleisensä tuokion, mutta heitä kehoitettiin jakautumaan suunnilleen tasaisesti. Tämä toteutui ja kaikissa ryhmissä oli osallis-tujia kolmesta viiteen. Toiminnalliset tuokiot kestivät tunnin verran, minkä jälkeen kokoonnuttii jäl-leen yhteiseen tilaan keskustelemaan yhteisesti heränneistä ajatuksista.

6.2 Toiminnalliset pisteet

Liikunnallinen tuokio aloitettiin käymällä lyhyesti läpi liikunnan eri muotoja ja vaikutuksia hyvinvoin-tiin. Tämän jälkeen pohdittiin itselle merkityksellisiä toimintoja koko elämän ajalta. Jokainen sai pohtia ensin itsenäisesti omaa elämänjanaan lapsuudesta tähän päivään ja kirjoittaa paperille itselle merkityksellisiä toimintoja. Itsenäisen pohdinnan päätteeksi osallistujat halusivat jakaa tehtävän muiden kanssa. Liikunnallisuus yhdisti tuokioon osallistuvia ja keskustelu oli avointa ja pohdiskel-levaa. Oman elämänjanaan läpikäyminen herätti paljon muistoja merkityksellisistä toiminnoista vuo-sien varrelta ja osallistujat pystyivät samaistumaan toistensa ajatuksiin. Tehtävä sai osallistujat pohtimaan, miten merkitykselliset toiminnot voivat muuttua esimerkiksi elämäntilanteen mukaan. Toisaalta yhteisessä keskustelussa tuli esiin myös toimintoja, jotka ovat säilyneet merkityksellisinä koko elämän ajan. Tuokion toiminnallisempi osuus oli kehoa huoltava tuolijumppa. Kaikki osallis-tuivat aktiivisesti ja keskittyivät tekemään liikkeit omassa tahdissa oman kunnon mukaan. Tuoli-jumppa päättyi muutamaan syvään ja rauhalliseen hengitykseen. Tuokion lopuksi pohdittiin eläin-kuvien avulla liikunnallista itseä ja käytiin keskustelukierros, jossa jokainen sai kertoa mitä ajatuksia ja tunteita tuokio herätti. Osallistujat miettivät samalla myös tulevaa ja kuinka itselle merkityk-sellisiä toimintoja voisi pitää yllä jatkossa omassa arjessa. Osallistujat kommentoivat tuokion olleen virkistävä ja ajatuksia herättävä. Eräs osallistuja kertoi saaneensa oivalluksen, kuinka pienetkin hetket itselle merkityksellisen toiminnan parissa voivat vaikuttaa oloon positiivisesti ja eräs osallis-tuja kertoi aikovansa jatkaa muiden kiireiden vuoksi jonkin aikaa tauolla ollutta itselle tärkeää har-rastusta.

Luontopisteellä tavoitteena oli herätellä osallistujia pohtimaan omaa luontoyhteyttään ja luonnon merkitystä heidän hyvinvoinnilleen. Virittäytymisen apuna toimivat taustalla soivat luonnon äänet, maljakkoon leikatut havut sekä katajan tuoksu tuoksulyhdystä. Aluksi osallistujille kerrottiin lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksista. Toimintavaihe aloitettiin kuvatyöskentelyllä. Eläinkuvien avulla tutustuttiin sekä avattiin hieman omaa tilannetta ja omia voimavaroja. Tämän jälkeen maisemakuvien kautta tutkittiin, mikä luonnossa ketäkin rauhoittaa. Osallistujat olivat aktiivisia kertomaan omia tarinoitaan ja aika kului siivillä, jonka vuoksi suunniteltu kirjoitustehtävä oli jätettävä kokonaan pois. Tuntoaisti saatiin käyttöön antamalla osallistujille vadeissa hiekkaa, jota sai tunnustella käsissään. Hiekan tunnustelun kautta päästiin jakamaan toisille ilahduttavia luontomuistoja. Hiekkaan oli piilotettu kolme kiveä, joita myös tunnusteltiin. Samalla pyydettiin osallistujia kuvittelemaan, että ne olivat heidän voimakiviään. Osallistujat piirsivät tai kirjoittivat kiviin asioita, jotka toivat heille voimaa. Eräs osallistuja esimerkiksi piirsi yhteen kiveen ristin, toiseen ankkurin ja kolmanteen sydämen symboloimaan uskoa, toivoa ja rakkautta. Toinen taas kirjoitti oman sukulaislapsensa nimen. Hetki päätettiin nostamalla tuokiosta jokin itselle mieleen jäänyt asia ja jakamalla se muiden kanssa.



KUVIO 3. Luontopisteeseen eläinkuvat, voimakivet sekä tunnelmaa tuovat havut.

Luovan toiminnan ryhmässä käytiin aluksi läpi mitä kaikkea luova toiminta voi esimerkiksi olla ja miten se vaikuttaa ihmisen arkeen. Osallistujat pääsivät itse kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan luovaan toimintaan liittyen. Tämä vaihe toimi aiheeseen virittäytymisenä. Toimintavaiheen alussa osallistujille jaettiin A3-kokoiset paperit ja he saivat valita mieleisensä värisen vahaliidun sen mukaan, mikä oli heidän sen hetkinen tunnelmansa. Tämän jälkeen heitä ohjeistettiin sulkemaan silmänsä ja ”antamaan käden viedä”, eli piirtämään paperille katkeamatonta viivaa silmät kiinni mielialan mukaan. Ensimmäisen vaiheen jälkeen sai avata silmät ja kaikki loputkin värit olivat vapaasti käytössä. Toisessa vaiheessa osallistujia kehoitettiin etsimään ja värittämään viivan muodostamia kuviota ja oli myös sallittua piirtää ja vahvistaa kuvia ja viivoja. Koko toiminnan tarkoituksena oli, että osallistujat voivat tuoda sen hetkisiä tunteitaan ja ajatuksiaan paperille värein ja kuvin, mutta kuitenkin niin, että lopputuloksen ei tarvitse esittää mitään. Tämä kerrottiin osallistujille sekä aluksi, että toiminnan lomassa. Valitulla toiminnalla haluttiin tuoda ilmi sitä, että luovaa toimintaa voi toteuttaa, vaikka ei kokisi olevansa luova esimerkiksi taiteellisesti. Tärkeintä on tehdä jotain, joka tuo itselle iloa ja mahdollisesti tyhjentää mieltä ikävistä tai raskaista ajatuksista. Lopuksi jakamisvaiheessa jokainen sai esitellä oman teoksensa ja kertoa siitä haluamiaan asioita, mutta vähintään millä värillä aloitti ja miksi. Lopuksi käytiin yhteistä keskustelua toiminnan herättämistä ajatuksista. Osalle luovat toiminnat olivat tuttuja esimerkiksi kirjoittamisen tai käsitöiden kautta, kun taas eräs osallistuja toi useaan kertaan ilmi sitä, kuinka on saanut koulussa opettajalta huonoa palautetta kuvaamataidon tunnilla ja koki edelleen epävarmuutta osaamisestaan. Kaikki olivat tyytyväisiä toimintaan ja osa kertoi, kuinka vapauttavaa oli vain antaa käden viedä ajattelematta mitään. Toiminnan aikana osallistujat keskustelivat keskenään sekä aiheesta, että omista elämästään esimerkiksi menneitä muistellen ja tapahtuma- ja harrastusvinkkejä jakaen.



KUVIO 4. Luovan toiminnan lopputuotoksia.

6.3 Päivän päätös

Toimintatuokioiden jälkeen keräännettiin yhteen vaihtamaan ajatuksia ja jakamaan kokemuksia toiminnoista. Jokainen toiminta esiteltiin lyhyesti kaikille ja osallistujat saivat vielä kertoa omia tunteuksiaan. Tämän jälkeen ohjelmassa oli yhteinen rentoutusosuus, jonka aluksi kerrottiin osallistujille erilaisista rentoutustyyleistä ja rentoutumisen hyödyistä. Osallistujille esiteltiin myös internetsivustoja, joilta löytyy erilaisia harjoituksia. Alustuksen jälkeen osallistujia kehoitettiin ottamaan mukava asento tuolissa ja sulkemaan silmänsä, jos se heistä tuntui hyvältä. Heille luettiin kesäinen mielikuvamatka-rentoutus. Kaikki osallistujat keskittyivät rentoutukseen ja palaute siitä oli hyvää.

Lopuksi osallistujille jaettiin kotiin materiaalivihko, joka sisälsi tiivistelmät päivän aiheista, eli toiminnallisesta tasapainosta ja merkityksellisestä toiminnasta. Liikunta, luonto ja luova toiminta esiteltiin myös vihkossa ja jokainen näistä sisälsi kotona tehtävän harjoituksen, samoin kuin rentoutus. Lisäksi jaettiin palautelomakkeet täytettäväksi päätöskahvien yhteydessä. Päivän varsinainen ohjelma loppui noin kello 14.00, jonka jälkeen oli varattu tunti aikaa yhteistyötahon tarjoamille kahveille ja vapaalle keskustelulle. Tällä haluttiin vielä luoda osallistujille mahdollisuus vertaistukeen. Päivä päättyi viimeisten osallistujien osalta kello 15.00. Lopuksi kerättiin tavarat ja laitettiin paikat kuntoon sekä pidettiin järjestäjien ja yhteistyötahon kesken palautekeskustelu. Molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä onnistuneeseen päivään.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin onnistumisen määrittely ei ole yksiselitteistä, sillä siihen vaikuttavat projektille asetetut erilaiset tavoitteet ja odotukset. Arviointi on jossain määrin aina mielipidekysymys. Projektin laadullinen onnistuminen vaatii etukäteen sovitut kriteerit ja projektiryhmän ja tilaajan yhteisen näkemyksen projektin lopputuotteen sisällöstä. Onnistunut projekti toteutuu sille asetetussa aikataulussa ja sovitulla kustannuksilla saavuttaen projektin lopputuotteelle asetetut tavoitteet. Onnistumista arvioidaan suhteessa projektisuunnitelmaan. (Ruuska 2012, 274–275, 277.)

7.1 Projektin tavoitteiden arviointi

Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Keskipisteen omaishoitajille heidän hyvinvointiaan tukeva tapahtuma, jossa keskityttiin toiminnallisen tasapainon ja itselle merkityksellisen toiminnan teemoihin. Tavoite saavutettiin onnistuneesti. Suullisen palautteen perusteella ajankäytön ympyröiden piirtäminen avasi konkreettisesti toiminnallisen tasapainon käsitettä ja sen avulla saatiin aikaan hyvää pohdintaa ja keskustelua. Kaikilla pisteillä käytiin paljon keskustelua toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille ja osallistujat laajensivat keskustelua koskemaan omaa arkeaan. Osallistujat keskittyivät todella hyvin päivän loppuun tehtyyn rentoutumisharjoitukseen. Päivän aikana omaishoitajat jakoivat mielellään ajatuksiaan myös itselleen merkityksellisestä toiminnasta. Päivän jälkeen toimintaterapia oli ainakin hieman tutumpi osallistujille, sillä suurin osa kertoi kyseisen päivän olleen ensikosketus toimintaterapiaan.

Projektin kehitystavoitteena oli toimintaterapian näkökulman esille nostaminen osana omaishoitajien hyvinvoinnin tukemista. Tämä toteutui hyvinvointitapahtuman kautta paikallisesti ja raportin julkaisemisen myötä laajemmin. Kehitystavoitteiden toteutumista on vaikea täsmällisesti arvioida ilman seurantaan. Konkretian tasolla yhdistykselle ja omaishoitajille jäi tapahtumasta materiaaleja, vinkkejä ja näkökulmia, joita he voivat halutessaan hyödyntää jatkossa. Osallistujille jaettu materiaalivihko sisälsi tärkeimmät päivässä esiin tuodut näkökulmat sekä konkreettisia harjoituksia omassa arjessa tehtäväksi. Mukana oli myös internetsivuvinkkejä. Toimintaterapia tuli tutummaksi yhteistyökumppanille heidän kanssaan käytyjen keskustelujen sekä muiden projektiin liittyvien vaiheiden kautta. Jää yhdistyksen ja jokaisen yksilön oman aktiivisuuden varaan, miten he jatkossa hyödyntävät tapahtumapäivässä saamiensa oivalluksia, mutta mahdollisuus tähän on annettu ja

tavoite näin toteutettu. Opinnäytetyö tuo omalta osaltaan esille omaishoitajien merkitystä yhteiskunnallisesti ja ottaa toimintaterapian näkökulmasta kantaa heidän hyvinvointinsa tukemiseen. Opinnäytetyön julkaiseminen Theseuksessa antaa asiasta kiinnostuneille mahdollisuuden pohtia asiaa toimintaterapian näkökulmasta.

Projektin ensimmäisenä oppimistavoitteena oli oppia projektityöskentely- ja työelämätaitoja. Opinnäytetyöprojekti mahdollisti käytännössä monien työelämätaitojen, kuten yhteistyötaitojen, ohjaus- ja neuvontataitojen sekä toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin harjoittelua. Nämä taidot olivat projektiryhmän jäsenille jossain määrin tuttuja, esimerkiksi aiemman työ- ja harjoittelukokemuksen kautta. Opinnäytetyö mahdollisti taitojen kehittämisen projektisuunnittelun ja toimintaterapian näkökulmasta. Hyvät yhteistyötaidot olivat tärkeässä osassa projektin onnistumista. Yhteistyöhön liittyen osattiin huomioida ohjausryhmän sekä yhteistyötahon näkökulmia, joustaa sekä sovitella aikatauluja. Projektiryhmän tiimityössä merkityksellistä oli asioiden avoin pohdinta yhteisesti, jolloin korostuivat useammat näkökulmat, kuin yksin tehdessä.

Toimintaterapiassa korostuvat toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin taidot. Osallistujien ollessa projektiryhmälle vieraita, oli tärkeää pohtia etukäteen erilaisia soveltamisen ja mukauttamisen mahdollisuuksia, eli tehdä toiminnan analyysia. Tässä onnistuttiin toimintapisteiden suunnittelussa: pisteiden toimintaa oli mahdollista soveltaa jättämällä jokin osa toiminnasta pois aikataulun sitä edellyttäessä tai helpottaa joitakin toimintoja. Myös varasuunnitelma oli olemassa, mutta se jätettiin pois osallistujamäärän varmistuttua. Jälkikäteen ymmärrettiin, että varasuunnitelmaan kannattaa varautua, vaikka ilmoittautumisten määrä olisi riittävä, sillä tapahtuman alkaessa näytti, että kaikki ilmoittautuneet eivät tulekaan paikalle. Hyvin nopeasti kuitenkin keksittiin, kuinka toimintapisteitä on mahdollista mukauttaa, mikäli osallistujia ei tulisikaan. Hieman paremmin olisi voitu myös varautua toiminnan mukauttamiseen siinä tapauksessa, jos aikaa olisi jäänyt yli suunnitelluilta toiminnoilta. Näin ei kuitenkaan käynyt ja toisaalta väljempi aikataulu mahdollisti onnistuneesti vertaistuen ja sosiaalisen kanssakäymisen osallistujien kesken sekä vahvisti käsitystä sen tarpeesta. Haasteita toiminnan suunnitteluun toi jossain määrin se, että osa projektiryhmästä pääsi tutustumaan tiloihin vasta edellisenä päivänä. Tapahtuma järjestettiin yhteistyökumppanina toimineen yhdistyksen tiloissa, joten toiminta täytyi mukauttaa niihin sopivaksi. Tapahtumapäivänä onnistuttiin silti järjestämään jokaiselle toimintapisteelle tarkoituksenmukaiset ja rauhalliset tilat.

Projektissa opittuja taitoja voidaan hyödyntää myöhemmin työelämässä esimerkiksi ohjaus- ja neuvontatyössä, ryhmäohjauksessa ja ammatillisessa yhteistyössä. Hyvinvointipäivä antoi projekti-ryhmälle onnistumisen kokemuksen asiantuntijaroolissa toimimisesta. Tulevaisuudessa kokemus antaa itsevarmuutta esiintyä toimintaterapeutin roolissa erilaisissa työtehtävissä ja –tilanteissa ja tukee näin ammatillista identiteettiä.

Projektin toisena oppimistavoitteena oli aiheeseen liittyvän teoriaperustan sisäistäminen. Teoriatietoon syventyminen toi ymmärrystä omaishoitajuudesta ilmiönä niin yksilön, yhteiskunnan kuin koko maailman mittakaavassa. Toimintaterapian tutkimuksiin perehtyminen syvensi ymmärrystä siitä, miten toimintaterapiaa hyödynnetään omaishoitajien tukena tällä hetkellä sekä siitä, mitkä voisivat olla toimintaterapian mahdollisuuksia tulevaisuudessa aiheeseen liittyen. Hyvinvointitapahtuman näkökulmiksi valikoituneet toiminnallinen tasapaino ja merkityksellinen toiminta osoittautuivat mielenkiintoisiksi aiheiksi syventyä. Lisäksi niitä oli helppo käsitellä ymmärrettävällä tavalla myös osallistujien näkökulmasta. Opinnäytetyöprojektissa onnistuttiin pureutumaan toimintaterapialle hyvin keskeisiin teoreettisiin lähtökohtiin, toiminnallisen tasapainon ja merkityksellisen toiminnan teemoihin. Niitä olisi tärkeä pohtia jokaisessa toimintaterapian asiakassuhteessa.

7.2 Projektin työvaiheiden arviointi

Projektia arvioivat projektiryhmä itsearvioinnin avulla, ohjausryhmä, tapahtumaan osallistujat, yhteistyökumppanin henkilöstö sekä vertaisarvioijat. Tässä projektissa oli kolme vaihetta, joista jokaisella oli oma välitulos. Projektin työvaiheet toteutuivat suunnitelman mukaisesti projektiryhmän tiiviillä yhteistyöllä. Tarkka suunnitelma ja aikataulu mahdollistivat tehokkaan etenemisen vaiheesta toiseen. Ohjausryhmä osallistui projektin etenemiseen antamalla palautetta, jonka avulla projektiryhmä pystyi kehittämään suunnitelmaa ja etenemään projektissa.

Suunnitteluvaihe sisälsi aiheen valitsemisen, yhteydenoton yhteistyökumppaniin, aiheeseen perehtymisen, työsuunnitelman laatimisen, suunnitelman kirjoittamisen ja tapahtuman suunnittelun. Projekti alkoi projektiryhmän muodostamisella. Yhdellä projektiryhmän jäsenellä oli joulukuussa 2022 aihe ja mahdollinen yhteistyökumppani valmiiksi mietittynä ja kaksi muuta projektiryhmän jäsentä kiinnostuivat tästä aiheesta ja projekti saatiin käyntiin. Ensimmäinen yhteydenotto yhteistyökumppaniin tapahtui joulukuussa 2022, jolloin sovittiin ensimmäinen tapaaminen tammikuulle 2023. Tammikuun tapaamisessa tutustuttiin yhteistyökumppanin toimintaan ja tiloihin ja sovittiin

yhteistyöstä. Toinen tapaaminen helmikuussa 2023 laittoi projektin nopeasti liikkeelle ja tapahtumalle asetettiin päivämääräksi 6.5.2023. Sen jälkeen laadittiin työsuunnitelma ja aloitettiin perehtyminen suunniteltuun asiakasryhmään yleisellä tasolla ja toimintaterapian näkökulmasta eri tietolähteitä käyttäen. Aiheeseen perehtyminen syvensi ymmärrystä omaishoitajuudesta ja omaishoitajien jaksamisen tukemisesta toimintaterapian keinoin. Toimintaterapian menetelmistä valikoitui tapahtuman teemoiksi toiminnallinen tasapaino ja merkityksellinen toiminta omaishoitajien arjessa. Tietoperustan laatiminen jatkui jokaisessa vaiheessa koko projektin ajan. Suunnitteluvaihe sisälsi tiivistä yhteistyötä projektiryhmän ja yhteistyökumppanin sekä ohjausryhmän välillä. Projektiryhmän jäsenet työskentelivät myös itsenäisesti yhteisten palaverien välissä. Varsinkin suunnitteluvaiheen viimeinen kuukausi oli todella työntäyteinen ja yhteistyön sujuvuuden merkitys korostui. Projektiorganisaation väliseen yhteistyöhön haasteita toi toisinaan aikataulujen yhteensovittaminen ja tekniset haasteet, muuten yhteistyö oli sujuvaa. Suunnitteluvaiheen viimeinen osatehtävä oli itse tapahtuman suunnitelma ja välituloksena syntyi valmis opinnäytetyön suunnitelma.

Projektin toteutusvaiheen päätehtäviä olivat mainostaminen, materiaalin tuottaminen, käytännön järjestelyt, palautelomakkeen laatiminen ja tapahtuman toteuttaminen. Toteutusvaihe alkoi huhtikuussa 2023. Tapahtuman saavutettavuutta haluttiin parantaa runsaalla markkinoinnilla. Tapahtumasta tehtiin mainoksia, joita vietin Haapavedellä julkisten tilojen ilmoitustauluille ja annettiin kotihoidon työntekijöille asiakkaille jaettavaksi. Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että mainos julkaistaan heidän toimestaan myös paikallislehdessä, mutta tämä jäi toteutumatta. Mainoksen ulkoasuun panostettiin miettimällä tarkasti sen muotoilua. Tässä onnistuttiin hyvin ja mainoksesta tuli visuaalisesti erottuva, selkeä ja kutsuva, myös yhteistyökumppani oli tyytyväinen mainokseen. Mainoksen oheen laadittiin hyvinvointipäivän sisältöä avaava saatekirje (liite 6), jolla haluttiin tehdä tapahtumasta helpommin lähestyttävä ja houkutteleva. Saatekirjeitä jaettiin yhteistyökumppanille sekä kotihoitoon. Kotihoidon työntekijät veivät saatekirjeen koteihin, joissa tiesivät olevan omaishoitajia.

Tapahtuman valmistelemiseen kuului PowerPoint-esityksen kokoaminen hyvinvointipäivän kulusta ja menetelmistä. Esitystä hiottiin tarkkaan, jotta se sisälsi kaiken tarvittavan mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti koottuna. Käytetyt lähteet olivat näkyvissä sekä dioissa että lähdeluettelossa. Palautteen perusteella esityksestä onnistuttiin luomaan yhtenäinen kokonaisuus, jota osallistujien oli helppo seurata. Ennen tapahtumaa valmistettiin jokaiselle hyvinvointipäivän osallistujalle kotiin vietäväksi materiaalivihko, joka sisälsi tiivistetysti hyvinvointipäivän teemojen teoriaosukset ja muutaman harjoituksen kotona toteutettavaksi sekä internetsivuvinkkejä hyödynnettäväksi.

Materiaalivihkosta tuli selkeä, visuaalisesti miellyttävä ja sisällöltään monipuolinen. Tekstiasu onnistuttiin säilyttämään riittävän suurena ja vihko sisälsi tarkoituksenmukaisia teemakuvia sekä kuvalliset venyttelyohjeet. Vihkon materiaaleihin käytettiin paljon eri lähteitä, jotka jätettiin näkyville, jotta omaishoitajat voivat halutessaan tutustua aiheisiin enemmän myöhemmin ja tutkittuun tietoon perustuvuus tulee esille. Hyvinvointipäivän osallistujille ja yhteistyökumppanille laadittiin palautelomake, jonka avulla projektiryhmä voi arvioida laatukriteereiden saavuttamista. Palautelomakkeen tekeminen oli yllättävän työlästä. Lopulta siitä saatiin lomakkeen täyttäjälle mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä sekä projektiryhmän jäsenille helposti hyödynnettävä työkalu tapahtuman laatukriteereiden toteutumisen arviointiin. Lomakkeesta selkeän tekivät laatukriteerien mukaan luokitellut matriisikysymykset. Jälkikäteen ajateltuna lomakkeeseen olisi voinut lisätä vielä enemmän avoimia kysymyksiä, jotta palaute olisi ollut monipuolisempaa ja tarkempaa. Toteutusvaihe toteutui suunnitellun aikataulun mukaisesti ja päättyi välitulokseen eli toukokuun alussa järjestettyyn omaishoitajien hyvinvointipäivään.

Viimeinen vaihe eli projektin raportointi- ja arviointivaihe toteutui suunnitelman mukaisesti syksyn 2023 aikana. Tämä projektin vaihe sisälsi raportin kirjoittamisen, itsearvioinnin, vertaisarvioinnin, kypsyysnäytteen suorittamisen sekä opinnäytetyön esityksen. Raportointi- ja arviointivaihe toteutui kokonaan etäyhteydellä tiiviillä yhteistyöllä projektiryhmän kesken. Projektissa aiemmin huolellisesti tehty opinnäytetyön suunnitelma auttoi raportin laatimista. Raportin viimeinen vaihe kokosi projektin yhteen ja lisäsi ymmärrystä prosessista kokonaisuutena. Raportointi- ja arviointivaiheen välituloksena ja koko projektin tuloksena valmistui opinnäytetyön raportti. Projekti päättyi vertaisarviointiin, kypsyysnäytteeseen ja opinnäytetyöesitykseen marraskuussa.

7.3 Hyvinvointipäivän laatukriteerien toteutumisen arviointi

Laadullisella arvioinnilla selvitetään, saadaanko suunnitelman mukaisella toteutuksella aikaan se, mitä sillä tavoitellaan (Silfverberg 2007, 42). Laatua arvioidaan sen perusteella, miten hyvin tuotokselle asetetut tavoitteet toteutuvat (Ruuska 2012, 234). Hyvinvointipäivän laatukriteereinä olivat asiakaslähtöisyys, hyödyllisyys, vertaistuen mahdollisuus, turvallisuus sekä tutkittuun tietoon perustuvuus. Hyvinvointipäivästä kerättiin palautetta palautelomakkeella, jonka osallistujat ja yhteistyökumppanin henkilöstö täyttivät päivän lopuksi. Palautelomakkeessa oli väittämiä jokaisesta laatukriteeristä, joiden toteutumista arvioitiin neliportaisella asteikolla (samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, eri mieltä). Yhteensä väittämiä oli 18, joiden lisäksi lomakkeen

lopussa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta. Kaikki kymmenen osallistujaa sekä neljä yhteistyötahon edustajaa täyttivät palautelomakkeet. Hyvinvointipäivän laatukriteereiden toteutumista arvioitiin palautteista saatujen vastausten perusteella.

Asiakaslähtöisyys oli huomioitu hyvinvointipäivässä palautteiden vastausten perusteella hyvin. Vastaajista selvä enemmistö koki, että omaishoitajuus oli huomioitu tapahtumassa ja päivän rakenne oli selkeä. Ainoastaan yksi vastaajista oli joksikin eri mieltä siitä, että luentomateriaali auttoi häntä asioiden sisäistämässä. Kolme vastaajaa jätti osakysymykseen vastaamatta. Ohjaaminen koettiin johdonmukaiseksi ja ohjaajien toiminnan koettiin tukevan osallistumista.

“Työt esittivät asiat lämpimästi ja asiantuntevasti.”

Vastaajat kokivat hyvinvointipäivän itselleen **hyödyllisenä**. Kaikki olivat samaan mieltä tai joksikin samaa mieltä siitä, että hyvinvointipäivässä käsiteltiin heille tärkeitä asioita ja he saivat uusia näkökulmia arkeensa. Lisäksi he kokivat saaneensa tapahtumasta itselleen hyödyllistä materiaalia.

“Tapahtuma oli mielenkiintoinen ja valaiseva. Kiitos!”

“Päivä oli hyvä, kiitos. Lisää tällaisia päiviä.”

Tapahtuma mahdollisti **vertaistuen** hyvin. Vastaajat kokivat, että heillä oli mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Heille oli hyödyllistä kuulla muiden osallistujien näkökulmia, ja he kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden osallistujien kanssa.

“Yhdessä olo on tärkeä yksin olevalle.”

Osallistujilta ja yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella tapahtuma koettiin **turvallisena**. Hyvinvointipäivässä käytetyt tilat ja välineet sekä päivään valitut toiminnot koettiin fyysisesti turvalliseksi. Vastauksissa tuli ilmi, että tapahtuman ilmapiiri koettiin hyväksyväksi ja ohjaajien toiminta koettiin lisäävän osallistujien turvallisuuden tunnetta.

“Yhteistyö sujui hyvin ja oli luonteva olotila, empaattisuus oli käsinkosketeltavaa.”

Tapahtumassa esitetty tieto koettiin vastausten perusteella **luotettavaksi**. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että tiedon alkuperä tuotiin esille. Vain yksi vastaaja oli tästä jokseenkin eri mieltä. Eriävää mielipidettä ei perusteltu palautteessa.

“Työt olivat perehtyneet asiaan perusteellisesti.”

7.4 Hyvinvointipäivän toteutuminen yhteistyötahon näkökulmasta

Yhteistyökumppanilta saatiin sekä kirjallista että suullista palautetta. Palautelomakkeessa kysyttiin laatukriteerien toteutumisen lisäksi yhteistyön sujumisesta ja tapahtuman hyödyllisyydestä yhdistykselle. Yhteistyökumppani koki yhteistyön olleen sujuvaa. Hyvinvointipäivän koettiin olleen hyödyllinen yhdistykselle ja sopineen hyvin osaksi käynnissä olevaa MeijänTupa-hanketta. Palautteen perusteella yhdistys sai uusia näkökulmia toimintaansa ja käsitys toimintaterapiasta ja sen mahdollisuuksista lisääntyi.

“Opiskelijat pitivät meidät hyvin ajan tasalla sekä suunnittelussa että toteutuksessa. Tilaisuus oli avoin ja rento. Ohjaajat olivat perehtyneet asioihin hyvin. Toimintatuokiot olivat asiakkaat huomioon ottavia, ei liian vaativia.”

Tapahtuman jälkeen yhteistyötahon edustajien kanssa käydyssä palautekeskustelussa nousi esiin, että projektin aikana tehty yhteistyö ja varsinkin projektin tuotoksena toteutettu tapahtuma lisäsi merkittävästi heidän tietouttaan toimintaterapiasta. He kokivat päivän rakenteen hyvänä sen sisältäen riittävästi taukoja ja sopivasti siirtymiä. Yhteistyökumppanin mielestä projektiryhmä oli perehtynyt aiheeseen ja valmistautunut tapahtuman toteuttamiseen huolellisesti. Hanketyöntekijän mukaan tapahtumassa huomioitiin osallistujien yksilölliset elämäntilanteet antamalla sopivasti tilaa ja aikaa käsitellä sillä hetkellä mielessä olevia asioita. Yhteistyökumppani antoi hyvää palautetta projektiryhmän keskinäisen tiimityön sujuvuudesta. Rakentavaa palautetta saatiin äänenkäytöstä ja siitä, että jatkossa olisi tärkeää varmistaa vielä paremmin ohjauksen kuuluvuus kaikille osallistujille. Kokonaisuutena päivän koettiin tukevan omaishoitajien hyvinvointia.

8 POHDINTA

Omaishoitajuus koskettaa jollain tavalla useita meistä jossain vaiheessa elämää ja mielestämme heidän hyvinvointinsa tukeminen on aiheena erittäin tärkeä. Idea aiheeseen liittyvän projektimuotoisen opinnäytetyön tekemisestä nousi eräältä projektiryhmän jäseneltä. Oli antoisaa toteuttaa opinnäytetyö yhteistyössä kolmannen sektorin toimijan kanssa. Projektissa pääsimme yhdistämään opittua teorian tietoa käytäntöön asiakasryhmän kanssa, jonka toivomme hyötyvän toimintaterapiasta nykyistä enemmän.

Tutkimusta toimintaterapiasta omaishoitajien tukena oli jokseenkin haasteellista löytää. Toimintaterapiatutkimusta oli tehty pitkälti hoidettavan sairauden tai yhteisterapian näkökulmasta. Osa artikkeleista oli maksullisia, eikä niitä päässyt lukemaan edes ammattikorkeakoulun tunnuksilla tai VPN-yhteydellä, mikä rajasi tiedon saantia. Kotimaista tutkimustietoa ei ollut juurikaan saatavilla. Onnistuimme kuitenkin löytämään ajankohtaista sekä luotettavaa tietoa. Useasta lähteestä kävi ilmi asian ajankohtaisuus Suomessa ja maailmalla. Opinnäytetyötasolla omaishoitajuudesta löytyi sosiaali- ja terveysalalta raportteja, mutta toimintaterapeuttipiskelijoiden tekemiä opinnäytetöitä löysimme Theseuksesta viimeisen viiden vuoden ajalta vain muutaman, eikä niistä yksikään ollut projektimuotoinen. Omaishoitajuuden ja valitun teorian tiedon yhdistäminen projektimuotoiseksi opinnäytetyöksi voi lisätä yleisesti tietoa toimintaterapiasta omaishoitajien hyvinvoinnin tukemisessa ja innostaa muitakin lähestymään aihetta toiminnallisuuden kannalta.

Opinnäytetyöprosessin onnistumiseen vaikutti olennaisesti projektiryhmän toimiva yhteistyö. Työskentelimme pääasiassa etäyhteydellä. Emme olleet aiemmin tehneet juurikaan yhteistyötä, mutta opinnäytetyöprosessin edetessä meistä kehittyi toimiva tiimi. Välillemme kehittyi jo projektin alkuvaiheessa luottamussuhde ja erilaiset vahvuutemme tukivat projektin toteutumista. Yhteisen ajan löytäminen työskentelylle oli erilaisten elämäntilanteidemme vuoksi toisinaan haasteellista, mutta tarkkojen tavoitteiden sekä joustavuuden avulla saimme aikataulun toteutumaan.

Opinnäytetyöprojektissamme eettisyys näkyi esimerkiksi hyvinvointipäivän luottamuksellisuudessa ja turvallisuudessa. Turvallinen ilmapiiri pyrittiin luomaan rohkaisevalla ja sensitiivisellä vuorovaikutuksella. Vuorovaikutuksen perusta oli kohtaamisessa, avoimuudessa ja dialogisuudessa. Hyödynsimme aktiivista kuuntelua ja reflektiivisyyttä. Osallistujien jakaessa asioita omasta elämästään, nostettiin heidän kertomastaan merkityksellisiä asioita takaisin keskusteluun tarkoituksena saada

heidän huomionsa kiinnitettyä oleelliseen. Luottamuksellisuutta lisäsi se, ettemme keränneet osallistujilta henkilötietoja ja palautelomakkeet olivat anonyymeja.

Eettisenä kysymyksenä projektissamme voi pitää myös hyvinvointipäivässä esitetyn tiedon perustamista tutkittuun tietoon. Asiantuntijaroolissa meidän oli osattava puhua teoreettisista asioista osallistujille ymmärrettävästi ja maanläheisesti. Tässä onnistuimme hyvin, sillä palautteiden pohjalta olimme tuoneet asiat ymmärrettävästi esille. Vaikka toimimme asiantuntijan roolissa, tiesivät osallistajat meidän olevan opiskelijoita ja tekevän opinnäytetyötä. Eettisyyden kannalta tämä oli tärkeää tuoda ilmi.

Merkitysten lauantai oli osallistujien ja yhteistyökumppanin palautteen pohjalta arvioituna monella tapaa onnistunut tapahtuma. Tapahtuma koettiin mielenkiintoisena ja vastaavia päiviä toivottiin lisää. Palautelomakkeen teossa pyrimme siihen, että vastaaminen olisi osallistujille mahdollisimman helppoa ja vaivatonta, minkä vuoksi päädyimme pyytämään heiltä monivalintakysymysten lisäksi ainoastaan yleistä avointa palautetta. Olisimme kuitenkin saaneet tarkempaa tietoa osallistujien kokemuksesta, mikäli olisimme kysyneet palautelomakkeella tarkentavia kysymyksiä, kuten ”Minkä asian koit itsellesi hyödylliseksi? tai ”Miten ohjaajien toiminta tuki turvallisuuden tunnettasi?” Palautteiden kerääminen päivän loppuun ennen kahvittelua oli hyvä ratkaisu, koska näin saimme kaikilta paikalla olijoilta palautetta.

Projektin kautta onnistuimme tuomaan toimintaterapian näkökulmaa esille omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Projekti antoi yhteistyökumppanillemme uusia näkökulmia, sillä aiemmin toiminnassa ei ollut hyödynnetty toimintaterapeutteja asiantuntijoina. On myös mahdollista, että tapahtuman mainostaminen laajasti eri kanavissa on herättänyt jonkun paikallisen mielenkiinnon toimintaterapiaa kohtaan. Projektiin liittyen kirjoitetaan lisäksi blogiteksti, joka lähetetään julkaistavaksi Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuissa, Oamk Journalissa. Julkaisua on mahdollista jakaa, mikä edistää tiedon leviämistä.

Hyvinvointipäivän onnistuminen vahvistaa osaltaan ajatusta siitä, että toimintaterapian näkökulmaa omaishoitajien tukena pitäisi hyödyntää enemmän. Hyvinvointipäivässä osallistujien kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esiin heille tärkeiden toimintojen merkitys, sekä se, että kuormittavassa elämäntilanteessa ne jäävät helposti taka-alalle. Tämä tukee löytämäämme tutkimustietoa. Projektin johtopäätöksenä voidaan todeta, että toimintaterapian tulisi kohdistua hoidettavan lisäksi

myös omaishoitajaan ja heidän yhteiseen arkeensa molempien näkökulmasta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, voidaanko varhaisella toimintaterapiainterventiolla ehkäistä omaishoitajien uupumusta tai miten merkityksellinen toiminta tukee omaishoitajan hyvinvointia hoidettavasta luopumisen jälkeen. Mielestämme olisi tärkeää tarjota omaishoitajille toimintaterapiaa julkisten terveyspalveluiden lisäksi myös matalan kynnyksen palveluina. Toimintaterapeuttien osaamista olisi ylipäätään tärkeä hyödyntää yhteiskunnassa nykyistä laajemmin erilaisten projektien ja teemapäivien muodossa. Tämä lisäisi toimintaterapian näkyvyyttä, hyödynnettävyyttä ja tunnettavuutta yli asiakasryhmien.

Opinnäytetyöprojekti antoi meille paljon aiempaa kattavamman kuvan omaishoitajuudesta. Ymmärsimme, että Suomen lisäksi myös muualla maailmassa omaishoitajat ovat merkittävä osa terveydenhuoltojärjestelmää. Opimme, että omaishoitajuuden tarkastelussa on tärkeä ottaa huomioon kuormittavien tekijöiden lisäksi myös myönteiset näkökulmat. Tämä konkretisoitui hyvinvointipäivässä omaishoitajien puhuessa hoidettavistaan lämmöllä ja rakkaudella. Projektissa pääsimme harjoittelemaan käytännössä asiantuntijaroolin ottamista, josta saimme ammatillista itseluottamusta tulevaa varten. Toiminnalliseen tasapainoon ja merkitykselliseen toimintaan perehtyminen vahvisti ammatillista osaamistamme. Teemojen käsittely tapahtumassa ammattilaisen roolissa vahvisti toimintaterapeutin ammatti-identiteettiämme.

LÄHTEET

Bourke, Cate, Sanders, Bronwyn, Allchin, Becca, Lentin, Primrose & Lang, Shannon 2015. Occupational therapy influence on a carer peer support model in a clinical mental health service. Australian Occupation Therapy Journal 62, 299–305. Hakupäivä 31.3.2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1440-1630.12235> Vaatii käyttöoikeuden.

Brown, Zubair, Cupido, Alicia, Razack, Gulzari & Wassung, Danielle 2016. Family caregivers' perceptions and experiences regarding caring for older adults with chronic diseases. South African Journal of Occupational Therapy 46 (1), 83–88. Hakupäivä 30.10.2023. <https://www.scielo.org.za/pdf/sajot/v46n1/15.pdf>

Demers, Louise 2022. Expanding Occupational Therapy Perspectives with Family Caregivers. Canadian Journal of Occupational Therapy 89 (3), 223–237. Hakupäivä 12.3.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00084174221103952>

Dür, Mona, Steiner, Günter, Fialka-Moser, Veronica, Kautzky-Willer, Alexandra, Dejaco, Clemens, Proding, Birgit, Stoffer, Michaela, Alexandra, Binder, Alexa, Smolen, Josef & Stamm, Tanja Alexandra 2014. Development of a new occupational balance questionnaire: incorporating the perspectives of patients and healthy people in the design of a self-reported occupational balance outcome instrument. Health and quality of life outcomes 45 (12). Hakupäivä 31.3.2023. <https://hqlo.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/1477-7525-12-45.pdf>

Dür, Mona, Röschel, Anna & Wagner, Christina 2021. Examination of validity, reliability, and interpretability of a self-reported questionnaire on Occupational Balance in Informal Caregivers (OBI-Care) – A Rasch analysis. Plos one. Hakupäivä 30.3.2023. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0261815>

Harju, Henna & Ramadan, Farid 2021. Omaishoidon monet kasvot. Vanhustyön keskusliitto. Hakupäivä 31.3.2023. <https://vtkl.fi/omaishoidon-monet-kasvot>

Håkansson, Carita, Dahlin-Ivanoff, Synneve & Sonn, Ulla 2006. Achieving Balance in Everyday Life. Journal of Occupational Science 13 (1), 74–82. Hakupäivä 28.9.2023.

https://www.researchgate.net/publication/233294246_Achieving_Balance_In_Every-day_Life/link/5896ea9a92851c8bb67cc7a7/download

Ikiugu, Moses N. 2019. Meaningful and Psychologically Rewarding Occupations: Characteristics and Implications for Occupational Therapy Practice. *Occupational therapy in mental health* 35 (1), 40–58. Hakupäivä 30.3.2023.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0164212X.2018.1486768?scroll=top&needAccess=true&role=tab>. Vaatii käyttöoikeuden.

Ikiugu, Moses N., Feldhacker, Mackenzie, Schneider, Jenae & Wanberg, Rebecca 2021. Mental Health and Well-being of Informal Caregivers for Adults With Traumatic Brain Injury: A Meta-analysis. *Annals of International Occupational Therapy* 4 (4), 236–240. Hakupäivä 13.3.2023. <https://journals.healio.com/doi/10.3928/24761222-20210601-03>

Juntunen, Kristiina 2023. Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vaikutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 13.3.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85460/978-951-39-9291-0_vaitos03032023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2001. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Talentum Media Oy.

Kehusmaa, Sari 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 131. Kelan tutkimusosasto. Helsinki. Hakupäivä 12.3.2023. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135650/Tutkimuksia131.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Keskipisteen omaishoitajat ry 2022. Toimintasuunnitelma 2023.

Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Keyes, Sarah E., Clarke, Charlotte L., Wilkinson, Heather, Alexjuk, Eva, Johanna, Wilcockson, Jane, Robinson, Louise, Reynolds, Joanna, McClelland, Siobhan, Corner, Lynne & Cattan, Mima 2016. "We're all thrown in the same boat ...": A qualitative analysis of peer support in dementia

care. *Dementia* 15 (4), 562. Hakupäivä 28.9.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301214529575> Vaatii käyttöoikeuden.

Knecht-Sabres, Lisa, Kammer, Karley, Kilian, Matthew & Veverka, Kim 2016. Caregivers of Stroke Survivors: Exploring the Role of Spousal Caregivers Through an Occupational Therapy Lens. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice* 14 (3). Hakupäivä 12.3.2023. <https://nsu-works.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1569&context=ijahsp>

Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012. Hakupäivä 23.9.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lauritzen, Jette, Bjerrum, Merette B., Pedersen, Preden U. & Sørensen, Erik E. 2019. Support groups for carers of a person with dementia who lives at home: A focused ethnographic study. *Journal of advanced nursing* 75 (11), 2934–2942. Hakupäivä 27.9.2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.14151> Vaatii käyttöoikeuden.

Luontoon.fi 2023. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Hakupäivä 2.11.2023. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Löow, Monika 2002. Onnistunut projekti: Projektijohtamisen ja –suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Martínez-Campos, Alberto, Compañ-Gabucio, Laura-María, Torres-Collado, Laura & Garcia-de la Hera, Manuela 2022. Occupational Therapy Interventions for Dementia Caregivers: Scoping Review. *Healthcare (Basel)* 10 (9). Hakupäivä 11.3.2023. <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/9/1764>

Muistiliitto 2023. Omaishoitajuus. Hakupäivä 30.3.2023. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus>

Omaishoitajaliitto 2023. Ikääntyneet omaishoitajat. Hakupäivä 30.3.2023. <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/erilaisia-omaishoitotilanteita/ikaantyneet-omaishoitajat/>

Park, Sangmi, Lee, Hae, Jong, Jeon, Byoung-Jin, Yoo, Eun-Young, Kim, Jong-Bae, Park, Ji-Hyuk 2021. Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. Plos one. Hakupäivä 1.4.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7877622/pdf/pone.0246887.pdf>

Piersol, Catherine, Verrier, Canton, Kerry, Connor, Susan E., Giller, Ilana, Lipman, Stacy & Sager Suzanne 2017. Effectiveness of Interventions for Caregivers of People With Alzheimer's Disease and Related Major Neurocognitive Disorders: A Systematic Review. The American Journal of Occupational Therapy 71 (5). Hakupäivä 12.3.2023.

Pizzi, Michael A. 2010. Promoting health and occupational participation with caregivers. Teoksessa Occupational therapy in the promotion of health and wellness. (Scaffa, Marjorie E., Reitz, Maggie S. & Pizzi, Michael A.) Philadelphia: F.A. Davis Co.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2022. Tulevaisuuslautakunta. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen omaishoidon tuen myöntämisperusteet ja palkkiot 1.1.2023 alkaen. Hakupäivä 27.3.2023. https://pohde.fi/wp-content/uploads/2023/01/Pohde_omaishoidon-tuen-myontamisen-perusteet-ja-palkkiot-1.1.2023-alkaenhyvaksyty_sa.pdf

Raj, Sujatha E., Mackintosh, Shylie, Fryer, Caroline, Stanley, Mandy 2021. Home-Based Occupational Therapy for Adults With Dementia and Their Informal Caregivers: A Systematic Review. The American Journal of Occupational Therapy 75 (1). Hakupäivä 12.3.2023. <https://research-ota-org.ezp.oamk.fi:2047/ajot/article/75/1/7501205060p1/8391/Home-Based-Occupational-Therapy-for-Adults-With?searchresult=1> Vaatii käyttöoikeuden.

Rouch, Stephanie A., Fields, Beth E., Alibrahim, Hussain A., Rodakowski Juleen & Leland Natalie E. 2021. Evidence for the Effectiveness of Interventions for Caregivers of People With Chronic Conditions: A Systematic Review. The American Journal of Occupational Therapy 75 (4). Hakupäivä 19.3.2023. <https://research-ota-org.ezp.oamk.fi:2047/ajot/article/75/4/7504190030/12528/Evidence-for-the-Effectiveness-of-Interventions?searchresult=1> Vaatii käyttöoikeuden.

Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Röschel, Anna, Wagner, Christina & Dür, Mona 2021. Examination of validity, reliability, and interpretability of a self-reported questionnaire on Occupational Balance in Informal Caregivers (OBI-Care) – A Rasch analysis. Plos One 16 (12). Hakupäivä 26.3.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8700023/>

Shemeikka, Riikka, Buchert, Ulla, Pitkänen, Sari, Pehkonen-Elmi, Tuula & Kettunen, Aija 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Valtioneuvoston kanslia. Hakupäivä 29.3.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79777/Omaishoitajien.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Shemeikka, Riikka, Pitkänen, Sari, Saarinen, Timo & Vuorento, Mirikka 2019. Kuntoutuksesta tukea omaishoitajien arkeen. Implementaatiotutkimus omaishoitajien uudistuvien kuntoutuskurssien toteutuksesta, hyödyistä ja vaikutuksista. Kelan tutkimus. Hakupäivä 29.3.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/308784/Tyopapereita152_saavutettava.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi: Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020 (31). Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikävyvykäs Suomi. Hakupäivä 1.4.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014 (2). Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Työryhmän loppuraportti. Hakupäivä 2.11.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf

Suomen akatemia 2019. Miksi tutkittu tieto on mutua ihmeellisempää? Hakupäivä 17.9.2023.

https://www.aka.fi/suomen-akatemian-toiminta/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset/2021/miksi-tutkittu-tieto-on-mutua-ihmeellisempaa/?t_id=8woai6Ed4vRY-vLnX4Cmysw%3d%3d&t_uuid=Ah1KnsDrT96YSDIFv0YK3A&t_q=mutua+ihmeellisemp%3%a4%3%a4&t_tags=language%3afi%2csiteid%3a89e2ba17-5f81-4e18-a6e2-27ce1774d3e5%2candquerymatch&t_hit.id=AkaFi_Web_Models_Pages_NewsPage/db45bac2-34d6-4fac-a492-53be7c63ad97_fi&t_hit.pos=1

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Liikunnan terveyshyödyt. Hakupäivä 2.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Hakupäivä 2.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Omaishoito. Hakupäivä 30.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/omaishoito>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Omaishoito ja perhehoito. Hakupäivä 30.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisen keskeiset käsitteet. Hakupäivä 17.9.2023. <https://sotesanastot.thl.fi/termed-publish-server/vocabulary/5deffdd9-14bf-4e5c-b1d7-b001cd52619e/concept/4fcbe7b8-ed25-47e2-9e4a-9baf7cd66d51>

Terveyskylä 2023. Mitä on vertaistuki? Hakupäivä 17.9.2023. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Tilastokeskus 2023. Tilastokeskuksen maksuttomat tietokannat -verkkosivusto. Hakupäivä 12.3.2023. <https://stat.fi/tilasto/vaenn>

Toimintaterapeuttiliitto 2023. Toimintaterapia. Hakupäivä 15.10.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Travers, Catherine, Brooks, Deborah, Hines, Sonja, O'Reilly, Maria, McMaster, Mitchell, He, Wei, Margaret, MacAndrews, Fielding, Elaine, Karlsson, Lina & Beattie, Elizabeth 2016. Effectiveness of meaningful occupation interventions for people living with dementia in residential aged care: a systematic review. Joanna Briggs Institute. Hakupäivä 19.3.2023. https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2016/12000/Effectiveness_of_meaningful_occupat-

[ion.21.aspx?casa_to-ken=uXi_9RKDCOIAAAAA:etrU0zIBnkrFDvKkYYoP35mdxITPDKbF9i4SnUgAzky0N7WheqFwnjMUf7Yhfh_NSdPNAuxzzepwz2whmqL2C_VXBUVN](#)

Van Dongen, Isabella, Josephsson, Staffan & Ekstam, Lisa 2014. Changes in daily occupations and the meaning of work for three women caring for relatives post-stroke. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 21, 348–358. Hakupäivä 20.10.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/11038128.2014.903995> Vaatii käyttöoikeuden.

Voimaa vanhuuteen 2015. Ikäihmisten terveystietoa ja hyviä käytäntöjä. Hakupäivä 17.9.2023. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/turvallisuudesta-huolehtiminen/>

Wagman, Petra, Håkansson, Carita & Björklund, Anita 2012. Occupational Balance as used in Occupational Therapy: A Concept Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 19, 322–327. Hakupäivä 26.3.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.3109/11038128.2011.596219?needAccess=true> Vaatii käyttöoikeuden.

Wagman, Petra & Håkansson, Carita 2014. Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 21, 227–231. Hakupäivä 1.4.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/11038128.2014.900571> Vaatii käyttöoikeuden.

Yu, Yu, Manku, Mandeep & Backmann, Catherine L. 2018. Measuring Occupational Balance and its relationship to perceived stress and health. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 85 (2), 117–127. Hakupäivä 27.3.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0008417417734355> Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Päivän aikataulu liite 1

Hyvinvointipäivän mainos liite 2

Materiaalivihko liite 3

Palautelomake liite 4

Aikataulusuunnitelma liite 5

Saatekirje liite 6

Merkitysten lauantai 6.5.2023 - AIKATAULUSUUNNITELMA**10–11.30 Ensimmäinen osuus**

10–10.30 Orientaatio: Esittelyt, päivän tarkoitus ja tavoitteet, aikataulu

10.30–11.30 Toiminnallinen tasapaino - osallistava luento-osuus

- Alustus toiminnallisesta tasapainosta (merkitys, tärkeys) 15min
- Ajankäytönpyyrä 15min
- Keskustelua, pohdintaa 30min

11.30–12.15 Lounas**12.15–14.00 Toinen osuus**

12.15–12.30 Merkityksellinen toiminta -alustus (mistä voimavaroja ja jaksamista)

12.30–13.30 Toimintavaihe

- Kolme eri pistettä - Liikunta, luonto ja luova toiminta

13.30–13.45 Yhteinen jakaminen ja yhteenveto

13.45–14.00 Rentoutusharjoitus (mielikuvamatka)

14.00 Tapahtuman päättäminen

- Palautteen keruu
- Päätöskahvit, vapaa keskustelu



Merkitysten lauantai

TOIMINNALLINEN TASAPAINO
JA MERKITYKSELLINEN
TOIMINTA OMAISHOITAJAN
HYVINVOINTIA TUKEMASSA

OAMKin toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyönä
järjestämä hyvinvointipäivä Keskipisteen omaishoitajille

Lauantaina 6.5. klo 10-15

Keskipisteen omaishoitajat ry:n toimitilassa
Vanhatie 53, Haapavesi

Tapahtumassa lounas- ja kahvitarjoilu
Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot
1.5. mennessä tekstiviestillä
puh. 050 302 3885 / Jani Laakkonen
Mukaan mahtuu 15 ensimmäistä

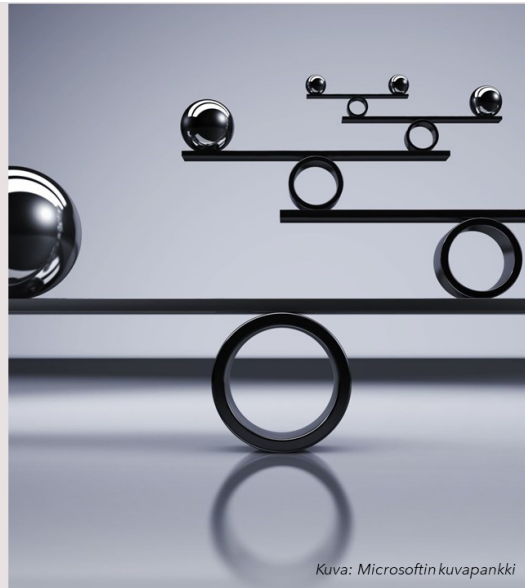


Merkitysten lauantai-
toiminnallinen tasapaino ja
merkityksellinen toiminta
omaishoitajien hyvinvointia
tukemassa



Vinkejä arjen
hyvinvointiin

ANNE OINONEN, VEERA PARTANEN JA KATJA SUOMELA



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Toiminnallinen tasapaino

- Itsestä huolehtiminen
- Kotielämä
- Työ (omaishoitotyö?)
- Uni
- Leikki
- Vapaa-aika
- Sosiaalinen osallistuminen

*Mikä merkitys
toiminnalla on minulle?*

AOTA 2014

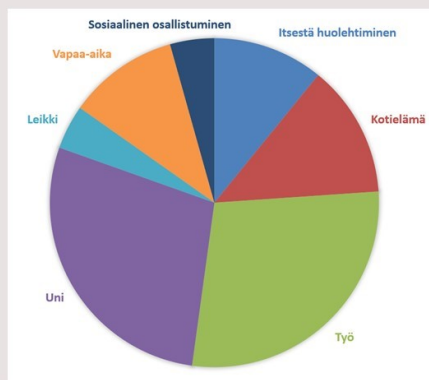
Toiminnallinen tasapaino

- Avainkäsite pohdittaessa toiminnallisuuden ja terveyden välistä yhteyttä
- Päivittäisten toimintojemme kokonaisuus – Mistä minun päiväni koostuu?
- Muodostuu yksilön sisäisistä kuin myös ulkoisista tekijöistä - Mitä minä haluan tehdä, mitä minulta odotetaan jne.
- Kokemuksellinen
 - kokemus jokapäiväisen elämän hallittavuudesta, sopivista toimintojen kokonaisuuksista sekä omiin merkityksellisiin toimintoihin sitoutumisesta
 - päivittäisten toimintojen tuottama tyytyväisyys ja niiden koettu merkityksellisyys

DÜR YM. 2014; WAGMAN & JOHANSSON 2014; YAZDANI YM. 2017

Ajankäytön ympyrä

- Keino hahmottaa toiminnallista tasapainoa
- Kuvaa ajankäyttöä yhden vuorokauden aikana
- Ympyrän piirtäminen: Sijoita ympyrään tyypillisen arkipäiväsi toiminnot merkatun / värittäen, kuinka paljon aikaa eri toimintoihin kuluu
 - Esim. Uni ja lepo 7 h
→ ympyrästä merkataan n. kolmannes

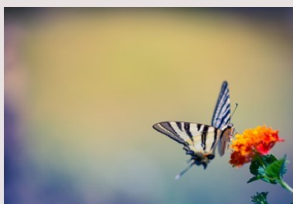


Merkityksellinen toiminta

- Jokaisen oma kokemus, mikä on juuri itselle tärkeää ja mitä haluaa tehdä
- Toiminnan merkitykselliseksi kokemiseen vaikuttaa mm. henkilön mielenkiinnon kohteet, arvot, motivaatio ja aiemmat kokemukset
- Voi vaihdella elämän varrella esimerkiksi muokkautuen elämäntilanteen, toimintaympäristön ja toimintakyvyn mukaan
- Tärkeintä ei aina ole tulos, vaan toiminta itsessään voi olla arvokasta ja palkitsevaa
- Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, miksi tekee mitään toimintoja

HAUTALA YM. 2019; IKIUGU 2019; TRAVERS YM. 2014

Merkityksellinen toiminta



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Tutkimusten mukaan itselle merkityksellisten toimintojen harjoittaminen:

- Antaa lepo hetken negatiivisista ajatuksista
- Kohentaa mielialaa
- Tukee pystyvyyden ja arvokkuuden tunnetta
- Luo yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Auttaa pohtimaan omia tarpeitaan
- Edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia
- On yksi elämän tärkeimmistä perustarpeista
- Mahdollistaa itseilmaisun ja itsensä kehittämisen

HAUTALA YM. 2019; IKIUGU 2019; TRAVERS YM. 2014

Merkityksellinen toiminta

- Omaishoitajana arkea eletään tiiviisti hoidettavan ehdoilla ja itselle merkitykselliset toiminnot, kuten omat harrastukset ja sosiaalisten suhteiden ylläpito voivat jäädä vähiin
- On tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisesta
- Mistä sinä saat virtaa ja voimaa arkeesi, mitä ovat sinulle merkitykselliset toiminnat?

Liikunta

Kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset:

- Sairauksien ehkäisy ja omahoito
- Fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpito
- Stressinhallinta
- Vireystaso
- Uni
- Oma aika

Löydä itsellesi luonteva ja mieluinen tapa liikkua, kokeile rohkeasti eri tapoja! Esimerkkejä lempeästä liikunnasta:

- Kävely
- Tanssi
- Uinti, vesijuoksu
- Luonnon hyödyntäminen (pihan ja puutarhanhoito, sienestys, marjastus)
- Kehonhuolto (jooga, venyttely)
- Ohjattu ryhmäliikunta/yhdessä liikkuminen ylläpitää tärkeitä sosiaalisia kontakteja

MIELI RY 2022; UKK-INSTITUUTTI 2022

Liikuntaan liittyviä linkkejä

- Selkäkanava <https://selkakanava.fi/harjoitusohjeet>
- Voitas: Ideoita yli 65-vuotiaiden liikkumiseen <https://voitas.fi/valmiit-ohjelmat>
- Ukk-instituutti <https://ukkinstituutti.fi/tuote-osasto/maksullisuus/ladattavat-maksuton/>
- Youtube

Harjoitus: Venyttely tuolilla

LONKAN KOUKISTAJAT: Istu tuolin etureunalla sivuttain ja ojenna ulommainen jalka rauhallisesti taakse. Polvi saa jäädä hieman koukkuun. Pidä ylävartalo suorana. Käänny toispäin ja tee toisella jalalla.



REIDEN TAKAOSA JA POHJE: Pidä

toinen jalka koukussa jalkaterä lattiassa. Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, kosketa kantapäällä lattiaa ja vedä nilkka koukkuun ja kallista samalla ylävartaloa lonkista eteen. Pidä kädet vartalon sivulla tai selän takana, kun kallistat ylävartaloa.



YLÄSELÄN VENYTYS: Ojenna kädet eteen yhdessä ristissä, paina leuka eteen ja katse alas. Pyöristä yläselkä.



UKK-INSTITUUTTI 2022. KUVAT © ANNE OINONEN

RINTARANGAN PYÖRISTYS JA AUKAISU: Pidä

kädet suorana alhaalla, paina leukaa alas ja pyöristä yläselkä, tuo samalla hartioita eteen. Pysy ääriasennossa hetki ennen kuin jatkat liikettä. Vie leuka hieman yläviistoon ja hartiat taakse. Pysy ääriasennossa hetki ennen kuin jatkat liikettä. Toista liikkeitä vuorotellen useamman kerran.



NISKA- JA HARTIASEUDUN VENYTYS: Istu selkä suorana ja kiinni selkänojassa.

Tartu vasemmalla kädellä kiinni tuolin reunasta ja kallista päätä rauhallisesti oikealle sivulle, vie korvaa kohti olkapäätä. Pysy hetki asennossa. Tee sama toispäin. Pidä silmät auki, kun teet liikettä. Voit muuttaa venytyksen paikkaa painamalla leukaa alas.



UKK-INSTITUUTTI 2023 KUVAT © ANNE OINONEN

Luonto

- Elvyttää, rauhoittaa ja lieventää stressiä
- Sosiaalinen tai oma tila
- Vastustuskyky
- Liikkumisen hyvinvointivaikutukset
- Virittyminen myönteiseen tunnetilaan
- Havainnointi

Luonnon kauneus

Eläinten puuhut

Vuodenaikojen vaihtelu ja niiden seuraaminen

→ YHTEYDEN TUNNE

LUONTOON 2023; MIELENTERVEYSTALO 2023; THL 2023



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Luontoharjoituksia

- LUONTO HEIJASTAA TUNTEITA. Katsele ympärillesi luonnossa. Millaisia tunteita luonto sinussa herättää? Etsi luonnosta vertauskuvia, jotka kuvastavat tämän hetkisiä tunteitasi. Onko esimerkiksi villisti tuulella lepattava lehti mielestäsi levoton tai iloinen?
- BONGAA LUONNON TAIDETTA. Luonto luo taidetta. Tarkastele ympäristöäsi ja sen yksityiskohtia uusin silmin. Millaisia luonnon taideteoksia löydät lähiluonnostasi? Voit halutessasi kuvata taideteokset itsellesi muistoksi.
- ANNA ÄÄNTEN RAUHOITAA. Luonnon äänet rahoittavat mieltä. Kuuntele sateen ropinaa, tuulen ujellusta tai lintujen laulua joko sisällä tai ulkona. Nauti hetki niistä tunteista, joita kuulemasi äänet sinussa herättävät.

LUONTOSIVUSTO 2023



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Luontolinkkejä ja vinkkejä



Kuva: Microsoftin kuvapankki

- Puutarhanhoito
- Metsäretket / -kävelyt
- Luova toiminta luonnossa, esimerkiksi taideteokset maahan kivistä, kävyistä, lehdistä ym.
- Marjastus, sienestys, kalastus
- Lintubongaus
- Eläinten jälkien ja muiden merkkien tutkiminen / tunnistaminen
- <https://www.luontosivusto.fi/>
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakävely/>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

Luova toiminta

- Itse ja itselle tekeminen
- Etäisyyttä arkeen
- Uudenlaiset näkökulmat elämään
- Merkityksellisyyden kokemukset
- Mahdollisuus muovata omaa elämäntarinaa vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin, kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin
- Aktivoi aisteja
- Herättää tunteita
- Optimoii aivojen toimintaa
- Prosessi lopputulosta tärkeämpi

KYLMÄNEN 2021



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Luova toiminta

- Tekstit: lukeminen ja kirjoittaminen
- Musiikki: kuunteleminen ja musisointi
- Kuvataide: maalaus, piirtäminen, muovailu
- Käsityöt
- Valokuvaaminen
- Puutarhanhoito

- Voi olla mitä vain, missä voi vapautuneesti antaa luovuudelle tilaa ja mistä itse nauttii

FANCOURT & FINN 2019



Kuva: Microsoftin kuvapankki

Jos tunne olisi väri -runotehtävä

- Valitse kolme tunnetta, joita haluat tarkastella (esim. ilo, pelko, rakkaus) ja kolme konkreettista asiaa (esim. väri, tuoksu, eläin, muoto). Voit kirjoittaa nämä paperin yläkulmaan muistiin.
- Käy kaikki valitsemasi tunteet läpi konkreettisten asioiden kautta: jos ilo olisi väri, mikä se olisi, jos ilo olisi tuoksu, mikä se olisi...
- Voit taivuttaa sanoja ja lisätä niitä mieleesi mukaan.
- Ilo on... (väri ja halutessasi jokin asia)
- Ilo on... (jokin tuoksu)
- Ilo on... (jokin eläin)
- Ilo on... (jokin muoto)

LUKEMO 2023

Esimerkki runosta

"Ilo on oranssi kukka
Ilo on juhannusruusun tuoksu
Ilo on mustarastaan laulu keväällä
Ilo on täydellinen ympyrä"

tai

"Ilo on oranssina hehkuva kukka, se tuoksuu kuin juhannusruusuu.
Ilo on kuin mustarastaan laulu keväällä, pyöreä tunne, täydellinen
ympyrä."

LUKEMO 2023

Rentoutusharjoitukset

- Hoitaa kehoa ja mieltä sekä tukee fyysistä palautumista
- Rentoutuminen vie koko keskushermostolle rauhoittavaa viestiä
- Stressihormonin taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoniyhdistelmillä
- Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee
- Kyky rentoutua voi helpottaa univajetta tai tilapäisesti kuormittavaa tilannetta
- Hiljentymisen ja rauhoittumisen auttavat havainnoimaan tunteita ja ajatuksia
- Harjoituksia esimerkiksi mielikuvamatkat, hengitysharjoitukset ja lihasjännitys-rentoutukset
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>
- Youtube

MIELI RY 2022

Lihaskäntitys-rentoutus

Tämä rentoutusharjoitus toimii käntitys-rentoutus-periaatteella, jonka avulla opit aistimaan paremmin kehon käntitystiloja. Harjoitus etenee lyhyesti seuraavalla tavalla:

1. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
2. Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.
3. Keskity pelkkiin jalkateriisi. Käntitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
4. Jatka samalla käntitys-rentoutus-periaatteella edeten koko kehoosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti
5. Yritä käntittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehoosasi.
6. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.
7. Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta kängystäsi.
8. Olet virkeä ja täynnä energiaa.

NYTTI RY 2023

Lähteet

- AOTA 2014. Occupational therapy practice and framework. Domain & Process. 3rd Edition.
- Dür, Mona, Steiner, Günter, Fialka-Moser, Veronica, Kautzky-Willer Alexandra, Dejaco, Clemens, Prodingler, Birgit, Stoffer, Michaela Alexandra, Binder, Alexa, Smolen, Josef & Stamm, Tanja Alexandra 2014. Development of a new occupational balance questionnaire: incorporating the perspectives of patients and healthy people in the design of a self-reported occupational balance outcome instrument. Health and quality of life outcomes 45 (12). Hakupäivä 31. 3.2023. <https://hql.o.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/1477-7525-12-45.pdf>
- Fancourt, Daisy & Finn, Saoitse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organisation. Regional office for Europe. Hakupäivä 22. 4. 2023. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Kylmänen, Taina 2021. Luova toiminta luo hyvinvointia. Lyhennelmä Huomaa-lehden numerossa 2/2021 julkaistusta artikkelista. Hakupäivä 23. 4. 2023. <https://www.huoma.fi/blogi/2021/luova-toiminta-luo-hyvinvointia/>

Lähteet

- Lukemo 2023. Runotehtäviä. Hakupäivä 2. 5. 2023. <https://lukemo.fi/lukuintoa/lukuklaani/ylakoulu/tehtavamateriaalit-ja-mallitoteutukset/4-runotehtavia/>
- Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila, Rusi-Pyykönen Mari 2019. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia Käytännössä. 3.-5. painos.
- Ikiugu, Moses N. 2019. Meaningful and Psychologically Rewarding Occupations: Characteristics and Implications for Occupational Therapy Practice. Occupational therapy in mental health 35 (1), 40-58. Hakupäivä 30. 3. 2023. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0164212X.2018.1486768?scroll=top&needAccess=true&role=tab>
- Luuntoon.fi 2023. Hakupäivä 2. 5. 2023. <https://www.luuntoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>
- Luontosivusto.fi 2023. Hakupäivä 2. 5. 2023. <http://www.luontosivusto.fi/>
- Mieli ry 2022. Hyvän mielen metsäkävelyt. Hakupäivä 2. 5. 2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>

Lähteet

- THL 2023. Hakupäivä 2. 5. 2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>
- UKK-instituutti 2022. Hakupäivä 20. 4. 2023. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/03/tuolijumppa-liikepankki.pdf>
- Mieli ry 2022. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Hakupäivä 24. 4. 2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>
- Mieli ry 2022. Rentoutuminen palauttaa voimia. Hakupäivä 21. 4. 2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Mielenterveystalo 2023. Hakupäivä 2. 5. 2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>
- Nyytti ry 2023. Rentoutusharjoituksia. Hakupäivä 20. 4. 2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/stressi-voi-olla-hyvaa-tai-haitallista/rentoutusharjoituksia/>

Lähteet

- Travers, Catherine, Brooks, Deborah, Hines, Sonja, O'Reilly, Maria, McMaster, Mitchell, He, Wei, Margaret, MacAndrews, Fielding, Elaine, Karlsson, Lina & Beattie, Elizabeth 2016. Effectiveness of meaningful occupation interventions for people living with dementia in residential aged care: a systematic review. Joanna Briggs Institute. Hakupäivä 19.3.2023. https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2016/12000/Effectiveness_of_meaningful_occupation.21.aspx?casa_token=uXi_9RKDCOIAAAAA:etrU0zIbnkrFDvKkYYoP35mdxITPKbF9i4SnUgAzky0N7WheqFwnjMuf7Yhfh_NSdFNAuxzzepwz2whmqL2C_VXBUVN
- Wagman, P & Håkansson, C. 2014. Exploring occupational balance in adults in Sweden. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 21. 415-420. Hakupäivä. 24.4.2023. <https://web-s-ebsohost.com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=31db6ae7-9017-41eb-b0f6-d9e16f088015%40redis>
- Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L. & Yazdani, N. 2017. Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2018, 25:4, 288-297. Hakupäivä 24.4.2023. <https://web-p-ebsohost.com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=989562b1-8523-440b-bc19-0b249f945f72%40redis>

Merkitysten lauantai - palautekysely omaishoitajille

1. Asiakaslähtöisyys

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Tapahtumassa oli huomioitu omaishoitajuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin päivän rakenteen selkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luentomateriaali auttoi minua asioiden sisäistämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin ohjaamisen johdonmukaiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaajien toiminta tuki osallistumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Hyödyllisyys

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Tapahtumassa käsiteltiin minulle tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tapahtumasta uusia näkökulmia arkeeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tapahtumasta itselleni hyödyllistä materiaalia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Vertaistuki

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Tapahtuma mahdollisti minulle vertaistuen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli mahdollisuus jakaa ajatuksiani ja kokemuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle oli hyödyllistä kuulla muiden osallistujien näkökulmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden osallistujien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Turvallisuus

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Tapahtuman tilat ja välineet olivat turvalliset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapahtuman ilmapiiri oli hyväksyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin päivään valitut toiminnot turvallisinä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaajien toiminta tapahtumassa lisäsi turvallisuuden tunnettani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Tutkittuun tietoon perustuvuus

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Koin tapahtumassa esitetyn tiedon luotettavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedon alkuperä tuotiin esille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Avoin palaute tapahtumasta

Kiitos vastaamisesta!

7. Kysymykset yhteistyökumppaneille

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä
Yhteistyö oli sujuvaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapahtuma oli hyödyllinen yhdistykselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdistys sai uusia näkökulmia toimintaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapahtuma sopi hankkeeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käsitykseni toimintaterapiasta ja sen mahdollisuuksista yhdistyksen toiminnassa lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Avoin palaute yhteistyöstä

Kiitos vastaamisesta!

Kuukausi	Projektin vaihe	Tehtävät
Joulu 2022	Suunnittelu	Aiheeseen perehtyminen Yhteistyökumppanin etsiminen
Tammi 2023	Suunnittelu	Aiheeseen perehtyminen Tapaaminen Keskipisteen omaishoitajien kanssa
Helmi 2023	Suunnittelu	Aiheeseen perehtyminen Opinnäytetyön hyväksyntälomakkeen täyttäminen ja lähettäminen Yhteistyö ohjaavien opettajien kanssa Yhteissuunnittelu Keskipisteen omaishoitajat ry:n kanssa
Maalis 2023	Suunnittelu	Suunnitelman kirjoittaminen Ohjaavien opettajien opinnäytetyöpaja Suunnitelman lähettäminen hyväksyttäväksi
Huhti 2023	Suunnittelu ja toteutus	Suunnitelman täydentäminen Tapahtuman ohjelman tarkempi suunnittelu Mainoksen teko Palautelomakkeen teko Mainostaminen Tapahtuman materiaalien tuottaminen
Touko 2023	Toteutus sekä arviointi	Tapahtuman käytännön järjestelyt Merkitysten lauantai-tapahtuma 6.5.2023 Palautteiden läpikäynti Lopputapaaminen Keskipisteen omaishoitajat ry:n kanssa Toteutuksen itsearviointi
Kesä 2023	Raportointi ja arviointi	Arviointi- ja raportointiprosessin tarkempi suunnittelu
Elo - Loka 2023	Raportointi ja arviointi	Arviointi ja raportin kirjoittaminen
Marras 2023	Raportointi ja arviointi	Opinnäytetyön esitys ja vertaisryhmän opponointi Kypsyysnäyte

Merkitysten lauantai – toiminnallinen tasapaino ja merkityksellinen toiminta omaishoitajan hyvinvointia tukemassa

Lauantaina 6.5.2023 järjestetään Keskipisteen omaishoitajat ry:n toimitilassa hyvinvointipäivä alueen omaishoitajille. Tapahtuma on Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyöprojekti ja sinne ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat riippumatta siitä, onko hoitosuhde tällä hetkellä olemassa.

Tapahtuma alkaa kello 10 esittäytymisellä. Päivän aikana käsitellään toiminnallisesti ja keskustellen asioita, jotka voivat tuoda arkeen voimavaroja ja jaksamista sekä pohditaan työn/omaishoitajana toimisen, levon ja vapaa-ajan yhdistämistä.

Päivän loppuksi ohjelmassa on yhteinen rentoutus, jonka jälkeen nautitaan päätöskahvit. Kahvittelemaan päästään noin kello 14. Samalla toivomme osallistujien täyttävän lyhyen palautelomakkeen. Aikaa on myös vapaalle keskustelulle. Tapahtuma päättyy kello 15, mutta kahvien alettua poistua voi omaan tahtiin.

Tapahtuma mahdollistaa vertaistuen ja mukaan saa pienen materiaalipaketin, johon päivän aikana käsitellyt asiat on koottu tiiviisti.

Paikkoja tapahtumaan on 15 ja toivomme, että sinä omaishoitajana tulisit mukaan tapahtumaan, josta voit saada ehkä jotain uutta näkökulmaa oman hyvinvointisi tueksi ja että me opiskelijoina saamme kokemuksen onnistuneen tapahtumapäivän järjestämisestä teille tärkeää työtä tekeville ihmisille.

Tervetuloa!

Toivoo tulevat toimintaterapeutit Veera, Katja ja Anne Oulun ammattikorkeakoulusta