

Varpu Nurmi

**TYÖSSÄKÄYVIEN ETÄOMAISHOITAJIEN KOKEMUKSIA
OMASTA ARJESTA JA SEN HALLINNASTA**

**TYÖSSÄKÄYVIEN ETÄOMAISHOITAJIEN KOKEMUKSIA
OMASTA ARJESTA JA SEN HALLINNASTA**

Varpu Nurmi
Opinnäytetyö
syksy 2014
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä:	Varpu Nurmi
Opinnäytetyön nimi:	Työssäkävien etäomaishoitajien kokemuksia omasta arjesta ja sen hallinnasta
Ohjaajat:	Kaija Bakala & Seija Kokko
Valmistumisajankohta:	Syksy 2014
Sivumäärä:	42 sivua+ 8 liitesivua

Tämä opinnäytetyö kuvailee työssäkävien etäomaishoitajina toimivien henkilöiden kokemuksia omasta arjestaan ja sen hallinnasta. Ikääntyvien kansalaisten jääminen asumaan reuna-alueille ja työssäkävien keskittyminen kaupunkikeskuksiin tulee ilmeisesti lisäämään tätä yhtä omaishoidon muotoa. Opinnäytetyöni aihe on sovittu yhdessä Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa.

Etäomaishoitaja on omaishoitaja, jonka hoidettava asuu jossain muualla, yleensä eri paikkakunnalla. Hoitaja on usein sukulainen, jolla on hoidettavana myös oma perhe ja omat arjen toimet.

Arki on tavanomaisia, ei erityisiä päiviä, muuta kuin juhlapäivät. Arki on jotain mikä on meidän ympärillä, meidän tavoissa ja tekemisissä, arki on niissä käytännöissä, joihin osallistumme kotona, työssä ja muissa arkielämän areenoilla. Arkea ei voi paikallistaa johonkin tiettyyn paikkaan kuten kotiin, vaan se on joka puolella meidän ympärillä.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja aineiston sain teemahaastattelujen avulla. Haastattelujen sisällön analysoin teoriaohjaavasti.

Tutkimukseni tulosten mukaan ajanpuute ja ajankäytön suunnittelu ovat etäomaishoitajien arjen päällimmäisiä kokemuksia. Haastateltavani mainitsivat etäomaishoitajasuhteen olevan oman arkensa ajan käyttöä eniten määrittävä tekijä. Jatkuva valmiustilassa oleminen on usein stressaavaa etäomaishoitajalle.

Etäomaishoitajuus ilmiönä olisi siis hyvä tehdä näkyväksi omaishoidon osaksi, johon myös voisi saada apua, rahallista tai muuta joustoa, myös yhteiskunnalta. Työnantajien olisi hyvä tietää myös tällaisesta työntekijän arkea muokkaavasta elämäntilanteesta ja tähän olisi hyvä kirjata selkeitä pelisääntöjä.

Keskeiset käsitteet: etäomaishoitaja, arki, työssäkäynti, aika ja ajan hallinta

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Social Services

Author:	Varpu Nurmi
Title of thesis:	Everyday Life Experiences of Working Remote Care Givers
Supervisors:	Kaija Bakala & Seija Kokko
Term and year when the thesis was submitted:	Autum 2014
Number of pages:	42 pages + 8 appendix pages

This thesis describes everyday life experiences of working remote care givers. The term “remote care giver” means a person, who takes care of his/her loved ones living within distance. This study was agreed with Oulu regions Care Giving relatives and Friends Association.

Everyday life is something around us, some familiar habits we all know. We can't say exactly what it is, because it belongs to everyday. Everyday life is something else than celebration days.

More and more aging people are living alone in peripheral areas whereas working people are concentrated in city centers. This often means a distance between the care giver and the inmate. Care givers must plan their time use carefully because they have to go to work and also take care of their own family members and other everyday affairs. Our collective agreements in labor markets include paragraphs for childcare but not for any other form of need.

The purpose of this thesis is to describe everyday life experiences of working remote care givers, how they manage to plan their everyday life and how they feel about spending their time.

In this paper I have used qualitative methodology. I got my material by using a theme interview method. The research material was analyzed applying a theory-guided contents-analysis.

The remote care givers, who I interviewed, told me that remote care giving is the most important thing in their everyday life time planning. They have to be ready to travel to help their nearest in a short time if needed. It is quite a stressful situation for remote care givers.

Remote care givers need help from their families and relatives to manage everyday time planning. Also they need understanding and flexibility from their employers. My personal wish is that the term “remote care giver” would be more known as a result of this study.

Key words: remote care giver, everyday life, working, time and handling it

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ARJEN HALLINTA.....	4
2.1 Arki	4
2.2 Etäomaishoitajan arki ja siihen vaikuttavat tekijät.....	7
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävä	14
3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	14
3.3 Aineiston keruu ja kohderyhmän valinta	15
3.4 Tutkimusaineiston analysointi	17
3.5 Tutkimuksen luotettavuus	19
3.6 Tutkimuksen eettisyys.....	20
4 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	23
4.1 Etäomaishoitajan kokemuksia omasta arjesta ja sen hallinnasta	23
4.2 Joustomahdollisuudet etäomaishoitajan arjessa	25
5 POHDINTA	29
5.1 Etäomaishoito ja muuttuva yhteiskunta	29
5.2 Oman oppimisen pohdinta	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	38
5.3 Liite 1 Teemahaastattelun runko	38
5.4 Liite 2 Analyysitaulukko.....	41

1 JOHDANTO

Tutkin tässä opinnäytetyössä työssäkäyvien etäomaishoitajina toimivien henkilöiden kokemuksia arjen sujumisesta. Heidän arkeensa kuuluvat eräinä osina työssäkäynti ja etäomaishoito. Tutkimukseni tarkoitus on kuvailla etäomaishoitajien kokemuksia omasta arjesta ja sen hallinnasta.

Tämä minun opinnäytetyöni alkuperäinen aihio sovittiin Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n projektityöntekijöiden Anna-Maija Saastamoisen ja Silvo Nybackan kanssa. (Saastamoinen & Nybacka 2013.) Aihe kiinnosti minua sekä omaishoitajuuden että muuttuvan yhteiskunnan teemojen kautta.

Etäomaishoitaja on omaishoitaja, jonka hoidettava asuu jossain kauempana. Omaishoitaja huolehtii läheisestään, jolla on vaikeuksia selviytyä arjesta jonkin vamman tai sairauden takia. Omaishoitotilanne voi olla olemassa ilman virallista statusta ja näin itse asiassa useimmissa tapauksissa onkin. Suomessa arvioidaan olevan noin 300 000 omaishoitotilannetta, mutta vain noin 40 000 henkilöä saa omaishoidontukea. (Suomen Kuntaliitto 2014).

Etäomaishoitajien määrää on kartoitettu tutkimuksella, jonka mukaan heitä arvioidaan olevan noin 65 000 henkilöä. (Vuorijärvi 2010, 10.) Tutkimuksen mukaan etäomaishoitaja on usein keski-ikäinen, korkeasti koulutettu nainen. Korkea koulutus ja siihen ilmeisesti liittyvä työelämän asema tuovat taloudellista mahdollisuutta etäomaishoittoon, sillä hoivan hankkiminen ja hoidettavan luokse matkustaminen aiheuttavat kustannuksia. Nämä keski-ikäiset naiset ovat usein ns. voileipä-sukupolvea, eli heillä on hoidettavia sekä ylenevässä että alenevassa polvessa. (Laitinen 2009, 17).

Sanan ”etäällä” tarkoittaman välimatkan pituutta ei voida määritellä, mutta Hyvärinen pro gradu työssä (Hyvärinen 2013) välimatka oli ”etäällä” kun aikaa matkustamiseen kului noin tunti ja Vuorijärven tutkimuksessa (Vuorijärvi 2010) ”etäällä” oli kun matkaa oli yli viisikymmentä kilometriä.

Aihe on ajankohtainen, koska ikääntyvän väestön määrä kasvaa. Suomessa yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa sekä absoluuttisesti että suhteellisesti. Nopeimmin kasvaa vanhimpien vanhojen eli yli 75- ja 85 -vuotiaiden osuus. He ovat jo varsinaisesti vanhuksia, usein jo toimintakyvyiltään heikkeneviä. (Jyrkämä 2011, 31.)

Lisäksi vanheneva väestö jää usein reuna-alueille ja työikäiset keskittyvät kaupunkikeskuksiin. Välimatkat hoitajien ja hoidettavien välillä kasvavat. Uusien kuntayhdistymisien myötä he saattavat silti kuulua saman kunnan alueelle hallinnollisesti. Esimerkiksi Haukipudas, Kiiminki, Oulu, Oulunsalo ja Yli-Ii liittyivät yhteen 1.1.2013 ja uusi Oulu on 3 866,2 km² laaja. (Ouka.fi). Tällöin mm. Haukipudas/Oulunsalo välillä oleva etäomaishoitajuus voitaisiinkin ajatella omaishoitajuudeksi, jos muut kriteerit täyttyisivät.

Hoivapalvelujen tuottaminen julkisesti juuri niitä tarvitseville kansalaisille ei ole mikään itsestään selvyys. Apu maksaa, saipa sen sitten yksityiseltä tai kunnalta ja trendi tulee olemaan, että yhä enemmän joutuu käyttämään omaa varallisuutta tulevaisuudessa. Koska hoiva on koettu kodeissa annettavaksi toiminnaksi, yhteiskunnalliseksi ongelmaksi se tulee kun sukupolvet eivät enää asu, eivätkä niiden oleteta asuvan enää toistensa välittömässä läheisyydessä. Suomessa esimerkiksi yksinasuminen yli 65-vuotiaiden joukossa verrattuna muihin Länsi-Euroopan maihin on kohtalaisen yleistä ja työikäisissä hyvin yleistä. (Anttonen & Sipilä 2009, 105.)

Hoivapalvelut täydentävät perheiden ja suvun tekemää työtä. Hoivan antajat, aikuiset lapset tai puoliset ovat usein maallikoita, joiden tieto, taito ja taloudelliset resurssit eivät ole aina riittäviä. Monet ovat työssäkäyviä ja työssä joustamisen mahdollisuudet vaihtelevat suuresti ja aiheuttavat siten myös hoidettaville eriarvoisuutta perheen taholta saadussa hoivassa. Omaishoidontuen kehittäminen on yksi osa vanhojen pitkäaikaishoivan muodoista. Hallitus myös kaavailee uudessa budjettiesityksessään vanhusten laitoshoidon vähentämistä, joten kotiin tuotettu tai kotona tuotettu hoiva pitää saada toimivaksi vaihtoehdoksi.

Omaishoidontuesta oleva laki 937/2005 on tullut voimaan vuonna 2006. Omaishoidontuki ei ole subjektiivinen oikeus vaan sitä joudutaan anomaan omalta kunnalta ja tuen myöntämisperusteet voivat vaihdella kunnittain. Hoidettavalle annetaan tarvittaessa kodinhoitoapua ja tukipalveluita, joita voi ja usein myös saa etäomaishoitajan hoidettava-

kin, mutta ei siis omaishoidontuen piiristä vaan esimerkiksi Vammaispalvelulain mukaisesti. Tuki on kokoelma eri palveluita sekä lisäksi rahallinen osuus. (Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry, 2013). Rahallinen osuus on hyvin nimellinen ja onkin lähinnä tunnustus syntyneelle hoivasuhteelle. Raha ei yleensä luo auttamissuhdetta puolisoiden tai aikuisten ja lasten välille. (Julkunen 2006, 33.)

Omaishoitajien ja samalla siis etäomaishoitajien antamia palveluita kehitetään siirtämällä niitä järjestöjen, seurakunnan ja vapaaehtoisen auttajien antamiksi. Omaishoidolle suunnitellaan uutta määritelmää, joka huomioisi myös muuta omaishoitoa toteuttavat henkilöt. Toisaalta arvioidaan, että suurin osa omaishoidosta ja läheisavusta tapahtuu silti virallisten sopimusten ulkopuolella vielä vuonna 2020. (Sosiaali- ja terveysministeriön Omaishoidon kehittämisasiakirja, 26).

Esimerkiksi Laitisen tutkimuksessa (Laitinen 2010) näkyi että omaishoitoon yleensä ajaututaan käytännön syistä pikkuhiljaa. Hoidettavan avun tarve kasvaa, ja ilman tietoista päätöstä joko rakkaudesta, velvollisuuden tunteesta, jopa syyllisyydestä tai palvelujen puutteista hoitaja ottaa yhä enemmän vastuuta ja on lopulta omaishoitaja- tai etäomaishoitajatilanteessa. (Julkunen 2006, 22 - 23.) Lapsilla on monien mielestä moraaliseettinen velvollisuus huolehtia heitä aikoinaan huolehtineista vanhemmistaan. Tässä näkyy moraalinen vastavuoroisuus sosiaalisissa verkostoissa, tätä pidetään lähes sovittuna toimintana meidän yhteiskunnassamme. Usein ei kuitenkaan tunnisteta hoidon ranskempaa arkea ja kiintymyksen lisäksi mukana olevia ristiriitoja, joissa vastavuoroisuus on epäsymmetristä ja syntynyt velvollisuudentunteesta. (Marin 2003, 77.) Silti Suomessa on poistettu lailla lasten velvollisuus huolehtia vanhemmistaan mielestäni niinkin myöhään kuin vasta vuonna 1970. (Marin 2003, 75 ja 77). Nyt asia on otettu taas puheeksi kun säästöjä pitäisi löytyä sosiaali- ja terveyspuolelta.

Suuret ikäluokat vanhenevat ja heillä on terveyttä ja varallisuutta enemmän kuin edellisillä sukupolvilla keskimäärin. Miten he haluavat itseään hoidettavan, yleistykö heidän myötä yhteisöllisyys, erilaiset palveluasumisen muodot? Haluavatko he ajatella itseään ja sijoittaa varojansa omaan hyvinvointiin miettimättä perillisiä, jos heitä edes onkaan. Miten tämä tulisi vaikuttamaan sukupolvien väliseen solidaarisuuteen? (Jyrkämä 2011, 33.)

2 ARJEN HALLINTA

2.1 Arki

Sanotaan että ihminen elää arjessaan tai keskellä arkea. Mitä se arki on? Sanakirjan mukaan arki on tavanomaisia, ei erityisiä päiviä, muuta kuin juhlapäivät. Käsitettä arki on hyvin vaikea aukaista ja selittää, arkea on vaikea määrittää. (Jokinen 2005, 7 ja Horelli & Wallin 2006, 11.)

Arki on jotain mikä on meidän ympärillä, meidän tavoissa ja tekemisissä, arki on niissä käytännöissä, joihin osallistumme kotona, työssä ja muissa arkielämän areenoilla. Arkea ei voi paikallistaa johonkin tiettyyn paikkaan kuten kotiin, vaan se on joka puolella meidän ympärillä, arjen olemassaolo on kaikkialla. Arkea ei voi havainnoida tiettyinä ”asiana” vaan se on inhimillisen toiminnan olomuoto. Elämän merkityksen ja tarkoituksellisuuden toivotaan näkyvän myös näissä arkisissa tapahtumissa, vaikka sitä emme ajattele silloin kun asiat sujuvat. (Saarenheimo 2003, 44).

Arkiset rutiinit ja tottumukset ovat meille eräänlaista lepoa, tarpeellisia mutta toisaalta ne voivat olla myös uuvuttavia ja turruttavia. Arjessa elävä ei sitä itse välttämättä näe, koska tuntuu että arki pyörii kuin itsekseen, varsinkin kun puhutaan hyvästä arjesta. Silti se tarvitsee aina pyörittäjänsä, kaikki eivät voi levätä arjessa.

Arkipäivä muotoutuu erilaisista jaksoista, sekvensseistä, jotka seuraavat toinen toisiaan ja vaikuttavat toisiinsa. Nämä sekvenssit sisältävät jokainen oman tehtävänsä arkipäivässä, mutta niiden sijainti on sujuvassa arjessa tietynlainen ja jäljempänä tuleva muotoutuu edellisten tapahtumista. Tämä sekvenssien jatkumo toistuu suunnilleen samanlaisena päivästä toiseen ja muodostaa tutun päivärytmin ja tukirakenteen arjelle. Näin henkilön ei tarvitse joka hetki miettiä, miten oma ja perheen arki rakennetaan, toistuvuus antaa mahdollisuuden ennakointiin. (Korvela 2011, 219.) Näin ollen aikaa jää muuhunkin toimintaan kuin ”arjen pyörittämiseen”.

Subjekttiivinen, kokemuksellinen aika on voimavara kuten vaikkapa raha on. (Horelli & Wallin 2006, 10 - 11). Silti me joudumme usein elämään kahta erilaista aikaa, toinen on tämä kellonaika, mitattava ajan kulku ja toinen meidän henkilökohtainen koettu aika. Kokemus ajan kulusta ja sen riittävydestä on siis aina yksilöllinen ja vaihtelee päivästä toiseen. (Jönsson 2000, 30.) Yleensä ottaen arki käsitettä voidaan siis pitää jotenkin itsestään selvyytenä, siksi se on hankala käsite tutkimuksen peruskäsitteenä. (Jokinen 2005, 10 - 11, 26).

Arjen määrittelyssä keskeisiä ulottuvuuksia on sen toistuminen. Arki ei ole siis mitään erityistä, vaan toistuu samanlaisena ja siinä on jotain yleisesti tiedettyä. Tässä on myös iso riski, jos tällainen yleisesti tiedetty vain vahvistaa tiettyjä tapoja toimia. Arjessa on kodintuntua ja se on tavan mukaista. Arjella on myös taipumus vahvistaa sukupuolita-poja, sillä arkisista asioista huolehtiminen on usein naisten vastuulla ja toisaalta arkisista asioista on huolehdittu aina. Arjesta alettiin puhua kun arkiset asiat muuttuivat naisten asioiksi kodin tullessa naisten alueeksi ja politiikan ja talouden muuttuessa miesten alueeksi. Näiden arkisten askareiden jakaminen kotona naisten ja miesten kesken on ollut ja on yhä yksi keskeisin naisliikkeiden tasa-arvovaatimuksia. (Jokinen 2005, 14). Vielä nykyisin kotoiset arkiaskareet kuuluvat useimmissa perheissä naisten hoidettaviksi. (Niemi, Horelli, Kiiskilä & Haverinen 2006, 31)

Samoin hoiva myös katsotaan yleisesti naisten huolehdittavaksi asiaksi. Hoivaa on monen muotoista, se on tuttua ja arkista meille kaikille. Hoiva voi olla hyvinkin näkyvää auttamista, pukemista, syöttämistä, ulkoiluttamista tai jälkien siivoamista. Toisaalta hoiva voi olla läsnäoloa, kuuntelemista, syliin ottamista tai asioiden järjestelemistä. Hoivaa on myös välittävä ja huolehtiva asenne ja siihen liittyy eettiset ajatukset ja haasteet. Hoivan tarve vaihtelee lapsella, vanhuksella tai vammaisella. (Anttonen, Valokivi & Zehner 2009, 8 - 9.)

Hyvässä arjessa on mukana kyky muuntaa ulkopuolelta tulevia ”pakkoja” omaan elämään sopiviksi ja omalta tuntuviksi rytmiksi. Arjen tehtävä on ”kotouttaa ja kesyttää” muutoksen tuomia välttämättömyyksiä ja mahdollisuuksia. (Jokinen 2005, 12.) Yksilön arki muodostuu arjen käytännöistä, jotka ovat siis yksilöllisiä. Toimivassa arjessa nämä käytänteet tarvitsevat suunnittelua, toimivat rakenteet ympärille ja itse toiminnan.

Arjen hallinta on monimuotoista prosessien hallintaa, siinä on kyse enemmän kuin ajan hallinnasta. Arjen hallinnassa yksilö muokkaa ulkopuolisia ehtoja itselleen sopivaksi, omaksi elämäkseen. (Horelli & Wallin 2006, 11.) Etäomaishoitaja on usein ajautunut omaishoitoon, jolloin näitä ulkopuolisia ehtoja on vain pakko sovittaa omaan arkeen.

Arjessa saattaa useinkin kiire ja ajan käytön hallinta stressata ihmistä. Ihmisen aika on rajallinen eli ihmisen tulisi voida ja tehdä valinta mihin aikaansa käyttää. Ajan rajallisuuden unohtaminen ei ole elämönhallintaa mutta ajanhallinta sinällään ei ole elämönhallintaa, aikaa ei voi kukaan hallita. (Airaksinen 2007, 171 - 172.) Airaksinen toisaalta pitää kiirettä vallantunteena enemmän kuin ajanpuutteena. Kiireellä ihminen voi tehdä itsestään tärkeämmän oloisen. (Airaksinen 2007, 173.)

Aikaa haluava haluaa itse määrittää millä aikansa täyttää. Tässä ei silti ole puhe ajan hallinnasta vaan sisällön valinnasta elämäänsä ja siinä mielessä kylläkin elämönhallinnasta. Etäomaishoitajalla ajan rajallisuus voi viedä suunnan kohti hoidettavan asioiden järjestämistä, vaikka oma halu olisi käyttää omaa aikaa muihin oman arjen sisältöihin. Vapaa-aikaa tarvitsee se, joka tarvitsee lepoa, vapaa-aika sinällään ei ole vain tyhjää aikaa, pelkkä tyhjä aika on ihmiselle yleensä tuskallista. (Airaksinen 2007, 176.) Ihminen kaipaa elämäänsä harmoniaa ja sen voi löytää jos tasapaino löytyy perheen vastuiden, työn vaatimusten ja omien kasvunhaasteiden välillä. Tämä vaatii siis valintoja mihin päivittäisen aikansa laittaa, arjen vaatimukset voivat viedä ihmisen energian, varsinkin jos hän luopuu omasta itselleen varatusta ajasta. (Ban Breathnach 1997, 19 - 20.)

Taloudelliset perustat kertovat jotain ihmisen arjen hyvinvoinnista. Kuitenkin arki koostuu monesta muusta osa-alueesta, joita voidaan ryhmitellä vaikkapa seuraavasti: asuminen, terveys, tiedot ja taidot ja mahdollisuus omien resurssien hyödyntämiseen. Näitä asioita mitataan Suomessa säännöllisesti erialaisilla barometreilla kuten Tilastokeskuksen Kuluttajabarometri tai Väestöliiton Perhebarometri. (Raijas 2008, 9). Näissä mittauksissa on kuitenkin puutteena se, että ne eivät esittele hyvinvointia henkilökohtaisena arjen kokemuksena. Mittarit kertovat siis hyvinvoinnin objektiivisesti mitattavissa olevan ulottuvuuden, mutta subjektiivinen ulottuvuus on hankalammin kerrottavissa. Tutkimustietoa ihmisten kokemuksista arkensa sujumisesta erilaisissa toimintaympäristöis-

sä ei ole oikein saatavissa. Ihminen itse olisi kuitenkin oman arjen hyvinvointinsa paras asiantuntija, eivät ulkopuoliset tutkijat. (Raijas 2008, 13).

2.2 Etäomaishoitajan arki ja siihen vaikuttavat tekijät

Etäomaishoitajien arkeen tarvittavaa tukea on virallista kautta vaikea anoa ja saada ilman näkyvyyttä tai virallista statusta. Yleensä hoidettavan arjessa perustuet ja -palvelut kuitenkin saadaan toimiviksi kotipalvelun tai ostopalveluiden avulla. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan omaishoitajat, jotka saavat omaishoidon tukea, tekevät kunnille hoitotyötä joka säästää sosiaalipalvelujen menoja 1,1 miljardin euron arvosta vuonna 2013. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013.)

Laitisen opinnäytetyön mukaan etäomaishoitajat kokivat hoitamisen yhdistettynä omaan arkeensa raskaana ja omaa sosiaalista elämäänsä rajoittavana. Omat voimavarat tuntuivat joillakin vähenevän niin, että omaa työssä jaksamista piti miettiä sekä omien sairauksien alkuperäksi epäiltiin tilanteen aiheuttamaa stressiä. Hoidettavan turvallisuudesta oltiin huolestuneita ja koska ei asuttu välittömässä läheisyydessä, turvallisuuden tarkistamista ei voinut tehdä esimerkiksi yöaikaan ja se vaikutti mm. etäomaishoitajien omaan uneen yöaikaisina heräilemisinä. Omaisen asioiden hoitaminen ja yhteydenpito toi myös taloudellisia rasitteita mm. isoina puhelinlaskuina. Aika oli se, mitä tuntui kuluvan eniten, juuri välimatkan takia. (Laitinen 2010.)

Osa hoitajista piti hoitamista luottamustoimena, joka oli ansaittu vuosien varrella. Toiset pitivät hoitamista velvollisuutena, pakkona, ei mitenkään mukavana tehtävänä. Oma arjen hallinta kärsii tämän ulkopuolisen pakon takia. Toisaalta etäomaishoitajat tunsivat saavansa tehtävästä myös aivan uutta yhteiskunnallista näkemystä, joutuessaan hankkimaan apua ja tutustuessaan myös kolmannen sektorin toimijoihin ja erilaisiin potilasyhdistyksiin. (Laitinen 2010, 34). Heidän arkensa sai siis uudenlaista sisältöä, vaikka se ei ollutkaan oma valinta.

Hyvärisen pro gradu työssä ilmeni, että etäomaishoitajat reagoivat ja puuttuivat omaistensa hoivan epäkohtiin, koska vanhukset itse eivät siihen enää monestikaan pystyneet. Etäomaishoitajilla oli tässä toiminnassaan myös sellainen taka-ajatus, että tällaisella

toiminnalla voisi olla myös yleisesti vaikutusta vanhusten hoidon laatuun. Huoli yleisesti kasvavasta yksin asuvien vanhusten määrästä ja heidän arkensa sujumisesta oli saanut heidät myös miettimään etäomaishoitajuuden käsitettä laajemmin. (Hyvärinen 2013.)

Tästä lähiauttamisesta puhui myös Kinnunen Pohjois-Suomen osaamiskeskuksesta. Hän kuten Marin kertovat sosiaalisten verkostojen tarvitsevan myös altruistista mieltä, siis hyväksytään että aina vastavuoroisuus ei toteudu eikä sen oletetakaan toteutuvan (Kinnunen 2013 ja Marin 2003, 91). Lähiauttamisessa avun antaja siis voi olla joku yksilön sosiaalisen verkoston jäsen. Verkoston perusajatus on kahden ihmisen välinen suhde. Heillä on odotuksia siihen, että toinen toimii auttaen yksilöä jossain hänen tarpeessaan, vaikkapa taloudellisesti tai antaen jonkinasteista hoivaa. Tämä vaatii kuitenkin että osapuolten välillä on yhteisymmärrys näistä seikoista. (Marin 2003, 75.)

Hyvärisen pro gradu työssä ilmeni, että etäomaishoitajien tehtäväksi arjessa muodostui enemmänkin hoivan hankinta ja sen toteutumisen seuranta kuin itse annettu hoiva. Välimatkan takia konkreettisen hoivan antamisen puute on ymmärrettävää. Lisäksi he pyrkivät rakentamaan hoivan varmistamiseksi hoivaverkkoa hoidettavan ympärille naapureista ja ystävistä. (Hyvärinen 2013, 95.) Tässäkin voidaan puhua sosiaalisista verkostoista, joille nykyään yritetään antaa lisävastuuta tuesta ja turvasta julkisen sektorin palveluiden ollessa riittämättömiä tai huonosti saatavilla. Nämä tukiverkot ovat myös yksilölle eräänlainen suojaverkko, joka voi olla kantava tekijä mm. yksinäisyyttä vastaan. (Marin 2003, 72.)

Tärkeä osa-alue etäomaishoitajien arjessa oli myös tiedon hankinta ja sen välittäminen hoidettavan lähihoivaan osallistuville. Etäomaishoitajat osallistuivat erilaisiin hoivaneuvotteluihin hoidettavan kunnan viranomaisten kanssa. Palvelujen hajanaisuus ja yhden vastuuhenkilöksi nimetyn puuttuminen vaikeuttivat asioista neuvottelemista. Etäomaishoitajat joutuivat seuraamaan hoivan toteutumista, koska heille oli syntynyt epäluottamus toimintaan, tieto ei liikkunut eikä asioita tehty sovitulla tavalla. (Hyvärinen 2012, 96.)

Etäomaishoitajan arjessa läsnäolon puute koettiin jatkuvana huolena ja pelkona. Välimatka teki etäomaishoitajille psyykkisen kuormituksen isoksi, koska läsnäolo hoidettavan kanssa ei toteutunut silloin kun olisi ollut tarve, vaan suunnitellusti tietyin väliajoin.

Hoivaan kuuluisi keskeisenä osana läsnäolo, joka toteutuessaan olisi osa hoivaajan ja hoitajan arjen hyvinvointia. (Sointu 2012.)

Tämä huoli eli psyykinen kuormitus koettiin kaikkien suurimmaksi kuormaksi fyysisen ja taloudellisen kuormituksen ollessa vähäisempiä. Fyysistä kuormittavuutta oli mm. matkustaminen ja työn määrän kasaantuminen hoivattavan luona käyntikertojen vähentyessä. Arjen aika on rajallinen ja matkustamiseen kuluu aikaa. (Hyvärinen 2012, 98.)

Väätäisen pro gradu työssä selvisi työn ja omaishoidon yhteensovittamisen hankaluuksia. Ansiotyö toi sekä vaihtelua ja virkistystä omaishoitajan arkeen, mutta toisaalta vaikeutti omaishoitajuutta. Työ vei voimat ja huoli hoidettavasta vaikutti työsuoritukseen. Alituinen ajanpuute oli suurin hankaloittava tekijä. (Väätäinen 2004, 54.) Välimatka ei korostunut tässä Väätäisen tutkimuksessa. Hoidettavien avuntarve oli lähinnä seurantaa ja yleistä valvontaa sekä tarvetta yhdessäoloon. Apua tarvittiin myös kotitöihin ja asiointiin, arkisiin rutiineihin. Toisaalta, koska etäomaishoitaja on omaishoitaja, nämä tutkimuksen tulokset omaishoidon ja työn sovittamisesta sopinevat myös etäomaishoitajan arkeen.

Kun elämässä tulee muutoksia, se muuttaa aina arjen käytäntöjä. Elämäntilanne on vaihtelevaa, sen huomaa jos työn ja kodin dynamiikka muuttuu. Työssäkäyvällä etäomaishoitajalla oman työn ja kodin arjen huolehtimisen lisäksi tuleekin etäällä olevasta huolehtiminen ja aika ei riitä kaikkeen tekemiseen.

Vapaamuotoisen eli informaalin hoivan antajat ovat usein työssäkäyviä, olivatpa he sitten hoidettavan aikuisia lapsia tai puolisoita. Knifin väitöstutkimuksessa tarkastellaan keski-ikäisten halukkuutta, asenteita ja edellytyksiä antaa tätä informaalia hoivaa ikääntyville omaisilleen. (Knif 2012.) Pitääkö meidän olla valmiita itse auttamaan vai hankimme avun rahalla.

Etäomaishoitajalla kontaktin pitäminen omaisiin tapahtuu usein puhelimitse, varsinkin jos välimatka heidän välillään on pitkä. Knifin mukaan yhteydenpito kertoo ikääntyville, että hänestä välitetään ja että hoivan antaja on tarvittaessa käytettävissä. Kuitenkin keski-ikäinen hoitaja säätelee näin itse sitoutumisensa määrää, säätää omaa aikaansa ja

tekee valintoja omaan elämäänsä ja arkeensa, eikä sitoudu ikääntyvän kaikkeen avun tarpeeseen. (Knif 2012.)

Knifin tutkimuksen haastatelluista kukaan ei suhtautunut aivan kielteisesti avun antamiseen ikääntyville. Heillä oli kuitenkin ehtoja, ja se voi olla hankalaa avun tarvitsijalle. Keski-ikäiset eivät etukäteen valmistaudu omaishoitotilanteeseen vaikka ovat ajatuksissaan valmiita siihen tarvittaessa. He haluavat itse päättää oman elämänsä sisällöstä. (Knif 2012.) Näin he haluavat määrätä oman arkensa ajankäyttöä, muuttaa ulkopuolisia ”pakkoja” omaan tahtiin sopiviksi. Samalla he saavat ehkä myös arjen hyvinvoinnin kokemuksia huolimatta velvollisuudentunnon äänestä.

Yhteiskunnan muuttuessa on muuttunut myös ihmisten arki kotona. Arjen haasteet muuttuvat nopeastikin ja haasteiden ratkaisemiseen tarvitaan uusia taitoja. Ennen useat pulmat ratkesivat omilla hankituilla taidoilla. Nykyisin olemme jo päässeet siihen vaiheeseen, että arjen ja työelämän yhteensovittamisen haasteita ratkaistaan neuvottelemalla ja työtä jakamalla, sekä kotona että laajemminkin yhteiskunnassa. (Korvela 2011, 220.)

Omaishoitajuuden ja työelämän yhteensovittamisesta löytyy tutkittua tietoa, mm. Väätäisen pro gradu -työstä sekä kannanottoja lehtiartikkeleissa mm. omaishoitajien omassa Lähellä -lehdessä. Omaishoitajan ja etäomaishoitajan ongelmat ovat osittain hyvin samantyyppisiä. Omaishoidon ja työelämän yhteensovittamisen asiaa eteenpäin EU:ssa vie muun muassa europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen. (Pietikäinen 2014).

Työpaikoilla yleensä ei oteta tarpeeksi huomioon työntekijän perhettä. Kaikilta edellytetään samanlaista panosta, vaikka työntekijöillä voi olla pieniä usein sairastelevia lapsia tai työntekijä itse on jo hieman raihnainen tai työntekijä huolehtii puolisostaan tai iäkkäistä vanhemmistaan. Työntekijöiden erilaiset elämäntilanteet pitäisi pystyä ottamaan huomioon, mutta useinkaan työpaikoilla ei ole mitään sovittu menettelytapoja sille, miten työtä voitaisiin helpottaa tai miten joustaa silloin kun työntekijän yksityiselämä ja arjen ongelmatilanteet sitä vaatisi. Esimerkiksi vammaisten lasten vanhemmat ovat kokeneet poissaolojen haittaavan ansiotyötä ja ovat joutuneet luopumaan jostain itselleen tärkeästä työhön liittyvästä koulutuksesta tai matkasta arjen haasteiden takia. (Alho 1992, 100).

Omaishoitajan antamasta avusta ja hoivasta ei yleensä keskustella työpaikoilla, näitä asioita pidetään työntekijän henkilökohtaisina asioina. Silti nämä henkilökohtaiset asiat vaativat usein järjestelyjä työssä ja työajoissa. Omaishoitajat saattavat kokea nämä erityisjärjestelyt jotenkin leimaavina ja mieluummin käyttävät vaikkapa lomiaan omaishoiva-asioiden hoitamiseen. Tutkimuksissa on kuitenkin tullut esille, että avoimuus työpaikalla helpottaisi esimerkiksi vapaiden sopimisessa. Omaishoitajat haluaisivat selkeyttä työelämän käytäntöihin ikääntyvän äkillisen hoivan järjestelytarpeissa. (Knif 2012, 102.) Myös erilaiset työelämän mahdollisuudet ja velvollisuudet voivat esimerkiksi sisarusten välillä tuoda jännitteitä ikääntyvien hoivatilanteeseen, joku voi saada isomman vastuun toisten vedotessa työelämäänsä tai välimatkaan. (Knif 2012, 103).

Työsopimuslaki tuntee perhevapaat, mutta niiden perusteena on lapsen hoitaminen. Sopimuksessa on pykälä perheenjäsenen hoitamiseksi, siis muun kuin lapsen, mutta vain pakottavasta syystä. Työsopimuslain 7 a § (4.3.2011/197) sanotaan, että työnantajan on pyrittävä järjestämään työt niin, että työntekijä voi jäädä määräajaksi pois hoitamaan perheenjäsenen tai muun läheisen erityistä hoitoa tarvitsevan takia. Tämän henkilön tulee olla työntekijän hoidosta riippuvainen ja avun tarve jokapäiväisissä toiminnoissa. Kuitenkaan työnantajaa ei siis velvoiteta antamaan vapaata. Työntekijän esitys vapaasta tarkoittaa että työnantajalla on velvollisuus selvittää, voiko työpaikan järjestelyillä vapaan toteuttaa. Tätä mahdollisuutta ei moni tiedä, sitä ei paljoa mainosteta, eikä sen pitämisestä löydy luotettavia tilastoja.

Sosiaali- ja terveysministeriön Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma kuitenkin ottaa tämän pykälän suunnitelmissa huomioon kirjaamalla visioonsa, että työikäiselle on turvattu toimivat mahdollisuudet omaishoittoon ansiontyön ohessa. Visiossa myös omaishoitotilanne olisi työpaikalla tiedossa ja työntekijän omaishoitajana toimimisen tarpeet huomioitaisiin työpaikan tuotanto- ja palvelutoiminnassa. Omaishoitajaa tuettaisiin myös erilaisilla työaikajärjestelyillä kuten etätö ja erilaiset työaikapankit. Visiossa lainsäädäntö sisältää jo monenlaisia mahdollisuuksia työn ja omaishoidon yhdistämiseksi ja niitä myös hyödynnetään työpaikoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriön Omaishoidon kehittämisasiakirja, 28.)

Omaishoitajuus on merkittävä taloudellinen panos yhteiskunnalle ja omaishoitajien jakamista tulisi tukea kaikin keinoin. Työelämässä olevat etäomaishoitajat ovat vailla vi-

rallisia tukia. Heillä on kuitenkin usein oma perhe hoidettavana ja sen lisäksi etäällä oleva omaishoidettava. Etäisyys tuo lisää stressiä hoitosuhteeseen, koska huoli kasvaa isoksi välimatkan kasvaessa, etäisyyden tuoma läsnäolon puute on henkisesti hyvin stressaavaa. (Hyvärinen 2013, 2).

Ulkomailla, varsinkin Iso-Britanniassa, työelämän ja omaishoidon yhteensovittamista on tutkittu enemmänkin monien eri teemojen kautta. On yritetty selvittää miten omaishoitajuus vaikuttaa työntekijän asemaan työmarkkinoilla tai tehtyjen työtuntien määrään. Tutkimuksia on myös tehty omaishoitajuuden ja työelämän yhdistämisen vaikutuksista hoitajan mielialaan. Työssäkäyvät omaishoitajat joutuvat kokemuksiensa mukaan joustamaan moniin eri suuntiin. Kuitenkin jos työn ja omaishoidon käytäntöjä kehitettäisiin, tämä näkyisi muun muassa uusien työntekijöiden rekrytointitarpeen vähentymisenä sekä omaishoitajina toimivien työssäkäyvien yleisenä parantuneena hyvinvointina. Työssäkäynti on kuitenkin monille hyvin tärkeä osa omassa sosiaalisessa elämässä. Esimerkiksi Jyväskylän Perhetutkimusyksikön julkaisussa, jossa tutkittiin CP-vammaisten vanhempien työssäkäynnin ja kotiarjen yhteensovittamista, tämä tuli selkeästi esille. Työssä käytiin enemmän työtovereiden seuran takia kuin taloudellisten seikkojen vuoksi. (Alho 1992, 98.)

Suomessa Omaishoitajat ja Läheiset Liitto tutki projektissaan vuosina 2000 - 2005 omaishoidon ja työn yhteensovittamista. Olisi kuitenkin syytä tutkia enemmän työssäkäyvien ajatuksia miten he kokevat elämäntilanteensa, oman arkensa, ja miten voitaisiin paremmin organisoida omaishoiva ja työ. (Leinonen 2009, 15 - 20.)

Kotiin tuodun hoivan ja palvelun perustana pitäisi ottaa huomioon ikäihmisen arki ja siihen kuuluvat asiat, jotka osittain poikkeavat työikäisten arjen asioista. Kun oma toimintakyky heikkenee, arki on yhä enemmän kotona ja omien sosiaalisten suhteiden ylläpito vähenee. Kodin merkitys korostuu, siitä tulee osa identiteettiä. Näin ollen niiden henkilöiden, jotka palveluja vievät vanhenevien kotiin, tulisi ottaa huomioon arjen pienten asioiden tärkeys. (Rajaniemi 2007, 23.)

Ikääntyvä väestö tarvitsee lisää hoivaa, mutta samalla Suomessa on tavoitteena pidentää työuria. Läheisten antama palkaton hoivatyö voi siis vähentyä ja oletettavasti hoivan an-

tajista yhä useampi on vielä työssä. Moni hoivan antaja voi kiinnostua enemmänkin ostamaan hoivaa kuin antamaan sitä itse ikääntyville omaisilleen. (Knif 2012, 98.)

Knifin väitöskirjassa pohditaan keski-ikäisten halua ja moraalista velvollisuuden tuntoa ryhtyä huolehtimaan vanhempensa hoivasta. Mihin he haluavat rajallisen aikansa laittaa ja mitä heiltä odotetaan. Hoivassa on monesti kyse vastavuoroisesta avusta, ikääntyvät voivat myös auttaa keski-ikäisiä heidän perheensä arjessa. Tämä perustuu siihen ajatukseen, että jokaisella suhde hoivaan muuttuu elämänsä mukana. Keski-ikäisillä on ajatus omasta lapsuudestaan saamasta hoivasta ja antaessaan hoivaa, he ovat tietoisia myös siitä, että itsekin voivat olla hoivan vastaanottajina jossain elämänsä vaiheessa.

Toisaalta jos hoivan antaminen perustuu vapaaehtoisuuteen hoivan antajan taholta, ei ikääntyvä välttämättä saa juuri sitä hoivaa laadultaan mitä hän oikeasti tarvitsisi. (Knif 2012, 95 - 96.) On myös eettisesti haastavaa osallistua omien vanhempien elämään sopivalla läheisyydellä ja sopivalla intensiteetillä. Lasten on osattava olla palvelun antajina tahdikkaita, jottei arkeen annettu apu tuntuisi liian paljastavalta vanhemmasta. Ihmisellä tulee olla oma autonominen alue, omat salaisuudet. (Marin 2003, 84). Vanhemmat eivät myöskään halua joutua lapsilleen tai läheisilleen kiitollisuuden velkaan annetusta avusta. Jos ikääntynyt ei tunne olevansa vastavuoroisesti tasavertainen, hän voi tuntea itsensä taakaksi. (Marin 2003, 83).

Ikäihmisen arkeen tuodun palvelun myös tulisi olla asiakaslähtöistä ja yksilöllistä. Kuntouttava työote on muistettava esimerkiksi dementoituvalle vanhukselle tuodussa kotiavussa, arkea tulee tukea mielekkäällä tekemisellä. (Heimonen & Tervonen 2002, 6.)

Nykyisin esimerkiksi kotipalvelu on ositettu ja se sovitaan yhä kauempana asiakkaasta ja hänen arjestaan. Vanhusten, vammaisten ja lasten palvelut ovat suurimpien rationaalisointitekojen kohteen ja silloin on riski, että näistä palveluista katoaa hoivalle ominaiset piirteet ja jäljelle jää vain joukko toimenpiteitä ja toimia. (Julkunen 2006, 37.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla työssäkäyvien etäomaishoitajien kokemuksia omasta arjestaan, johon osana kuuluu etäomaishoitajana toimiminen. Samalla voidaan tehdä näkyväksi tämä yksi omaishoidon muoto, joka ilmiönä on olemassa mutta käsitteenä on tuntematon.

Omat oppimistavoitteeni liittyvät sosionomin kompetensseista mm. palvelujärjestelmäosaamiseen, tutkimukselliseen kehittämistyöhön ja sosiaalialan arvoihin ja eettisyyteen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka ja Saarnio 2011, 18 - 19.) Tämän työn myötä yleisenä tavoitteenani on oppia havaitsemaan erilaisia ilmiöitä, jotka meidän arkeamme muokkaavat ja huomaamaan millaisia valintoja minä ja muut kansalaiset teemme oman ja toistemme hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimustehtäväni on:

Minkälaisia kokemuksia omasta arjesta ja sen hallinnasta etäomaishoitajilla on?

3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa pyritään kuvaamaan tutkittavien todellista elämää. Tämä tutkimustyyppi pyrkii vastaamaan kysymyksiin mitä, miksi ja miten. (Kylmä & Juvakka 2007, 31). Laadullinen tutkimus sopii hyvin henkilökohtaisen kokemuksen tutkimiseen, koska tätä tutkimusmenetelmää käytettäessä ei pyritäkään löytämään täyttä objektiivista tietoa vaan subjektiivista kokemusta tutkitusta asiasta.

Tässä laadullisessa tutkimuksessani otetaan huomioon etäomaishoitajien elämä kokonaisuudessaan, ei vain tutkittavan ilmiön osalta. Haastattelun teemojen myötä sain vastauksia mihin kaikkiin arjen askareisiin ja niiden sujuvuuteen etäomaishoitajana toimiminen on vaikuttanut. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan ja selitetään ilmiöitä ja niiden välisiä suhteita luonnollisessa yhteydessä, tässä tutkimuksessa siis kokemuksia tutkittavan omassa arjessa.

Laadullisessa tutkimuksessa usein ja myös tässä minun tutkimuksessani ontologinen lähtökohta eli tutkijan käsitys ihmisestä on holistinen ihmiskäsitys, se että ihmisen ymmärretään olevan samanaikaisesti fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. (Hirsjärvi ym. 2012, 160.) Yhtä asiaa ei voi erottaa omaksi erilliseksi osioksi etäomaishoitajan arjessa, kaikki vaikuttaa kaikkeen. Etäomaishoitajalla arjen sujuvuuteen perheen kanssa ja harrastuksien parissa vaikuttavat hoitosuhde ja välimatka sekä työssäkäynnin joustomahdollisuudet. Jokainen näistä haastateltavien kertomuksista on todellinen tapaus ja siten myös edustaa laadullista tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2012, 161 - 162.)

3.3 Aineiston keruu ja kohderyhmän valinta

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelu on puolistrukturoidun haastattelun eräs muoto. Haastattelulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, jotka ovat yhteisiä myös teemojen myötä jollekin toiselle. Teemoja ei saa olla liian paljon, sillä silloin haastattelu voi muuttua strukturoiduksi haastattelumuodoksi. Apukysymyksiä on hyvä olla itselle valmiina, jotta pysyy teemoissa haastattelun aikana. Teemahaastattelussa haastattelijan rooli on aktiivinen verrattuna lomakehaastatteluun, jossa kysymykset ovat tiedossa etukäteen. Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena saada kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä, siksi teemahaastattelu on tähän sopiva aineistonkeruu menetelmä. (Kylmä & Juvakka 2007, 78 - 79).

Tässä haastattelutyylissä siis aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta tarkat kysymykset puuttuvat. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 35 - 36.) Teemahaastattelun runko on luonnos siitä, mitä pitää kysyä, ei tarkka suunnitelma siitä, mitä kysytään. Kysymyksiä on kuitenkin hyvä miettiä etukäteen, jotta haastattelu kohdistuisi oikeisiin aiheisiin. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 84 - 85.)

Jokaisen haastateltavan kanssa tulee käydä kaikki samat teemat läpi, jotta aineisto on hyödynnettävissä luotettavasti. Tämän teemojen aiheissa pysymisen varmistin sillä, että pidin itselläni kuvion arjen eri osa-alueista sekä arjen sujuvuuteen vaikuttavat tekijät näkyvillä haastattelun kuluessa. Teemat valitsin tutkimustehtäväni ohjaamana tietoperustaa hyödyntäen. Arkeen ja sen sujuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat arjen ennakoitavuus ja toistuvuus, ajankäytön hallinta ja ulkopuolisiin ”pakkoihin” itse vaikuttamaan pystyminen, niiden kesyttäminen.

Haastateltavien määrän valinta ja päättäminen voi tuottaa ongelmia sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa ei ole tarkoitus etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia, siksi aineistona voi olla vain yhdenkin henkilön haastattelun sisältö. (Hirsjärvi ym. 2012, 181.) Aineiston laajuus on myös resurssi- ja aikakysymys, mihin tutkijalla on varaa ja aikaa.

Tutkimukseen osallistuvat haastateltavat etäomaishoitajat löytyivät omasta tuttavapiiristäni. Pystyin oman kokemukseni myötä tunnistamaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevat. Tutkimukseen valittavien tulee olla sellaisia informanteja, joilla on antaa tutkitavasta asiasta tai teemasta oikeaa tietoa tai omakohtaista kokemusta. (Vilka 2005, 114).

Molemmat haastateltavat olivat noin 55-vuotiaita naisia, heidän etäomaishoitajuutensa oli kestänyt jo vuosien ajan. Molemmilla oli ollut myös useampia hoidettavia vuosien varrella ja hoidettavat olivat iältään yli kahdeksankymmentävuotiaita. Toisella matkaa hoidettavien luokse oli reilut sata kilometriä ja toisella yli kolmesataa kilometriä. Kumpikin haastateltava oli myös koulutukseltaan lähihoitaja. Tämä antoi heille tiettyä perspektiiviä tarkastella omaa tehtäväänsä myös yhteiskunnan ja sen muutoksen tuomassa kontekstissa.

Olisin halunnut vielä ainakin yhden haastateltavan lisää ja mieluusti miespuolisen, jotta olisin saanut myös sukupuolinäkemyksen mukaan. Omaishoitajien järjestön etäomaishoitajille järjestetyssä vertaistukiryhmässä oli kysytty halukkuutta osallistua tähän minun opinnäytetyöhöni, mutta jo ryhmään osallistuminen oli hoitajille ”ylimääräistä” ei-

kä kukaan halunnut lisää tekemistä omaan arkeensa. Muita keinoja haastateltavien etsintään en käyttänyt.

Haastattelu-aika sovittiin haastateltavien aikataulun mukaan, koska aika ja sen puute on yksi oleellinen tekijä etäomaishoitajan arjessa. Haastatteluajan sopiminen olikin yllättävän hankalaa, koska ensin tämän työn aikataulu petti ja sen jälkeen haastateltavien elämässä tapahtui muutoksia, jotka vaikuttivat oleellisesti heidän aikatauluihinsa.

Haastatteluista toisen tein omassa kodissani ja toisen Oulun seudun omaishoitaja- ja läheiset ry:n toimitiloissa Kumppanuuskeskuksessa. Haastattelut, jotka molemmat kestivät noin puoli tuntia, tallensin nauhuriin ja purin ne kotona tietokoneelleni. Kirjoitin haastattelut puhtaaksi eli litteroin ne sanasta sanaan seuraavan viikon aikana. Tekstiä näistä haastatteluista tuli yhteensä 22 sivua täyteen kirjoitettuna fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Haastateltavien nimi ja muut henkilötiedot eivät tule kenenkään muun kuin minun tietooni, ellei haastateltavat itse sitä halua jatkotutkimusta varten antaa esimerkiksi omaishoitajärjestölle.

3.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimuksen teemahaastatteluilla saamaani aineistoa pystyin aloittamaan analysoimaan, kun haastattelut oli puhtaaksi kirjoitettu. Jo tekstiä puhtaaksi kirjoitettaessa syntyy aineistosta ajatuksia, jotka on hyvä kirjata itselleen muistiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 111).

Analysointitapa tällaiseen aineistoon olisi tyypillisesti aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa puhtaaksi kirjoitettu eli litteroitu aineisto kuvataan, luokitellaan, yhdistellään ja tulkitaan. (Hirsijärvi ym. 2012, 223 - 224.) Toisaalta itse en pystynyt tekemään suoraan aineistolähtöistä analyysiä, koska jo kaikki teoria ja aiheesta ennalta tietämäni ohjasivat analysointiani taustalla. Luokittelussa poimin käsitteitä aineistosta, mutta päädyin kuitenkin niihin tuloksiin, jotka olivat tutkimukseni teoreettiset näkökohdat. Näin ollen analyysitapani tässä tutkielmassa on teoriaohjaava sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 96 - 97, 117 - 119.) Siinä tiedossa olevat teoriat ohjaavat analysointia, mutta ana-

lysointi ei lähde suoraan olemassa olevista teorioista. Puhutaan myös teoriasidonnaisesta analyysistä. (Eskola 2010, 182).

Tämän tutkimuksen aineistosta ei ole tarkoitus tehdä päätelmiä, jotka voitaisiin yleistää. On kuitenkin mahdollisuus saada selville se, mikä tässä ilmiössä eli etäomaishoitajan arjessa on merkittävää, kun yksittäisiä tapauksia tutkitaan tarpeeksi tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2012, 182).

Tutkimuksen sisällönanalyysin tein siis teoriaohjaavasti. Ennen analyysiä tutkijan tulee päättää, mikä on se kohta, sana tai merkitys mistä tämän tutkimuksen tyypillisin kokemus löytyisi. Tätä päätöstä ohjaavat keskeiset käsitteet ja alustavasti asetetut hypoteesit. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 115). Näitä kohtia löytyi haastatteluista mielestäni useita, ja monet niistä kuvailivat suunnittelun tarvetta ja ennakkointia, jotka viittaavat etäomaishoitajan arjen sujumisen kokemiseen. Nämä kohdat löytyivät lopulta melko selkeästi, varsinkin kun aineistoa luki useampaan kertaan. Tähän lukemiseen kannattaakin varata aikaa, sillä joka kerta lukiessa löytää uusia ajatuksia ja herää kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143).

Litteroinnin jälkeen aloitin aineiston pelkistämisen. Tutkijan tulee tehdä selkeä päätös siitä, mikä on kiinnostavaa ja karsia pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto litteroiduista haastatteluista. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 92.) Näitä epäolennaisia kohtia oman tutkimukseni haastatteluissa olivat poikkeamat jutusteluun tai liian kauaksi tutkimuskysymyksestä. Tiivistin aineistoa tutkimusongelman ohjaamana eli yritin löytää vastauksia kysymykseen ”millaisia kokemuksia?” Haastateltavat kertoivat paljon omasta mutta myös hoidettavan arjesta ja sen sujuvuudesta, mutta halusin löytää juuri niitä heidän omia arkensa kokemuksia.

Tätä tiivistettyä aineistoa ryhmittelin analysoitavan asian mukaisesti, joka siis voi olla tietty sana, lause tai ajatuskokonaisuus. (Vilkkä 2005, 140.) Näitä ajatuskokonaisuuksia olivat minulla tässä arjen sujuvuuden kokemiseen liittyvät käsitteet. Aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen ovat analyysin oleellisin asia, näin voidaan kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetysti. (Kylmä & Juvakka 2007, 113).

3.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa on tarkoitus tuottaa luotettavaa tietoa tutkitusta asiasta, joten luotettavuuden arviointi on välttämätöntä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää sen yleisiä luotettavuuskriteereitä tai sen eri menetelmiin liittyviä kriteereitä. Laadullisessa tutkimuksessa kriteerejä ovat esimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida mm. sillä miten tarkkaan tekijä pystyy selostamaan tutkimuksen tekemisen eri vaiheita ja omia pohdintojaan tai miten uskottavasti tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuvien käsityksiä tutkimuskohteesta.

Luotettavuutta on se, että tutkimusaineiston analyysissa kerron perustelut tekemilleni luokitteluille mahdollisimman tarkkaan. Pyrin myös kertomaan ja perustelemaan miksi olen päätenyt aineiston perusteella tiettyihin tuloksiin. Näissä tekemisissä toteutuu tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti, vaikka kyseiset termit ajatellaankin enemmän kuuluvan kvantitatiiviseen tutkimukseen

Tutkimuksen vahvistettavuus koskee koko tutkimusprosessia, toisen tutkijan pitäisi pystyä seuraamaan raportista prosessin kulkua. Liitteenä oleva analyysitaulukko kertoo, miten minä päädyin luokittelun kautta yhdistävään tekijään. Silti eri tutkijat voivat päätyä eri tuloksiin laadullisessa tutkimuksessa, koska tutkijat voivat tehdä erilaisia tulkintoja samastakin kohteesta. Juuri minun tekemät päätelmät voivat siis poiketa suurestikin siitä, mihin joku toinen olisi päässyt tästä samasta haastatteluaineistosta.

Refleksiivisyydessä tutkija on tietoinen sekä kirjaa ylös omat lähtökohtansa ja sen mikä vaikutus hänellä itsellään on tutkimukseen. Tutkimuksen tulosten tulisi olla myös siirrettäviä toiseen vastaavaan tilanteeseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 128 - 129.) Lisäksi tutkijan on ilmaistava omat taustaoletukset ja tutkimusta ohjaavat teoriat subjektiivisesti ja rehellisesti. Kerron tuloksissa ja pohdinnassa miten aineisto on kerätty ja miten luokittelua on tehty ja millä perusteella olen tulkintoja tehnyt. (Hirsijärvi ym. 2012, 232 - 233.) Olen myös huomionnut omat etukäteistietoni ja kokemukseni tästä aiheesta ja olen pyrkinyt koko ajan välttämään ennakkokäsitysteni vaikutusta haastattelun tuloksiin.

Tutkimus antaa luotettavaa, subjektiivista, omakohtaista tietoa juuri näiden kyseessä olevien etäomaishoitajien arjesta. Saatua tietoa ei voida suoraan yleistää, mutta se antaa ehkä tiettyä suuntaviivaa siitä arjesta, jossa samassa tilanteessa eli etäomaishoitajina toimivilla työssäkävillä henkilöillä on.

3.6 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus tehtiin hyvää tieteellistä tutkimuskäytäntöä noudattaen, eettisyys huomioitiin tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013.) Perinteisesti tutkimuksen kriteereitä ovat arvovapaus, objektiivisuus, luotettavuus, kriittisyys ja arvioitavuus. Nämä eivät kuitenkaan riitä. Eettisyys tulee näkyä myös tiedon intressissä (aiheen valinta), hankkimisessa ja aineiston analyysissä ja tulkinnassa eli se on mukana koko tutkimusprosessissa. Itse yritin olla objektiivinen koko tutkimusprosessin aikana, vaikka aihe oli itselle tuttu. Ehkä olin jopa tavallista kriittisempi tämän asian tuttuuden takia. Jopa tutkimuksen nimen valinnassa näkyvä oma näkökulma aiheeseen on eettinen ratkaisu. (Pohjola 2007, 11 - 12, 18.) Oman työni nimi painottaa tutkittavan osuutta tutkimuskysymykseen vastausta haettaessa. Tutkin etäomaishoitajan omia arjen kokemuksia. Tutkimusetiikka koskee siis monia eri valintatilanteita tutkimuksen eri vaiheissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 137).

Tutkittaviin eli haastateltaviin henkilöihin liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on huomioitava. Näitä ovat mm. anonymiteetin säilyminen, vapaaehtoisuus, vahingoittumattomuus ja kohtuullisuus riski / hyöty- suhteessa. Tutkijan on aina huolehdittava tutkimukseen osallistuvien kunnioittamisesta ja siitä, etteivät he jää yksin jos tutkimus nostaa esille vaikeita asioita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013.)

Haastateltavani olivat vapaaehtoisesti minulle avuksi opinnäytetyöni tekemisessä. Heille ei koitunut siitä mitään riskiä. Toisaalta en ole varma oliko tästä kokemuksesta mitään hyötyä, muuta kuin yksi kokemus lisää. Haastattelutilanne oli molempien kohdalla aika ajoin hyvin tunteellinen, nauhuri sammutettiin välillä ja molemmat haastattelut loppuivat hieman ennakoimatta. Halusimme puhua syvemmin tunteista, niin ettei niistä jäisi mitään muita merkintöjä kuin omiin mieliimme. Tässä kohden minun piti olla

myös hyvin kriittinen analyysiä tehdessä, jotta tutkisin vain saamaani haastatteluaineistoa.

Olisi myös suotavaa, jos tutkittavat kokisivat, että heidän osallistumisestaan on hyötyä heidän edustamalleen ryhmälle. (Pohjola 2007, 29.) Toivottavasti tämä toteutuu haastateltavieni ryhmälle eli etäomaishoitajille tämän opinnäytetyön edetessä tai julkistettaessa. Omassa tutkimuksessani kerroin haastateltaville luottamuksellisuudesta ja pyysin heiltä suostumuksen haastatteluaineiston keruuta varten. Aineiston tuhoan työn valmistuttua, haastattelujen äänitallenteet tuhosin jo ne litteroituani.

Haastateltavien valikoituminen minun omien valintojeni mukaan voi olla jonkun mielestä eettisesti arveluttavaa. Koska olen tämän avoimesti ilmoittanut ja tämän vaikutuksen tiedostanut, eettisyys toteutuu. Se ettei etäomaishoitajia yleisesti paljoa tunneta eikä tunnisteta, antaa mielestäni oikeutuksen tälle valinnalleni. Olenhan tunnistanut haastateltavat juuri tähän opinnäytetyöhän sopiviksi haastateltaviksi ja heillä on asiasta oikeaa tietoa ja omaa kokemusta annettavana. Täyttä objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa, koska se mitä tutkija eli minä jo tiedän asiasta ja se mitä yleisesti tiedetään yhdistyvät. (Hirsijärvi ym. 2012, 160).

Lisäksi se, että tunsin molemmat haastateltavat, toisen jopa erittäin pitkältä ajalta, voi vaikuttaa siihen miten analysoin aineistoa. Teinkö tulkintoja omien ennakkokäsitysten mukaan tai sen tiedon mukaan, mitä ei tullut esille juuri haastatteluaineistossa? Tämän asian tiedosta olen pyrkinyt vielä ehkä suurempaan objektiivisuuteen ja kriittisyyteen, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyisi.

Opinnäytetyön aiheen sain mieleeni keväällä 2013 ja otin sen lopulliseksi opinnäytetyöni aiheeksi syksyllä. Aiheen näkökulma muuttui ja täsmentyi ohjauksen edetessä. Talvella 2014 tarvitsin etäisyyttä työhöni ja pidin kahden kuukauden mittaisen opinnäytetyön ja itseni kannalta tarpeellisen tauon. Tämä tauko sai minut hahmottamaan työni aivan uudella tavalla sekä muuttamaan suhtautumiseni siihen. Aikataulu heitti tämän tauon takia niin paljon, että lopulta aikataululla ei enää ollut merkitystä.

Haastattelut tein molemmat toukokuussa 2014. Haastattelujen purkuun ja litterointiin meni muutama päivä ja lukemiseen varasin touko-, kesä- ja heinäkuun 2014, jolloin tein samalla myös luokittelua, analysointia ja kirjoitin lopullista opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön julkistaminen on koululla siihen sovittavalla tavalla. Opinnäytetyön tuloksia järjestö saa tarvittaessa käyttää omissa projekteissaan, koulutuksissaan yms. kun lähteenä on mainittu tämä opinnäytetyö.

4 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

4.1 Etäomaishoitajan kokemuksia omasta arjesta ja sen hallinnasta

Etäomaishoitajat eivät itsekään usein tiedosta tekevänsä etäomaishoitajuutta, vaan he tekevät vain sitä mitä heiltä yleisesti odotetaan. Lisäksi he monesti pitävät tätä tilannetta jotenkin normaalina arkeensa, tähän hetkeen kuuluvana ajanjaksona. Näin myös ajattelivat haastattelemani etäomaishoitajat. Asiat tuntuvat heidän mielestään olevan vain nyt näin ja he joustavat omassa arjessaan sen mukaisesti. Kumpikin haastateltavista toteaa etäomaishoitajuustilanteen vaikutuksen omin sanoin seuraavasti:

” Ja ellää oikeestaan kaikki se oma elämä sen mukasesti sitten.”

” Et silleen se vaikuttaa arkeen, et ehkä se on kaikkein eniten määrittävä sitä arkea tuo etäomaishoitajuus.”

Arjen ajan käytön suunnittelu oli erittäin tärkeää heidän elämässään, se nousi tutkimuksen tärkeimmäksi tekijäksi. Suunnittelua tarvittiin, silti heidän täytyi toisaalta elää hetki kerrallaan eräänlaisessa valmiustilassa. Hoidettavan arjessa tapahtuvat yllätykset vaikeuttivat ennakoimista ja suunnittelua. Kuitenkin matkat hoidettavan asuinpaikkakunnalle tuli suunnitella etukäteen, pelkkä viikonloppu ei riitä kaikkeen asiointiin esimerkiksi viranomaisten kanssa. Näihin pakollisiin tapaamisiin hoidettavan asioita käsittelevien tahojen kanssa kuului etäomaishoitajan arkipäiviä, niitä, jotka yleensä oltaisiin töissä ja omien arkiaskareiden parissa. Aika hoidettavan luona oli osa omaa arkea, mutta toisaalta pois omien arkiasioiden hoidosta.

”onhan se joskus tuntunu että voishan sitä muutakin olla...mutta se on olu yks tapa järjestää näitä asioita.”

Omat arkiaskareet tehtiin kun joudettiin, tarpeen mukaan, ei sen kummemmin suunnitellusti. Kahden eri kotitalouden, oman sekä etähoidettavan, arkiaskareiden hoitaminen oli väsyttävää. Etähoidettavalle neuvottiin ja tehtiin ohjeita, miten selvittää pienistä arjen

tehtävistä itsekin. Oma kotitalous oli se, jossa haastateltavalla jäi enemmän asioita vähemmälle hoidolle. Haastateltavat suhtautuivat käytännöllisellä tavalla arkisiin kotias-kareisiin omassa taloudessaan.

”kyllä se näkyy...totta kai ku teki pitkää päivää ja taas otti vappaata, niin näkyy omassa kotona heti. Tehtiin sitten ku tehtiin ja mitä tehtiin ja sovittiin että näillä mennään”

”... aina viikolla tekee ja viikonloppusin siellä... on useampi huusholli hoidettavana.”

Perhe on joutunut joustamaan haastateltavien etäomaishoitajien tapauksessa huomattavasti. Onneksi perheet ymmärsivät, joustivat ja auttoivat. Aika perheen kanssa on kuitenkin niin tärkeää, että siihen otetaan aikaa tarvittaessa. Elämäntilanteet ovat vaihdelleet, haastateltava on aiemmin joutunut joustamaan puolison työn vuoksi, nyt siis on puolison vuoro joustaa. Kumpikin on tottunut elämään arkeansa välillä yksin kotona.

Asioista oli sovittu perheen kanssa yhdessä, että näin tehdään nyt, sen aikaa kun tämä etäomaishoidon aiheuttama tilanne vaatii. Tämä sopiminen helpotti oloa myös ajatuksen tasolla, etäomaishoitaja pystyi olemaan hoidettavan luona hyvällä omallatunnolla pitemmänkin ajan, koska perhe ymmärsi asian tärkeyden. Puolison ja lasten tulee hyväksyä tämä varuillaan olo sekä nopeat lähdöt myös osaksi perheen yhteistä arkea. Lisäksi muut sukulaiset ovat olleet konkreettisesti apuna etäomaishoidossa. Sukulaisten kanssa keskustellaan ja sovitaan, kuka voisi olla hoidettavan apuna jouhevimminkin, kenen ”vuoro” on tänä viikonloppuna. Kaikilla tulee kuitenkin olla yhteinen käsitys siitä, miten arkiasioita hoidetaan, mihin pyritään esimerkiksi hoidettavan asioissa. Lisäksi hoitajalla ja hoidettavalla tulee olla luottamus toisiinsa, suhteen tulee olla kunnossa, jotta jaksaisi etäomaishoitajuutta.

Haastateltavat etäomaishoitajat olisivat myös olleet valmiita ostamaan lisäapua hoidettavilleen, mutta sitä ei ollut saatavilla kunnalta tai se olisi tullut kohtuuttoman kalliiksi yksityiseltä sektorilta ostettuna. Hoidettavan asuminen taajaman ulkopuolella määritteli ylimääräisen hoidon saamista järkeviin aikoihin, kunnallisen puolen hoitajat eivät pysty/halua kulkea autolla kymmeniä kilometrejä päivässä useampaan kertaan. Haastatelta-

vien hoidettavat siis saivat kotiapua, mutta eivät riittävästi. Kotiapu ei ollut edes jokapäiväistä. Välillä oli ollut pakko turvautua tilapäisapuun, myös naapurit olivat olleet avuksi.

Haastateltava etäomaishoitaja oli jopa miettinyt aikoinaan paikkakunnan vaihtoa, olisi muuttanut hoidettavan luokse asumaan, koska vanhukset eivät halunneet muuttaa pois omasta kotoaan. Tämä ajatus paikkakunnan muutoksesta oli kuitenkin liian iso, se olisi muuttanut etäomaishoitajan oman elämän, oman arjen täysin. Kuitenkin se oli yksi ajatusvaihtoehto jatkuvan matkustamisen ja stressaavan tilanteen kumoamiseksi.

4.2 Joustomahdollisuudet etäomaishoitajan arjessa

Tutkimukseni etäomaishoitajien nykyinen työtilanne oli ihanteellinen ajatellen työn joustavuutta. Lähihoitajan keikkatöitä voi sovittaa omiin menoihin, ottaa vastaan vain ne tarjotut työt, joihin voi jouhevasti mennä. Työaikapankki ja sen suoma mahdollisuus kerätä pitempiä vapaita oli myös ollut käytössä haastateltavalla. Etäomaishoitajuus oli työnantajan tiedossa, joten tarvittaessa pystyi lähtemään asioita hoitamaan jopa vain omalla ilmoituksella. Nämä seikat helpottivat arjen suunnittelua, mutta kuitenkin haastateltavat joutuivat sopeutumaan myös äkillisiin yllättäviin tilanteisiin, joihin tarvittiin joustoa myös työnantajalta. Ilman sukulaisten ja naapureiden muodostamaa apurinkiä ei olisi kaikkein akuuteista tilanteista pystynyt selviämään. Välimatka oli tässäkin asiassa määräävä tekijä, matkaan kuluu aikaa, haastateltavalla esimerkiksi yli kolme tuntia yhteen suuntaan.

Haastattelemani etäomaishoitajat siis eivät olleet ehkä kaikkein tavallisimpia edustajia työssäkäyvistä etäomaishoitajista. Heillä oli mahdollisuus sellaisiin joustoihin, joihin ”kellokorttityössä” tai asiakaspalvelussa olevilla ei välttämättä olisikaan mahdollisuutta. Näistä työelämän hankaluuksista kirjoitti Väätäinen tutkimuksessaan työssäkäyvistä omaishoitajista ja totesin jo aikaisemmin, että samat ongelmat voisivat olla olemassa myös etäomaishoitajilla.

Joustavan keikkatyön ja sitä myötä myös lyhyempien työpätkien vaikutus näkyy myös etäomaishoitajan omassa palkan määrässä. Palkan pienuus lähellä omaa eläkeikää mielti-

tyttää, miten jatkossa tulee pärjäämään. Työ siis oli sekä arjen sisältö, mutta myös arjen muun elämän yksi edellytys. Matkustaminen maksaa, lisäksi puhelinkulut olivat välillä haastateltavan mukaan ”massiivisia”.

Haastateltavien puheesta kuului tietty realistisuus sekä järjestelmällisyys ja käytännönläheisyys. Melkeinpä voisin sanoa fatalistisuus, asiat menevät nyt näin ja katsotaan miten sitten huomenna. Tämä elämänasenne varmaan auttaa osaltaan kestäämään ainaisen varuillaan olon.

Ristiriitaista oli se, että ajankäyttöään ei etäomaishoitaja voi etukäteen oikein ennakoida, vaikka matkat hoidettavan luo on kuitenkin suunniteltava etukäteen. Arkea eletään päivä kerrallaan. Kuten haastateltava toteaa:

”ollaan yleensä lähtövalmiudessa aina, singahetaan heti jos tulee akuutti tilanne... Ei voi oikeestaan ennakoija. Tietää sen että siellä on paljon aina tekemistä, yöt on lyhhyitä.”

Ystävät ja arki heidän kanssaan ovat jääneet vähemmälle, eikä sosiaalisiin kanssakäymisiin ystävien kanssa oikein edes riitä jaksaminen muiden arjen tekemisten jälkeen. Toisaalta hoidettavan luona käyntien sopiminen etukäteen muiden sukulaisten kanssa, antoi mahdollisuuden sopia joitakin menoja itsellekin, vaikkapa vieraiden kutsuminen omaan kotiin.

Haastateltava etäomaishoitaja harrasti metsästystä ja se oli mieluinen myös siksi, että siinä pystyi yhdistämään sosiaalisen kanssakäymisen samanhenkisten ystävien ja tuttavien kanssa. Sen lisäksi perheen koira kulki mukana myös etäomaishoitopaikkaan, se oli helppoa nyt yhden koiran kanssa. Metsästys on myös lain mukaan sallittua vain tiettyinä ajanjaksona, jolloin metsään on siis mentävä. Terve itsekkyyks tässä asiassa antaa etäomaishoitajalle jaksamista. Samoin haastattelussa ilmennyt tietoinen päätös viettää lomansa jossain kauempana esimerkiksi ulkomailla on terveellä tavalla itsekästä. Arjen sitovuuteen tarvitaan välillä täydellistä irtiottoa.

”johonkin täytyy löytää siivu aina jollekin muullekin asialle... täytyy olla jotain vastapainoa sille toiselle elämälle”

Haastateltavilla oli harrastuksena myös käsityöt. Kutomiset eivät vaadi suunniteltua tiettyä aikaa, ne kulkevat helposti mukana ja niitä voi tehdä myös hoidettavan kanssa. Siinä samalla tulee keskusteltua ja hoidettua sekä itsensä että hoidettavan mielenvirkeyttä. Puhutaan

”ummet ja lammet ja joskus puhutaan samat asiat seittemään kertaan.”

Etäomaishoitaja voi myös tarvittaessa harrastaa hoitopaikkakunnalla esimerkiksi uintia tai osallistua hoidettavan joihinkin menoihin. Kuitenkaan mitään aikaan sidottua viikoittaista harrastusta itselle eivät haastateltavat etäomaishoitajat voineet tähän elämänsä ajanjaksoon ajatella.

Haastattelemani etäomaishoitajat ovat koulutukseltaan lähihoitajia. Heillä on kokemusta myös muiden kuin omien hoidettaviensa hoitamisesta. Tätä he voivat käyttää hyödyksi oman etähoidettavansa kanssa, oma työkokemus lisää arjen hallittavuutta hoidettavan luona. Lisäksi heillä on paljon tietoa yhteiskunnallisista asioista, tietoa, jota ei tavallisella muun alan kansalaisella välttämättä ole. Tämä näkyi heidän puheessaan monin tavoin. He kiinnittivät mm. huomiota kotipalvelun työntekijöiden kiireeseen, hoitotavaroitten oikeellisuuteen ja päiväyksiin. Lisäksi he tiesivät tarkkaan hoidettaviensa lääkkeet ja huomasivat virheellisiä annostuksia tai jopa lääkeaineita. Tieto asioiden sujumisesta oli erittäin tärkeää etäomaishoitajalle.

Haastateltavat myönsivät kuitenkin, että etäomaishoitajuus on vain siirtymävaihe elämässä, sitä ei voi jatkaa loppuun asti. Elämisen elämänkaariajattelu tiettyine ajanjaksoineen kuului heidän puheissaan ja he suhtautuivat asioihin realistisesti. Tämä tieto jokaisen ihmisen elämään sisältyvistä tietyistä vaiheista auttaa heitä ajattelemaan myös tulevaisuutta, sekä omaa että hoidettavan. (Dunderfelt 2011, 16, 130.)

Johtopäätöksenä voin tämän oman tutkimusaineistoni mukaan sanoa, että etäomaishoitajien arkea siis rytmittivät suunnitellut matkat hoidettavan luokse ja toisaalta ainainen huoli ja stressi valmiustilassa olemisessa, sen varalta jos jotain sattuu hoidettavalle. Sujuvaa arkea olisi toistuvuus ja ennakoitavuus, ja se ei toteudu kunnolla etäomaishoitajien kohdalla. Korvelan mukaan (Korvela 2011) sujuvassa arkipäivässä toisiaan seuraavat

jaksot toistuvat suunnilleen samanlaisina päivästä toiseen ja juuri tämä toistuvuus ja tukirakenne puuttuvat etäomaishoitajan arjesta. He joutuvat miettimään melkein joka päivä tuleeko viesti hoidettavan luota, viesti, joka muuttaa jo ennalta suunnitellun oman arkipäivän.

Horellin ja Wallinin mukaan kokemuksellinen aika on voimavara (Horelli & Wallin 2006) ja tämä oman ajan kokemisen puute vei etäomaishoitajien voimia, ainainen valmiustilassa oleminen oli väsyttävää. Samoin omien harrastusten poisjäänti ja omien kotiarkiaskareiden tekemättä jääminen olivat tätä oman ajan puuttumista. Samaa väsymistä näkyi myös Laitisen ja Hyvärisen tutkimuksissa, joissa ilmeni myös, että oma ikääntyminen ja matkustaminen etäomaishoidettavan luokse lisäsivät hoitajan väsymistä. (Laitinen 2010, Hyvärinen 2013).

Toisaalta haastattelemiä etäomaishoitajia olivat pystyneet kotouttamaan ulkopuolelta tulevia arjen ”pakkoja” (Jokinen 2005) esimerkiksi harrastamalla niitä asioita, joita pystyi tekemään etähoidettavan kanssa tai hoidettavan paikkakunnalla. Samoin heidän arki-työnsä, heidän ammattinsa antoi heille valmiuksia suoriutua hoidettavan luona olevista tehtävistä jouhevammin kuin se olisi ehkä sujunut joltain toisen ammatin omaavalta. Arjen ”pakkojen” sovittaminen omaan elämänrytmiin vaatii suunnittelua meiltä kaikilta. Aika on rajallinen, mutta sitä on kaikille saman verran. Aika koetaan hyvin persoonallisella tavalla riippuen esimerkiksi odotatko jotakin vai vietätkö mukavaa hetkeä. Kaipamme jokainen omaa sisäistä aikaa, mutta joudumme elämään kellojen ja kalentereiden maailmassa.

5 POHDINTA

5.1 Etäomaishoito ja muuttuva yhteiskunta

Viime aikoina ajattelumallit ovat muuttuneet siten, että yhteiskuntaa ei enää ajatellakaan ensisijaiseksi hoivan antajaksi. Yksilö ja hänen perheensä ovat itse vastuullisia kokoaamaan julkisista ja kaupallisista palveluista kolmannen sektorin avulla itselleen sopivia kokonaisuuksia. Perheitä pidetään luonnollisesti vanhojen ihmisten hoivanantajana ja Suomessakin omaiset ovat yleisin auttajajoukko. Perheenjäsenten antamaa hoivaa ei aseteta kyseenalaiseksi muissa kuin selvissä väärinkäyttötapauksissa, julkinen valta ei ole kiinnostunut tukien vastineesta eli hoivasta yleensä. Se yleensä riittää, ettei perhe samanaikaisesti käytä vastaavaa julkista palvelua. (Julkunen 2006, 27.)

Pohjoismainen universaali ja tasa-arvoisuutta korostava hyvinvoinnin malli on pienin siirroin menossa kohti keskieurooppalaista tai amerikkalaista hyvinvointivaltiota. Tällöin sen sijaan että valtio tai kunta tuottaisi palvelut itse, se tukee rahallisesti tai verohuojennuksilla perheissä annettavaa hoivaa tai markkinoilta ostettavaa palvelua. Erilaiset palvelusetelit ovat jo arkipäivää meilläkin esimerkiksi omaishoidon vapaapäivien käyttämisessä.

Myös naapureiden ja ystävien sekä vapaaehtoisten antamaa apua tarvitaan yhä enemmän. Omaishoidon kehittämissuunnitelmassa kuitenkin sanotaan, että omaishoitoa ei ole ystävyys-suhteisiin kuuluva läheisapu. Tästä yhteisöllisyydestä ja läheisavun antamisen ja saamisen lisääntymisen kulttuurista puhui myös Pohjois-Suomen Sosiaalialan tutkimuskeskuksen Kinnunen kun kävimme häntä haastattelemassa. (Kinnunen 2013.)

Etäomaishoitajuus on itselleni tuttua ja ehkä ajattelin asioita jo tämän oman kokemukseni läpi, vaikka yritin sitä kovasti välttää. Näitä etäomaishoitajan kokemuksia on monella muullakin, mutta kuinka monella? Suomessa omaishoitajia on ilmeisesti kymmenkertaisesti enemmän kuin omaishoidontukea saavia on, siksi myös etäomaishoitajien määrää voidaan vain teoriassa arvioida. (Vuorijärvi 2010.)

Etäomaishoitajuuteen ajaudutaan samalla tavalla kuin omaishoitajuuteenkin. Haastateltavat etäomaishoitajat olivat myös ottaneet roolinsa ilman suurempia miettimisiä, omaan elämäänsä kuuluvaksi asiaksi. Etäomaishoitajuus oli kuitenkin muuttunut heidän arkeansa eniten ohjaavaksi tekijäksi ja myös tuonut siihen stressiä ja väsymistä. Siksi olisi hyvä, että etäomaishoitajuus olisi tunnustettua ja ihmiset osaisivat paremmin ymmärtää sen sitovuutta. Etäomaishoitajuus vaikuttaa kaikkeen arjen kokemuksiin, siksi myös ystävien tulisi ymmärtää kun etäomaishoitaja esimerkiksi kieltäytyy vierailuista tai harrastukseen lähdöstä väsymykseen vedoten.

Yhteiskunta siis muuttuu ja omaisten on otettava entistä enemmän vastuuta omaistensa hoitamisesta. Kelalla tutkijana toimivan Kehusmaan mukaan tätä käytetään monissa kaupungeissa myös häikäilemättä hyväksi. (Kehusmaa 2014). Omaishoidon kriteerit ovat tiukat ja vaihtelevat kaupungeittain. Tähän onneksi ollaan ehkä saamassa muutosta. Omaiset hoitavat sukulaisensa yleensä kuitenkin myös ilman rahallista korvausta. Tilanne saattaa olla muuttumassa, suurilla ikäluokilla on varaa ostaa apua ja enemmän terveyttä, jota haluavat hyödyntää omassa arjessaan omaksi ilokseen. Myös lapsiluku on pienentynyt. Kaikille ei enää tulevaisuudessa ehkä löydykään hoitajaa sukulaisista, ei läheltä eikä etäältä.

Haastateltavat etäomaishoitajat pohtivat oman arkensa ja vanhenemisensa lisäksi tietysti myös hoidettavan tulevaa arkea kunnan huonontuessa. Jos yhteiskunnan tavoite on hoitaa vanhenevia kotona niin kauan kuin mahdollista, tulisi tätäkin omaishoidon muotoa tukea heidän mielestään. Koko elämänkaarta, sen suunnittelua isossa linjassa ja yllätyksiin varautumista olisi varmaan jokaisen meidän hyvä mietiskellä etukäteen. Mutta toisaalta, meitä on moneksi; osa haluaa elää päivän kerrallaan ja katsoa mitä elämä eteen tuo. Toiset suunnittelevat tarkkaan työnsä, arjen ajan käytön, vanhempana palvelukotiin muuttamisen ja hoitotahdon tekemisen. Silti kaikki voi muuttua aivan muuksi jonkin yllättävän seikan vuoksi. Arki voi muuttua toisenlaiseksi kuin mitä on itse sen suunnitellut olevan.

5.2 Oman oppimisen pohdinta

Tutustuminen omaishoidon alueeseen antoi minulle yhden väylän oppia ohjaamaan ja neuvomaan asiakkaita saamaan palveluja, joihin he ovat oikeutettuja ja näin ollen oppia pyrkimään huono-osaisuuden ehkäisemiseen. Erilaisten ihmisten eri tavat selviytyä arjestaan antoivat minulle opetusta suhtautumaan eettisesti ja suvaitsevaisesti tulevassa ammatissani arvostamaan ihmisten yksilöllisiä toiveita ja tekoja läheisten arjen sujuvuuden helpottamisessa. Jokaisella on omat keinonsa selviytyä arjestaan, minun tehtäväni ei ole arvostella vaan neuvoa jos apua tarvitaan.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli ohjata minua tutkivaan työotteeseen ja arvioimaan omia teoreettisia lähtökohtia työssäni. Tämä osio olikin minulle erittäin haastava. Teorian löytäminen arkisten tekojen taustalle vaati välillä paljonkin pohdintaa. Toisaalta oppimistavoitteistani yksi eli reflektoida jo olemassa olevaa tietoa ja kehittää osaamistani sujui mielestäni kohtuullisen hyvin. Uutta tietoa siihen mitä etäomaishoitajuudesta jo entuudestaan tiedetään, tämä tutkimus ei ehkä tuonut paljoakaan. Vaikka haastateltavien arjen kokemukset olivat vain heidän omiaan, niin ne olivat monin osin samankaltaisia kuin muillakin omaishoitajilla. Toisaalta, se että kokemukset ovat samankaltaisia, ei merkitse että ne ovat samanlaisia.

Opinnäytetyöprosessin aikana jouduin kohtaamaan monenlaisia pulmia sekä tunteita. Käytännön pulmia tuli jo heti aluksi, haastatteluajkojen sopiminen oli melko hankalaa meidän jokaisen oman arjen menojen vuoksi. Ensimmäinen haastattelu tehtiin kotonani, haastateltava on tuttavani vuosikymmenten takaa. Aluksi kahvitelimme ja kerroimme hyvänpäivän kuulumiset ja puhuimme pois päällimmäiset tärkeät yleiset asiat. Näin sovitimme itsemme samalle taajuusalueelle niin sanoakseni ja pyrimme rentouttamaan tilannetta. Haastattelu kuitenkin jännitti meitä kumpaakin, vaikka tuttuja olemmekin. Nauhuri myös sammutettiin yhteisellä sopimuksella ja juttelu aiheesta jatkui. Yritin analyysivaiheessa lukea vain puhtaaksikirjoitettua nauhoitettua haastattelua ja välttää kaikkea muuta muistamaani juttelua.

Toinenkin haastattelu jännitti myös meitä molempia osapuolia aluksi. Tunnumme toisemme ja tiesin haastateltavan etäomaishoitajuustilanteesta jo etukäteen asioita. Jouduin

siis tässäkin tapauksessa olemaan tarkkana analyysiä tehdessä sen suhteen, mitä tiesin jo etukäteen ja mitä haastatteluaineisto sisälsi.

Haastatteluja tehdessä oma aktiivinen haastattelijan rooli piti pitää hillittynä, koska molemmat haastateltavat olivat minulle tuttuja ihmisiä, joiden kanssa helposti haastattelu olisi voinut siirtyä yleiseen jutusteluun teemoissa pysymisen sijasta. Tähän sain ohjaajilta hyviä neuvoja, itse en olisi ehkä osannut rajata teemojen aiheisältöä yhtä napakasti tutkimuskysymykseen vastauksia saadakseni. Näitä etukäteen mietittyjä kysymyksiä en kuitenkaan näyttänyt haastateltaville, sen sijaan arkeen liittyvät teemat näytin haastattelun alussa. (Liite 1 kuvio)

Puhtaaksikirjoittaminen sujui minulta jouhevasti ja kohtuullisen nopeasti. Joillakin tämä kohta voi tuottaa vaikeuksia, ollen jopa työläs ja tylsä kuten Eskola toteaa. (Eskola 2010, 179). Itse siis kirjoitin ripeästi, mutta pysähtelin monesti miettimään kuulemaani. Tämä mietiskely oli jo tietynlaista ryhmittelyä ja luokittelua.

Aineiston analyysiä tehdessä alun tiivistäminen sekä samankaltaisten asioiden ryhmittely eli klusterointi ja käsitteellistäminen olikin mielenkiintoista mutta myös hyvin työlästä. Tässä vaiheessa tutkimukseni tekemistä eli kesällä ei ollut ohjausta saatavilla. Jouduin tämän käsitteellistämisen tekemiseen tutkimaan ohjeita kirjoista ja päättelemään niitä aivan itsekseen, ilman keskusteluapua koska teen opinnäytetyön yksin. Oma ajankäyttöäni syventyä tähän työhön rajoittivat myös omassa arjessani perheellisenä ihmisenä aikaani vaativat rutiinit ja tehtävät. Toisaalta, haastatteluiden ja kirjojen lukeminen auringossa maaten omalla pihalla eivät olleet arjen kokemuksia pahimmasta päästä.

Tämä etäomaishoitajuus asia kiinnostaa minua ja toivon mukaan olen saanut muitakin kiinnostumaan asiasta ja sen tutkimisesta. Mielenkiinnonkohteita lisää tutkittavaksi on mielestäni mm. juuri oman tai ostoavun hyödyntäminen, miten se tullenee jakautumaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, kuka sisaruksia saa tai joutuu ottamaan suurimman vastuun vanhempiensa hoitamisesta, onko valinta usein sisko, ei veli. Miten ammatti vaikuttaa tähän valintaan? Työnantajat tulisi saada enemmän tietoisiksi myös tällaisesta perhe-elämän haastavasta tilanteesta ja lain tulisi seurata mukana.

LÄHTEET

Alho K. 1992. Cp-lasten vanhempien työ- ja perheroolien yhteensovittaminen. Teoksessa Alanen L. & Kähkönen P. (toim.) Arki, perhe, politiikka. Näkökulmia perheeseen ja perhetutkimukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston Perhetutkimusyksikkö, 95 – 108.

Alusta. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden verkkolehti. Alustus Hoivan haaste. Sointu L.2012. Hakupäivä 2.10.2013 <http://alusta.uta.fi/artikkelit/2012/10/16/alustus-hoivan-haaste.html>

Anttonen A. & Sipilä J. 2011. Suomalaista sosiaalipolitiikkaa. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Anttonen A., Valokivi H. & Zehner M. 2009. Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Airaksinen T. 2007. Elämänhallinnan haaste. Helsinki: Johnny Kniga kustannus.

Ban Breathnach S. 1997. Pienet onnen hetket. Iloa ja lohdutusta vuoden jokaiseen päivään. Helsinki : WSOY

Dunderfelt T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eskola J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat, laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179 – 203.

Heimonen S. & Tervonen S. 2002. Vastaavatko avopalvelut dementoituvien ihmisten tarpeisiin. Teoksessa Heimonen S. & Tervonen S. (toim.) Arvokas arki omassa kodissa. Esimerkkejä dementoituvien kotona asumisen tukiprojekteista Alzheimer- ja demen-tiayhdistyksissä. Helsinki: Alzheimer Keskusliiton julkaisusarja 2/2002, 4 – 11.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi

Hirsjärvi S. & Hurme H. 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käyt-
tö. Helsinki: Gaudeamus.

Hokkanen L. ja Sauvola M. 2006 (toim.) Puhumattomat paikat. Puheenvuoroja perhees-
tä. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 22. Julkunen R. Perhe,
työ, hoiva ja valtio – oma ja yhteinen, yksityinen ja julkinen hoivavastuu. Hakupäivä
26.9.2013. http://www.sosiaalikallega.fi/poske/julkaisut/julkaisusarja/Julkaisu_22.pdf

Horelli L. & Wallin S. 2006. Aikasuunnittelun lähtökohdat. Teoksessa Arjen ajan hal-
lintaa. Kokemuksia suomalaisesta aikasuunnittelusta. Horelli L. & Wallin S. (toim.)
Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2006/9, 10 – 15.

Hyvärinen S. 2013. ”Vaikka missä olis niin se elämä pyörii sen hoidon ympärillä” Etä-
omaishoitajien kokemuksia hoivasta. Jyväskylän yliopisto: Yhteiskuntapolitiikka Sosi-
aaligerontologian linja. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.

Jönsson B. 2000. 10 ajatusta ajasta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jyrkämä J. 2011. Ikääntyvä yhteiskunta ja eettiset haasteet. Julkaisussa Yhdenvertaisuus
sosiaali- ja terveydenhuollossa. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neu-
vottelukunta 2006-2010. ETENE-julkaisuja 31. s. 31 — 40. Hakupäivä 27.9.2013
[http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-
2325.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-2325.pdf)

Kehusmaa S. 2013. Paljonko ikääntyneiden omaishoito säästää palvelumenoja?
[http://www.thl.fi/attachments/rai/2013/Paljonko_ikaantyneiden_omaishoito_saastaa_pal-
velumenoja_04042013.pdf](http://www.thl.fi/attachments/rai/2013/Paljonko_ikaantyneiden_omaishoito_saastaa_palvelumenoja_04042013.pdf)

Kinnunen P. Pohjois-Suomen osaamiskeskus Oulu. 10.04.2013. Haastattelu. Tiedosto omassa hallussa.

Korvela P. 2011. Arki, päivärytmi ja sekvenssit – Miten käsitteellistää arkea ja kotia? Teoksessa Fågel S., Jonsson M., Korvela P. & Kupiainen A. (toim.) Arki haltuun – Sekvenssimenetelmä perhetyössä. Helsinki: Väestöliitto. 219 – 223.

Knif P. 2012. Keski-ikäiset ikääntyvien omaistensa auttajina? Tutkimus sukupolvien välisestä informaalista hoivasta. Jyväskylä.

Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitinen, P. 2010. Omaisten kokemuksia etäomaishoitajana toimimisessa: hoivan ja huolenpidon ilmeneminen etäomaishoitajien toiminnassa. Oulu:

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

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937

Leinonen A. 2009. Tutkittavana työssäkäynnin ja omaishoivan yhdistäminen: keskiarvoja, kokemuksia ja käsitteellistämisen tarpeita. Gerontologia 23 (1), 14 – 21.

Marin M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin M. & Hakonen S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 72 – 93.

Mäkinen P., Raatikainen E., Rahikka A. & Saarnio T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Niemi I., Horelli L., Kiiskilä K. & Haverinen E. 2006. Perheiden aika ja liikkuminen – hallinnassa vai ei? Teoksessa Arjen ajan hallintaa. Kokemuksia suomalaisesta aika-suunnittelusta. Horelli L. & Wallin S. (toim.) Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2006/9, 26 – 41.

Omaishoitajat ja Läheiset liitto ry. 2013. Hakupäivä 16.9.2013

<http://www.omaishoitajat.fi/tukea-omaishoitotilanteisiin>

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry. Annamaija Saastamoinen 2013. Haastattelut.

Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry. 2013. Ommaisportti. Hakupäivä 24.9.2013

<http://www.oulunseudunomaishoitajat.fi/ommaisportti/fi/etusivu/>

Oulun kaupunki. Tietoa Oulusta. Hakupäivä 8.11.2013 <http://www.ouka.fi/oulu/oulu-tietoa/tietoa-oulusta>

Pietikäinen S. 2014. Omaishoito EU:ssa. Hakupäivä 13.9.2014.

<http://www.sirpapietikainen.net/wp-content/uploads/2014/04/Omaishoito-EU.pdf>

Pohjola A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki L. & Saari E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 11 – 31.

Raijas A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmiä 110/2008.

Rajaniemi J. 2007. Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisen arkeen. Rajaniemi J., Heimonen S., Sarvimäki A. & Tiihonen A. (toim.) Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti. Oraita 2/2007, 11 – 29.

Saarenheimo M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin M. & Hakonen S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 44 – 56.

Saastamoinen, A. & Nybacka S. Keskustelutilaisuus opinnäytetyön tekemisestä. Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n toimitiloissa. 27.8.2013

Sosiaali- ja terveysministeriö Suomen kuntaliitto 2008. Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Hakupäivä 28.10.2013. http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1855763

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntainfo. Hakupäivä 29.10.2013 <http://www.stm.fi/tiedotteet/kuntainfot/kuntainfo/-/view/1842779>

Suomen Kuntaliitto. Omaishoidontuki. 2014. Hakupäivä 4.1.2014. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/omaishoidontuki/Sivut/default.aspx>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta.2012 Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Hakupäivä 6.9.2014. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Työsopimuslaki. 2005.

Vilkka H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus.

Vuorijärvi P. 2009. Etäomaishoitajuustutkimuksen alustavia tuloksia. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n omassa hallussa.

Vuorijärvi P. 2010. Työaikalain ja työsuojelun tuolla puolen – etäomaishoitajien toiminta ja velvollisuudentunto Suomessa. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus / Pohjois-Pohjanmaan yksikkö.

Väätäinen E. 2004. Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen. Kuopio: Kuopion yliopiston Terveystalouden ja -talouden laitos.

LIITTEET

5.3 Liite 1 Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelun runko ja aputeemoja, joilla saadaan näkyviin etäomaishoitajan kokemuksia arjen sujumisesta.

Taustatiedot:

Ikä, työtilanne tällä hetkellä, oma perhe, suhde hoidettavaan, välimatka, kauanko omaishoitotilanne ollut olemassa

Arkeen kuuluvia tekijöitä:

aika perheen kanssa, työ ja sen joustaminen, omaishoito ja välimatka, sosiaaliset suhteet, kotityöt, harrastukset



Miten etäomaishoitajuus tuli osaksi sinun arkeasi?

Mitä muita vaihtoehtoja oli? Miltä tuntui tähän tilanteeseen päätyminen?

Miten käynnit suunnittelet, ennakoit?

Kuinka usein käyt hoidettavan luona?

Mihin käynneissä voi varautua, mitkä asiat toistuvat?

Työ ja sen joustavuus

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Sosiaaliset suhteet

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Kotityöt

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Harrastukset

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Aika perheen kanssa

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Vielä omaishoitajuudesta

hallittavuus

ennakoitavuus

suunnittelun tarve

luopumiset

uudet tilalle tulleet asiat

Onko tulevaisuudessa mahdollista tehdä jotain toisin?

Onko toiveissa, että tulevaisuudessa olisi jokin toisin?

5.4 Liite 2 Analyysitaulukko

pelkistetty ilmaisu	alaluokka	yläluokka	yhdistävä luokka
<p>tarpeen tullen pystyn silloin ottamaan lomapäiviä.</p> <p>olen lähtenyt aamuyöllä ja tullut takaisin iltamyöhään, kuuluu vain yksi arkipäivä</p> <p>olen tarvittaessa vain sanonut töissä että minä lähden nyt</p> <p>tein tunteja silloin sisään niin paljon, että pystyin olemaan neljä- viisi päivää töistä pois</p>	<p>työaikojen sovittaminen omiin menoihin hoidettavan luokan</p>	<p>työ ja sen joustaminen</p>	<p>ARJEN KOKEMUS</p>
pelkistetty ilmaisu	alaluokka	yläluokka	yhdistävä luokka
<p>metsästysharrastuksen myötä saanut pidettyä sosiaalisia suhteita samanhenkisiin ystäviin</p>	<p>yhteydenpito ja yhdessä olo ystävien kanssa</p>	<p>sosiaaliset suhteet</p>	<p>ARJEN KOKEMUS</p>

pystyn käymään ystävien luona, mutta väsyttää kyllä			
pelkistetty ilmaisu	alaluokka	yläluokka	yhdistävä luokka
tietää sinne menessään sen, että siellä on paljon aina tekemistä, yöt jäävät lyhyiksi tehtävien määrä ja laatu riippuvat siitä, minkälainen sairaus-tilanne siellä on menen sinne ja katson mitä on tehtävä hoidettava on kaatunut tai tapahtunut jostain muuta yllättävää (akuutti tilanne), pitää lähteä heti olen käynyt tavallisesti joka lauantai tarkistetaan milloin muut eivät mene käymään niin sitten taas on minun vuoro	etäomaihoidettavan asioiden ja kotitehtävien suunnittelu ja ennakointi	omaishoito ja välimatka	ARJEN KOKEMUS

<p>mennä hoidettavan luo</p> <p>yleensä olen lähtövalmiudessa aina</p> <p>ketään ulkopuolista ei pystytty palkkaamaan, meillä ei olisi riittäneet rahat siihen</p> <p>ilman muuta os-taisimme lisääpua käymään vaikka kahdesti päivässä verrattuna siihen mitä kotihoito pystyy antamaan tällä hetkellä</p>			
<p>pelkistetty ilmaisu</p>	<p>alaluokka</p>	<p>yläluokka</p>	<p>yhdistävä luokka</p>
<p>ei ole ollut useam-paan vuoteen itsellä joka viikko toistuvaa harrastusta</p> <p>metsästys alkaa ja loppuu tiettyinä ai-kana, niin silloin on mentävä</p>	<p>omien harrastusten sovittaminen arkeen</p>	<p>harrastukset</p>	<p>ARJEN KOKEMUS</p>

<p>avantouinti onnistuu myös hoitopaikkakunnalla</p> <p>junassa voi kutoa vaikka sukkaa</p> <p>kudelmat kulkevat mukana hoidettavan luo ja kudotaan yhdessä</p>			
pelkistetty ilmaisu	alaluokka	yläluokka	yhdistävä luokka
<p>omassa kodissa käytiin vaatteet vaihtamassa ja pyykit pesemässä</p> <p>kotityöt tehtiin kun tehtiin ja sovittiin kotona että tämä riittää tällä hetkellä</p> <p>omat kotityöt pitää tehdä aina viikolla tarpeen mukaan</p>	<p>omien kotitöiden suunnittelu ja tekeminen</p>	<p>kotityöt</p>	<p>ARJEN KOKEMUS</p>

pelkistetty ilmaisu	alaluokka	yläluokka	yhdistävä luokka
<p>sisko on apuna tarpeen tullen</p> <p>lapsenlapset ovat olleet koko aika melko tiiviisti mukana auttamisessa</p> <p>otan ajan, jotta voin itse olla lasten ja lastenlasten kanssa</p> <p>usein vietetään loimat perheen kanssa yhdessä</p>	<p>sopiminen yhteistyöstä perheen ja sukulaisten kanssa, muu yhdessä olo</p>	<p>aika perheen kanssa</p>	<p>ARJEN KOKEMUS</p>