

Sinulle omaishoitaja
Opas omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

Sara Kiviniemi

Pohjoisen palvelut ja hyvinvointi
Osallisuus ja toimintakyky

Geronomikoulutus
Geronomi

2024

Geronomikoulutus
Geronomi

Tekijä	Sara Kiviniemi	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Tuula Ahokumpu		
Toimeksiantaja	Itä-Uudenmaan hyvinvointialue		
Työn nimi	Sinulle omaishoitaja		
Sivumäärä	24 + 1		

Tämä opinnäytetyö on toiminnallisella tavalla toteutettu kehittämistyö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tiivis opas Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella toimiville omaishoitajille ja sen avulla lisätä palveluiden oikea-aikaisuutta ja vähentää kuormitusta palveluneuvonnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa omaishoitajien tiedon saantia heille kuuluvista palveluista Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella.

Ajantasaisen tiedon löytyminen voi olla haastavaa omaishoitajille, arjen muutokset ja sitova työ vaikuttavat omaishoitajan ajan käyttöön. Oppaaseen on pyritty keräämään tietoa, joka on kohdennettu tukemaan omaishoitajien jaksamista sekä helpottamaan tiedon hakemista kiireisen arjen keskellä. Opasta on kehitetty tukemaan myös asiakasohjauksen tiedonhakua omaishoitajuuteen liittyen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella menetelmällä, tuotoksena syntyi opas omaishoitajille Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle. Oppaaseen on koottu erilaista tietoa minkälaisilla keinoilla omaishoitaja voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseensa. Oppaaseen on koottu mitä palveluita ja tukia Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on saatavilla. Opas on paperiversiona ja se on myös tarkoitus ladata myöhemmin sähköiseksi versioksi.

Opinnäytetyönä tuotettua opasta voi hyödyntää Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella toimivat omaishoitajat sekä heidän kanssaan työskentelevät alan ammattilaiset. Opas selkeyttää minkälaisia palveluita hyvinvointialueella on saatavilla. Lisäksi oppaan avulla omaishoitaja voivat kiinnittää tulevaisuudessa huomiota myös omaan jaksamiseensa. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella ei ole aikaisemmin tehtyä opasta omaishoitajille, joten opas on mielestäni tärkeä lisä hyvinvointialueen palveluiden kohdentamiseen.

Avainsanat

Omaishoito, ikääntyneet, hyvinvointi, omaishoitajat

Bachelor`s Degree Programme in Applied Gerontology

Bachelor of Social Services and Health Care

Author	Sara Kiviniemi	Year	2024
Supervisor	Tuula Ahokumpu		
Commissioned by	Wellbeing services county of East Uusimaa		
Title	A guide to carer coping and wellbeing.		
Number of pages	24 + 1		

This thesis is a functional development work. The purpose of the thesis was to produce a concise guide for the family caregivers who work in the Wellbeing services county area of East Uusimaa, and with the guide to increase the timeliness of services and reduce the workload in service counseling in the area. The goal of the thesis was to make it easier for carers to get information about the services in the Wellbeing services county of Eastern Uusimaa, the commissioner of this study.

Finding up-to-date information can be challenging for carers as everyday changes and demanding work can have a significant effect on the carers' use of time. The guide in this study was designed to include information to support caregivers coping and facilitate information search. In addition, the guide was made to support customer guidance related to family care.

The thesis was carried out as a functional study, and the result was a guide for family caregivers and professionals in the Wellbeing services county of Eastern Uusimaa. The guide contains information about the ways in which caregivers can influence their own well-being and self-sufficiency. The guide was made into a paper version and in an electronic form, which will be available for downloading.

The guide produced in this thesis can be used by family caregivers working in the Wellbeing services county of Eastern Uusimaa, as well as by professionals working in the area. The guide strives to clarify what kind of services are available in the Wellbeing services county for caregivers. In addition, with the help of the guide, the caregivers in the area will be able to pay attention to their own coping. The guide made in this thesis process is the first of its kind in the Wellbeing services county area of East Uusimaa and, therefore, it can provide the target group with significant addition in the allocation of services in the Wellbeing County area.

Keywords

family care support, elderly, well-being, caregiver

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OMAISHOITAJUUS	7
2.1 Omaishoito	7
2.2 Laki omaishoidon tuesta	7
2.3 Omaishoidon ja työelämän yhteensovittaminen	8
3 OMA HYVINVOINTI JA SUHTEEN MUUTOKSET	10
3.1 Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen	10
3.2 Vertaistuen voima	11
3.3 Omaishoitotilanteen loppuessa	11
4 TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
5 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS	15
6 AIKATAULUT JA RESURSSIT	17
6.1 Opinnäytetyön suunnittelu	17
6.2 Oppaan toteuttaminen	18
6.3 Oppaan arviointi	19
7 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	21
8 POHDINTA	22
LÄHTEET	23
9 LIITTEET	25

1 JOHDANTO

Ikääntyvien määrä on kasvanut maailmanlaajuisesti jo vuosikymmenten ajan. Arviolta vuoteen 2050 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu. Väestön ikääntyminen tuo taloudellista hyvää, mutta myös haasteita. Ikääntynyt väestö tuo tärkeän taloudellisen ja sosiaalisen panoksen kaikissa ikäryhmissä. Valtioiden tulisi kohdentaa varoja ikääntyneisiin. (Suomen YK-liitto, 2023.)

Väestön ikääntyminen Suomessa on lisääntynyt syntyvyyden pientymisen vuoksi sekä samalla elinajanodotteen kasvamisen vuoksi. Ikääntyneiden määrän kasvu ja samaan aikaan työnikäisten määrän lasku on velvoittanut miettimään ratkaisuja ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja palveluiden turvaamiseen. Suomessa palvelurakennetta on kehitetty jo jonkin aikaa ikääntyneiden kotona asumisesta tukevaksi sekä laitoshoidon vähentäväksi. (Terveyskylä, 2023.)

Suomessa on tällä hetkellä noin 51 600 omaishoidettavaa, omaishoitajia on taas 50 200. Yleisin syy omaishoittoon on muistisairaus. Noin 80 prosenttia hoitaa läheistään ympäri vuorokauden, hoito on sitovaa. Noin 57 prosenttia omaishoidettavista olisi tehostetun palveluasumisen tai täyden kotihoidon palvelujen asiakas, jos heillä ei olisi omaishoitajaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Omaishoitajat voidaan nähdä kunnissa voimavarana. Yleensä omaishoitajia kiitetään ja heidän tekemäänsä työtä arvostetaan. He saavat myös ymmärrystä ja kiinnostusta omaishoittoa kohtaan on, mutta konkreettiset teot omaishoitajien tukemiseen ovat kovin satunnaisia. Palvelujärjestelmä on kankea, resursseja omaishoitajien tukemiseen on liian vähän ja uudistuksia on vaikea viedä eteenpäin. (Purhonen 2011, 22.)

Sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden siirryttyä hyvinvointialueiden vastuulle, kuntien tehtävänä on asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tämä toteutetaan yhdessä hyvinvointialueen kanssa. Kunnat voivat panostaa ikääntyneiden palvelutarpeisiin panostamalla etenkin hyvinvointia edistäviin, ennaltaehkäisevään toimintaan, neuvontaan, ohjaukseen sekä asuinympäristön kehittämiseen.

Kansallinen linjaus on, että ikääntyneet saavat asua kotona ja saavat sinne tarvitsevansa palvelut, ympäri vuorokauden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella oli vuosina 2022–2023 käynnissä hanke; Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut Itä-Uudellamaalla, jonka yhtenä kärkenä oli omaishoitajuus. Hankkeen tavoitteena oli, että omaishoidon piirissä olevat saavat palvelunsa oikea-aikaisina tarpeisiinsa nähden ja saavat riittävästi tietoa ja tukea arjessa pärjäämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa omaishoitajille opas yhdessä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa ja sen avulla lisätä palveluiden oikea-aikaisuutta ja vähentää kuormitusta palveluneuvonnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa omaishoitajien tiedon saantia heille kuuluvista palveluista Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella.

2 OMAISHOITAJUUS

2.1 Omaishoito

Omaishoito on ollut Suomessa pitkään näkymätöntä vastuun kantamista. Omaishoidon arkea on tehty näkyvämmäksi viimeisten vuosikymmenten aikana. Omaishoitotilanne voi alkaa eri elämänvaiheissa. Omaishoitajia voivat olla muun muassa vammaisen lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat ja ikääntyneen vanhemmasta huolehtivat aikuiset lapset. Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan lisääntyneen avuntarpeen vuoksi tai äkillisen sairastumisen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen myötä. Lainsäädännössä omaishoitajalla tarkoitetaan hoidettavan omaista tai muuta läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen hoidettavan henkilön kotikunnan kanssa. (Malmi, Nissi-Onnela & Purhonen, 2011, 12–13.)

Monet asiat vaikuttavat siihen, että läheinen ryhtyy omaishoitajaksi. Siihen voivat vaikuttaa, hoidettavan läheinen suhde ja ihmissuhteen välinen vuorovaikutus ja rakkaus. Omaishoitajan antama hoito varmistaa sen, että hoidettava henkilö saa elää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Omaishoitajat taas kokevat, että hoidettavan elämänlaatu paranee ja hän on tyytyväisempi kotona kuin muualla hoidettaessa. Kuntien näkökulmasta omaishoito on todella edullinen hoidon järjestämisen vaihtoehto. Omaishoitajat hoitavat yhä vaikeahoitoisempia henkilöitä, joten on myös oikeus odottaa, että kunnat järjestävät omaishoitoa tukevia ja tarpeen mukaisia palveluita hoitotyön mahdollistamiseksi. Hoitotilanteen ollessa raskas ja sitova, olisi suotavaa olla mahdollisuus saada siihen yhteiskunnalta tukea. Omaishoitotilanteiden tunnistamisen ja ehkäisevän työn merkitystä tulisi korostaa vielä enemmän. Näiden vuoksi omaishoitajat pääsisivät oikea-aikaisesti palveluiden piiriin. (Purhonen, 2011, 18,20.)

2.2 Laki omaishoidon tuesta

Omaishoitajaksi määritellään, kun omaishoitajaksi hakeva henkilö on tehnyt omaishoitosopimuksen hyvinvointialueen kanssa. (Omaishoitajaliitto, 2023.)

”Lain tarkoituksena on edistää hoidettavan edun mukaisen omaishoidon toteuttamista turvaamalla riittävät sosiaali- ja terveystalvet sekä hoidon jatkuvuus ja omaishoitajan työn tukeminen.” Laki määrittelee millä perusteella omaishoidon tuki myönnetään sekä määrittelee omaishoidon palkkion suuruuden, vapaapäivien ja sijaishoidon järjestämisen sekä omaishoitajan tehtävää tukevat palvelut. Lisäksi laki määrittelee, että hyvinvointialueen on tehtävä omaishoitajan ja hoidettavan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma sekä omaishoitosopimus. Lisäksi laki määrittelee palkkion tarkistamisen kalenterivuosittain työntekijän eläkelain tarkoitetulla kertoimella. Laki on astunut voimaan 1.01.2006. (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.)

2.3 Omaishoidon ja työelämän yhteensovittaminen

Yhä useampi työssäkäyvä on siinä tilanteessa, jossa päivät eivät jakaudu vain töihin ja vapaa-aikaan, vaan lisäksi heidän päiviinsä sisältyy vaihtelevasti oman läheisensä hoivatarpeita. Ikääntyneitä, jotka tarvitsevat apua on yhä enemmän, eikä yhteiskunnan tarjoamat palvelut ole riittäviä. Kotona saattaa olla samanaikaisesti niin hoivaa tarvitseva ikääntyvä puoliso kuin muistisairas isä tai äiti. Työikäisten keskuudessa läheisten avustaminen on todettu yleistyvän jo 35. ikävuodesta lähtien. (Heino, 2011, 96–98.)

Kaikista ansiotyössä käyvistä lähes puolet auttavat läheistään henkilökohtaisissa asioissa ja reilut yli puolet sairaanhoidollisissa toimenpiteissä vähintään kaksi kertaa viikossa. Useimmat omaishoitajat haluavat jatkaa ansiotyössään, mikäli se on vain sovitettavissa yhteen kotona tehtävään hoitotyöhön. Ansiotyössä käyvät omaishoitajat arvostavat työtään ja ovat siihen sitoutuneita. Arvostus työtä kohtaan nousee koska se on yksi toimeentulon lähde, mutta myös sen vuoksi, että se antaa tauon omaishoitotyöstä, mahdollistaa erilliset sosiaaliset kontaktit, ehkäisee eristymisriskiä sekä antaa mahdollisuuden omaishoidosta poikkeavaan erilliseen identiteettiin. (Heino, 2011, 96–98.)

Omaishoidon voi lähes aina yhdistää ansiotyöhön. Työssä käyvän omaishoitajan arkeen vaikuttavat monet tekijät, näitä voi olla muun muassa tarjolla oleva tuki ja palvelut, perheen omat toiveet, työpaikan joustavuus, läheisen tilanne ja tuen

tarve sekä muun lähipiirin mahdollisuus osallistua hoidettavan hoivaan ja huolenpitoon. Palvelut pitäisi järjestää sillä tavoin, että omaishoitaja voi käydä työssä, jos niin haluaa. Omaishoitoperheen tilannetta tulisi tarkastella kokonaisuutena. Vaativissakin tilanteissa ansiotyön ja omaishoidon yhdistäminen voi onnistua erilaisten palveluiden, tukien ja sijaishoidon avulla. (Mäkelä, Sottinen & Virtamo, 2023, 5.)

3 OMA HYVINVOINTI JA SUHTEEN MUUTOKSET

3.1 Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen

Omaishoitajien arki kostuu monenlaisista arkisista askareista ja omaisen hoidosta. Läheistään hoitava on usein yksin vastuussa myös kodinhoidosta sekä kodinulkopuolisista asioinnista. Lisäksi omaishoitaja opettelee hoivatyötä sekä navigoi samalla palveluiden karikoissa. (Malmi, 2011, 104.) Läheisen sairastuminen tai vammautuminen sekä hoivaaminen ja siihen sitoutuminen ovat asioita, joissa tunteilla on suuri merkitys. Raskaat kokemukset sekä muistot voivat saada mielen alakuloiseksi ja näiden vuoksi omaishoitaja voi tuntea katkeruutta ja syyllisyyttä. Arjessa on myös iloa, naurua, tyytyväisyyttä ja onnen hetkiä. Tunteiden vuoristorata on omaishoitajalle tuttua. Tunteet toisaalta ohjaavat omaishoitajaa toimimaan oikeaksi ja hyvin kokemallaan tavalla. (Kaivolainen, 2011, 107.)

Tunteet vaikuttavat monin tavoin käyttäytymiseemme, ne ovat reaktioita johonkin ympäristöstä tai itsestä johtuvaan ärsykkeeseen. Tunteita voi olla samaan aikaan useita ja yksi tunne voi herättää toisen tunteen. Käytöksen ja tunteiden taustalla voi olla inhimillisiä tarpeita, kuten esimerkiksi kuulluksi tulemisen, itsensä toteuttamisen, levon taikka rakkauden tarpeen. Tunnereaktiota ymmärtää paremmin, kun tarpeet tunnistetaan. Tunteet eivät ole itsessään hyviä tai pahoja, kaikki kuuluvat ihmisyyteen. Kuormittavassa tilanteessa tunteet voivat purkaantua pelottavana tai satuttavana käytöksenä. Lisäksi tukahdutettuna tai itseltä kiellettyinä tunteet voivat vahvistua. Kokemus siitä, että on tullut ymmärretyksi ja kuulluksi voi auttaa selviytymään haastavista tilanteista. (Tunne Vaaka, 11–12.)

Omaishoitajan mielenhyvinvoinnin kannalta keskeisintä on tunnistaa, mitkä asiat tuottavat ovat hänelle tärkeitä, tuottavat elämään iloa ja antavat voimaa. Niiden tunnistaminen auttaa omaishoitajaa keskittymään oman hyvinvointinsa kannalta keskeisiin asioihin ja tekemään arjessa pieniä valintoja hyvinvoinnin tukemiseksi. Arjen haastavien tilanteiden ratkaiseminen ja erilaisista haasteista selviytyminen vahvistavat omaishoitajan luottamusta siihen, että hänellä on kyky selviytyä myös

tulevasta. Jotta omaishoidon myönteisiä vaikutuksia esiintyisi, tulee omaishoitajan saada riittävästi tukea omalta verkostoltaan ja hänen kanssaan työskenteleviltä viranomaisilta. (Koponen, Parviainen, Savela & Björkqvist. 2023, 4–5.)

3.2 Vertaistuen voima

Omaishoidon sujumisen kannalta on olennaista, että omaishoitajan hyvinvointi huomioidaan. Omaishoitajien uupumusta voidaan estää tai vähentää, kun ammattilainen kohtaa omaishoitajan erillisenä asiakkaana, itsenäisenä tuen tarvitsijana. Omaishoitajat kokevat jäävänsä usein yksin hoitotilanteisiin, tällöin uupumisen riski kasvaa. (Malmi & Mäkelä, 2011, 125.)

Omaishoitaja kokee usein olevan yksin elämäntilanteessaan. Elämänpiiri kapeenee usein kodin seinien sisäpuolelle, ystäväpiiri kapenee ja aikaa itselle jää vähän. Omaishoitajan päätös lähteä mukaa vertaistukiryhmään voi olla merkittävä askel hänen elämässään. Parhaillaan vertaistuki ja ryhmätoiminta lisää omaishoitajan jaksamista sekä tuottaa hyvää oloa ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Näissä ryhmissä voi syntyä uusia ystävyysuhteita ja ne tarjoavat omaishoitajalle uutta, jatkuvaluonteista tukea. Kokemuksiin perustuva asiantuntijuus, yhteenkuuluvuuden tunne sekä saamisen ja antamisen, vastavuoroinen kokemus tekee vertaistuesta merkittävän sosiaalisen tuen muodon. Tavanomaisesta poikkeavan elämäntilanteen mukana tuomat haasteet saavat omaishoitajia hakemaan itselleen tukea toiselta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalta. (Kaivolainen, 2011, 126–127.)

3.3 Omaishoitotilanteen loppuessa

Omaishoitoperheissä kohdataan monenlaisia muutostilanteita. Hoidettavan toimintakyky voi heikentyä hitaasti vuosien saatossa tai äkillisesti esimerkiksi sairauskohtauksen vuoksi. Jossain vaiheessa omaishoitaja tarvitsee oman jaksamisen tueksi ulkopuolista apua. Vaikka tukea olisi tarjolla, ei sen vastaanottaminen ole omaishoitajalle aina helppoa. Omaishoitajuuden muuttuessa sitovammaksi ja

raskaammaksi on hyvä tiedostaa myös omat voimavarat, toiveet ja tarpeet. Joskus käy niin, että omaishoitaja ylittää oman jaksamisen rajat. Toisille taas päätöksen teko voi olla helpompaa, etenkin jos tunnistaa oman kuormittuneisuuden. Omaishoitajana toimiminen on täysin vapaaehtoista, joten omaishoitaja voi tehdä itse päätöksen, kun on aika luopua omaishoitajuudesta. Näistä asioista on hyvä keskustella oman alueen työntekijän kanssa. (Hartikka & Viitajylhä, 2023, 5,8.)

Kodin ulkopuoliseen hoitoon siirtyminen on raskas vaihe niin omaishoitajalle kuin hoidettavallekin. Monet asukkaat siirtyvätkin kodin ulkopuoliseen hoitoon omaishoitoperheistä. Omaishoitajan voi olla vaikeaa luopua hänen roolistaan hoidettavan elämässä. Omainen voi edelleen kokea velvollisuudekseen osallistua läheisensä hoitoon, vaikka voimavarat ei siihen enää riittäisikään. Omaiselle olisi hyvä löytyä tilaa hoitoyhteisössä ja hänelle tulisi pystyä osoittamaan tiettyjä tehtäviä läheisensä hoidossa, hänen niin halutessaan. Omaisen rooli tulee selkeyttää hänelle itselleen uudessa hoitoyhteisössä. (Kotiranta, 2011, 182–183.)

Omaishoitoperheissä joudutaan käsittelemään luopumiseen ja suruun liittyviä tunteita keskimäärin muita perheitä enemmän. Pitkäaikaissairauden edetessä omaishoitoperheessä koetaan hoitoprosessin aikana monia kriittisiä vaiheita. Omaishoitaja elää hoidettavan mukana kokemuksiin ja osallistuu sen lisäksi kotona tehtävään hoitotyöhön. Kuoleman esiin nostamiin tunteisiin ja ajatuksiin on vaikeaa valmistautua ennakolta, toivoa on loppuun asti, vaikka todellisuudessa omaishoitajalle yhteisten elinpäivien vähäinen määrä on raskas tosiasia. Kuolema järkyttää aina eikä omaishoitaja ole sen valmiimpi kohtaamaan tosiasiaa kuin kukaan muukaan. Rakkaastaan on tuskallista luopua, mutta lähestyvä kuolema tuo mukanaan helpotuksen hoidettavan kokemiin kärsimyksiin ja kipuihin. (Kotiranta, 2011, 206–208.)

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa omaishoitajille opas yhdessä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa ja lisätä palveluiden oikea-aikaisuutta ja vähentää kuormitusta palveluneuvonnassa. Opas tuotettiin Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja sitä on tarkoitus jakaa palveluneuvontaan ja palvelukoordinaattoreille, lisäksi opas ladataan mahdollisimman pian hyvinvointialueen nettisivuille, tiedonhakemista helpottamaan.

Tavoitteena oli helpottaa omaishoitajien tiedon saantia heille kuuluvista palveluista Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella. Omaishoitajuuden alkaessa omaishoitajat ovat uuden keskellä. He tarvitsevat paljon tietoa heille kuuluvista palveluista jo ennen palveluiden alkamista, oppaan tavoitteena on helpottaa tiedon hakemista ja tiedon saantia.

Opinnäytetyönä tuotettu opas tehtiin yhteistyössä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa. Alueella oli käynnissä vuosina 2022–2023 hanke; Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut. Hankkeelle asetettiin neljä kärkeä; ikääntyneiden asiakasohjaus ja neuvonta, omaishoito, ikääntyneiden psykososiaaliset palvelut ja kuntoutus. Hankkeessa painotettiin erityisesti 75 vuotta täyttäneiden ikäsegmenttiä. Hankkeen rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö. Hankkeen kehitystyölle asetettiin jokaisen kärjen mukaan neljä päätavoitetta, jotka ovat: Kotona asumista tukevat palvelut ovat asiakaslähtöisiä, asiakas saa palvelut oikeaan aikaan, riittävä ja osaava henkilöstö turvaa kotiin annettavien palvelujen laadun ja palvelujen laatu varmistetaan järjestelmällisellä seurannalla.

Opinnäytetyössä keskityttiin hankkeen yhteen kärkeen, omaishoitoon. Tämän kärjen mukaisesti hankkeen kehitystyö tukee näitä kolmea päätavoitetta, kotona asumista tukevat palvelut ovat asiakaslähtöisiä, asiakas saa palvelut oikeaan aikaan ja palvelujen laatu varmistetaan järjestelmällisellä seurannalla.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ovat täyttyneet suunnitelman mukaisesti. Opasta tehdessä on noudatettu suunnitelmaa sekä oltu toimeksiantajan kanssa

aktiivisesti yhteydessä oppaan työstämisen aikana. Tiedon hakeminen oppaaseen oli ajoittain haastavaa. Oppaaseen valittiin tiedot sen mukaan, että se olisi mahdollisimman pitkäikäistä tietoa, eikä opasta tarvitsisi päivittää joka vuosi. Tällä hetkellä opas on vain paperisena versiona. Itä-Uudenmaan henkilöstö lataa oppaan myös sähköiseksi versioksi ja kääntää sen myös ruotsin kielelle.

5 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön menetelmänä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Se on linkitetty hankkeeseen kehittämistyönä. Opinnäytetyön tekeminen on edennyt lineaarisen mallin mukaan.

Kehittämisen ja tutkimuksen rajapinnat ovat ikään kuin veteen piirrettyjä. Olenainen ero toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että opinnäytetyön kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, jonka tarkoituksena on palvella kohdeyhmää tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Tapaustutkimuksen ja toimintatutkimuksen tavoitteena on tapauskohtaisen kehittämisen tutkimustulos, jota voidaan soveltaa myös yleisemmin toimintaympäristöjen kehittämisessä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 2022, 9–11.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisen lähtökohta voi olla käytännönlähtöinen. Opinnäytetyön idea saattaa antaa oivalluksen jostakin ammatillisen arjen kehittämistarpeesta. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 2022, 22–23.) Opinnäytetyön aiheen valinta tulikin itselleni selväksi työn kautta, työskentelin tuolloin Porvoon arviointitiimissä. Kohtasin paljon asiakkaita ja heidän omaisiaan, jotka olivat kiinnostuneita omaishoitajuudesta, mutta eivät tienneet mitä kautta saavat asiasta lisää tietoa ja miten omaishoitajuutta voisi hakea. Lisäksi kohtasin asiakkaita, jotka olivat jo omaishoitajia, mutta eivät tienneet heille kuuluvista palveluista. Tämän myötä päätin, että haluan tehdä opinnäytetyönäni oppaan omaishoitajille.

Lineaarisen mallin mukaan kehittämistoiminta voidaan nähdä ehjänä kokonaisuutena. Tämän mukaan tehtävät suoritetaan loogisessa järjestyksessä sekä rationaalisesti. Näin ollen ajatellaan myös, että toteutukseen liittyvät epävarmuustekijät ovat hallittavissa sekä ennakoitavissa. Kehittämistyön lähtökohdat ovat tällöin selkeitä sekä etukäteen ja tarkkaan rajattuja. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos, 2017, 52.)

Opinnäytetyön tekeminen on edennyt suunnitellusti lineaarisen toimintamallin mukaisesti. Työ on edennyt tavoitteen määrittämisestä työn suunnitteluun ja sitä

kautta toteutukseen ja lopuksi arviointiin. Työn suunnittelu on ollut jo alusta asti selkeää ja tavoitteet on pysyneet samoina koko prosessin ajan. Toteutus vaihe on ollut kaikista aikaa vievin. Aikaa on vienyt tiedon etsiminen ja tiedon muuttuminen oppaan työstämisen aikana. Lopuksi oppaan toteumista arvioitiin tavoitteisiin peilaten. Oman tuotoksen arvioiminen on toki haastavaa, mutta toisaalta on ollut palkitsevaa nähdä valmis työ konkreettisena tuotoksena, joka tukee alussa asetettuja tavoitteita. Parhaimman arvioinnin saa kuitenkin vasta myöhemmin oppaan käyttäjiltä.

6 AIKATAULUT JA RESURSSIT

6.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyö prosessi alkoi aiheen valinnalla. Aiheen valinta oli lopulta melko helppo. Erilaiset aiheet kävivät mielessä, mutta lopulta aiheeksi valikoitui omaishoito. Aihe on tarpeeksi rajattavissa ja ajankohtainen. Aiheen löytyttyä, täytyi varmistaa, että aiheesta voisi tehdä toiminnallisella menetelmällä opinnäytetyön. Menetelmä on ollut alusta asti selkeä, tiesin heti, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Päätin, että haluan tuottaa tiiviin ja selkeän oppaan omaishoitajille.

Kun aihe ja menetelmä oli selvillä, täytyi löytää toimeksiantaja, joka tarvitsisi aiheeseen liittyen tuotoksen. Toimeksiantajan löytäminen oli alkuun haastavin vaihe. Toimeksiantajaa lähdin etsimään eri järjestöistä, joka tarvitsisi opasta omaishoitajille, järjestöjä lähestyin sähköpostitse tai puhelimitse. Lopulta toimeksiantajaksi valikoitui järjestön sijaan Itä-Uudenmaan hyvinvointialue. Alueella on ollut käynnissä hanke, jonka yhtenä kärkenä on omaishoitajuus. Opinnäytetyön työstämisen on vaikuttanut käynnissä olevan hankkeen aikataulu. Aikatauluna on, että hanke olisi ollut valmiina 31.12.2023.

Toimeksiantajan kanssa oltiin yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse. Sovittiin ensimmäisen keskusteluaika syksyyn 2023. Toimeksiantajan puolesta yhteyshenkilönä toimi hankkeeseen osallistunut projektikoordinaattori, joka suunnitteli ja veti hankkeen kärkeä omaishoitajuudesta. Oppaan tekemiseen sain lähes vapaat kädet. Pohdittiin yhdessä projektikoordinaattorin kanssa millaisia asioita oppaaseen olisi hyvä laittaa, jotta omaishoitajat saisivat mahdollisimman paljon tietoa heille kuuluvista palveluista ja tieto olisi ajankohtaista mahdollisimman pitkään. Tutkimuslupa täytyi hakea Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta, jonka liitteeksi täytyi lähettää myös opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelma ja tutkimuslupa olivat valmiina vuoden 2023 lopussa.

6.2 Oppaan toteuttaminen

Oppaan toteuttaminen alkoi heti vuoden 2023 lopussa kunnes suunnitelmavaihe oli hyväksytty ja tutkimuslupa oli saatu hyvinvointialueelta. Ajankohtaisen tiedon hakeminen oppaaseen oli ajoittain haastavaa. Muutos hyvinvointialueista vaikutti tiedon muuttumiseen ja ajankohtaisen tiedon löytymiseen. Hyvinvointialueella tieto muuttui vielä vuoden 2024 alussa. Oppaan rakentaminen on ollut iso työ, joka on vaatinut aikaa ja perehtymistä alueiden palveluiden saatavuuteen. Oppaan rakenteeseen vaikutti paljon hyvinvointialueen asetukset ja säädökset. Oppaaseen täytyi etsiä sellaista tietoa, joka on yhtenäistä hyvinvointialueen kunnissa. Palvelut eroavat kunnittain, joten eri kuntien tarjoamia palveluita ei ole oppaaseen eriteltyinä.

Suurin osa oppaan tiedoista on kerätty Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen sivuilta. Oppaan työstämiseen sain paljon apua projektikoordinaattorilta. Hänen avullaan myös kysyttiin mielipiteitä ja ajankohtaista tietoa omaishoidon työntekijöiltä, fysio- ja toimintaterapeuteilta sekä alueella toimivilta järjestöiltä. Oppaan ollessa vielä keskeneräinen, projektikoordinaattori pyysi mielipiteitä yhteistyöpalaverista, johon osallistui hyvinvointialueen palveludentuottajia sekä eri järjestöjä. Tämän palaverin jälkeen oppaan sisältöön lisättiin tietoa myös hyvinvointialueella toimivasta neljän tuulen toimintamallista, joka on ehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyötä tukevaa malli hyvinvointialueella.

Opasta toteuttaessa on pyritty siihen, että opas olisi mahdollisimman tiivis ja napakka tuotos, jotta se olisi mahdollisimman helppolukuinen omaishoitajille. Opas on suunniteltua laajempi, mutta siihen on toisaalta kerätty tärkeitä tietoja tukemaan omaishoitajan hyvinvointia sekä helpottamaan palveluiden etsimistä. Oppaan työstäminen venyi aikataulusta, mutta sen valmistuminen ei vaikuttanut alueella toimivan hankkeen loppuun viemiseen.

6.3 Oppaan arviointi

Opasta on ollut haastavaa, mutta antoisaa tehdä. Tiedon etsiminen ja tiedon muuttuminen vaikutti oppaan tekemiseen. Opasta tehdessä on täytynyt välillä pitää taukoa sen tekemisestä, jotta sai selkeämmän kuvan siitä minkälaista tietoa oppaaseen haluaa ja miten tiedon saisi tiivistettyä mahdollisimman napakaksi. Opas on onnistunut hyvin täyttämään niitä tarpeita, joita omaishoitajat ovat peräänkuuluttaneet. Opas olisi voinut olla vieläkin tiiviimpi, mutta tähän vaikutti hyvinvointialueen ohjeistukset siitä, minkälaista tietoa oppaaseen täytyy tulla. Osakseen oppaan tekemiseen on osallistunut myös projektikoordinaattori, joka on määritellyt osan aiheista ja tehnyt oppaasta muun muassa kohdat omaishoitajien valmennukset ja omaishoitajien vapaapäivien järjestämisen. Projektikoordinaattori ei halunnut omia tietoja mainittavan oppaassa. Opas valmistui keväällä v. 2024.

Olen saanut oppaasta hyvää palautetta projektikoordinaattorilta sekä alueella toimivilta järjestöiltä. Heidän mukaansa opas on erittäin tarpeellinen ja odotettu. Lisäksi heidän mukaansa opas on kirjoitettu aidosti omaishoitajille ja on kieleltään selkeä, lisäksi vaikeitakin asioita on nostettu sensitiivisesti esille ja oppaassa on otettu kattavasti huomioon erilaisia tilanteita omaishoidossa. Opas on tällä hetkellä vain paperisena versiona ja tarkoituksena on, että hyvinvointialueen henkilöstö lataa oppaan myös heidän nettisivuilleen, jotta tiedon hakeminen olisi myös netin kautta helpompaa. Opas on myös tarkoitus kääntää ruotsinkieliseksi, jotta se olisi koko alueelle käytännöllinen. Olen myös pyytänyt, että palautetta pyydettäisiin niiltä, jotka opasta tulevat käyttämään.

7 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Etiikka on yksi filosofian osa-alue, mikä tutkii käsityksiä väärästä ja oikeasta, hyvästä ja pahasta sekä moraalisesta toiminnasta. Tutkimuksessa on kysymys niistä toimintatavoista, joita tutkijan tulee noudattaa tuottaakseen kestäväää tietoa. Tutkimusetiikka on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Yleisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta, ihmisarvoa sekä muita oikeuksia. Hyvä tieteellinen käytäntö on rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta, tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Vuori.)

Tutkimusta tehdessä täytyy huolehtia toimintaan tarvittavat luvat, suostumukset ja eettiset ennakoarvioinnit ennen tutkimusaineiston keräämisen aloittamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 11, 2023.) Hyvän tieteellisen käytännön eli tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukseen on perehdytty ja ohjeistuksia on noudatettu koko prosessin aikana. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat: luotettavuus, arvostus, vastuunkanto ja rehellisyys. Opinnäytetyö on tehty toiminnallisena työnä, joten ennakoarviointia ei ole tarvittu. Tutkimuslupaa on haettu Itä-Uudenmaan hyvinvointialueelta.

Luotettavuudella tarkoitetaan, että varmistetaan tieteellisen toiminnan laatu niin suunnittelussa, analyseissä, menetelmissä, että voimavarojen käytössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 11, 2023.) Koko prosessin aikana on huomioitu nämä aikaisemmin mainitut asiat.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa omaishoitajille opas yhdessä Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa ja sen avulla lisätä palveluiden oikea-aikaisuutta ja vähentää kuormitusta palveluneuvonnassa. Tavoitteena on helpottaa omaishoitajien tiedon saantia ja tiedon hakemista heille kuuluvista palveluista Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella.

Mielestäni onnistuin valitsemaan opinnäytetyön aiheen hyvin. Aihe on tällä hetkellä ajankohtainen ja palveluita on uudistettu hyvinvointialueen muutosten myötä. Oppaan työstäminen sattui hyvään kohtaan, kun hyvinvointialueella toimi samaan aikaan hanke, jonka yhtenä kärkenä oli omaishoitajuus. Omaishoitajien palveluiden uudistaminen ja heidän tukemisensa korostuu Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella ja näin ollen opas oli toivottu uudistus muiden palveluiden tueksi.

Kehittämistyönä tuotettu opas on mielestäni onnistunut hyvin. Olen mielestäni saanut kerättyä oppaaseen keskeisimmät tiedot ja tiivistettyä oppaan napakaksi tuotokseksi. Toivon, että tästä oppaasta on apua omaishoitajille, jotka työskentelevät raskaan arjen keskellä. Toivon, että oppaan myötä omaishoitajat pysähtyvät miettimään omaa jaksamistaan ja voimavarojansa.

Koen, että opas on myös oiva työväline asiakasohjaukseen. Asiakasohjauksessa työskentelevät saavat tarvittaessa tiedon helposti ja nopeasti oppaan avulla. Varsinkin kun opas on tarkoitus ladata Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen nettisivuille. Toivon, että myös asiakasohjaajat voivat jatkossa hyödyntää opasta omassa työssään.

Koen, että toiminnallinen opinnäytetyö oli minulle parhain tapa toteuttaa opinnäytetyö. Sain valita itselleni kiinnostavan aiheen ja toteuttaa kehittämistyönä oppaan, jota oli mielekästä tehdä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin ja työn tekemiseen sai ohjausta ja neuvoa aina kun sitä tarvitsi. Toimeksiantajan kanssa samankaltaiset ajatukset helpottivat työn etenemistä haluttuun suuntaan. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietoutta alueen palveluista ja tuki omaa ammatillista kasvua tulevaisuudeksi geronomiksi.

LÄHTEET

Hartikka, K. & Viitajylhä, T. 2021. Omaishoitajan polku muutostilanteessa. Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin? Oulun seudun omaishoitajat ry. Suomen uusiokuori Oy. Viitattu 13.11.2023. <https://www.osol.fi/wp-content/uploads/2021/11/Omaishoitajan-polku.pdf>

Heino, M., Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Malmi, M., Mäkelä, M., Nissi-Onnela, S. & Purhonen, M. 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.

Koponen, E., Parviainen, K., Savela, H. & Björkqvist, T. 2020–2023. Omaishoitajan mielen hyvinvoinnin tukeminen. Opas omaishoitajia kohtaaville ammattilaisille. Omaishoitajaliitto. Viitattu 13.11.2023 https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/05/Omaishoitajan-mielen-hyvinvoinnin-tukeminen_Opas-ammattilaisille.pdf

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Mäkelä, M., Sottinen, J. & Virtamo, M. 2023. Työ ja omaishoito -tietopankki. Omaishoitajaliitto. Helsinki. Viitattu 12.3.2024 <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/11/Tietopankki-Tyo-ja-omaishoito-8-2023-netti.pdf>

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937. Viitattu 13.11.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=omaishoito>.

Omaishoitajaliitto. 2023. Viitattu 13.11.2023 <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku; Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.11.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Suomen Yk-liitto. Maailman väestön ikääntyminen menestyksen merkki. 2023. Viitattu 13.11.2023 <https://www.ykliitto.fi/uutiset-media/uutiset/maailman-vaeston-ikaantymisen-on-menestyksen-merkki-0>

Terveyskylä. Väestön ikääntyminen Suomessa. 2023. Viitattu 13.11.2023 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>

Terveyskylä. Ikääntyvä Suomi ja palvelujen rakennemuutos. 2023. Viitattu 13.11.2023 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntyv%C3%A4-suomi-ja-palvelujen-rakennemuutos>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Omaishoito ja perhehoito. 2023. Viitattu 13.11.2023 <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omais-hoito-ja-perhehoito>

Tunne Vaaka. Tunnista voimavarasi. Työkaluja omaishoitajille. Viitattu 13.11.2023 https://tunnevoimavarasi.fi/wp-content/uploads/2021/10/Tunne-Vaaka_Tyokaluja_omaishoitajille-002nettisivuille.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Helsinki. Viitattu 13.11.2023 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.11.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

9 LIITTEET

Linkki omaishoitajille tuotettuun oppaaseen.

[Sinulle omaishoitaja, opas omaishoitajan hyvinvointiin ja jaksamiseen.](#)