



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Hyvinvointipäivä osana omaishoitajien terveyden edistämistä

Hirva, Inka
Kause, Katarina
Kuuri, Annastina

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

-

Hyvinvointipäivä osana omaishoitajien terveyden edistämistä

Hirva, Inka
Kause, Katarina
Kuuri, Annastina
Hoitotyön koulutusohjelma,
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Tammikuu 2016

Annastina Kuuri
Inka Hirva
Katarina Kause

Hyvinvointipäivä osana omaishoitajien terveyden edistämistä

Vuosi 2016 Sivumäärä 25

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää hyvinvointipäivä omaishoitajille. Järjestämämme päivä oli eräänlainen kokeilu, jonka tarkoituksena oli selvittää, olisiko vastaavanlaiselle tapahtumalle kysyntää ja tarvetta jatkossakin. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun mHealth booster -hankkeen ja Espoon kaupungin kanssa.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuului varsinaisen tapahtumapäivän järjestäminen ja lisäksi kirjallinen raportti, joka kuvaa tapahtuman etenemistä suunnittelusta toteutukseen. Raportissa käydään läpi omaishoitajuutta, jaksamista sekä hyvinvointia yleisesti. Tarkastelemme myös omaishoitajien hyvinvoinnin vaikutusta heidän arkeensa. Tapahtumassa oli erilaisia hyvinvointipisteitä, joista kohokohdiksi nousivat eri rentoutuspisteet muun muassa hieronta ja käsihoito. Yhteistä keskustelua omaishoitajien välillä olisi toivottu enemmän. Tapahtumamme järjestämiseen osallistui eri ammattialojen ihmisiä, kuten fysioterapeutti- sekä kauneusalan opiskelijoita ja tästä saatiin runsaasti kiitosta.

Tulosten perusteella vastaavanlainen hyvinvointipäivä olisi jatkossakin toivottu. Keskeistä on tapahtumapaikan sijainti, jonka tulisi olla mahdollisimman keskeinen hyvien kulkuyhteyksien varrella. Toisena seikkana esille nousi sijaisen tai hoitajan saaminen omaishoitajan tilalle pitämään huolta omaishoidettavasta tapahtuman aikana. Moni omaishoitaja lähetti viestin Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ry:n edustajan kautta, että he olisivat olleet kiinnostuneita tulemaan paikalle, mutta heillä ei ollut mahdollisuutta jättää omaistaan yksin kotiin.

Annastina Kuuri
Inka Hirva
Katarina Kause

Wellness-day as a part of caregivers' health promotion

Year	2016	Pages	25
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to organize a wellness-day for caregivers. The day was an experiment, the purpose of which was to chart whether there is a continuous need and demand for such an event among caregivers in the future. The thesis was organized in co-operation with the mHealth booster-project of Laurea University of Applied Sciences and the City of Espoo.

The functional thesis was composed of the actual organization of the wellness-day and of written report, the purpose of which was to show the progress from planning of the wellness-day to the realization of the event.

In the written report the main focus was to concentrate on the caregivers work itself, on their overall ability to manage the work and their wellbeing in general. The caregivers overall wellbeing and its relation to their normal day-to-day living was also evaluated.

The result of this thesis indicated that there is a need for such an event to be organized in the future too. Two clear cornerstones for the success of this kind of an event to succeed. First is the location of the event.

The second and a more problematic matter for the caregivers was the need to arrange a substitute person for the patient for the time of the event. There was a large number of caregivers that sent messages via the representatives of the organizations of Espoo Omaishoitajat ry and Kauniaisten Omaishoitajat ry that the caregivers were unable to arrange a substitute for the day and therefore could not attend our event.

The event included various wellbeing-stands and "spots". The most liked were different relaxation stands, massage and hand-treatments. One important finding was the need for more intercommunication between the caregivers, they hoped more time for general discussion. For organizing the event we also received participants from students of other health-care fields, for example physiotherapy and beautician students. The event and organizers were also acknowledged and appreciated.

Keywords: caregiver, well-being, health promoting

Sisällys

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN TAUSTA	7
2.1	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
2.2	HYVINVOINTI.....	7
2.3	OMAISHOITAJUUS	9
2.4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	10
3	HYVINVOINTITAPAHTUMA	11
3.1	TAPAHTUMA	11
3.2	TAVOITTEET	11
3.3	TAPAHTUMAN TARKOITUS	12
4	PROJEKTIN TOTEUTUS	13
4.1	SUUNNITTELU.....	13
4.2	TAPAHTUMAPÄIVÄ	14
4.3	ARVIOINTI.....	16
5	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	18
6	POHDINTA	19
6.1	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	19
6.2	HYVINVOINTIPÄIVÄN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	20
6.3	ITSEARVIOINTI	21
	LÄHTEET	22
	LIITTEET	25

1 Johdanto

Omaishoitajien merkitys nyky-yhteiskunnassa on suuri ja heidän tehtävänsä on tärkeä. On lukuisia erilaisia tilanteita ja tapauksia, joissa omaishoitajia tarvitaan. He voivat olla perheenjäseniä, sukulaisia, ystäviä tai muuten läheisiä henkilöitä. He ovat apuna sairauksista kärsiville, onnettomuuteen joutuneille ja muille läheisilleen, jotka eivät pärjää kotona enää itse. Usein he luopuvat omasta työstään sekä vapaa-ajastaan ja antavat kaiken aikansa apua tarvitsevalle omaiselleen. Omaishoitajuus on sitä tekeväille sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa. Usein arkeen sisältyy paljon hyvää, mutta myös huonoja hetkiä tulee vastaan enemmän kuin toivoisi. Apua tarvitsevien omaisten ikääntyessä, sairauden edetessä tai muuten vain yleiskunnon huonontuessa myös omaishoitajan taakka kasvaa. Onkin tärkeää ottaa huomioon myös itse omaishoitajat yksilöinä ja pyrkiä vahvistamaan heidän henkistä ja fyysistä jaksamistaan. Erilaiset tukiryhmät ja hyvinvointipäivät voivat olla ratkaisevassa asemassa heidän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Omaishoitajuudesta on suhteellisen vähän sekä kirjallista että tutkimustietoa. Kiinnostuksemme omaishoitajuutta kohtaan heräsi jo aiemmilla Laurea-ammattikorkeakoulun tarjoamalla opintokokonaisuuksilla, jossa olimme yhteistyössä omaishoitajuutta tukevien -yhdistysten kanssa. Näiden yhteyksien kautta tulimme tulokseen, että hyvinvointipäivälle voisi olla runsaasti kysyntää. Tutkittuamme opinnäytetyötarjontaa löysimme tämän opinnäytetyöaiheen.

Toteutamme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn aihe on kehitetty Laurea-ammattikorkeakoulun mHealth booster -hankkeen ja Espoon kaupungin yhteistyössä. Aiheena on kehittää ja toteuttaa hyvinvointipäivä omaishoitajille. Kohdistamme tapahtuman pääasiassa Espoon kaupungin omaishoitajille, koska yhteistyökumppanimme (Espoon kaupunki) on lupautunut auttamaan markkinoinnissa. Lisäksi aiemman yhteistyön tiimoilta myös Espoon ja Kauniainen omaishoitajat ry on lupautunut välittämään tietoa tapahtumasta jäsenilleen. Tavoitteena päivässä on saada omaishoitajat hetkeksi irtaantumaan arjesta ja sen tuomasta mahdollisesta huolesta ja stressistä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää olisiko vastaaville hyvinvointipäiville tarvetta jatkossa, jolloin vastaavanlainen tapahtuma voitaisiin järjestää vuosittain. Pyrimme kehittämään hyvinvointipäivän, joka tarjoaisi mahdollisimman paljon eri virkistyskeinoja, jotta jokainen osallistuja löytäisi itselleen jotakin mieleistä. Tavoitteenamme on saada mahdollisimman monta omaishoitajaa osallistumaan tapahtumaan. Pyrimme panostamaan tapahtuman markkinointiin ja toteutukseen resurssit huomioon ottaen. Tapahtuman aikana keräämme palautetta osallistuneilta omaishoitajilta ja kyselemme heidän mielipiteitään hyvinvointipäivästä ja sen tarpeellisuudesta. Saamamme vastaukset pohjustavat opinnäytetyötämme.

2 Teoreettinen tausta

2.1 Terveyden edistäminen

Kansanterveyslakiin perustuva terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä. Terveyden edistäminen on hyvin laaja käsite, joka voidaan jakaa muun muassa elintapoihin ja elinympäristöön, liikuntaan ja ravintoon, tartuntatautien torjuntaan sekä lukuisiin muihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Sen tavoitteena on lisätä terveyttä ja toimintakykyä, kaventaa terveyseroja sekä vähentää terveysongelmia ja sairauksia (Sairaanhoitaja-lehti 2014).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) seuraa ihmisten terveyttä ja elintapoja sekä niissä tapahtuvia muutoksia. Elintavoilla on suuri merkitys ihmisen ikääntyessä. Hyvillä tavoilla pystytään vaikuttamaan sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen, syöpiin ja hengityselinsairauksien riskitekijöihin. THL:n tekemä seuranta on tärkeä osa terveyden edistämiseen tähtäävässä työssä. Ikääntyneiden toimintakyvyn, hyvinvoinnin sekä omatoimisuuden ylläpidossa elintavat ovat ratkaiseva tekijä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014).

Opinnäytetyössä ”Terveyden edistäminen Espoolaisten ikääntyneiden voimavarana” (Rokala 2012) on tutkittu Espoolaisten ikääntyneiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden edistämisestä. Ikääntyneet Espoolaiset kuvailivat terveyden edistämisen motivoiviksi tekijöiksi kotona asumisen tärkeyden, elämänhalun, toimintakyvyn säilymisen sekä sosiaaliset suhteen. Edellä mainituista tärkeimpinä korostuivat lasten sekä lastenlasten elämän seuraaminen sekä heidän terveyteensä liittyvän tiedon saaminen, jota he voivat soveltaa omaan tilanteeseen sopivaksi. (Rokala 2012, 3.) Rokalan opinnäytetyössä Espoolaiset ikääntyneet kokivat tärkeäksi terveyttä edistäväksi tekijäksi myös aktiivisen toiminnan kuten harrastukset sekä erilaiset ryhmätoiminnot. Vanhustyön keskusliiton valtakunnallisessa tutkimuksessa yksinäisyyden lieventämiseksi hyödynnettiin sekä ryhmädynamiikkaa että vertaistukea ja ryhmätoiminta osoittautui tulokselliseksi (Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 2012).

2.2 Hyvinvointi

Hyvinvointia pidetään hyvän elämän lähtökohtana. Hyvinvoinnin tekijät voidaan jakaa eri osa-alueisiin kuten terveyteen, koettuun elämänlaatuun ja materiaaliseen hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015).

Nykypäivänä hyvinvointia ja onnellisuutta määrittää vähemmän materiaali tai ihmisen vauraus, vaan keskeiseksi on noussut terveyden tärkeys ja esimerkiksi ihmissuhteiden luominen (Tilastokeskus 2005). Hyvinvointi määrittelee elämämme laatua ja on yksi ihmisen perustarpeista. On selvää, että jokainen ihminen haluaa olla onnellinen ja näin panostaa omaan hyvinvointiinsa ja

tavoittelee onnellisuutta mahdollisuuksien mukaan. Hyvinvointi ja onnellisuus määrittävät paljolti elämän mielekkyyttä ja merkitystä.

Hyvinvointi on erittäin laaja käsite ja vastauksia siihen mitä on hyvinvointi, löytyy paljon ja yhtä ainuttakaan oikeaa vastausta siihen ei varmasti ole. Useissa kirjoissa ja artikkeleissa hyvinvointi liitetään vahvasti ihmisen onnellisuuteen. Halusimme opinnäytetyössämme ja tapahtuman sisällössä ottaa huomioon ihmisen psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin (Ala-Poikela 2010,2).

Psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa tärkeää ovat ihmissuhteet, niiden luominen sekä ryhmään kuulumisen tunne. Sallisen mukaan yksi ihmisen perustarpeista on läheisyyden tarve. Läheisyyden tarve tässä tapauksessa määritellään haluna kuulua ryhmiin, tulla hyväksytyksi sekä olla rakastettu ja antaa rakkautta. (Sallinen ym. 2007.) Kun ihminen ryhtyy läheisensä omaishoitajaksi, luopuu hän silloin varmasti monista asioista mutta saa myös paljon uusia hyviä asioita elämäänsä. Tällöin ihmisellä on kyky antaa rakkautta ja huomioida läheisensä tarpeet ja edistää omaisen onnellisuutta sekä hyvinvointia. Omaistaan hoitavan henkilön on myös tärkeää muistaa omaisen hyvinvoinnin lisäksi oma hyvinvointi. Tärkeää psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa on myös vapaa-aika ja joutenolo. Omaishoitajina toimivien henkilöiden on tärkeää pitää kiinni omasta vapaa-ajasta ja juuri sen takia tapahtumat, jotka ovat heille suunnattuja ovat tärkeitä heidän hyvinvointinsa ja jaksamisen kannalta. Tämänkaltaisia tapahtumia ei varmasti voi koskaan olla liikaa ja niiden järjestämisestä on tärkeää viedä viesti omaishoitajille asti.

”Fyysinen hyvinvointi koostuu suurelta osin riittävästä liikunnasta, ravinnosta sekä levosta ja fyysistä oloa helpottavista tekijöistä (Hoitonetti. 2015). Nämä kaikki yhdessä vaikuttavat ihmisen terveyteen, lisäävät toimintakykyä ja parantavat fyysistä hyvinvointia. Omaishoitajien fyysinen hyvinvointi on tärkeä osa omaisen hoitoa, koska tämä vaikuttaa merkittävästi hoidon laatuun ja siihen miten omaishoitaja jaksaa hoitaa kotona olevaa omaista. Omaishoitajana toimivan henkilön keho on usein jatkuvassa rasituksessa, koska omaista on pystyttävä mahdollisesti auttamaan siirroissa ja aivan jokapäiväisissä askareissa. Tapahtumassamme olimme ottaneet erityisesti fyysisen hyvinvoinnin huomioon. Hieronta, unikoulu sekä jumppa ja rentoutusharjoitukset olivat tarkoitettu juuri fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen ja tietenkin myös henkinen puoli otettiin tässä huomioon. Myös fysioterapeuttien pitämä ergonomiapiste oli ehdottoman tärkeä juuri siinä, että omaishoitaja osaisi tehdä kotona nostoja sekä siirtoja rasittamatta kehoa mahdollisimman vähän.

2.3 Omaishoitajuus

Omaishoitajaksi kutsutaan henkilöä, joka pitää huolta ikääntyvästä, sairaasta tai vammaisesta läheisestään. Omaishoitajana on mahdollista olla työnsä ohella tai täyspäiväisesti (Muistiliitto 2015). Tällä hetkellä Suomessa noin miljoona auttaa säännöllisesti läheisiään. Selvitysten mukaan arvioidaan olevan noin 300 000 omaishoitotilannetta. Näistä 60 000 on sitovia ja vaativia, ja vain pieni osa on lakisääteisen omaishoidontuen piirissä. Laissa määritellään omaishoitajaksi henkilö, joka on tehnyt toimeksiantosopimuksen läheisensä hoidosta kunnan kanssa ja on näin oikeutettu omaishoidontukeen. (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.)

Omaishoitajana toimiva henkilö on oikeutettu joka kuukautiseen omaishoidon tukeen. Omaishoitajan palkkio määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan. Se on vähintään 300 euroa kuukaudessa. (Laki omaishoidon tuesta. 937/2005.) Vuonna 2015 tuki on 384,67€. Hoitopalkkio on veronalaista tuloa, josta suoritetaan ennakonpidätys (Kunnat.net). Jos hoidettavan kunto muuttuu ja hoidosta tulee selvästi raskaampaa, on silloin mahdollista hakea korotettua tukea. Tuen määrä on 769,33 € kuukaudessa. Tällainen tilanne voisi olla jos omainen joutuu saattohoitoon. Omaishoidon tuen maksamisesta vastaa hoidettavan kotikunta ja omaishoitaja tekee omaishoitosopimuksen kunnan kanssa. Omaishoitotuki voidaan lakkauttaa 1 kuukauden irtisanomisajalla. Jos esimerkiksi kuitenkin omaishoitajan kunto huonontuu ja hän ei pysty enää pitämään turvallisesti huolta omaisestaan, voidaan tuki lakkauttaa heti. (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.)

Omaishoitajia ja omaishoitotilanteita on lukuisia erilaisia. Monet mieltävät omaishoidon usein ikäihmisiin kohdistuvaksi, vaikka todellisuudessa monet omaishoidettavista läheisistä ovat lapsia ja työikäisiä, esimerkiksi vammaisen lapsen vanhemmat sekä puolisoistaan huolehtivat. Omaishoitosuhde voi kehittyä hitaasti esimerkiksi ikääntyvän läheisen hoidontarpeen lisääntyessä tai äkillisesti läheisen joutuessa onnettomuuteen tai sairauskohtauksen sattuessa. Yleisimmin omaishoitajat ovat vanhempia, puolisoita tai lapsia, jotka haluavat mahdollistaa läheisensä kotona asumisen. Omaishoitajien kokemusten mukaan läheisen elämän laatu pysyy hyvänä tai paranee kun hoidettava saa asua kotona. Suurin osa omaishoitotilanteissa olevista perheistä eivät saa lakisääteistä omaishoidon tukea. Tämä johtuu suurimmaksi osaksi siitä, että virallista tukea lähdetään hakemaan vasta omaishoidon raskaimmassa vaiheessa. (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry.)

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) vuonna 2012 tekemän kyselytutkimuksen perusteella 58 % omaishoitajista ovat puolisoita, 23 % vanhempia, 14 % lapsia ja loput muita omaisia ja

läheisiä. Näistä omaishoitajista 60 % ovat työvoiman ulkopuolella. Kysely oli osoitettu kunnalliseen omaishoitoon. Omaishoitajista hieman yli 50 % on 50-74 -vuotiaita. Omaishoidettavista 58% on miehiä, hoitajista 69 % on naisia (Siljander 2013).

Harva omaishoitaja pitää heille lakisääteisesti kuuluvia vapaapäiviä. Omaiset eivät halunneet edes tilapäisesti siirtää hoidettavaa muualle (Siljander 2013). Omaishoitaja on oikeutettu pitämään vapaata vähintään kolme vuorokautta kalenterikuukaudessa, jos hän on työskennellyt yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin (937/2005). Kunnat tarjoavat tällaisiin tilanteisiin lyhytaikaisia laitoshoidon ja palveluasumispaikkoja. Myös sijaishoidon hoidettavan kotona on mahdollista. Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen kyselyssä selvitettiin käytettiinkö kunnallisessa omaishoidossa sijaishoidon omaishoitajan vapaan ja muun poissaolon aikana 1.1.-30.4.2012. Vastaukseksi saatiin, että sijaishoidon käytettiin vain 35 % kunnista. Omaishoidon koskevat tuet, vapaat ja palkkiot ovat kuntakohtaisia (Siljander 2013).

2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää sen tekijöiden ja lukijoiden ammatillista kasvua ja työelämän tietoperustaa. Tavoitteena tekijöillä on asiantuntijuuden kehittäminen opinnäytetyön aihetta koskien. Keskeistä on asiantuntijuuden jakaminen opinnäytetyöryhmän kesken, jolla mahdollistetaan ryhmän kaikkien jäsenten maksimaalinen oppiminen. Itse opinnäytetyöryhmään kuuluu opiskelijoiden lisäksi opettajat ja työelämäohjaajat. Opinnäytetyö myös mahdollistaa ammattikorkeakoulun ja työelämän toimijoiden välille vuorovaikutuksen, jonka tavoitteena on vahvistaa molempien puolien asiantuntijuutta. Asiantuntijuus määritellään yksilöllisesti. Se tarkoittaa yksilön kykyä opetella ja havainnollistaa uutta tietoa, analysoida sitä ja yhdistää jo ennalta tiedettyyn. Hakkaraisen (Hakkarainen 2005) esityksessä käsitellään asiantuntijuutta kolmesta eri näkökulmasta. Näitä ovat asiantuntijuus tiedonhankintana, joka käsittelee mielenensisäisen näkökulman, asiantuntijuus kulttuuriosaamisena, joka perustuu osallistumisnäkökulmaan sekä asiantuntijuus tiedonluomisena, jonka pohjana on luomisnäkökulma. Kaikkia edellä mainittuja näkökulmia voi soveltaa toiminnallisen opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen teossa.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on mahdollista tehdä eri muodoissa ja yksi niistä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu ohjeistamiseen, järjeistämiseen tai opastamiseen ja on näin ollen vaihtoehto perinteiselle tutkimuspohjaiselle opinnäytetyölle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa kaksiosaista kokonaisuutta ja se koostuu toiminnallisesta osuudesta eli produktista sekä opinnäytetyöraportista, joka koostuu opinnäytetyöprosessin dokumentoinnista ja arvioinnista. Valmiin tuotoksen tulisi aina pohjautua ammattiteorialle, jonka vuoksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön tulee aina sisältyä teoreettinen viitekehysosuus. (Airaksinen 2009.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on toiminnan järjestäminen ja sen järjeistäminen sekä käytännön toiminnan ohjeistaminen ja opastaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje tai opastus, esimerkiksi turvallisuusohjeistus tai perehdytyskansio tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Edellä mainittuja tapahtumia voivat olla muuan muassa konferenssit, messut tai kokoukset. Kuitenkin jokaisessa toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla produkti ja raportti. Toteutustapoja on lukuisia erilaisia, esimerkiksi markkinointi- tai viestintäsuunnitelma, portfolio, verkkojulkaisu, kirja, kansio tai vihko. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekeminen ja kirjoittaminen korreloivat keskenään koko prosessin ajan. Kirjoittamisessa suositellaan käytettäväksi prosessikirjoittamista eli kirjoittamista vaiheittain. Airaksinen (Airaksinen 2009) suosittelee hankkimaan palautetta tekstin eri vaiheissa ja sen perusteella muokkaamaan ja rakentamaan lopullista kirjallista tuotosta.

Tutkimus on tärkeä osa toiminnallista opinnäytetyötä, vaikka se usein onkin erilaisten selvitysten tekemistä. Tämän vuoksi toiminnallisen opinnäytetyön tekijältä vaaditaan tutkivaa ja kehittävää työtä. Tekijän tulee omata kriittinen ja pohtiva lähestymistapa omaan kirjalliseen tuotokseensa. Työn teoreettinen lähestymistapa ohjaa tietoperustan viitekehyksen luomista.

3 Hyvinvointitapahtuma

3.1 Tapahtuma

Omaishoitajien hyvinvointipäivän järjestämisen takana oli Espoon kaupunki sekä Laurea-ammattikorkeakoulun oma hanke mHealth booster, joiden kanssa teimme tiivistä yhteistyötä tapahtuman järjestämisessä. Tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa keväällä 2015 ja tarkoituksena olisi, että tapahtumasta tulisi jokavuotinen. Päävastuu tapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä oli opinnäytetyöntekijöillä, mutta konsultoimme suunnittelussa opinnäytetyötä ohjaavia opettajia sekä muita Laurea-ammattikorkeakoulun opettajia.

3.2 Tavoitteet

Tapahtuman järjestämisen tavoitteena oli lisätä omaishoitajina toimivien henkilöiden jaksamista sekä hyvinvointia. Tapahtuman onnistuessa Espoon kaupunki tulisi myös tulevaisuudessa järjestämään hyvinvointipäiviä omaishoitajille ja tapahtuma voisi näin ollen kasvaa sekä kehittyä ja siitä voisi tulla jokavuotinen. Tapahtumaa varten teimme anonyymin palautelomakkeen, jonka vieraat täyttivät tapahtuman lopuksi. Näin ollen tapahtumaa voitaisiin kehittää ja muokata omaishoitajien tarpeiden ja toiveiden mukaan jatkoa ajatellen.

Aloittaessamme suunnittelemaan päivää, saimme melko vapaat kädet siihen mitä tapahtumassa tehtäisiin ja minkälaisia hyvinvointipisteitä järjestäisimme vieraille. Meillä ei kuitenkaan ollut rahoitusta, joten se rajasi osittain tapahtuman toteutusta. Tapahtuman järjestämisessä oli tärkeää muistaa se, että tarkoituksena olisi tukea omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia. Suunnitellessamme päivää yritimme pitää myös mielessä sen, että omaishoitajien osallistuessa tapahtumaan olisi se pieni irtiotto arjesta ja että he voisivat kokonaisvaltaisesti keskittyä ainoastaan itseensä. Tavoitteena oli siis järjestää tapahtuma, jossa omaishoitajat kokisivat rentoutumista, hyvää oloa ja pääsisivät vapaalle tekemästään työstään. Halusimme myös, että tapahtumaan voisi osallistua oman aikataulun mukaisesti eikä kutsu olisi aikaan sidottu. Usein omaishoitajille juuri kotoa lähteminen voi olla vaikeaa, koska mielessä voi pyöriä ajatus siitä, että miten omainen pärjää kotona tai pitäisikö jo lähteä takaisin kotiin (Lipponen 2008). Huoli omasta läheisestä on varmasti läsnä aina ja toisen hyvinvointi menee oman hyvinvoinnin edelle.

Kun suunnittelimme päivän ohjelmaa, yritimme pitää mielessä sen, että tapahtumassa voisi olla sekä mies- että naisvieraita, ja ohjelman tulisi sopia molemmille osapuolille. Ohjelmassa tulisi myös ottaa huomioon vieraiden psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen hyvinvointi ja kaikkien näiden osa-alueiden tukeminen. Huolehtiessaan itsestään omaishoitaja jaksaa hoitaa ja huolehtia paremmin omaisestaan (Järnstedt ym. 2009, 133).

3.3 Tapahtuman tarkoitus

Omaishoitotilanteessa omaishoitajat tarvitsevat fyysistä ja psyykkistä tukea, vapaapäiviä, tietoa sekä lepoa ja virkistystä (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela. 2011, 88). Tapahtuman tarkoituksena oli nimenomaan tukea omaishoitajien hyvinvointia sekä jaksamista raskaan arjen keskellä. Usein omaishoitajien arki sekä ajankäyttö saattavat olla rajallista ja näin ollen aikaa kuluu paljon kotona eikä omiin asioihin jää välttämättä riittävästi aikaa. Usein juuri kun hoidettavana on omainen, on vaikeaa lähteä kotoa ja huono omatunto omaisen jättämisestä kotiin valtaa mielen. Omaishoitajat ovat kokeneet olevansa jumissa kotona sekä kuvanneet itseään häkkilinnuiksi (Kaivolainen ym. 2011, 126 - 127). Koimme, että omaishoitajille suunnitellun tapahtuman tulee olla tarpeeksi houkutteleva ja mielenkiintoinen, jotta kotoa omaisen luota lähteminen on helpompaa. Halusimme, että tapahtumamme erottuu muista tapahtumista mielenkiintoisella ohjelmalla ja sisällöllä. Juuri tämän takia panostimme tapahtuman ohjelmassa omaishoitajien rentoutumiseen, voimaantumiseen sekä hyvään oloon. Omaishoitajille tämänkaltaiset tapahtumat ovat tärkeitä, jotta he saavat hengähdystauon arjesta ja saavat viettää omaa aikaa ilman omaistaan. Usein jos kotoa lähdetään, niin silloin mukana on myös hoidettava omainen ja työt seuraavat mukana. Meidän tapahtumamme olikin tarkoitettu ainoastaan omaishoitajille tai siitä kiinnostuneille ja tarkoituksena oli, että omainen ei osallistu tapahtumaan mukaan.

Vertaistuki ja samassa tilanteessa olevien henkilöiden tapaaminen on tärkeää. Omaishoitajat kokevat, että vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta lisäävät heidän jaksamistaan (Kaivolainen ym. 2011, 127). Tapahtumaa suunnitellessamme halusimme keskittyä myös siihen, että omaishoitajat tapaisivat toisiaan ja saisimme tapahtumassa keskustelua aikaa heidän välilleen. Emme kuitenkaan halunneet, että omaiset joutuisivat pakolla keskustelemaan kotitilanteesta vaan keskustelua syntyisi luonnollisesti ilman järjestettyä keskustelurinkiä. Tapahtuman ilmapiiri oli-kin tarkoitus pitää rentona ja emme halunneet ohjailla liikaa puheenaiheita.

Tapahtuman järjestäjinä koimme, että tapahtumapäivän ohjelmassa oli tärkeää painottaa omaishoitajien vapaa-aikaa sekä virkistymistä. Niinpä hyvinvointipisteiden tarkoitus oli juuri keskittyä itse omaishoitajaan eikä kotona olevaan omaiseen, koska usein omainen vie suurimman osan ajasta ja huomiosta. Tarkoituksena oli, että omaishoitajilla olisi voimaantunut ja virkistynyt olo tapahtuman jälkeen. Näin ollen oli tärkeää kerätä kävijöiltä palaute tapahtuman jälkeen, jotta tietäisimme mikä palvelisi omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia tulevaisuuden tapahtumia ajatellen.

4 Projektin toteutus

4.1 Suunnittelu

Opinnäytetyömme aihe oli tehdä pilottikokeilu omaishoitajille suunnatusta hyvinvointipäivästä. Aihe oli alun perin Espoon kaupungin ja mHealth boosterin yhteistyön kautta kehitetty. Ennen opinnäytetyön alkua olimme olleet eri projektien johdosta jo aiemmin yhteistyössä Espoon ja Kauniaisten- omaishoitajat ry:n kanssa. Juuri edellä mainitun tahon kanssa aloitimme kartoittamaan mahdollisia hyvinvointipisteitä tapahtumaamme. Näiden tahojen sekä ohjaavien opettajiemme avulla saimme koottua kokonaisuuden, jota lähdimme toteuttamaan.

Halusimme luoda mahdollisimman monipuolisen tapahtuman, jossa olisi erilaisia hyvinvointipisteitä, jotta jokainen osallistuja saisi tapahtumasta suurimman mahdollisen hyödyn. Tapahtumaa varten haimme rahoitusta Espoon kaupungilta, jota emme kuitenkaan saaneet. Tämän vuoksi oli kuitenkin pidettävä mielessä, että resurssimme olivat rajalliset. Koska meillä ei ollut rahoitusta meidän piti miettiä, miten saisimme lisää ihmisiä osallistumaan tapahtumaan järjestämiseen. Avuksemme tulivat Laurea-ammattikorkeakoulun opettajat, jotka järjestivät mukaan oppilaita lupaamalla vapaasti valittavia opintopisteitä. Aloitimme pitämällä suunnittelu- kokouksia Laurean opettajien kanssa. Kun saimme päivän kulun suunniteltua, olimme myös suoraan yhteydessä tapahtumaan osallistuvien opiskelijoiden kanssa. Anoimme heille hyvin vapaat kädet suunnitella hyvinvointipisteiden toteutukset tapahtumaan. Ennen tapahtumaa opiskelijat

lähettivät meille toteutussuunnitelmat tapahtuman pisteistään. Katsottuamme suunnitelmat läpi, annoimme vielä parannusehdotuksia.

Saimme mukaan myös Omnia ammattiopiston kauneudenalan opiskelijoita, jotka järjestivät tapahtumaan kauneus- ja rentoutumispisteen. Tavoitteenamme oli saada myös ulkopuolisia tuote-esittelijöitä, joiden tuotteet voisivat kiinnostaa tapahtumaan osallistuvia omaishoitajia. Otimme yhteyttä Tenaan, joka on yksi maan johtavammista hygienia- ja inkontinenssituotteiden myyjistä. Otimme yhteyttä myös Nutriciaan, joka on kliinisen ravitsemuksen asiantuntijayritys.

Tapahtuman järjestämistä varten tarvitsimme riittävän suuren tilan hyvillä puitteilla. Koska emme saaneet rahoitusta, päädyimme toteuttamaan tapahtuman Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen toimipisteen kokoustilassa. Suunnittelutyön aikana olimme aktiivisesti yhteydessä ohjaaviin opettajiimme sekä Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ry:n kanssa. Saimme heiltä ideoita ja kehittämissuhteita tapahtumaa varten. Otimme kaikki kyseiset ehdotukset tarkasti harkintaan, joiden perusteella pyrimme luomaan toimivan ja menestyksekkään tapahtuman kohderyhmälle.

4.2 Tapahtumapäivä

Tapahtuma järjestettiin torstaina 26.2.2015 klo 12.00-15.00 Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa Otaniemessä. Ennen tapahtuman alkua Espoon kaupunki tarjosi omaishoitajille lounaan koulullamme klo 11-12 välillä. Itse tapahtumaan olimme suunnitelleet erilaisia hyvinvointipisteitä, joissa tapahtuman vieraat saivat käydä tutustumassa oman aikataulun mukaisesti. Tapahtuman alussa pidimme lyhyen puheen, jossa kerroimme tapahtuman ideasta, yhteistyökumppaneista ja yleisesti siitä miten päivän ohjelma tulisi etenemään. Olimme suunnitelleet ohjelman niin, että jokainen vieras ehtisi käydä jokaisella pisteellä ja saada näin mahdollisimman suuren hyödyn tapahtumasta. Pisteet oli sijoitettu tilaan niin, että jokaisella pisteellä olisi rauhallista tutustua aiheeseen tai vaikkapa nauttia hoidosta. Ohjelma taas oli suunniteltu niin, että kaikki pisteet sopivat jokaiselle vieraalle ja tarkoituksena oli, että vieraat voisivat kiertää kaikki pisteet läpi siinä järjestyksessä kuin itse halusivat. Päivän suunnittelussa ohjelmassa pääasia oli se, että halusimme sen tukevan omaishoitajien jaksamista sekä edistävän heidän terveyttään ja hyvinvointia.

Hyvinvointipäivän onnistumisen kannalta oli erittäin tärkeää saada mukaan eri alojen opiskelijoita sekä monipuolisia hyvinvointipisteitä, jotta saimme tapahtumasta kiinnostavan ja että se

ylipäättään toteutuisi. Lähes kaikki opiskelijat sekä yhteystyötahot joita pyysimme mukaan tapahtumaan, olivat halukkaita osallistumaan hyvinvointipäivään ja näin saimmekin mukaan juuri erilaisia sekä kiinnostavia hyvinvointipisteitä. Opiskelijat saivat tapahtumaan osallistumisesta ja ohjelman suunnittelemisesta opintopisteitä ja tämä olikin erinomainen tapa kerätä ihmisiä mukaan toteuttamaan tapahtumaa, koska rahallista avustusta meillä ei ollut. Yksi suurin yhteistyökumppani oli Espoon kaupunki, josta oli myös henkilö mukana hyvinvointipäivässä kertomassa Espoon kaupungin toiminnasta liittyen omaishoitajuuteen.

Tapahtumaan olimme järjestäneet erilaisia hyvinvointipisteitä, joissa vieraat pääsivät huolehtimaan itsestään ja nauttimaan erilaisista hoidoista. Itse olimme vastuussa siitä, että tapahtumassa kaikki sujuisi suunnitelmien mukaan.

Iloksemme olimme saaneet tapahtumaan mukaan ammattioppilaitos Omnian kauneudenhoito-opiskelijoita, jotka toivat mukavan lisän tapahtuman sisältöön. Laurea ammattikorkeakoulu tekee yhteistyötä Omnia ammattikoulun kanssa ja näin ollen he osallistuivat mukaan tapahtumaamme. Kauneudenhoito-opiskelijat tekivät vieraille erilaisia hemmotteluhoitoja kuten kynsien lakkauksia, käsihierontaa sekä niskahartiahierontoja. Piste oli erittäin suosittu ja se oli sopeva sekä mies- että naisomaishoitajille. Miesvieraat saivat nauttia käsi- ja hartiahieronnoista ja useat naisvieraat ottivat itselleen käsien hoidon sekä kynsien lakkauksen. Omnian opiskelijat olivat erittäin iloisia sekä reippaita ja ottivat hienosti kaikki tapahtumaan osallistujat mukaan. Miesvieraille tämänkaltainen piste oli selvästi hiukan vieraampi, mutta kaikki vieraat osallistuivat ennakkoluulottomasti mukaan tähän. Tämä piste oli erittäin hyvä tapa vieraille rentoutua ja nauttia hemmotteluhetkestä. Tapahtumapisteellä oli taustalla rentouttavaa musiikkia ja oli hienoa, kuinka opiskelijat saivat luotua pisteelle ammattimaisen sekä todella rentouttavan tunnelman.

Laurean fysioterapeuttiopiskelijat olivat myös mukana tapahtuman toteuttamisessa ja itse tapahtumapäivässä. Heidän vastuullaan oli pitää vieraille jumppatuokioita, rentoutushetkiä sekä antaa vinkkejä siihen, kuinka omaishoitajat voisivat auttaa omaisiaan siirroissa sekä nostoissa oikein ja ergonomisesti. Fysioterapeuttiopiskelijat olivat järjestäneet käyttöönsä koulumme liikuntasalin, jossa he pitivät jumppatuokioita sekä rentoutushetkiä. Oli erittäin järkevää, että nämä pidettiin erillisessä tilassa, jotta vieraat saivat hyvin keskittyä rentoutumiseen sekä jumppaan. Näitä tuokioita opiskelijat pitivät noin 30 minuutin välein, riippuen aina miten osallistujia oli tulossa.

Ergonomiapisteellä vieraille näytettiin videota, jossa oli näytetty siirtoja ja nostotekniikoita. Vieraat saivat myös konkreettisia vinkkejä erilaisiin avustustekniikoihin, joita he pystyivät käyttämään kotona ja hyödyntämään jokapäiväisissä siirroissa. Fysioterapeutti opiskeli-

joilla oli myös mukana muutama erilainen apuväline, joiden käyttöä he ohjasivat omaishoitajille. Tämän lisäksi fysioterapeuttiopiskelijat tekivät vieraille kehonkoostumismittausta ja antoivat ohjausta arjen terveellisiin valintoihin. Halutessaan fysioterapeuttiopiskelijoilta sai myös tarkempaa informaatiota elintapojen vaikutuksesta terveyteen.

Laurean sairaanhoitaja- sekä terveydenhoitajaopiskelijat ottivat vastuulleen verenpaineenmittauspisteen, elämäntapaohjauspisteen sekä unipisteen. Verenpainepestellä vierailta mitattiin verenpainetta ja heille kerrottiin siihen vaikuttavista tekijöistä. Pisteellä kerrottiin oikeanlaisesta ruokavaliosta sekä liikunnan merkityksestä terveyteen. Terveystieteen opiskelijat olivat hankkineet tapahtumaan erilaisia kaupasta saatavia elintarvikkeita, jotka vaikuttavat terveyteen ja tämä oli erittäin hyvä tapa ohjata vieraille oikeanlaisia elämäntapoja. Heillä oli myös jaettavana sydänliiton esitteitä verenpaineesta ja siihen liittyvistä sairauksista. Unipisteellä terveydenhoito opiskelija kävi keskustelua unen määrästä ja sen laadun tärkeydestä. Hänellä oli pisteellään muutama unesta kertova kirja ja vieraat pääsivät tutustumaan kirjoihin ja kertomaan omista kokemuksistaan sekä kysymään neuvoja unen laadun parantamiseksi. Mukana olleet hoitoalanopiskelijat olivat selvästi panostaneet sekä käyttäneet aikaa järjestämiinsä pisteisiin ja oli erittäin mukavaa saada heidät mukaan toteuttamaan tapahtumaa.

Kutsuimme tapahtumaan mukaan myös Tena® -tuotemerkin ja he olivat heti alusta asti halukkaita osallistumaan tapahtumaan mukaan. Oli erittäin mukavaa saada mukaan tapahtumaan tämänkaltainen tuotemerkki. Tenalla oli tapahtumassa oma piste, jossa heitä edustanut esittelijä kertoi erilaisista tuotteista ja yleisesti Tenan toiminnasta. Muutamassa palautteessa tämä piste kuitenkin koettiin hiukan turhaksi ja päättelimme, että vieraiden ikä ei aivan vastannut tämän tyyppisten tuotteiden tarvetta. Esittelijälle tuli kuitenkin jonkin verran kyselyitä esimerkiksi vaippojen tilaamisesta.

Mukana oli myös mHealth booster, joka on Laurea-ammattikorkeakoulun oma hanke. Hanke edistää hyvinvointiteknologiatuotteiden ja -palveluiden jalkautumista tukemaan eri-ikäisten ihmisten hyvinvointia, kuntoutumista, kotona selviytymistä ja elämänhallintaa (Laurea-ammattikorkeakoulu). mHealth boosterilla oli tapahtumassa oma piste ja heillä oli esillä erilaisia teknologia-apuvälineitä johon vieraat saivat käydä tutustumassa ja tämän lisäksi heidän oma edustaja oli kertomassa hankkeesta lisää.

4.3 Arviointi

Projektin toteutus suunnittelusta itse hyvinvointitapahtumaan sujui kokonaisuudessaan hyvin ja ilman suurempia ongelmia. Haastavin vaihe oli tapahtuman suunnittelu. Teimme taustatyötä ja perehdyimme omaishoitajien arkeen, sen hyviin ja huonoihin hetkiin. Pyrimme selvittämään minkälainen virkistys- ja hyvinvointitapahtuma olisi paras mahdollinen juuri omaishoitajille.

Taustatyömme pohjalta saimme tehtyä kattavan suunnitelman ja lähdimme sen pohjalta toteuttamaan hyvinvointipäivää. Saimme järjestettyä tapahtuman paljolti suunnitelmaa noudattaen, vain muutamia muutoksia tuli matkan varrella eteen. Suurin osa muutoksista, joita jouduimme tekemään, johtui resurssien puutteesta. Olimme ajatelleet esimerkiksi keskeisempää tapahtumapaikkaa sekä kattavampia tarjoiluja. Emme kuitenkaan saaneet minkäänlaista rahoitusta, joten jouduimme toimimaan sen mukaan. Hyvinvointipisteiden toteutus onnistui kuitenkin suunnitelmien mukaan ja tapahtumaan osallistuneiden palautteen perusteella koemme kokonaisuudessaan onnistuneemme suunnitelmiamme mukaisesti tapahtuman järjestämisessä. Yksi asia, jonka myös koimme haastavaksi ja vaikeaksi toteuttaa täysin suunnitelmien mukaisesti, oli tapahtuman markkinointi. Oli vaikea ilman resursseja saada tietoa tapahtumasta omaishoitajien kuultavaksi. Markkinointimme jäi hyvin paljon Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ry:n varaan. He lupasivat välittää tietoa eteenpäin muuan muassa omaishoitajille suunnatussa lehdessä. Koska tapahtumapäivä muuttui matkan varrella muutaman kerran ja lopullisen päivän päättämisessä kesti odotettua pidempään, emme päässeet aloittamaan markkinointia niin aikaisin, kuin olisi ollut suotavaa. Tämä vaikutti myös negatiivisesti tapahtumasta tiedottamiseen ja tiedon kulkeutumiseen omaishoitajille asti. Markkinoinnin myöhäisestä aloituksesta ja resurssien puutteesta huolimatta onnistuimme saamaan paikalle odotuksia enemmän osallistujia. Lähdimme toteuttamaan tapahtumaa suhteellisen alhaisilla odotuksilla ja päätöiveenamme oli, että tapahtumaan osallistuvat viihtyisivät. Koemme ylittäneemme odotuksemme ja arvioimme onnistuneemme luomaan mukavan ja rentouttavan hetken omaishoitajille.

Tärkeänä tekijänä onnistumisessamme koemme olleen eri tahot, jotka osallistuivat kanssamme hyvinvointipäivän järjestämiseen. Eri alojen opiskelijat, tuote-esittelijät ja yhdistysten edustajat mahdollistivat tapahtuman monipuolisuuden ja laajan keskustelun eri aiheista. Tämä mahdollisti myös meidän keskittymisemme tapahtuman emännöintiin, koska saimme delegoitua eri tehtäviä muille järjestämiseen osallistuneille. Saimme myös jo suunnitteluvaiheessa hyviä ja tervetulleita ideoita ja ehdotuksia tapahtumaa varten, esimerkiksi eri hyvinvointipisteiden sisällöstä.

Järjestämämme hyvinvointitapahtuma oli eräänlainen pilotti ja kokeilu, jolla selvitettiin olisiko vastaavanlaiselle hyvinvointitapahtumalle jatkossa tarvetta ja kysyntää. Palautteiden perusteella kysyntää olisi ja omaishoitajat mielellään osallistuisivat tuleviin tapahtumiin. Kuitenkin koemme, että jos vastaavanlaista tapahtumaa tulevaisuudessa pyrittäisiin järjestämään, siihen tarvittaisiin runsaasti enemmän resursseja. Jotta tämä olisi mahdollista, tapahtumien järjestäjinä tulisi toimia esimerkiksi julkinen sektori tai eri omaishoitajille suunnatut yhdistykset. Ihanetilanne olisi, jos järjestäjinä toimisi yhteistyössä useita eri tahoja. Tämä mahdollistaisi laajemman markkinoinnin, suuremmat resurssit sekä kaiken kaikkiaan kattavamman ja monipuolisemman tapahtuman.

5 Tulokset ja johtopäätökset

Espoon kaupunki ja mHealth booster kehittivät yhteistyössä opinnäytetyömme aiheen tarkoituksenaan selvittää olisiko omaishoitajille suunnatulle hyvinvointipäivälle yleisesti kysyntää sekä olisiko siitä mahdollista tehdä jokavuotista konseptia. Näin ollen tapahtumamme oli pilot-tikokeilu. Espoon kaupunki ja mHealth booster eivät olleet määrittäneet tapahtuman sisältöä tarkemmin vaan saimme vapaasti ideoida itse tapahtumaa. Teimme runsaasti taustatyötä ja tutustuimme tarkemmin omaishoitajiin ja heidän tehtäviinsä. Saamiemme tietojen pohjalta lähdimme kehittämään tapahtumaa. Koska tapahtuma oli pääasiassa opiskelijoiden kehittämä pilotti, resurssien puutteesta johtuen meillä ei ollut mahdollista järjestää kovin suurta tapahtumaa. Otimme tämän huomioon myös tapahtumaan liittyvissä tavoitteissamme.

Koska tapahtuman järjestämisen takana oli halu saada selville olisiko vastaavanlaiselle tapahtumalle kysyntää jatkossakin, oli meidän saatava luotettavaa palautetta tapahtuman kulusta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdimme jo tarkasti eri keinoja, joilla saada selkeää ja kattavaa palautetta, jonka perusteella taas olisi mahdollista tehdä johtopäätökset tapahtuman onnistumisesta. Päädyimme palautekyselyihin muutamista eri syistä. Meidän oli helppoa pyytää omaishoitajia täyttämään tapahtuman yhteydessä lyhyt ja selkeä kysely ja saimme samalla suullisesti kysytyä heidän mielipidettään. Saimme suullista palautetta myös tapahtumaan osallistuneilta opettajilta ja opiskelijoilta. Näiden palautteiden pohjalta saimme riittävästi tietoa tulosten ja johtopäätösten käsittelyyn.

Opiskelijoiden ja opettajien antama palaute oli pelkästään positiivista. Koska meillä oli vapaat kädet tapahtuman järjestämiseen ja tapahtuma oli pilotti, meillä ei ollut myöskään vastaavanlaista tapahtumaa vertailukohtana. Vaikka tapahtumaan osallistuneiden opettajien ja oppilaiden antama palaute oli positiivista, oli se myös hyvin yksipuolista. Useat tapahtumaan osallistuneet opiskelijat olivat myös luokkatovereitamme, joten yksin heidän palautteen perusteella emme olisi saaneet luotettavaa tietoa, jota käyttää hyväksi tulosten analysoinnissa. Tämän vuoksi tärkeäksi tekijäksi nousivat omaishoitajien antamat kirjalliset palautteet.

Tapahtumaan osallistui yhteensä 13 omaishoitajaa, jotka kaikki vastasivat tapahtuman jälkeen palautekyselyyn. Kyselymme koostui neljästä eri kysymyksestä (liite1). Kyselyssä pääasiallisesti halusimme selvittää omaishoitajien mielipiteitä ja kokemuksia hyvinvointitapahtumasta sekä kehitysehdotuksia. Tulosten ja johtopäätösten kannalta tärkeänä kysymyksenä toimi kyselyn viimeinen kysymys, jolla selvitettiin osallistuisivatko omaishoitajat uudelleen vastaavanlaiseen tapahtumaan.

Palautekyselyn tuloksista selvisi, että kaikki hyvinvointipäivän osallistujat osallistuisivat uudelleen samankaltaiseen tapahtumaan. Tämä on tärkeä tieto tapahtuman järjestämisen kannalta

jatkossa. Omaishoitajat kokivat tapahtuman onnistuneen hyvin ja se vastasi heidän odotuksiin. Kyselyn saatujen tulosten perusteella tapahtumassa pidettiin eniten hoidoista kuten hieronnasta ja käsihoidoista, mutta neuvontaa pidettiin myös hyvänä. Kyselyn perusteella omaishoitajat kaipasivat enemmän järjestettyjä keskusteluhetkiä ja tapahtumapaikkaa, joka sijaitisi parempien kulkuyhteyksien varrella. Saimme myös kuulla tapahtumaan osallistuneelta Espoon- ja Kauniaisten omaishoitajat ry:n edustajalta, että useampikin, omaishoitaja olisi ollut halukas osallistumaan tapahtumaan, mutta haasteeksi oli osoittautunut omaisen hoidon järjestäminen tapahtuman ajaksi. Tästä johtuen mietimme myös vaihtoehtoa, jossa omaisen olisi voinut ottaa mukaan tapahtumaan. Tällöin tapahtuman perimmäinen tarkoitus, eli omaishoitajan vapaahetki arjesta, ei olisi enää pätenyt. Tulimme johtopäätökseen, että joko omaishoitajille olisi suotavaa tarjota hoitaja kotiin vastaavanlaisten tapahtumien ajaksi tai sitten tulisi järjestää hieman erilainen tapahtuma, jonka kohteena olisi sekä omaishoitajat että heidän omaisensa. Edellä mainitun tapahtuman järjestämiseen kuitenkin vaadittaisiin suurempia resursseja kuin mitä meillä oli käytössämme.

Kaiken kaikkiaan käytyämme läpi tapahtumasta saamamme palautteet, tulokset tapahtuman onnistumisesta ovat positiivisia. Koska tarkoituksenamme oli selvittää olisiko tapahtumassa potentiaalia vuotuiseksi konseptiksi, voimme tulosten perusteella tehdä johtopäätöksen, että vastaavanlaiselle tapahtumalle olisi runsaasti kysyntää. Kuitenkin tapahtuman järjestäjinä tulisi oman näkemyksemme mukaan toimia suurempi organisaatio, kuten kaupunki tai erilaiset yhdistykset.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikka määritellään jatkuvana dialogina. Siinä ajatuksena on nostaa perinteisiä ideoita esille, tulkita niitä uudelleen sekä täydentää dialogia uusilla ajatuksilla maailman muuttuessa. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 7.) Opinnäytetyöhömmme liittyvässä tapahtumassa oli useita etiikkaan ja luotettavuuteen liittyviä seikkoja, joita meidän tuli ottaa huomioon.

Opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa, toteutuksessa sekä kirjallisen työn teossa otimme huomioon hoitotyön etiikkaa sekä arvoja. Oli tärkeää pohtia sitä, miten järjestäisimme eettisesti hyvän ja luotettavan tapahtuman, jossa olisi hyvä ja luotettava ilmapiiri. Halusimme mukaan yhteistyökumppaneita, jotka tukisivat opinnäytetyömme luotettavuutta sekä tekisivät tapahtumasta mielenkiintoisen. Tapahtuman suunnitteluvaiheessa olimme asianmukaisesti yhteydessä mahdollisiin yhteistyökumppaneihin ja tarjosimme mahdollisuutta osallistua mukaan tapahtuman toteutukseen. Annoimme yhteistyökumppaneille tietoa tapahtumasta aikaisessa vaiheessa

ja hoidimme tiedottamisen luotettavasti sekä hyvin.

Tapahtumassa meidän tuli ottaa huomioon vieraiden hyvinvointi ja sitä myötä myös mieltä, minkälaisia tunteita ja ajatuksia omaishoitajilla saattaisi nousta pintaan tapahtumassa. Omaishoitajuuteen voi liittyä erilaisia tunteita, osa niistä voi olla vaikeita ja osa helpompia. Meillä piti olla tapahtumassa valmius omaishoitajien tukemiseen sekä kuuntelemiseen ja näin meidän oli tärkeää mieltä omia eettisiä arvojamme ja sitä miten kohtaamme omaishoitajat. Hoitotyön etiikassa korostetaan eettistä herkkyyttä sekä ihmisten kohtaamisen ja kuuntelun tärkeyttä (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 27).

Käytimme työssämme luotettavia lähteitä kuten omaishoitajuuteen liittyvää kirjallisuutta, erilaisia tutkimuksia sekä internet lähteitä. Lähteemme olivat monipuolisia ja käytimme työssämme myös ulkomaalaista kirjallisuutta. Työskentelytapamme oli eettisesti rehellistä ja luotettavaa. Lainatessamme muiden kirjallisuutta, kunnioitimme heidän työtään ja viittasimme oikein sekä ohjeiden mukaisesti. Otimme työstämme vastuuta niin ryhmänä kuin yksilöinäkin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Yhteistyömme ryhmänä sujui koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvin ja pystyimme antamaan rakentavaa palautetta toisillemme.

6.2 Hyvinvointipäivän eettisyys ja luotettavuus

Tapahtumapäivän toteutuksessa olimme vastuussa päivän ohjelman suunnittelusta, kulusta ja siitä, että kaikki sujuisi ongelmitta. Olimme tavanneet hyvinvointipisteitä järjestävät opiskelijat ja olimme saaneet heiltä toimintasuunnitelmat hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Näin olimme jo etukäteen voineet pohtia tapahtuman eettisyyttä sekä luotettavuutta ja kehittää näitä osa-alueita tarpeen mukaan. Kävimme tapahtumaan osallistuvien opiskelijoiden kanssa keskustelua ja kerroimme heille tapahtuman tarkoituksesta. Teimme tapahtumasta myös toimintasuunnitelman, jonka lähetimme opinnäytetyön ohjaajille, yhteistyötahoille sekä Espoon kaupungille luettavaksi ajoissa ennen tapahtumaa. Muokkasimme päivän ohjelmaa saamamme palautteen mukaisesti ja pyrimme ottamaan huomioon kaikki opettajilta saamamme ideat ja ajatukset, jotta tapahtumasta tulisi mahdollisimman hyvä.

Tapahtumassa mukana olleet Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoito sekä fysioterapia-opiskelijat mittasivat vieraiden verenpainetta, tekivät kehonkoostumusmittausta, kertoivat oikeanlaisesta ravitsemuksesta, antoivat neuvoja oikeanlaiseen ergonomiaan sekä kertoivat unen laadun tärkeydestä. Sairaanhoito- ja fysioterapiaopiskelijoiden toteuttama mittaus ja neuvonta pohjautuivat näyttöön perustuvaan hoitotyöhön. Näyttöön perustuva toiminta on laadukkaimman ja luotettavimman ajantasaisen tiedon harkittua käyttöä asiakkaan tai potilaan hoidossa sekä hänen läheistensä huomioonotossa. Sen tavoitteena on vastata hoidon tarpeeseen käyttäen hyväksi tunnistettuja menetelmiä ja hoitokäytäntöjä. (STM 2009.)

Hyvinvointipäivään osallistuneilta omaishoitajilta kerättiin palautetta tapahtumasta. Palaute-lomake laadittiin hyvinvointipäivää varten opinnäytetyön tarkoituksen ja ohjaavien kysymysten perusteella. Palautteeseen vastattiin tapahtuman jälkeen ja sen antajat saivat vastata siihen anonymisti. Vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Palautteesta saadun aineiston tuloksia tarkasteltaessa ja niitä arvioidessa täytyy huomioida otoksen eli vastaajien pieni määrä. Tulokset ovat siis suuntaa-antavia, mutta niitä pystytään varmasti hyödyntämään mietittäessä tapahtuman uudelleen järjestämistä.

6.3 Itsearviointi

Valitsimme tämän opinnäytetyöaiheen, koska omaishoitajuus ja omaishoitajien hyvinvointi kiinnosti kaikkia ryhmämme jäseniä. Kiinnostuksemme oli herännyt jo aiemmin, kun olimme eri opintokokousnaisuuksien tiimoilta olleet yhteyksissä omaishoitajien yhdistyksen (Espoon ja Kauhian omaishoitajat ry) sekä itse omaishoitajien kanssa. Olimme kuulleet heiltä omaishoitajuuden fyysisestä ja henkisestä kuormittavuudesta sekä vapaahetkien tarpeesta että niiden positiivisesta vaikutuksesta arjessa jaksamiseen. Löysimme aiheen tutor-opettajamme ansiosta kertoessamme hänelle kiinnostuksesta omaishoitajuutta kohtaan. Opinnäytetyön aiheen olivat kehittäneet mHealth booster ja Espoon kaupunki. He halusivat selvittää, onko tämänlaiselle tapahtumalle kysyntää ja tarvetta. Näin ollen järjestämämme hyvinvointipäivän tulosten perusteella Espoon kaupunki ottaa harkintaa vastaavanlaisen tapahtuman järjestämisen vuosittain.

Haastavaksi opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa osoittautui yhteisen ajan löytäminen. Koska ryhmämme sisältää kolme jäsentä, usein tapaamiset tapahtuivat vain kahden ryhmän jäsenen välillä ja kolmatta konsultoititiin. Sen vuoksi olimme paljon yhteydessä toisiimme muun muassa sähköpostin sekä puhelimen välityksellä. Toinen merkittävä haaste oli faktatiedon löytäminen. Omaishoitajuudesta ja siihen liittyvistä asioista on kyllä tehty jonkin verran erilaisia tutkimuksia ja kirjallisuuttaakin löytyi mutta kuitenkin suhteellisen vähän. Useimmissa kirjallisissa lähteissä oli paljon samoja asioita ja oli tutkittu samantyyllisiä asioita. Käytimme kuitenkin mahdollisimman laajasti hyväksi löytämiämme lähteitä ja pyrimme luomaan kokonaisuuden joka olisi selkeä ja ymmärrettävä lukijalle.

Itse tapahtuman koimme onnistuneen niin hyvin kuin mahdollista. Saimme kokonaisuudessaan tapahtumasta pelkästään positiivista palautetta, vaikka muutamia kehittämissuhteitaakin tuli. Kehitysehdotukset koskivatkin tapahtumapaikan sijaintia ja sen parantamista sekä tapahtuman markkinointia. Kehittämissuhteukset olivat erittäin tervetulleita ja toivoimme saavamme niitä runsaasti. Kehittämissuhteuksia pohtiessamme meidän tuli kuitenkin muistaa se, että resurssimme olivat hyvin rajalliset. Emme saaneet lainkaan rahallista tukea tapahtuman

järjestämiseen ja se jo yksin rajasi tapahtumapaikan sijaintia ja päivän markkinointia. Sen vuoksi järjestimme hyvinvointipäivän Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulussa, koska koulun tilat ovat opiskelijoiden käytössä niiden ollessa vapaana. Suurin tarve rahalliselle tuelle olisi ollut markkinoinnissa, jota oli vaikeaa toteuttaa ilman minkäänlaisia resursseja. Onneksemme tapahtumassa yhteistyökumppaneinamme toimivat Espoon kaupunki ja Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ry, joilta saimme apua tapahtumasta tiedottamiseen. Tapahtumaa mainostettiin muun muassa heidän omaishoitajille suunnatussa lehdessä. Positiivinen yllätys tapahtuman järjestettäessä oli se, kuinka hyvin saimme eri alojen opiskelijoita mukaan (fysioterapeutti-, kaudenhoitoalan-, ja sairaanhoitajaopiskelijat), joka mahdollisti eri pisteiden järjestämisen. Tapahtumaan osallistuneilta omaishoitajilta saimme vain positiivista palautetta koskien hyvinvointipisteitä. Koemme tapahtuman toteutuneen kokonaisuudessa hyvin, koska hyvinvointipisteet ja omaishoitajien virkistyminen olivat tavoitteemme tässä hyvinvointitapahtumassa.

Lähteet

Painetut lähteet

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

Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. 2011. Omaishoito. Helsinki: Duodecim.

Lipponen, P. 2008. Rakas velvollisuus. Helsinki: Kirjapaja.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita.

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

Sähköiset lähteet

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 5.11.2015.
<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Ala-Poikela, H. 2010. HYVINVOINTI Käsitteenä ja edistämisen kohteena. Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto. Rovaniemi. Viitattu 9.12.2015.
<http://docplayer.fi/239662-Hyvinvointi-kasitteena-ja-edistamisen-kohteena.html>
- 937/2005. Laki omaishoidon tuesta. Viitattu 19.9.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>
- Hakkarainen, K. 2005. Asiantuntijuus ja oppiminen työelämässä - psykologisia näkökulmia. Viitattu 5.11.2015
<http://www.helsinki.fi/science/networkedlearning/material/HakkarainenEsitelma2005a.pdf>
- Hoitonetti. Fyysinen hyvinvointi. Viitattu 10.10.2015.
http://www.hoitonetti.fi/hoitokategoriat/fyysinen_hyvinvointi/
- Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Mitä on omaishoito. Viitattu 19.9.2015.
<http://www.omaishoitajat.fi/mita-omaishoito>
- Kunnat.net. Omaishoidon tuki. Viitattu 20.9.2015.
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/omaihoidontuki/Sivut/default.aspx>
- Laurea Ammattikorkeakoulu. mHealth booster. Viitattu 27.9.2015.
<https://www.laurea.fi/hankkeet/mhealth-booster/mhealth-booster-esittely>
- Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 2012. Ryhmästä apua yksinäisyyteen. Viitattu 1.11.2015.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334
- Muistiliitto. 2015. Omaishoitajuus. Viitattu 9.12.2015.
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus/>
- Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. Omaishoidon tuki. Viitattu 19.9.2015.
<http://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tuki-0>
- Rokala, A. 2012. Terveiden edistäminen Espoolaisten ikääntyneiden voimavarana. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Vantaa. Viitattu 27.10.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49728/Rokala_Anja.pdf?sequence=1
- Sairaanhoitaja-lehti. 2014. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 20.10.2015.
<https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. 2007. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 11.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004
- Siljander, E. 2013. Omaishoidon tuen kuntakysely 2012 - Alustavia tuloksia ja havaintoja. Viitattu 15.10.2015.

http://omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/THL_powerpoint_omaishoito.pdf

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 30.10.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Hyvinvointi. Viitattu 9.12.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Ohjeet ja julkaisut. Viitattu 20.10.2015.

<http://www.tenk.fi/fi/ohjeet-ja-julkaisut>

Liitteet

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Tapahtumapisteet

Liite 1. Palautelomake



Palautelomake

27.2.2015

Mielipiteesi on meille tärkeä, toivomme saavamme teiltä palautetta omaishoitajien virkistyspäivästä!

1. Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat tapahtumaa? Ympyröi parhaiten mielipidettäsi vastaava vaihtoehto

1 = täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= osittain samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Tapahtuma oli hyvin järjestetty	1	2	3	4	5
Pisteet olivat onnistuneita	1	2	3	4	5
Tapahtuma vastasi odotuksiani	1	2	3	4	5

2. Mistä pidit eniten tässä tapahtumassa?

3. Onko sinulla ehdotuksia tapahtuman kehittämiseen?

4. Osallistuisitko uudelleen samankaltaiseen tapahtumaan? Ympyröi mielipidettäsi vastaava vaihtoehto

Kyllä / Ehkä / En

Kiitos palautteestasi!

Liite 2 Tapahtumapisteet

Verenpaineen mittaus

-Verenpaineenmittaus + ohjaus korkean tai matalan verenpaineen hoitoon. Tätä pistettä hoitavat Laurea AMK sairaanhoidon opiskelijat.

Keskustelurinki

-Ohjattu keskustelurinki. Olemme tästä vielä yhteydessä Laurea AMK sosiaalipuolen opettajaan, jonka kautta toivomme saavamme sosiaalipuolen opiskelijoita mukaan tapahtumaan pitämään keskustelurinkiä.

Kauneudenhoitopiste

-Kauneuden hoitopiste, jossa tehtäisiin käsihoitoa sekä päähierontaa. Odotamme vielä tästä varmistusta Omnia-ammattikoulun opettajalta, jonka kanssa tapahtumasta on sovittu jo alustavasti.

Kehonkoostumus

-Kehonkoostumusmittaus. Olemme olleet yhteydessä Mhealthboosteriin, josta on lupauduttu tulemaan mukaan tapahtumaan.

Tenan piste

-Tuote-esittelijä Tenalta. Heille on tulossa tapahtumaan esittelypöytä ja heidän olisi tarkoitus kertoa sekä esitellä tuotteita vieraille.

Kuntoboloksen piste

-Kuntoboloksen fysioterapeutit, jotka neuvovat ja antavat vinkkejä jokapäiväiseen työhön.

Piste palautekyselyn täyttöön ja lahjakassien jakoon

-Tapahtuman lopuksi teetämme vieraille palautekyselyn, jota voimme hyödyntää opinnäytetyössämme sekä sen pohjalta on mahdollista lähteä rakentamaan mahdollista tapahtumaa myös ensi vuodelle.

-Annoimme myös kaikille osallistuneille Cederrothin lahjakassin, joka sisälsi hygieniatuotteita.