

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Katri Haverinen
Harri Muhonen

VAPAAEHTOISENA TUKIHENKILÖNÄ MUISTISAIRAALLE
IKÄIHMISELLE

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
(013) 260600

Tekijät
Katri Haverinen, Harri Muhonen

Nimeke
Vapaaehtoisena tukihenkilönä muistisairaalle ikäihmiselle

Toimeksiantaja
Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminta

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vapaaehtoisten tukihenkilötoimintaa innostamalla uusia tukihenkilöitä mukaan toimintaan. Tarkoituksena on tuottaa opas, josta saa helposti ja selkeästi kuvan, mitä on vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairaille ikäihmisille.

Yhteistyökumppanimme on Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminnan työryhmä. Rajasimme työmme niin, että tukihenkilöiden lisäksi opinnäytetyössä ja oppaassa on tuettavien muistisairaiden ikäihmisten näkökulma. Opinnäytetyön tekemisessä hyödynsimme kyselyä sekä haastattelua. Kyselylomake lähetettiin tukihenkilöille postitse ja puolistrukturoidut haastattelut toteutettiin tuettavien kotona. Oppaan sisällössä näkyy vastausten ja haastatteluiden pohjalta nousseet keskeiset teemat. Halusimme saada toimijoiden ja tuettavien äänen kuuluviin.

Vastauksista ilmeni koulutuksen ja työnohjauksen tärkeys. Asiakkaan kohtaaminen tasavertaisena, sekä tuettavan ihmisarvo ja kunnioitus koettiin merkittäväksi tekijäksi tukihenkilötoiminnassa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi muistisairaiden ikäihmisten tukihenkilötoiminnasta kertova opas, jossa kerrotaan vapaaehtoistoiminnasta sekä tukihenkilön oikeuksista, velvollisuuksista ja ominaisuuksista. Lisäksi oppaasta löytyy teoretietoa muistisairaudesta ja konkreettisia ohjeita tukihenkilön ja tuettavan kohtaamisesta.

Kieli
suomi

Sivuja 46
Liitteet 6
Liitesivumäärä 17

Asiasanat
vapaaehtoisuus, tukihenkilötoiminta, muistisairaus ja kohtaaminen



THESIS
May 2017
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
FI 80220 JOENSUU
FINLAND
+358 13 260600

Authors
Katri Haverinen and Harri Muhonen

Title
Volunteering as a Support Person for Elderly People with Memory Disorders
Commissioned by
Kitee Support Person Services

Abstract
The objective of the thesis was to develop voluntary support person services by motivating new people to join voluntary support services. The thesis aimed at producing an illustrative and concise guidebook on volunteering as a support person for elderly people with memory disorders.

The work was commissioned by Kitee Support Person Services. Both the thesis and the guidebook also include the point of view of the elderly with memory disorders in addition to support persons. The study methods of the thesis included a questionnaire and interviews. The questionnaire was sent to the support persons via mail and the semi-structured interviews took place at the patients' homes. The contents of the guidebook are comprised of the main themes found in the interviews. There was also an effort in making the voices of the support persons and the persons supported to be heard. The answers showed the importance of education and professional guidance. Equality in support person-patient interaction, respect, and the human dignity of the supported were seen as significant factors in support person services. The outcome of the practise-based thesis was a guidebook on support person services for the elderly with memory disorders. The guidebook includes information on volunteering and the rights, duties and the qualities of a support person. In addition, the guidebook has information on memory disorder and concrete instructions on the support person-patient interaction.

Language
Finnish

Pages 46
Appendices 6
Pages of Appendices 17

Keywords
Volunteering, support person services, memory disorder, interaction

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Vapaaehtoistoiminta	6
2.1	Tukihenkilötoiminta.....	8
2.2	Tukihenkilökoulutus.....	9
2.3	Tukihenkilön jaksaminen	10
3	Ikäihminen ja muistisairaus	12
4	Kohtaaminen ja vuorovaikutus.....	15
4.1	Tuettavan kohtaaminen.....	15
4.2	Tukihenkilön ja tuettavan vuorovaikutus.....	16
5	Aikaisemmat tutkimukset ja hankkeet	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	18
6.1	Toimeksiantaja	18
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
7	Opinnäytetyö prosessina	23
7.1	Prosessin käynnistäminen ja suunnittelu.....	24
7.2	Osallisuus.....	26
7.3	Alkuarvioinnin kuvaus.....	27
7.4	Tukihenkilöiden kyselylomakkeet	28
7.5	Tuettavien haastattelu	30
7.6	Väliarviointi.....	31
8	Tukihenkilötoiminnan opas	32
8.1	Oppaan sisältö	32
8.2	Oppaan rakenne.....	34
8.3	Oppaan arviointi ja prosessin päättäminen	34
9	Pohdinta.....	37
9.1	Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutuminen	37
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	38
9.3	Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi	40
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimus- ehdotuksia	42
	Lähteet.....	43

Liite 1 Toimeksiantosopimus

Liite 2 Tutkimuslupahakemus

Liite 3 Saatekirje tukihenkilöille

Liite 4 Kyselylomake tukihenkilöille

Liite 5 Haastattelurunko tuettaville

Liite 6 Aiotko tukihenkilöksi – opas?

1 Johdanto

Tällä hetkellä Suomessa yli 65-vuotiaiden osuus koko väestöstä on 19,9 %. Vuonna 2030 se kasvaa 26 %. Kiteellä yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä on 30,3 % ja eläkeläisten osuus väestöstä on 36,4 %. (Tilastokeskus 2015.) Väestö ikääntyy vauhdilla ja samalla ikäväestön erilaisten tukien tarve lisääntyy. Ikäihmisten elämänlaadun parantamiseksi tukihenkilötoiminta on tärkeä toimintamuoto. Vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa on Kiteen kaupungin ja yhteistyökumppaneiden järjestämänä ollut vuodesta 2014. Puutteena toiminnassa on ollut tukihenkilötoiminnasta kertova opas.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää muistisairaille ikäihmisille suunnattua tukihenkilötoimintaa ja tuottaa opas uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille. Opasta voidaan hyödyntää myös rekrytoinnin tukena. Olemme rajanneet opinnäytetyömme sekä oppaan niin, että kohteenamme ovat vapaaehtoiset tukihenkilöt ja tuettavista muistisairaista ikäihmisistä, sillä he ovat tällä hetkellä suurin tukihenkilöitä tarvitseva ryhmä Kiteen alueella.

Osa muistisairaista ikäihmisistä asuu taajaman ulkopuolella kauempana palveluista ja osalla ei ole hoitosuhdetta eikä tukiverkkoa. Useilla yksinäisillä ikäihmisillä on muistisairauksia, yksin liikkuminen julkisilla paikoilla on hankalaa ja sukulaiset asuvat kaukana. Tukihenkilötoiminta ei korvaa ammattilaisen tekemää työtä, mutta täydentää sitä.

Osallistimme Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminnan tukihenkilöt postikyselyllä ja muutaman tuettavan haastattelun avulla. Vastauksista nousseet asiat vaikuttivat oppaan sisältöön. Oppaan tavoitteena on selkeys ja helppo luettavuus, joka samalla antaa selkeän kuvan tukihenkilötoiminnasta sekä muistisairaasta ikäihmisen kohtaamisesta.

2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoimijoita on laskettu olevan kolmannen sektorin piirissä Suomessa noin 700 000. Tämä tarkoittaa 123 miljoonaa tuntia kansalaisjärjestötyötä ilman rahallista palkkaa. Kansalaissektorin arvoksi on laskettu arviolta noin 5 miljardia euroa. Julkista rahoitusta on 1,6 miljardia euroa, joista suurimmat rahoittajat ovat Veikkaus sekä Raha-automaattiyhdistys. (Kaddoura & Laine 2005.)

Järjestöbarometrin mukaan sosiaali- ja terveysalalla toimivia rekisteröityjä järjestöjä arvioidaan olevan noin 13 000, joista valtakunnallisia on noin 200 kappaletta (Vuorinen, Särkelä, Peltosalmi & Eronen 2007, 73). Henkilöstömääriltään suurimpia järjestöjä ovat yli tuhannella työntekijällään Invalidiliitto, Suomen Punainen Risti ja Hengitysliitto Heli. Vapaaehtoistoinnassa on kysymys siis yhteiskunnallisesti merkittävästä alueesta. Pessin (2008) selvityksen perusteella jopa 68 % suomalaisista on valmis auttamaan tulevaisuudessa teoilla, kuten esimerkiksi vapaaehtoistyössä. Suomalaisista selvityksen mukaan 37 % osallistuu johonkin vapaaehtoistointaan, heissä on vielä paljon rekrytointireserviä vapaaehtoistointaan.

Vuonna 1997 Eskola ja Kurki (2001, 10) ovat määritelleet vapaaehtoistoinnin seuraavasti: Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen tai elinoloihin liittyvän puutteen korjaamiseen. Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana, palkkatyönä eikä erityisenä harjoitteluna, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii itselle jotakin tärkeää. Myös tällaiseen toimintaan liittyvät tukitehtävät kuuluvat osana vapaaehtoistyön piiriin.

Vapaaehtoistoinnasta ei saa palkkaa ja siihen kuuluu omaehtoisuus ja vapaaajalla toimiminen. Vapaaehtoistoiminta täydentää alan ammattilaisten työtä, mutta ei korvaa alan ammattilaisten tekemää työtä. Vapaaehtoistointaa ja ammatillista työtä ei voi asettaa vastakkain, sillä ne täydentävät toisiaan. Joitain eroavaisuuksia on silti olemassa. Vapaaehtoistointaa tekevän asenne

auttamiseen on henkilökohtainen ja hän tekee sitä omalla tunteellaan. Hänen toiminnalleen on olemassa jokin toisenlainen syy kuin taloudellinen hyöty. Vapaaehtoistoimintaan kuuluu myös oikeus lopettaa toiminta silloin, kun haluaa. (Korhonen 2005, 9; Vesa 2015, 12.)

Tukihenkilötoimintaan kuuluu olennaisesti vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö. He lähtevät mukaan toimintaan omasta vapaasta halustaan, mielenkiinnostaan ja mahdollisten uusien sosiaalisten kontaktien löytämisen toivossa. Yleensä päällimmäisenä on halu auttaa toisia ihmisiä. Tukihenkilötoiminnassa ja muussakin vapaaehtoistoiminnassa on olemassa osapuoli, joka saa vapaaehtoistyöstä jotain ja vapaaehtoinen on antavana osapuolena. Vaikka lähtökohta olisikin alussa tämä, saattaa asia kääntyä kuitenkin niin, että myös vapaaehtoistyöntekijä tai tukihenkilö on saavana osapuolena. Niin tuettava kuin tukijakin saavat toinen toisiltaan sosiaalista tukea. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaesus 2008, 81–82.)

Tukihenkilötoiminnassa ja vapaaehtoistyössä on muutamia periaatteita, joiden perusteella tukihenkilöt toimivat. Ne takaavat tuen saajan yksilöllisyyden, itsemääräämisoikeuden ja luovat kaikin puolin turvallisen tukisuhteen yhdessä tukihenkilön kanssa. Osa näistä periaatteista luo turvaa tukihenkilönä toimivalle, jotta hänen ei tarvitse jäädä omien ajatuksiensa kanssa yksin. Näihin vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluu vastavuoroisuus, puolueettomuus, tasa-arvoisuus, yhteisöllisyys, luotettavuus, sitoutuminen, toimimisen ilo, mahdollisuus omaan kasvuun, yhteistyöskentely, luottamus, vaitiolovelvollisuus, oikeus tukeen ja ohjaukseen, suvaitsevaisuus sekä autettavan ehdoilla toimiminen. (Raninen ym. 2008, 83.)

Vapaaehtoistoiminta sijoittuu auttamismuotona osin julkisten palvelujen ja ihmisten henkilökohtaisten verkostojen välille. Vapaaehtoiset eivät kuulu olennaisesti tavalliseen lähipiiriin, mutta eivät ole ammattiauttajiakaan. Vapaaehtoistoimintaa organisoii ja ohjaa aina jokin taustayhteisö. (Korhonen 2012, 7–9.)

Vesan (2015, 9) mukaan vapaaehtoistoiminnan auttajat tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on huomattavasti parempi kuin muilla samanikäisillä. He elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin

vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat. Vapaaehtoistoinnalla on myös positiivisia vaikutuksia omaan terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistuminen vähentää muun muassa masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia.

2.1 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on paljon käytetty vapaaehtoistyön muoto. Tukihenkilönä voi toimia eri-ikäisille ihmisille, jotka tarvitsevat tukea arjen toimintoihin tai ovat yksinäisiä. Tukihenkilön tehtäviin kuuluu tukea ihmistä ja auttaa palauttamaan sekä vahvistamaan tuettavan kanssa hänen hajonneita verkostojaan uudelleen. Tukihenkilön tehtävänä on myös pyrkiä helpottamaan yksilön läheisten painetta paljon tukea tarvitsevien ihmisten rinnalla. (Lehtinen 1994,14.)

Tukihenkilö toimii omilla tiedoillaan ja taidoillaan. Tukihenkilöksi ryhtyvältä ei tarvitse olla erityisiä taitoja, eikä alan ammatillista koulutusta eikä sosiaalialan erityistä tuntemusta. Tärkein edellytys on halu kulkea tukea tarvitsevan rinnalla. Kontaktin luomisessa tarvitaan lisäksi aitoa kiinnostusta ja kykyä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen. Oma persoona, elämäkokemus ja henkilökohtaiset taidot auttavat toimimaan tuettavan kanssa. Tukihenkilön pitää pystyä kykenemään avoimeen, tasavertaiseen ja monesti tiiviiseenkin yhteistyöhön tuettavan ja hänen perheensä kanssa. (Korhonen 2012, 14–18; Syrjänen 2010,12.)

Tukihenkilötoiminta on sosiaalista tukemista, joka perustuu kommunikointiin tuettavan kanssa. Sen toteuttamista yhdistävät niin keskusteluun perustuva vuorovaikutus, että yhdessä tekeminen. Nämä painottuvat eri tukisuhteissa tuettavan ja tukihenkilön persoonasta riippuen. (Lehtinen, 1994, 38.) Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta eroaa kahdella tavalla muusta tukihenkilötoiminnasta. Se on yksilöllisempää kuin muu auttamistoiminta. Jokainen sairastuminen, vammautuminen tai kriisiytymisen tuntemukset saatetaan kokea henkilökohtaisina uhkina tai haasteina. Tämän lisäksi tukihenkilötoimintaan kuuluu myös voimakkaammin arkielämä ja sitoutuminen. Monet henkilökohtaiset kokemukset ovat arkielämää ja ne ovat käsiteltävissä välittömästi. Niitä ei ongelmitta voi siirtää ammattityöntekijän vastaanotolle.

Olennaisinta on hyvä kuitenkin muistaa, ettei tukihenkilötoiminta ole hoitoa, terapiaa, eikä kotipalvelua. (Lehtinen, 1994, 13–14.)

Yksi tukihenkilön tärkeimpiä ominaisuuksia on luotettavuus. Hänen tulee sitoutua tehtäväänsä ja pitää lupauksensa. Hänellä on vaitiolovelvollisuus, jolloin ei saa kertoa tuettavan ja hänen perheensä asioista ulkopuolisille, sillä tuettavalla ja hänen perheellään on oikeus omaan yksityisyyteen. Tuettava voi kertoa tarvittaessa myös luottamuksellisia asioistaan tukihenkilölle. (Korhonen 2012, 14.)

Tukihenkilötoiminnassa kaikki osapuolet ovat tasa-arvoisia. Tukihenkilön tulee kunnioittaa ihmisten erilaisuutta ja oikeutta omiin näkemyksiinsä. Hän ei saa puuttua tuettavan perheen toimintatapoihin eikä arvostele niitä, vaikka ne tuntuisivatkin itselleen vierailta. Hän ei myöskään saa puuttua tuettavan tai perheen ja ammattityöntekijöiden keskinäisiin väleihin. Tukihenkilön tulee tarjota tukea ja apua tuettavalle tuettavan ja hänen perheensä omilla ehdoilla. Hänen tulee kunnioittaa tuettavan itsemääräämisoikeutta, eikä saa tehdä asioita tai päätöksiä tämän puolesta. (Korhonen 2012, 14; Mamia 2015, 16.)

Tukihenkilöiden, samoin kuin myös muuta vapaaehtoista auttamistyötä tekevien ihmisten työpanoksella on suuri merkitys ja sillä on tärkeä paikkansa yhteiskunnan auttamisjärjestelmässä. Yhteiskunnan auttamisjärjestelmä koostuu kolmesta eri osa-alueesta: julkiset palvelut, vapaaehtoinen tuki ja lähipiirin antama apu. (Korhonen 2012, 7–9.)

Tukihenkilötoiminta on paljolti arkista yhdessä tekemistä ja harrastamista. Tukihenkilö on tuettavalleen myös tärkeä kuuntelija ja keskustelukumppani. Tämän lisäksi tukihenkilöllä voi olla tärkeä rooli tuettavan kodin ulkopuolelle suuntautuvien aktiviteettien käynnistäjänä. Ikäihminen tuettavana voi tarvita hyvinkin konkreettista apua tukihenkilöltä, kuten esimerkiksi saattajaa terveysasemalle. (Lahtinen 2004, 36 - 41; Lehtinen 1994, 42 - 43.)

2.2 Tukihenkilökoulutus

Tukihenkilöksi ryhtymisen edellytyksenä voi olla tukihenkilökoulutuksen käyminen. Pirkko Lahtisen (2003, 30–31) mukaan tukihenkilötyössä koulutus on

välttämätöntä. Koulutusta tarvitaan muun muassa vaikeiden asioiden kohtaamiseen ja tukihenkilön identiteetin vahvistamiseen. Perusasioiden, kuten kuulemisen ja kuuntelemisen taitoa on hyvä opetella. Koulutuksessa tulisi korostaa, ettei tukihenkilön tehtävä ole etsiä ratkaisuja tuettavan ongelmiin. Tukihenkilökoulutuksessa tulisi myös kiinnittää huomiota tukihenkilön itsetuntemukseen ja auttajan omaan jaksamiseen sekä rajojen asettamiseen.

Vapaaehtoiset tukihenkilöt ovat tavallisia auttajia ja siksi onkin tärkeää, että tukihenkilöt saavat riittävästi koulutusta. Koulutus auttaa heitä ymmärtämään toimintansa rajoja ja mahdollisuuksia. (Nuotio, ym. 2011,199.) Tukihenkilönä toimiminen saattaa olla haasteellista ja luovaa toimintaa, jossa saa laittaa itsensä peliin. Ei ole olemassa yhtä ainuttakaan tapaa olla tukihenkilö. Jokainen tukihenkilö voi tukea tuettavaa omalla tavallaan, oman elämäkokemuksensa tuomien tietojen ja taitojen perustalta. (Korhonen 2012, 10.)

Koulutuksessa olisi hyvä löytää tukihenkilöksi aikovien voimavaroja ja erilaisia osaamisen alueita. Useilla tukihenkilöillä on erilaisia ammattitaustoja ja kompetenssiosaamista hyvinkin eri osa-alueilta. Näitä taitoja hyödyntämällä tuettaville voidaan antaa arkeen jopa ammattiosaamisen tukea. (Lahtinen 2003, 32.)

Tukihenkilöllä tulee olla mahdollisuus saada tukea toiminnalleen. Vaikeiden asioiden kohtaaminen kuormittaa, joten on tärkeää jakaa asioita taustayhteisön ja toisen tukihenkilön kanssa. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 35.) He eivät jaksa eivätkä halua toimia kauan, jos heistä ei huolehdita. Tukihenkilö tarvitsee ohjausta, konsultointia ja koulutusta. Toisten vapaaehtoisten tapaamisella (vertaistuellalla) on suuri merkitys vapaaehtoisten jaksamiselle. (Lehtinen 1997,21.)

2.3 Tukihenkilön jaksaminen

Tukihenkilöiden tukeminen on tärkeää, sillä myös tukihenkilöt väsyvät ja kokevat uupumusta. Asiakkaan tapaukseen liittyvät yksityiskohdat voivat olla rankkoja ja jäädä mietityttämään. Näiden ajatusten käsittely ja purkaminen on

tärkeää. Tukihenkilöistä huolehtiminen kuuluu organisaation työntekijän tehtäviin (Lehtinen, 1994, 51). Tukihenkilötoimintaa järjestävän organisaation tehtäviin kuuluu järjestää tukihenkilöille koulutuksen lisäksi työnohjausta sekä jaksamista edistävää toimintaa. Organisaation työntekijän on oltava tavoitettavissa ja hänellä on oltava aika tukihenkilölle. (Nuotio & Miettinen 2011, 200.)

Vapaaehtoistyössä työnohjaus on erittäin tärkeää. Työssä jaksamisen edellytyksenä on, että tietää mitä tekee, miten tekee ja että huolehtii myös omasta jaksamisestaan. Useimmiten taustayhteisö järjestää vapaaehtoisille koulutusta ja työnohjausta sekä virkistystoimintaa. Työnohjauksen avulla pidetään huolta tukihenkilön jaksamisesta ja vapaaehtoistyön laadusta (Porkka 2009, 80–81; Porkka & Salmenjaakko 2005, 10.)

Tukihenkilö joutuu joskus kohtaamaan tuettavan vaikeitakin elämäntilanteita. Tämä edellyttää tukihenkilöltä riittäviä voimavaroja toisen tukemiseen. Siksi tukihenkilön oma elämäntilanne ja ihmissuhteiden tulee olla kunnossa. (Korhonen 2012, 18.)

Tukihenkilön on tunnettava omat rajansa. Tukihenkilöksi aikovan on pohdittava, kuinka paljon hän haluaa ja pystyy käyttämään aikaa toimintaan, sekä miten vaativaan tukisuhteeseen hän on valmis sitoutumaan. Toiminnassa viihtymisen ja jaksamisen kannalta on tärkeää asettaa jo tukisuhteen alussa itselleen ja toiminnalleen sopivat rajat. Tukihenkilön on huolehdittava osaamisensa ja jaksamisensa rajoista myös tukisuhteen aikana. Rajansa tunteva tukihenkilö osaa tarvittaessa hakea apua ja tukea myös itselleen. (Korhonen 2012, 18–19.)

Tukihenkilö toimii tehtävässään aina omana itsenään. Hänen tärkein työkalunsa on oma minä, oma persoona. Tukeminen tapahtuu usein kuitenkin erilaisia rooleja hyödyntämällä. Tukihenkilö voi olla esimerkiksi kuuntelija, opastaja, lohduttaja tai kannustaja. Tukihenkilön roolit kehittyvät ja muuntuvat vuorovaikutuksessa tuettavan kanssa. Tukisuhteen eri vaiheissa korostuvat eri roolit. (Korhonen 2012, 40, 57.)

Tukihenkilön ja tuettavan elämäntilanteet heijastuvat tukisuhteeseen ja vaikuttavat myös jaksamiseen. Tukihenkilönä viihtymisen ja jaksamisen tärkein

edellytys on, että toiminta antaa hänelle jotain merkityksellistä. Hyvinvoiva tukihenkilö antaa paljon myös tuettavalleen. (Korhonen 2012, 64.)

Tukisuhteeseen liittyy monenlaisia riskitekijöitä, esimerkiksi tukisuhteen rajojen hämärtymistä, sitoutumattomuutta, väärin arvioitua tuentarvetta sekä suhteen kriisiytymistä. Rajojen hämärtymistä on liiallinen kiintyminen tai eri osapuolten epärealistiset odotukset. Sitoutumattomuutta on, että sovitusta asioista ei pidetä kiinni. Väärin arvioitu tuen tarve ilmenee, kun tukisuhde muuttuu tukihenkilölle liian vaativaksi. Kriisiytyminen puolestaan ilmenee esimerkiksi siten, että tukihenkilön psyykinen vointi ei tue vapaaehtoistyön tekemistä tai hän uupuu. (Syrjänen 2010, 20.)

3 Ikäihminen ja muistisairaus

Vanhuspalvelulain (980/2012) mukaan ikäihmiseksi määritellään henkilö, joka on laillisesti oikeutettu vanhuuseläkkeeseen. Ikäihminen, jolla on sairauden tai vamman myötä alentunut psyykinen, fyysinen, kognitiivinen tai sosiaalinen toimintakyky. Kurki (2007,15) määrittelee ikäihmisiin kuuluvan terveet, hyvässä taloudellisessa ja sosiaalisessa asemassa olevat eläkeläiset, sekä he, joita kutsutaan riskiryhmäksi: kyvyiltään rajalliset, sairaat, hyvin vanhat ja sosiaalisesti ja ekonomisesti heikossa asemassa olevat. Vanhenemista voidaan lähestyä biologisesti, sosiologisesti kuin kulttuurisestikin. Ikäihmisiä yhdistävä tekijä on, että kaikilla on aikaa.(Kurki 2007, 15.)

Käsityksemme vanhuudesta ja vanhenemisestä ovat kulttuurisia. Jokaisella yhteiskunnalla on oma näkemyksensä luokitella ihmiset iän mukaan. (Keskiharju 2004, 277.) Ikäihmisen elämän laadukkuus ja hyvinvointi koostuu voimavaroista ja toimintakyvystä. Ikääntyminen ei ole taakka, vaan pitkä elinikä on myös saavutettu tavoite. Terveiden ja toimintakyvyn muutokset vaikuttavat ikäihmisen ihmisten vapaa-ajan toimintoihin ja harrastusten jatkamiseen niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Elämän aikana koetut tapahtumat ja ihmissuhteet vaikuttavat miten myönteiseksi ja arvokkaaksi ihminen kokee

oman vanhuutensa. Myönteisellä asenteella vaikutetaan siihen, miten vanhennutaan. (Vesa 2015, 16.)

Myös nimitykset, joita käytämme vanhoista ihmisistä, ovat kulttuurisia. Sanoja vanha tai vanhus halutaan karttaa. Ikäihmistä ja seniorikansalaista pidetään parempina sanoina. Ikäihminen on ollut käytössä 1800-luvun lopulta ja tullut uusiokäyttöön 1980-luvulla. Seniorikansalainen tuli käyttöön 1980-luvulla, joka on myöhemmin yleistynyt puhekieleen. Nykyään puhutaan senioritaloista ja senioriasumisesta. (Rintala 2003, 132.)

Käsitykset vanhuudesta ovat jatkuvassa muutoksessa. Viime vuosina työelämässä eläkeikäisten hankittua kokemusta on alettu uudelleen arvostaa. Tämän päivän Suomessa ikääntyvät ihmiset ovat tasavertaisia ja kykeneviä toimijoita. (Hakonen 2008, 50–52.)

Muistisairaus horjuttaa ihmisen muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita sekä vaikuttaa sairastuneen ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Se koskettaa myös sairastuneen läheisten hyvinvointia ja arkea. (Heimonen 2010, 60.)

Vaikeista muistisairauden vaiheista on käytetty aiemmin sanaa dementia. Nykyään dementia tarkoittaa oireita, jossa useampi tiedonkäsittelytoiminto heikentyy niin, että ihminen ei pysty selviytymään itsenäisesti jokapäiväisistä toiminnoistaan. Etenevät muistisairaudet johtavat dementiaan. (Erkinjuntti ym. 2015, 19–20.)

Muistisairaana ihmisen toiminnot rajoittuvat aiempiin suoriutumisiin nähden. Sairaus aiheuttaa laaja-alaista henkisten toimintojen heikentymistä. Muistihäiriöt ovat usein ensimmäisiä oireita etenevästä muistisairaudesta. (Heimonen 2010, 61.) Muita oireita ovat arjen käytännön askareiden hidastuminen, toiminta- ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Hahmottamisessa ja käyttäytymisessä ilmenee muutoksia, lisäksi usein puheen tuottaminen vaikeutuu. (Alhainen 2001, 22.) Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus, muita aivoverenkiertosairauden muistisairauksia ovat Parkinsonin tauti, Lewyn kappale -tauti ja otsa-ohimolohko rappeumat. (Heimonen 2010, 61.)

Muistisairauden edetessä ihmisen toimintakyky sekä itsenäinen selviytyminen heikentyy vähitellen, jolloin tuen ja avun tarve lisääntyvät. Ihminen tarvitsee sairauden alussa muistuttamista ja ohjaamista päivittäisissä toiminnoissa. Sairauden edetessä toisten avuntarve kasvaa ja muistisairas tarvitsee säännöllistä tukea ja apua. Muistisairailta esiintyy myös ahdistuneisuutta, levottomuutta, masennusta, apatiaa tai muuta ympäristön havaitsemaa muuttunutta käyttäytymistä. Käyttöoireet vaikuttavat muistisairaaseen ja hänen läheistensä elämään. Kohtaamisessa on tärkeää ymmärtää muistisairaaseen ihmisen mielen tunneilmaisuja ja käyttäytymistä, sekä niiden taustalla olevia tekijöitä. (Heimonen 2010, 62.)

Muistisairauksien ilmeneminen ja eteneminen ovat yksilöllistä ja yleensä vaihteista. Muistihäiriön ja dementian taustalla oleva tekijä voi olla joko vakaa tai etenevä prosessi tai ohimenevä ja parannettavissa oleva sairaus. (Viramo, Huusko, Joiniemi & Sulkava 2004, 4.) Yhteistä niille on, että ne aiheuttavat vanhuusiässä avuntarvetta. Elimistössä ja persoonallisuudessa tapahtuvat muutokset ovat usein pysyviä ja sairauden edetessä ne voivat myös muuttaa muotoaan. Käyttöoireet ja niiden erimuotoinen esiintyminen ovat yksi osa etenevää muistisairautta, joka johtaa dementiaan. Dementialla tarkoitetaan laaja-alaista muistin ja tiedonkäsittelyn heikentymistä, joka vaikuttaa sairastuneen arkiselviytymiseen (Granö & Heimonen & Koskisu 2006, 3).

Muistisairaaseen turvallisuuden tunnetta parantaa usein toistuvat, säännölliset kontaktit ja päivittäiset tutut rutiinit ja rituaalit. Muistisairas kaipaa vierelleen kanssaihmistä, joka suhtautuu häneen tasavertaisena aikuisena ihmisenä. (Eloniemi-Sulkava & Sulkava 2008, 124.) Muistisairaaseen ihmisen hyvinvoinnin turvaamisen kannalta on tärkeää, kuinka toiset ihmiset kohtaavat ja ymmärtävät hänet, sekä miten hänen tarpeisiinsa vastataan. (Heimonen 2010, 60–61.)

4 Kohtaaminen ja vuorovaikutus

4.1 Tuettavan kohtaaminen

Tuettavan kohtaamisessa on aina muistettava luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Kohtaaminen on yksilöllistä ja niissä edetään aina tuettavan ehdoilla. Joidenkin tuettavien kanssa tapaaminen lähtee hyvin helposti ja nopeasti liikkeelle. Osa heistä ei välttämättä oikein tahdo avautua ja kertoa tilannettaan. Syynä voi olla useita tekijöitä, kuten häpeän tunne. (Virtanen 2015, 24.)

Työskentelyssä tärkeänä arvona pidetään tasa-arvoa ja tasavertaisuutta. Tasavertaisuus on kuin työkumppanuus tuettavan ja tukihenkilön välillä. Tavoitteena on tuettavan hyvinvointi sekä elämänhallinta, että sitä estävien rajoitusten lieventäminen. Toiminnan tarkoituksena on antaa tukea arjen elämään. Tukihenkilön on kuultava tuettavaa ja suostuttava lähtemään hänen lähtökohdistaan. (Vilén, Ekström & Leppämäki 2002, 37.)

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisen perusta on sama kuin ihmisten välinen kohtaaminen yleensäkin. Asianmukainen kohtaaminen on olennainen osa hyvää hoitoa ja kanssakäymistä. Myös muistisairauteen liittyvissä käyttäytymisen muutoksissa muistisairaahan hyvä kohtelevinen haasteellisissakin tilanteissa on osa hyvää hoitoa. Kunnioittaminen, arvostaminen ja luottamuksen saavuttaminen kuuluvat muistisairaahan kohtaamisen peruseräkkeisiin. Niihin sisältyvät myös empatia, kärsivällisyys, välittäminen ja toisen kuuleminen. Vuorovaikutus muuttuu muistisairaahan edetessä, jolloin kohtaamisen ja kohtelun merkitys kasvavat. Vaikka vuorovaikutuksessa tasavertaisuus muuttuu, niin tasa-arvo säilyy. (Mönkäre & Helo 2014, 131 - 135.)

Muistisairaahan ihmisen kuuleminen on olennainen osa hänen kohtaamistaan. Kuuleminen onnistuu vain silloin, kun muistisairaahan ja häntä kuulevan ihmisen välille on syntynyt yhteinen kieli. Kiireettömyys, huumori, hienotunteisuus, molemmin puoleinen tunteminen ja oman persoonansa peliin laittaminen ovat

keinoja, joilla yhteinen kieli muodostuu. Myös ilmeet, eleet tai hienovaraiset viestit kannattaa huomioida muistisairaan kohtaamisessa, jolloin yhteys voi löytyä pintaa syvemältä. (Kankare & Virjonen 2013, 71.)

4.2 Tukihenkilön ja tuettavan vuorovaikutus

Tukihenkilötoiminta on vastavuoroista toimintaa, jossa tukihenkilö antaa, mutta myös saa itse. Palkitsevaa on huomata antavan iloa tuettavan ikäihmisen elämään. Tukihenkilön tulisi tuntee ikäihmisen voimavarat, mieltymykset, sekä myös toimintakyvyn rajoitteet, ettei tuettava koe pelkoa osaamattomuudestaan tai alemmuudentunnetta. Positiiviset vuorovaikutustilanteet luovat kokemuksen tasavertaisuudesta, sekä lisäävät uskoa omaan itseeseen ja vähentävät menneisyyden muistelun lukkiutumista. (Hartikainen 2005, 148, 154.)

Tukihenkilön aito läsnäolo on yksi keskeisimmistä asioista vuorovaikutustilanteessa. Läsnäolon tunnetta vahvistaa myös kohtaamisen rauhallisuus. Vapaaehtoisella on aikaa jutella ikäihmisen kanssa. Yhteistä vuorovaikutusta voidaan tukea myös ei-sanallisilla viesteillä, kuten päänyökkäyksen, hymyn tai silmäniskun avulla. Jokainen tukihenkilö käyttää omaa osaamistaan ja harrastuksiaan hyödyksi toiminnassaan kuten esimerkiksi lauluja ja runoja, joiden avulla välitetään elämyksellisiä kokemuksia ikäihmisille. Huumori on myös yksi tärkeä vuorovaikutuksen elementti, jonka avulla voidaan keventää tunnelmaa. (Hartikainen 2005, 152, 155–156.)

5 Aikaisemmat tutkimukset ja hankkeet

Aikaisempia tutkimuksia ja hankkeita vapaaehtoistoiminnasta löytyy jonkin verran. Tutkimuksen kohteina ovat useimmiten olleet mm. lastensuojelu, kriisitoiminta ja vangit sekä vammaiset ja mielenterveyskuntoutujat. Oppaita ikäihmisten tukihenkilöiksi aikoville löytyi yksi Pia Vesan opinnäytetyö: Tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen kehittäminen ikätuki hankkeelle.

Ikätuki-hanke on Raha-automaattiyhdistys ry:n (RAY) rahoittama Ikä-avustusohjelman alainen kehittämishanke vuosille 2013–2016. Hankkeen toiminta tukee yli 60-vuotiaita ikääntyneitä heidän vaikeissa elämänmuutostilanteissaan. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia tukihenkilötoiminnan opas Ikätuki-hankkeelle Turun Kaupunkilähetys ry:lle. (Pia Vesa 2015, 12.)

Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä -avustusohjelma vuosille 2012–2017 luo edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Ohjelma toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Hankkeessa on tehty muutamia opinnäytetöitä. Yhtenä on Mamia Sirun (2015) tekemä: "No sehän on muuttanu mun elämään" - vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyneelle. (Miami 2015, 21.)

Mikkelin ammattikorkeakoulu Oy:n hallinnoimana on käynnistynyt maaliskuussa 2012 Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa hanke, joka päättyi joulukuussa 2014. Tavoitteena oli kehittää ikäihmisten elämää tukevaa vapaaehtoistoimintaa. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014.)

Vapaaehtoistoiminnan kansainvälinen arvostus on ollut kasvussa 2000-luvulla. YK:n vapaaehtoistoiminnan kansainvälinen teemavuosi oli vuonna 2001, jonka tarkoituksena oli vapaaehtoistoiminnan tunnettavuuden lisääminen, toiminnan yhteisen taustan vahvistaminen sekä eri organisaatioiden voimavarojen yhdistäminen. Myös Suomessa näkyy vapaaehtoistoiminnan arvostuksen kasvu. Vapaaehtoistyö on ollut vahvasti näkyvillä kolmannen sektorin tiedotuksessa, paikallisessa ja alueellisessa uutisoinnissa sekä aika-ajoin myös valtakunnallisessa mediassa. Kuntien ja yritysten mielenkiinto vapaaehtoishoelmia kohtaan on kasvanut. (Utriainen 2011, 7–9.)

Yliopistotasolla tehdyt tutkimukset todistavat vapaaehtoisen osallistumisen myönteiset vaikutukset ihmisen terveyteen. Osallisena oleminen ja osallisuus käsitetään yhä useammin merkittäväksi sekä yhteiskuntaa muokkaavaksi tulevaisuuden voimavaraksi. (Utriainen 2011, 11.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Kiteen kaupungin ja yhteistyökumppaneiden tukihenkilötoiminnassa on ollut puutteena selkeä opas tuleville tukihenkilöille, josta selviäisi toiminnan sisältö. Tavoitteenamme on kehittää muistisairaille ikäihmisille suunnattua tukihenkilötoimintaa ja tuottaa opas uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa opas Kiteen kaupungin vapaaehtoisten tukihenkilötoiminnasta vastaavien käyttöön, lisäksi innostaa tulevia tukihenkilöitä mukaan toimintaan. Opasta voidaan hyödyntää myös rekrytoinnin tukena. Olemme rajanneet opinnäytetyömme sekä oppaan niin, että kohteenamme ovat Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminnan vapaaehtoiset tukihenkilöt, sekä vain ne tuettavat, jotka ovat yksinäisiä muistisairaita ikäihmisiä. He ovat tällä hetkellä suurin tukihenkilöitä tarvitseva ryhmä Kiteellä.

Valmis tuotos on konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi kirja, opas, esite, kansio tai toimintapäivä. Tämän toiminnallinen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle ja tekijälle itselleen. (Salonen 2013, 19.)

6.1 Toimeksiantaja

Syksyllä 2014 Kiteen kaupungin tukihenkilötyöryhmä haki vapaaehtoisia tukihenkilöitä paikallislehden, kauppojen ilmoitustauluille jätettyjen ilmoitusten, sekä Kiteellä ja Kesälahdella järjestettyjen infotilaisuuksien kautta. Työryhmä toimi vuosina 2014 - 2016 ja sen tehtäviin kuului koulutuksen suunnittelu, toteutus ja toiminnan alettua virkistys- ja koulutustapahtumien järjestäminen. Työryhmässä olivat Kiteen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut, ikäihmisten palvelut, kehitysvammais- ja vammaispalvelut, Kiteen seudun mielenterveysseura, Kiteen seurakunta ja psykologi. (Sairaanhoitaja 2016.)

Vapaaehtoisia tukihenkilökoulutuksen aloittajia oli 20, joten perustettiin kaksi ryhmää. Yhden ryhmän koulutuskertoja oli 11 ja yksi koulutuskerta oli kestoaltaan kaksi tuntia. Koulutuksessa kävi eri substanssien luennoitsijoita. Sisältöön kuului vapaaehtoistoiminnan periaatteet, kohtaaminen, vuorovaikutus, lapset, lapsiperheet, yksinhuoltajat, nuoret, ikääntyneet tai eri elämäntilanteissa olevat, päihderiippuvuus, psyykkiset häiriöt, kriisit, kehitysvammaisuus, hengelliset tarpeet, vierailijoita, toiveiden mukainen opintokäynti ja koulutuksen päättäminen. Koulutuksen suoritti 20 vapaaehtoista tukihenkilöä. Heille järjestetään säännöllisesti ryhmätyönohjausta, tarpeen mukaan voi käydä henkilökohtaisessa työnohjauksessa. (Sairaanhoitaja 2016.)

Tukihenkilötoimintaa koordinoi vuosina 2014 - 2015 sairaanhoitaja, joka työskenteli Kiteellä mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Tukihenkilöiden koordinoitavat siirtyivät 2016 vuoden alusta toiselle työntekijälle, ikäihmisten palveluissa työskentelevälle henkilölle. Hänen jäätyään yllättäen pois töistä, jaettiin koordinointi kahdelle henkilölle, jotka hoitivat työn muun työn ohessa. (Sairaanhoitaja 2016.)

Rekrytointia ja uusia koulutuksia ei vuoden 2017 alusta ole ollut, sillä työryhmän toiminta lopetettiin viime vuoden lopulla 2016 Siun soten aloittaessa 2017 vuoden alusta. Tämän hetkisten tukihenkilöiden toiminnan säilyminen edellyttää työnohjausta, joka jatkuu edelleen ja siitä vastaa Siun soten Kiteen mielenterveyspalveluissa sairaanhoitaja. Tällä hetkellä selvitetään kolmannen sektorin mahdollisuutta koordinoita tukihenkilö toimintaa ja mahdollisesti järjestää lisää uusia koulutuksia. (Sairaanhoitaja 2017.)

Sote-uudistuksen tavoitteena on kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja, parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja saatavuutta sekä hillitä kustannuksia. Tämä on tarkoittanut työntekijöiden toimenkuvien muuttumista ja työorganisaatioiden uudelleen järjestelyjä. (Siun sote 2017.)

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö oli meille luontevin valinta, koska halusimme tuottaa jotain konkreettista materiaalia. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää tukihenkilötoimintaa tuottamalla tuleville tukihenkilöille selkeä opas, joka sisältää ajankohtaista, tarpeellista tietoa ikäihmisten tukemisesta ja muistisairaahan kohtaamisesta.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus: se sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi aina pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, ja siten toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee aina sisältää myös teoreettinen viitekehysosuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportin sisällössä tulee näkyä mitä on tehty, minkä vuoksi ja millä keinoin. Lisäksi raportissa kerrotaan, millainen on ollut työprosessi, ja millaisia tuloksia tai johtopäätöksiä on tehty. Omaa prosessia, tuotosta ja oppimista tulee arvioida sekä tuoda ilmi arvioinnin keinot. (Vilkkä ym. 2003, 65.)

6.3 Kysely ja haastattelu

Valitsimme opinnäytetyömme tiedonhankintamenetelmiksi kyselyn ja haastattelun. Kyselylomake kohdistui tukihenkilöihin ja haastattelu tuettaville muistisairaille ikäihmisille. Kyselylomakkeen avulla saavuttaisimme kaikki ne tukihenkilöt, jotka ovat toiminnassa mukana. Tuettaville valitsimme puolistrukturoidun haastattelun, koska se on helpoin tapa toteuttaa muistisairaille ikäihmisille. Halusimme saada oppaaseen tarvittavaa tietoa suoraan toimijoilta ja tuettavilta.

Puolistrukturoidussa haastattelussa ei ole annettu ennalta valmiita vastausvaihtoehtoja vaan haastateltavat saavat vastata kysymyksiin omin

sanoin. Haastattelumallissa on haastattelun näkökulma lyöty osin jo lukkoon. Puolistrukturoitua haastattelua voi kutsua teemahaastatteluksi, koska se on strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välillä. Sen yksi aspekti on, että haastattelun aihepiirit ovat kaikille samat. (Eskola & Vastamäki 2015, 29; Hirsjärvi, ym, 2001, 47–48.)

Opinnäytetyössämme laadun turvaamme käytetyillä tutkimusmenetelmillä, kyselyllä ja haastatteluilla. Näillä tuotamme tietoa, joiden avulla selvitetään aiheen taustalla olevia tarpeita, uskomuksia tai ihanteita. Haastatteluja voi käyttää lähdeaineistona. Saatu tieto lisää teoreettista syvyyttä ja luotettavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58, 63.)

Toiminnallisen opinnäytetyöhön liitettävän kyselyn avulla selvitetään asiaongelmaa, ei etsitä vastausta tutkimusongelmaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58). Kyselyä tehtäessä tulee huomioida eettisen tutkimuskäytännön perusasiat, itsemääräämisoikeus ja anonymiteetin säilyminen. Henkilön tulee itse saada päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Hänen tulee ennen päätöksen tekemistä saada tietoa mihin on osallistumassa. Tutkimukseen osallistuvan on myös ymmärrettävä saamansa tieto. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 25.)

Kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa tulee olla huolellinen, sillä ne muodostavat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymysten muoto aiheuttaa eniten virheitä tutkimustuloksiin. Tulokset vääristyvät, jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla, kuin tutkija on kysymykset ajatellut. Sanamuotojen tulee olla yksinkertaisia, ne eivät saa olla johdattelevia. Lyhyet kysymykset ovat parempia kuin pitkät, sillä ne on helpompi ymmärtää. Kysymyksiä lähdetään rakentamaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Ensin tulee määrittää tutkimusongelmat ja vasta sen jälkeen kerätään aineisto. Näin ollen tiedetään mitä tietoa aineiston keruulla pyritään löytämään, sekä välttämään turhilta kysymyksiltä. (Aaltola & Valli, 2010, 104–105; Hirsijärvi ym. 1996, 202–203.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia, sitä pidetään pinnallisena ja teoreettisesti vaatimattomana. Kyselyssä ei ole mahdollista varmistua, kuinka

tosissaan vastaajat ovat ottaneet tutkimuksen, ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti. Siitä ei myöskään selviä, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 1996, 194–195.)

Perusohjeena voidaan pitää, että yleisimmät kysymykset sijoitetaan lomakkeen alkupuolelle ja loppuun vaativimmat. Samoin helpommin vastattavat kysymykset tulisi sijoittaa lomakkeen alkuun. Yksittäisillä sananvalinnoilla voi olla merkittävä vaikutus. Johdattelevia kysymyksiä sekä ammattikieltä tulee välttää. (Valli 2015, 85; Hirsjärvi ym. 1996, 202–203.)

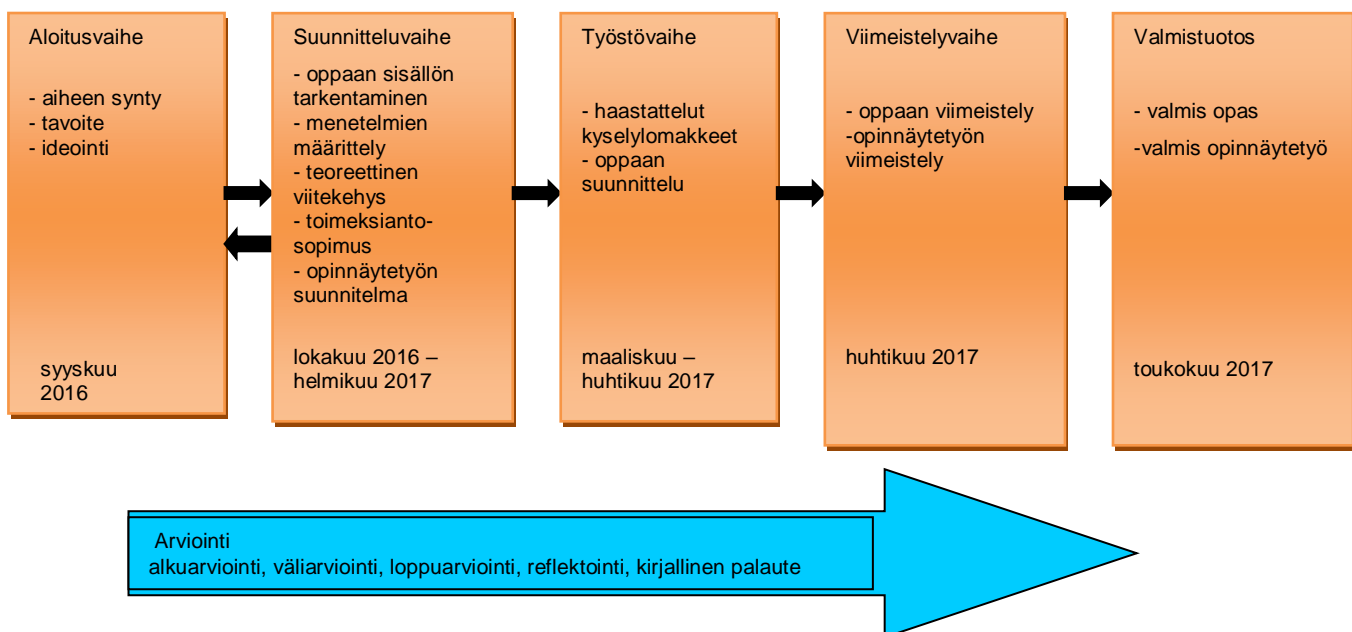
6.4 Arvioinnin merkitys

Arvioinnilla on oma tehtävänsä prosessin eri vaiheissa. Alkuarvioinnissa selvitetään toimintaympäristön näkemyksiä ja odotuksia projektin toiminnasta ja tavoitteista, kohteena ovat siis projektin toimintaympäristö ja sen odotukset projektia kohtaan. Väliarvioinnissa keskitytään projektin toiminnan arviointiin ja loppuarvioinnissa kohteena on projektin tuotosten, tulosten ja vaikuttavuuden arviointi. (Suopajarvi 2013, 23.)

Prosessiarvioinnilla avataan projektin toteutustapa, jonka kautta voidaan tarkastella prosessin eri vaiheita. Tavoitteena prosessiarvioinnissa on tarkkailla tavoitteiden toteutumisen lisäksi arvioida koko prosessia, huomioiden sen aikana tehtyyn toimintaa, toiminnan luonteeseen ja etenemiseen. Arviointia pidetään prosessityön välineenä, jonka avulla havaitaan ja tarkastellaan reflektiivisesti prosessin aikana toteutunutta oppimista tai muutosta. Tämä tuottaa prosessin loppuarviointia varten materiaalia, mutta antaa myös palautetta prosessin toteutusvaiheessa. (Seppänen-Järvelä 1999, 90–93.)

7 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyön prosessi kuvio 1 eteni mukailleen Salosen (2013, 16) kehittämistoiminnan konstruktivistisena vaihemallina, joka on yhdistelmä klassisista lineaari- ja spiraalimalleista. Konstruktivistinen malli sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnan oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta. Tässä mallissa korostuu myös osallistava ja yhteisöllinen näkökulma sekä sosiopedagoginen työote.



Kuvio 1: Opinnäytetyön prosessi

(Salosen konstruktivistista mallia 2013, 17–19 mukailleen).

Aloituvaihe käynnistää kehittämishankkeen. Aloitusvaiheeseen sisältyy ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista. Tämä vaihe antaa hankkeelle suunnan. Seuraavaksi on suunnitteluvaihe, jossa työstetään opinnäytetyösuunnitelmaa. Siitä tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentoitavat

ja tuotettujen dokumenttien käsittely sillä tarkkuudella, kuin ne tässä vaiheessa voi tietää. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa tulee huomioida, ettei työskentelyn kaikkia asioita pystytä vielä täysin suunnittelemaan. Tässä vaiheessa ei voida vielä sanoa mikä onnistuu. Tärkeää on kuitenkin huolellinen suunnittelu. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaihe on Salosen (2013) konstruktivistisessa vaihemallissa seuraavaksi tärkein vaihe suunnittelun jälkeen. Tämän vaiheen katsotaan olevan työteliäisin ja haastavin. Siinä konkretisoituvat kaikki hankkeen osatekijät, kuten toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. Työskentelystä vastaaville henkilöille vaihe on vaativa, mutta ammatillisen oppimisen kannalta se on tärkein vaihe. Työskennellessä käynnistyvät monet ammatilliset edellytykset ja vahvuudet, kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja reflektointi. Hankkeen onnistumisen kannalta ohjaus, palaute ja vertaistuki ovat tärkeitä seikkoja ammatillisen kehittymisen ja työn onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa vaiheen vaativuus voi viedä yllättävän paljon aikaa, sillä se käsittää sekä kehittämisraportin, että tuotoksen. Nämä yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Vastuu viimeistelyvaiheesta on opiskelijoilla, mutta mukana voi olla muitakin kehittämishankkeeseen sitoutuneita henkilöitä. (Salonen 2013, 18.)

7.1 Prosessin käynnistäminen ja suunnittelu

Opinnäytetyömme ideointi käynnistyi syyskuussa 2016. Olimme molemmat toimineet tukihenkilötoiminnassa ja sen pohjalta saimme idean tukihenkilötoimintaan ja sen kehittämiseen paikkakunnallamme. Olimme yhteydessä paikkakuntamme Kiteen tukihenkilötoiminnan työryhmään kuuluvaan sairaanhoitajaan, joka toimii tukihenkilöiden työnohjaaja. Hän kertoi puutteena heidän toiminnassa olevan opas uusille tukihenkilöille. Toimeksiantajan kanssa totesimme, että opinnäytetyössä syntyvä opas toimisi tietopakettina tuleville tukihenkilöille. Olimme yhteydessä useaan otteeseen toimeksiantajaan syksyn aikana sähköpostin välityksellä ja kävimme kaksi

kertaa hänen luonaan keskustelemassa tukihenkilöiden toiminnasta ja toiminnallisesta opinnäytetyöstämme. Sovimme, että teetämme tukihenkilöille paperisen kyselylomakkeen, joka heille postitetaan. Saimme kuulla, että aktiivisia tukihenkilöitä oli 17. Keskustelimme työnjaosta ja aloimme etsiä tarvittavaa materiaalia opinnäytetyöhömmme. Molemmat osallistuivat työn tekemiseen tasapuolisesti ja annoimme toisillemme palautetta koko prosessin ajan.

Lokakuussa 2016 suunnittelimme kyselyä tukihenkilöille. Marraskuussa 2016 opinnäytetyömme ohjaajat ehdottivat, että tukihenkilökyselyn lisäksi ottaisimme työhömmme myös toisen näkökulman esimerkiksi haastattelemalla jotain muuta toimintaan kuuluvaa tahoja. Suunnittelimme työryhmän ryhmähaastattelua, jonka muutimme sitten tuettavien haastatteluiksi, sillä tukihenkilötoiminnan työryhmä lopetettiin vuoden 2016 lopussa.

Tammikuussa 2017 tapasimme toimeksiantajan, jonka kanssa rajasimme toiminnallisen opinnäytetyömme ja tulevan oppaan, koska muuten työmme olisi kasvanut liian suureksi. Tukihenkilöiden lisäksi oppaassa olisi muistisairaiden ikäihmisten näkökulma.

Tammikuun lopulla kysyimme toimeksiantajan mielipidettä haastatella tuettavia muistisairaita ikäihmisiä. Toimeksiantaja ehdotti, että tulisimme esittäytymään ja kertomaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä helmikuun 2017 alussa pidettävän tukihenkilöiden työnohjaus tilaisuuden jälkeen.

Helmikuun tukihenkilöiden tapaamisessa paikalla oli 6 tukihenkilöä. Teimme esiselvitystä tukihenkilönä toimimisesta suhteessa tuettavaan. Kerroimme heille toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksesta ja heidän osallistamisestaan kyselylomakkeella. Kysyimme myös mielipidettä tuettavien haastattelusta. Tarkoituksena oli kartoittaa heidän näkökulmasta katsottuna ketkä tuettavista olivat kykeneväisiä haastatteluun. Työnohjaaja oli keskustelussa mukana. Tärkein asia tuettavan haastattelussa on, että tuettava tiedostaa mihin lupautuu.

Tutustuimme suunnitelman työstövaiheessa tukihenkilö- ja vapaaehtoistoimintaan lukemalla useita aihetta käsitteleviä kirjoja, aiempia opinnäytetöitä sekä tutkimuksia. Samalla avasimme muistisairaiden ikäihmisten tukihenkilötoiminnan kannalta keskeisiä käsitteitä opinnäytetyön viitekehystä varten. Prosessin edetessä huomasimme, kuinka tärkeä toimintamuoto tukihenkilötoiminta on ja kuinka paljon sille on tarvetta. Väestö ikääntyy ja monet ikäihmiset ovat yksinäisiä. Ainoita kodin ulkopuolisia kontakteja saattaa olla kotipalvelut ja terveyskeskuksessa käynnit. Tällöin tukihenkilön käynnit ovat tuettaville tärkeitä tapaamisia.

Syksystä 2016 kevään 2017 helmikuulle työstimme suunnitelmaa, suunnittelimme kyselylomaketta, haastattelurunkoa, keräsimme aineistoa opinnäytetyöhömmö ja kirjasimme muistiinpanoja päiväkirjaan. Vilkka ja Airaksisen (2003) mukaan suunnitteluvaihe on tärkeä, koska se sitouttaa opiskelijan johdonmukaiseen ja aikataulutettuun opinnäytetyön prosessiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Opinnäytetyön tekijän tulee saada ja pyytää palautetta sekä tukea niin toimeksiantajalta kuin työn ohjaajilta. Työn suuntaa tarkastetaan ja sitä reflektoidaan koko prosessin ajan. Toimintavaiheen päätyttyä syntynyttä tuotosta arvioidaan yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa. Tarkasteltavana on työn tarkoitus, tavoitteet ja tuotos: onko tavoitteeseen päästy ja onko tuotos halutun kaltainen. Tässä vaiheessa voidaan palata prosessissa taaksepäin, jos tarpeen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on viimeisteltävä sekä tuotos että opinnäytetyön raportti, jossa kuvataan prosessi ja tuotoksen synty. (Salonen 2013, 18–19.) Olemme olleet aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaan ja työmme ohjaajiin, joilta saimme palautetta sekä tukea. Heiltä saatujen ohjeiden mukaan muokkasimme suunnitelmaa, saatekirjettä sekä kyselylomaketta tarkoituksenmukaisemmaksi.

7.2 Osallisuus

Osallisuudessa keskeistä on kuulumisen ja mukana olemisen tunne. Lähtökohtana siinä on yksilön osallisuuden omaehtoisuus ja omakohtaisuus.

Osallisuus on kuulumista johonkin, mutta myös eritasoista ja -sisältöistä toimintaa. Kokemukset osallisuudesta nousevat arjen pienistä asioista: sosiaalisista suhteista, kuulluksi ja huomioiduksi tulemisesta, omaan elämään liittyviin asioihin vaikuttamisesta ja omien asioiden päättämisestä, kohtaamisista ja keskusteluista. (Särkelä-Kukko 2014, 34-35.)

Osallistimme toimijoita ensimmäisen kerran jo suunnitteluvaiheessa, kun kävimme tekemässä esiselvitystä heidän luonaan. Pidimme erityisen tärkeänä asiana tukihenkilöiden ja tuettavien osallisuutta toiminnallisessa opinnäytetyössämme, sillä heidän näkemyksensä ja kokemuksensa oli tärkeä saada näkymään. Lisäksi toimeksiantajan osallisuus ja hänen kanssaan pidetyt asiantuntijakeskustelut olivat tärkeitä asioita tukihenkilötoiminnan kokonaisuuden hahmottamisen kannalta.

7.3 Alkuarvioinnin kuvaus

Alkuarvioinnin yhteydessä kuullaan toimintaympäristön asettamia odotuksia prosessille, jolloin heidän näkemyksensä voidaan ottaa heti huomioon. Prosessin kannalta on tärkeää, että toimijat voivat vaikuttaa prosessiin heti alusta lähtien, jolloin he mahdollisesti sitoutuvat prosessiin paremmin. Alkuarviointi auttaa prosessiin asetettujen tavoitteisiin pyrkimistä ja sitä mihin prosessissa tähdätään. (Suopajarvi 2013, 24–25.)

Opinnäytetyöprosessissamme alkuarviointi sijoittui suunnittelun alkuvaiheeseen. Alkuarviointi nivoutuu suunnitteluvaiheen toimintaan, eli opinnäytetyösuunnitelman laatimiseen sekä ideoiden ja tarpeiden kartoittamiseen ja keräämiseen. Alkuarvioinnin yhteydessä olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja selvitimme tavoitteet, sekä syntyvään tuotokseen kohdistuvat tarpeet. Pohdimme ja arvioimme teoreettisen viitekehykseen valitsemiamme teorioita. Mielestämme ne ovat oleellisia asioita, jotka tukevat toiminnallista työtämme. Tukihenkilöiden tapaamisessa saimme esiselvitystietoa heidän toiveista tähän prosessiin.

Prosessiarvioinnin haasteena onkin rakentaa arviointi projektin sisälle, vahvistamaan kehittämistyön tavoitteellista, tietoista ja oppivaa toteuttamista. Prosessiarvioinnin toteuttamisessa ei ole yhtä oikeaa tapaa. Jokaisessa hankkeessa on omat kysymyksensä ja tiedontarpeensa, joihin ratkaisut on räätälöitävä. (Seppänen-Järvelä & Karjalainen toim. 2006, 217, 222.)

Kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua oppaan sisällöstä ja millaisilla kysymyksillä hakisimme tietoa tulevaan oppaaseen. Tärkeimpiä kysymyksiä olivat, mitä olisi hyvä tietää muistisairaudesta ja kuka sopisi tukihenkilöksi? Lisäksi esille nousi myös toiminnan haasteellisuus ja sitovuus.

Tukihenkilö- kyselylomakkeen valinta oli meille itsestäänselvyys, sillä halusimme toimijoilta konkreettista tietoa toiminnasta. Lisäksi tuettavien näkökulma haastattelujen muodossa tuntui meistä järkevältä vaihtoehdolta. Näin saimme heidänkin äänensä kuulumaan. Tavoitteemme oli, että tuotoksen avulla tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneet saisivat tietoa toiminnasta, ikäihmisen muistisairaudesta sekä tuettavan kohtaamisesta. Näin saataisiin lisää tukihenkilöitä mukaan toimintaan.

7.4 Tukihenkilöiden kyselylomakkeet

Kysymykset (liite 4) halusimme muotoilla avoimiksi kysymyksiksi, jotta vastaaja voi vastata niihin omin sanoin omista kokemuksistaan. Tavoitteenamme oli muotoilla kysymykset helposti vastattaviksi ja että niistä saisi oppaaseen selkeää tietoa. Teimme useita eri kyselylomakeversioita, joita arvioimme ja muokkasimme tavoitteemme mukaisesti. Vilkka & Airaksinen (2003 41- 44) korostavat vastaanottajan merkitystä kyselylomakkeen suunnittelussa. On tärkeää miettiä, ymmärtääkö vastaaja kysymyksesi. Sanoja käytetään sellaisessa merkityksessä, jonka oletetaan olevan vastaajalle tuttuja. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on, miten vastaukset suuntautuvat tulevan tuotteen sisältöön.

Tukihenkilöille lähetetyssä saatekirjeessä kerroimme toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja oppaasta, sekä mihin kyselystä saatuja tietoja käytetään.

Postikyselyn huono puoli on usein pieni vastausprosentti, jota voidaan vähentää huolellisella valmistelulla tai olemalla ennakkoon yhteydessä vastaajiin (Valli 2015, 88).

Maaliskuun puolella välissä 2017 lähetimme 17 tukihenkilölle paperisen kyselylomakkeen (liite 4) ja saatekirjeen (liite 3). Toimeksiantajan toive oli, että toimitamme hänelle kyselylomakkeet kirjekuorissa postimerkein varustettuina. Kirjekuoret sisälsivät myös vastauskuoret, joissa oli myös postimerkki ja palautusosoite valmiina. Näin turvasimme vastaajien anonymiteetin säilymisen.

Maaliskuun loppuun mennessä oli palautunut 13 vastausta. Vastaajista miehiä oli 3 ja naisia 10. Tuettavista kahdeksalla oli muistisairaus ja viidellä ei. Tukihenkilötoimintaan mukaan lähtemisen syitä olivat lisääntynyt vapaa-aika, halu auttaa ja käydä tapaamassa ikäihmisiä. Koulutuksen ja työnohjauksen merkityksen tukihenkilöt kokivat tärkeäksi, koska tietoa tarvitaan ja samalla tapaa muita tukihenkilöitä. Tietoa tarvitaan etenkin muistisairauden etenemisestä, koska tukisuhde voi kestää vuosiakin. Olisi myös tärkeää olla tietoinen siitä, että muistisairaus ei ole itseaiheutettua ja etenee huonompaan suuntaan.

Asiakkaan kohtaaminen tasavertaisena, samoin kuin ihmisarvo ja tuettavan kunnioitus koettiin merkittäväksi tekijäksi tukihenkilötoiminnassa. Vastaajien mielestä tukihenkilötoiminta sopii sellaisille empaattisille ihmisille, joilla on aikaa ja halu auttaa. Samoin oman elämän tulisi olla kunnossa ja tasapainossa.

Tukihenkilöt tapasivat tuettavia vaihtelevasti, osa tapasi 1-2 kertaa viikossa ja osa kaksi kertaa kuukaudessa. Yhdessä tuettavan kanssa ulkoiltiin, käytiin kaupassa, asioilla, kirkossa, elokuvissa ja teatterissa. Tuettavan kotona kahviteltiin, juteltiin ja tehtiin arkiaskareita yhdessä.

Tukihenkilöt kokivat, että työn haasteellisuus antaa jotakin itselleen. Aina tuettavan kanssa toimiminen ei ole helppoa johtuen muistisairauden etenemisestä ja monimuotoisuudesta. Olennaista on myös muistaa omat voimavarat ja jaksaminen.

7.5 Tuettavien haastattelu

Maaliskuussa 2017 toteutuivat neljän tuettavan haastattelut (liite 3). Haastattelu oli puolistrukturoitu. Kysymykset olivat kaikille samat ja kysymysten järjestyksen sai vaihtaa, jos haastattelun kulku sen vaati. Avoimet kysymykset antoivat mahdollisuuden ikäihmiselle vastata haluamallaan tavallaan. Kysymykset halusimme pitää mahdollisimman lyhyenä ja yksinkertaisena, jotta vastaajat voisivat ymmärtää ne ongelmitta.

Olimme yhteydessä tukihenkilöihin ja kerroimme haastattelun tarkoituksesta. Tukihenkilöiden mielestä heidän tuettavansa pystyisivät osallistumaan haastatteluun. He olivat ensin yhteydessä tuettaviin, osa myös omaisiin ja kysyivät luvan haastattelulle, jonka jälkeen sovimme ajankohdan, milloin toteuttaisimme tapaamisen.

Haastattelut toteutuivat jokaisen tuettavan kotona. Haastattelupaikan valinta oli luontevin vaihtoehto, tuettava sai olla tutussa ja turvallisessa ympäristössä, eikä hänen tarvinnut nähdä vaivaa siirtymiseen. Eskola & Vastamäki (2015, 30-31.) kirjoittavat, että haastattelutilanteessa tulee ottaa huomioon haastattelijan näkökulma, jossa haastatteleva kokee olonsa turvallisiksi. Haastattelutilanteen tulee olla myös mahdollisimman rauhallinen, jotta voidaan keskittyä itse haastatteluun.

Kolmella neljästä tuettavasta tukihenkilö oli mukana haastattelussa. Kolmella tuettavalla on sama tukihenkilö toiminut useamman vuoden. Yksi tuettava ja tukihenkilö olivat vasta aloittaneet yhteistyön samalla viikolla, kun haastattelu toteutettiin. Kaikki neljä tuettavaa asuivat yksin, joko itsenäisesti omassa asunnossa tai tuetussa palvelutalossa.

Toteutimme haastattelun toisen esittäessä kysymykset, ja toisen kirjatessa vastaukset paperille. Tämä oli mielestämme onnistunut ja toimiva menetelmä haastatteluihin. Kaikki haastattelut toteutuivat suunnitellusti ja saimme kirjattua vastauksista olennaiset asiat, sillä haastattelijat vastasivat lyhyin lausein.

Haastateltavien vastauksista nousi esille, ettei kukaan ollut hakenut itselleen tukihenkilöä. Tuettavat olivat saaneet tukihenkilötoiminnasta tietoa tuetun palveluasumisen henkilökunnalta, omaiselta tai terveyskeskuskäynnillä. Tukihenkilön kanssa keskustellaan, kahvitellaan, käydään kävelemässä, kaupalla, etenkin kesällä istutaan ulkona ja jutellaan, maksetaan laskuja ja ollaan peseytymisapuna. Tukihenkilö käy tuettavan luona vaihtelevasti, osa käy 1-2 kertaa viikossa ja osa kerran kuukaudessa. Tuettavat kokivat tukihenkilön käynnit piristävänä, mukavana, vaihteluna ja on jotain mitä odottaa.

7.6 Väliarviointi

Väliarvioinnin keskeinen tehtävä on arvioida projektin toimintaa suhteessa sen tavoitteisiin ja toteutuviin tuloksiin. Peruskysymys oli, mahdollistaako toiminta tavoitteiden toteutumisen. Tavoitteiden muokkaaminen toiminnan kuluessa on luonnollinen asia, sillä projektin toiminnan aikana ymmärrys perustehtävästä ja sen toteuttamisen ehdoista syvenee. Uuden tiedon ja perusteltujen syiden pohjalta projektin toimintaa ja tavoitteita on hyvä muokata yhteistyössä sidosryhmien, kohderyhmän ja rahoittajien kanssa. Väliarvioinnin aineistoja kannattaa kerätä eri tahoilta. Tärkeää on tietää, miten toimenpiteet alkavat vaikuttaa kohderyhmässä. (Suopajärvi 2013, 25–26.)

Väliarvioinnin toteutimme siinä vaiheessa, kun olimme saaneet kyselylomakkeet takaisin ja toteuttaneet haastattelut. Vastauksista nostimme esille olennaiset teemat. Väliarvioinnissa pysähdyimme miettimään, olimmeko saaneet niitä tietoja, joita olimme asettaneet kyselylomakkeelle ja haastattelulle. Arvioimme tuloksia ja saimme tarvittavia vastauksia oppaaseemme. Toiminta eteni suunnitellusti kohti lopullista tuotosta. Väliarvioinnin keskeisenä tavoitteena on arvioida projektin toimintaa suhteessa sen tavoitteisiin ja toteutuviin tuloksiin. Väliarvioinnin merkitys on suuri, mutta silti se jää helposti tekemättä projektin kiireisessä aikataulussa. Siksi onkin tärkeää, että arviointien tekemiseen varataan riittävästi aikaa. (Suopajärvi 2013, 26.)

Tarkistusvaihe sisältyi kaikkiin kehittämisvaiheisiimme, mutta sen tärkeys nousee esille siinä, kun Salonen (2013, 18.) erottaa se kehittämissuunnitelmassa

omaksi vaiheekseen. Toimijat arvioivat tarkistusvaiheessa syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe kulki työssämme koko prosessin ajan alusta loppuun saakka, kun arvioimme ja refleктоimme toimintaamme ja tuotostamme vähän väliä.

8 Tukihenkilötoiminnan opas

8.1 Oppaan sisältö

Tekemiemme kyselyjen ja haastattelujen pohjalta syntyi toiminnallisen opinnäytetyömme tuotos, opas uusille tukihenkilöksi aikoville vapaaehtoisille. Vastauksista palautui 13. Teemoittelimme oppaan sisällön kyselyjen ja haastattelujen vastauksien pohjalta. Oppaaseen tarvittavaa teoretietoa keräsimme jo opinnäytetyötä tehdessämme. Meillä oli jo opasta tehdessämme tietoa vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnasta, ikäihmisten muistisairaudesta, kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta.

Oppaan ulkoasua suunnittelimme maaliskuussa 2017 ja otimme silloin yhteyttä kesälahtelaiseen taiteilijaan, joka lupasi kuvittaa oppaan. Kerroimme hänelle oppaan sisällöstä ja aiheista, jotta hän sai kuva siitä mitä olimme tekemässä. Halusimme, että opas olisi myös visuaalisesti houkutteleva. Vilkkaan ja Airaksisen mukaan oppaan tekemisessä täytyy myös miettiä, mikä osuus visuaalisilla elementeillä on oppaassa. Pohdittavaksi tulee myös työn laajuus ja kustannukset. Tämä vaikuttaa myös siihen, tuotetaanko materiaaliin kuvia työn havainnollistamiseksi tai elävöittämiseksi, sekä tehdäänkö tuotteesta mustavalkoinen vai monivärinen. Jos tuote tehdään yhteistyössä jonkin yrityksen kanssa saattaa se toivoa, että yrityksen logo ja värimaailma näkyvät tuotteessa. (Vilka, Airaksinen 2003, 53.)

Oppaassa esitellään vapaaehtoistoimintaa ja sen periaatteita. Tukihenkilötoiminnassa ja vapaaehtoistyössä on muutamia periaatteita, joiden perusteella tukihenkilöt toimivat ja jotka takaavat tuen saajan yksilöllisyyden,

itseäänmäärämis-oikeuden ja luovat kaikin puolin turvallisen tukisuhteen yhdessä tukihenkilön kanssa. Osa näistä periaatteista luo turvaa tukihenkilönä toimivalle, jotta hänen ei tarvitse jäädä omien ajatuksiensa kanssa yksin. Näihin vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluu vastavuoroisuus, puolueettomuus, tasa-arvoisuus, yhteisöllisyys, luotettavuus, sitoutuminen, toimimisen ilo, mahdollisuus omaan kasvuun, yhteistyöskentely, luottamus, vaitiolovelvollisuus, oikeus tukeen ja ohjaukseen, suvaitsevaisuus sekä autettavan ehdoilla toimiminen. (Raninen ym. 2008, 83.)

Seuraavaksi oppaassa esitellään tukihenkilötoimintaa kuten tukihenkilön oikeudet ja velvollisuudet, ominaisuudet, tapaamiset, toiminta, haasteet ja oma jaksaminen. Tukihenkilöllä tulee olla mahdollisuus saada tukea toiminnalleen. Vaikeiden asioiden kohtaaminen kuormittaa, joten on tärkeää jakaa asioita taustayhteisön ja toisen vapaaehtoisen kanssa. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 35.) Vapaaehtoiset eivät jaksakaan eivätkä halua toimia kauan, jos heistä ei huolehdita. Tukihenkilö tarvitsee ohjausta, konsultointia ja koulutusta. Toisten vapaaehtoisten tapaamisella (vertaistuellalla) on suuri merkitys vapaaehtoisten jaksamiselle. (Lehtinen 1997, 21.) Vapaaehtoistyössä työnohjaus on erittäin tärkeää. Työssä jaksamisen edellytyksenä on, että tietää mitä tekee, miten tekee ja että huolehtii myös omasta jaksamisestaan. (Porkka 2009, 80–81; Porkka & Salmenjaakko 2005, 10.)

Yksi tukihenkilön tärkeimpiä ominaisuuksia on luotettavuus. Hänen tulee sitoutua tehtäväänsä ja pitää lupauksensa. Hänen tulee muistaa vaitiolovelvollisuus. Tukihenkilötoiminnassa kaikki osapuolet ovat tasa-arvoisia. Tukihenkilön tulee kunnioittaa ihmisten erilaisuutta ja oikeutta omiin näkemyksiinsä. Hän ei saa puuttua tuettavan perheen toimintatapoihin eikä arvostele niitä, vaikka ne tuntuisivatkin itselleen vierailta. Hän ei myöskään saa puuttua tuettavan tai perheen ja ammattityöntekijöiden keskinäisiin väleihin. Tukihenkilön tulee tarjota tukea ja apua tuettavalle tuettavan ja hänen perheensä omilla ehdoilla. Hänen tulee kunnioittaa tuettavan itseäänmäärämis-oikeutta, eikä saa tehdä asioita tai päätöksiä tämän puolesta. (Korhonen 2012, 14; Mamia 2015, 16.)

Kolmanneksi avataan tietoa ikäihmisten muistisairaudesta, sekä kuinka kohdata hänet. Tuettavan kohtaamisessa on aina muistettava luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Kohtaaminen on yksilöllistä ja niissä edetään aina tuettavan ehdoilla (Virtanen 2015, 24).

Neljäntenä kerromme tuettavan kokemuksista haastattelujen pohjalta. Viimeiseksi kyselyjen perusteella selvitämme, mitä tukihenkilötoiminnasta saa itselleen. Opas on kirjoitettu sellaiseksi, että sen sisällön omaksuminen on helppoa, vaikkei lukijalla olisikaan aiempaa tietämystä tukihenkilötoiminnasta. Heimosen (2010, 60–61.) mukaan muistisairaat ja heidän läheisensä tarvitsevat apua, tukea ja palveluita. Muistisairaana ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, kuinka muut ihmiset kohtaavat muistisairaana ja ymmärtävät häntä sekä miten hänen tarpeisiinsa vastataan. Tulevaisuudessa muistisairauksien esiintyvyys lisääntyy, laitospaikat vähenevät ja kotona asutaan entistä pidempään. Muistisairaiden kotona asumisen tukemisen onnistumiseen tarvitaan seurantaa ja perheiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa tukea oikea-aikaisesti annettuna. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota yksin asuvien muistisairaiden tilanteeseen.

8.2 Oppaan rakenne

Oppaan olemme kirjoittaneet niin selkeästi ja ymmärrettävästi, että siitä on helppo omaksua olennaiset asiat. Ammattikielen sijasta oppaassa on käytetty selkeää yleiskieltä. Oppaan luvut ja kappaleet on pidetty tiiviinä. Se on paperinen A5-kokoinen Wordin tekstinkäsittelyohjelmalla tehty opas.

Kirjoittajan tulee arvostaa lukijoitansa niin, että hän pyrkii tekstissään luettavuuteen ja helppolukuisuuteen. Tällä tarkoitetaan tekstin selvyyttä ja kiinnostavuutta, mutta täytyy myös muistaa ulkoasuun liittyvät lukuisat seikat, kuten painojäljen selvyys. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 275.)

8.3 Oppaan arviointi ja prosessin päättäminen

Suunnitellessamme tuotosta olemme kirjoittaneet opinnäytetyön raporttia ja oppimispäiväkirjaa. Tutkimuksen raportoinnin tarkkuus, täsmällisyys ja rehellisyys tulee oleellisesti huomioida. Lukijan tulee pystyä ymmärtämään opinnäytetyöprosessi kuvausten perusteella. (Vilka 2005, 33.)

Viimeistelyvaiheessa molemmat ovat lukeneet ja työstäneet raporttia vuorotellen useamman kerran. Samalla raporttiin on tehty tarvittavia muutoksia ja parannuksia. Huhtikuun alussa kävimme läpi vastauksia ja kokosimme niistä oleelliset asiat, joita hyödynsimme oppaassa. Samalla kirjasimme raporttia ja suunnittelimme oppaan sisältöä. Oppaaseen kirjasimme ensin kaiken, mitä suunniteltuihin raameihin mahtui. Tämän jälkeen karsimme epäolennaiset asiat pois ja jätimme vain oleelliset asiat oppaaseen.

Loppuarvioinnilla haetaan vastauksia kysymyksiin, mitä projekti sai aikaan ja toteutuivatko projektin tavoitteet? Loppuarvioinnissa saadaan selville, mitkä ovat projektin tuotokset, vaikutukset ja tulokset, sekä arvioidaan myös jälkikäteen projektin toiminnan onnistumista. Dokumentoitu työskentely helpottaa toiminnan suunnittelua, toteuttamista ja seurantaa. (Suopajärvi 2013, 27.)

Salonen (2013, 18–19) pitää tärkeänä, että toiminnallisen opinnäytetyön loppuvaiheessa on viimeisteltävä sekä tuotos, että koko opinnäytetyöprosessin raportti. Tuotosta on myös tarkasteltava yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa, jotta voidaan arvioida, ovatko sen tarkoitus ja tavoite toteutuneet. Tähän on varattava riittävästi aikaa.

Olemme tehneet dokumentointia koko prosessin ajan, näin olemme voineet tarkastella prosessin etenemistä. Vertailimme keskustelujen avulla tuotoksen mahdollisia vaikutuksia. Kuinka opas vaikuttaa uusien tukihenkilöiden rekrytointiin ja mitä uusi sote - malli tuo tullessaan. Riittävätkö kunnan tarjoamat palvelut kattamaan ikääntyvien ihmisten tarpeet?

Kyselyn avulla saimme runsaasti tietoa Kiteen alueella toimivasta tukihenkilötoiminnasta. Samalla nousi huoli tukihenkilöiden jaksamisesta ja

uusien löytymisestä. Väestö ikääntyy vauhdilla ja uusien lapsien syntyvyys on vähenemässä. Ikärakenne muuttuu yhä vanhemmaksi ja erilaisten palvelujen tarve muuttaa muotoaan. Uskomme, että tuotoksemme tuottaa alueelle lisää uusia tukihenkilöitä. Uusien tukihenkilöiden myötä tuettavien elämänlaatu parantuu ja mahdollistaa ikäihmisille jotakin jo heidän mielestään mahdollisesti menetettyjä asioita.

Toimintaa olisi hyvä markkinoida mediassa ja nostaa tukihenkilötoiminta alueella julkiseen keskusteluun. Vapaaehtoistoiminnan kustannukset ovat vähäisiä verrattuna saatuun hyötyyn. Toimeksiantajalla on myös oma merkityksensä tukihenkilötoiminnan julkiseksi tuomiseksi, tosin yhden henkilön toimintaresurssit ovat rajalliset.

Roolimme muokkautuivat ideavaiheen jälkeen tasapuolisesti. Molemmat ovat dokumentoineet, suunnitelleet saatekirjettä, sekä kysymys- ja haastattelurunkoa ja toteuttaneet haastatteluja. Kävimme esittäytymässä ja kertomassa opinnäytetyöstämme tukihenkilöille heidän työnohjauksessa. Innostimme heitä myös osallistumaan kyselylomakkeen täyttämiseen.

Tehtävänämmä on ollut myös huolehtia aikataulutuksesta, dokumentoinnista, yhteydenpidosta toimeksiantajaan, haastatteluajkojen sopimisesta, kyselylomakkeiden postittamisesta ja oppaan suunnittelemisesta. Olemme tehneet opinnäytetyömme työparina. Työparin kanssa on voinut keskustella etenkin opinnäytetyön viitekehuksesta, lähdemateriaalista, viimeistelystä ja prosessin etenemisestä. Mielestämme prosessi onnistui hyvin, saimme paljon aikaan, mutta paljon jäi vielä tekemättä.

Lähetimme oppaan toimeksiantajalle, joka totesi oppaan olevan tarkoituksenmukainen heidän käyttöönsä. Kaikki olennainen oli oppaassa, se oli selkeä ja helppolukuinen tietoperusta uusille tukihenkilöiksi aikoville.

9 Pohdinta

Prosessiarviointiin kuuluu olennaisesti itsearviointi, jonka avulla mahdollistetaan mitä, miksi ja miten prosessina aikana on tehty. Tärkeitä ominaisuuksia itsearvioinnin kannalta ovat reflektiivisyys, avoimuus ja kyky muutokseen. (Seppänen-Järvelä 1999, 93.)

Teimme itsearviota koko prosessin ajan, joka myös ohjasi toimintamme suuntaa. Keskustelimme asioista yhdessä, sekä reflektoimme toimintaamme koko prosessin ajan. Eettisyys oli koko opinnäytetyöprosessin ajan mielessä ideoinnista ja tiedonhankinnasta raportin kirjoittamiseen, tutkimusmenetelmien suunnittelusta tulosten esittämiseen, johdattaen meitä hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen (Vilka 2005, 29–30).

9.1 Opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Oma arviomme oppaasta on, että siinä on käsitelty niitä asioita, joita kyselyistä ja haastatteluista tuli esille. Toimeksiantajan mukaan opas on selkeä kieleltään ja ulkoasultaan. Oma arviointia tavoitteisiin pääsemisessä tukee palautteen saaminen ohjausryhmältä ja yhteistyökumppaneilta. Näin arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja esimerkiksi oppaan tai ohjeistuksen käytettävyydestä ja toimivuudesta ylipäättänsä tavoitteissa asetetulla tavalla, työn visuaalisesta ilmeestä sekä luettavuudesta. Tärkeää on, että opinnäytetyö on ammatillisesti kiinnostava ja merkittävä kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.)

Tämän prosessin aikana olemme nähneet sen, että tukihenkilötoiminta ikäihmisille on ollut odotettua ja tarpeellista toimintaa. Tuettavat kokevat tukihenkilöiden käynnit piristävinä, muuten niin yksitoikkoista arkea. Se on taloudellisesti edullista toimintaa, sijoitukset ovat olleet lähinnä koulutukseen sisältyviä. Pienellä taloudellisella sijoituksella saadaan merkittäviä hyötyjä muistisairaiden ikäihmisten arkeen. Toiminnan vakiinnuttaminen on tärkeää ja

uusien tukihenkilöitä tarvitaan turvaamaan toiminnan jatkuvuus. Vapaaehtoistoiminnan auttajat tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on huomattavasti parempi kuin muilla samanikäisillä. He elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat. Vapaaehtoistoiminnalla on myös positiivisia vaikutuksia omaan terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistuminen vähentää muun muassa masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia. (Vesa 2015, 9.)

Tukihenkilöille tulisi kyselyn mukaan järjestää riittävästi työnohjausta ja koulutusta. Vertaistukea olisi hyvä lisätä, koska muiden tukihenkilöiden tapaamiset ovat tärkeitä keskustelufoorumeja. Jokainen vapaaehtoinen tarvitsee tukea ja kannustavaa palautetta toiminnastaan, koska sitä tehdään lähellä ihmistä. Pulmatilanteita sattuu varmasti jokaiselle, eikä niiden kanssa saa jäädä yksin, koska vaikeat tilanteet saattavat viedä ilon toiminnasta. (Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto 2005, 17.)

Meidän tieto- ja teoriaperustamme ikäihmisistä on lisääntynyt huomattavasti opinnäytetyöprosessin aikana. Tarvittavaa tietoa on ollut runsaasti saatavilla, jota olemme voineet hyödyntää opinnäytetyössä ja oppaassa.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomen (2008,145.) mukaan tutkimuksen tekemiseen kuuluu olennaisesti tutkittavien suoja. Tutkijan on tuotava esille tutkimukseen osallistuville tutkimuksensa tavoitteet, siinä käytettävät menetelmät sekä siihen sisältyviä riskejä. Osallistujien tulee olla tutkimuksessa mukana vapaaehtoisesti. Tärkeää on, että suostuessaan osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. Kyselyyn ja haastatteluun tukihenkilöt ja tuettavat osallistuivat vapaaehtoisesti.

Haastatteluja analysoitaessa eettiset kysymykset liittyvät siihen, kuinka tarkasti haastatteluja voidaan analysoida ja tulkita. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Järjestimme haastattelutilanteet siten, että haastattelut toteutuivat jokaisen tuettavan kotona. Haastatteluja analysoidessamme pyrimme mahdollisimman

tarkasti ottamaan huomioon erilaiset näkökulmat, kun teemoittelimme aiheita oppaaseen.

Eettisen käytännön mukaisesti tutkimuksen tekijän tulee säilyttää tutkittavien anonymiteetti eivätkä kerätyt aineistot ole julkista tietoa (Vilkkä 2005, 36.) Eettisyys oli mukanaamme koko opinnäytetyöprosessin ajan, ideoinnista raportin kirjoittamiseen. Tukihenkilöiden kyselylomakkeiden anonymiteetti säilyi niin, että lomakkeissa ei kysytty nimiä. Toimeksiantaja lähetti kyselylomakkeet palautuskuorissa tukihenkilöille. Ennen muistisairaiden ikäihmisten haastatteluja keskustelimme tukihenkilöiden tapaamisessa, keiden tuettavia olisi mahdollista haastatella.

Jos kysely tehdään etukäteen tiedossa olevalle kohderyhmälle, on mahdollista, että vastaajan voi tunnistaa avoimista kysymyksistä joko käsialan tai vastausten sisällön perusteella. Meille se ei ollut ongelma, koska emme tunteneet kyselyyn vastaajia ennalta. Saatuamme kyselyt takaisin, kävimme vastaukset läpi ja teemoittelimme ne, suoria lainauksia emme kirjanneet ylös. Tämän jälkeen hävitimme vastaukset.

Luotettavuuden arviointi tapahtuu arvioimalla koko tutkimusprosessia. Luottamuksellisuuden takaaminen on tutkijan moraalinen velvollisuus. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkittavia informoidaan kaikista tutkimukseen liittyvistä yksityiskohdista tarkasti. Esimerkiksi tutkittaville on kerrottava ketkä kaikki käsittelevät heidän antamaansa tietoa ja kuinka heidän henkilöllisyyden salaaminen käytännössä tapahtuu. (Mäkinen 2006, 116.)

Kyselyyn osallistujat saivat saatekirjeessä tietoa tutkimuksen aiheesta ja tutkimustavasta sekä vapaaehtoisuudesta. Tuettaville kerroimme vielä ennen haastattelua tutkimuksen aiheen ja haastatteluun liittyvät seikat. Toimme esille, että tutkimukseen osallistujat eivät ole tunnistettavissa, emmekä julkaise nimiä tai muita tunnistetietoja. Kunnioitimme haastatteluun osallistuvien itsemääräämisoikeutta sekä yksityisyyttä ja haastateltavien vapautta kertoa kysytyistä teemoista sen verran kuin he itse halusivat.

9.3 Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö oli meille helppo valinta, sillä olemme aktiivisia ihmisten parissa viihtyviä sosiaalisia toimijoita. Toinen meistä toimii ammatillisessa tukihenkilötoiminnassa ja toinen tukiperheenä. Tukitoiminta oli meille paljolti tuttua, tosin muistisairaiden ikäihmisten tukitoiminta oli uutta aluetta. Toisaalta tukitoiminnan perusteet ovat suurimmaksi osaksi samoja, toimitko minkä tahansa ikäryhmän ja ongelman kanssa.

Työssään sosionomi pyrkii toimimaan sosiaalialan ammattieettisten periaatteiden ja arvojen mukaan. Eettiseen näkökulmaan liittyy myös sosionomin kyky ammatilliseen reflektioon. Ammatillisen reflektion tekeminen sosionomin työssä on välttämätöntä, sillä asiakkaan yksilöllisyyden huomioiminen ja toiminta tilanteissa, jotka sisältävät arvostiritoja, kuuluu sosionomin ammattiin. Reflektiivinen ja tutkiva ote sosionomin työssä tarkoittaa sitä, että sosionomi kykenee hahmottamaan ja soveltamaan erilaisia lähestymis- ja ajattelutapoja sekä arvioimaan oman työnsä teoreettisia lähtökohtia. (Mäkinen ym. 2011, 18–19.)

Sosionomin tulisi kyetä käyttämään erilaisia työmenetelmiä ja myös arvioimaan niitä kriittisesti. Olennaista sosionomin työssä on myös se, että hän kykenee tavoitteellisesti ohjaamaan ja tukemaan kaikkia asiakkaitaan tasapuolisesti. Tärkeää on, että sosionomi kykenee sosiaalialan lainsäädännön ja palvelujärjestelmän tuntemuksensa avulla ohjaamaan asiakkaansa oikeiden palveluiden piiriin sekä toimimaan moniammatillisessa yhteisössä. (Mäkinen ym. 2011, 18–19.) Olemme hyödyntäneet erilaisia työmenetelmiä, kuten kyselyä ja haastattelua.

Vapaaehtoistoiminnan ja tukihenkilötoiminnan merkitys tulee varmasti kasvamaan yhteiskunnassamme, koska väestö ikääntyy ja yhteiskunnan ikäihmisille tarjoama apu ei ole välttämättä riittävää. Muistisairaudet vaativat omaa osaamista ja siihen on tulevaisuudessa pystyttävä kouluttamaan uusia osajia. Tukihenkilötoiminta on tärkeä lisä alan ammattilaisten tueksi.

Merkittävää oli todeta, kuinka tärkeää työtä vapaaehtoiset tukihenkilöt tekevät. He käyttävät omaa vapaa-aikaansa ikäihmisten kanssa toimimiseen. Useassa kyselyvastauksessa todettiin, että antaessaan saa. Monet vastaajat kokivat saavansa hyvän mielen toiminnasta ja monille toiminta on ollut tarkoituksenmukaista. Valliluodon (2014, 9.) mukaan vapaaehtoistoiminnan merkitys tulee kasvamaan yhteiskunnassamme väestön ikääntyessä ja huoltosuhteen heiketessä.

Aiheeseen perehtyessämme meille avautui myös ikäihmisten yhteiskunnallinen tilanne sekä vapaaehtoistoiminnan merkittävyys. Hakosen mukaan (2008) tämän päivän Suomessa ikääntyvät ihmiset ovat tasavertaisia ja kykeneviä toimijoita. Heillä on tietoa ja taitoa, mitä olisi hyödynnettävissä nuoremmille sukupolville. Toisaalta Heimonen (2010, 60–61.) on todennut, että muistisairaudet lisääntyvät väestön vanhetessa. Muistisairaus horjuttaa ihmisen muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita sekä vaikuttaa sairastuneen ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Tänä päivänä keskustellaan paljon vanhuspalvelujen tilasta. Moni ikäihminen asuu yksin ja taloudellinen tilanne on huono, eikä tarvittavia palveluja ole saatavilla. Ikäihmisten vaikutusmahdollisuudet omiin tilanteisiinsa ovat usein rajallisia. Muistisairaana ihmisen läheiset saattavat asua kaukana ja ainoa läheinen saattaa olla tukihenkilö. Ikäihmisten asema olisi hyvä ottaa tarkasteluun myös yhteiskunnallisessa keskustelussa, kun suunnitellaan erilaisia palveluja.

Projektimaisen työskentelyotteen mukana kehittyivät myös taitomme pitkäjänteiseen työskentelyyn. Tulevaisuudessa meidän on helpompi lähteä työskentelemään erilaisissa projekteissa, koska projektin vaiheet tulivat tutuiksi opinnäytetyön myötä. Prosessin suunnitelmallisuus ja projektin etenemisen tärkeys kehittyi työskentelyn eri vaiheissa, kuten myös arvioinnin merkitys.

Ammatillista kasvua tapahtui koko prosessin ajan. Yhteiskunnalliset ilmiöt ja ikäihmisiin suhtautuminen mietitytti usein. Ovatko ikäihmiset pelkkä taakka yhteiskunnalle? Ovatko he pelkkä menoerä verorahoille? Onneksi on olemassa

vapaaehtoisia tukihenkilöitä ikäihmisille, jotka jaksavat vuodesta toiseen toimia ikäihmisten tukena niin arjessa kuin juhlassakin. Tukihenkilötoiminnassa on tärkeää nähdä ihminen sellaisena kuin tuettava on ja kunnioittaa häntä tasavertaisena ihmisenä.

9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimus- ehdotuksia

Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Tämän prosessin aikana olemme nähneet sen, että tukihenkilötoiminta ikäihmisille on ollut odotettua ja tarpeellista toimintaa. Se on taloudellisesti edullista toimintaa, sijoitukset ovat olleet lähinnä koulutukseen sisältyviä. Pienellä taloudellisella sijoituksella saadaan merkittäviä hyötyjä muistisairaiden ikäihmisten arkeen. Toiminnan vakiinnuttaminen on tärkeää, uusia tukihenkilöitä tarvitaan turvaamaan toiminnan jatkuvuus.

Toimintaa voisi markkinoida myös sosiaalisen median eri keinoin. Tukihenkilötoimintaa ja tietoa olisi hyvä jakaa myös paikallisen tason poliittisille päättäjille. Näin tukihenkilötoiminta tulisi paremmin esille ja mahdollisesti taloudellista tukea olisi enemmän saatavilla. Tukihenkilöille tulisi kyselyn mukaan järjestää työnohjausta ja koulutusta riittävästi. Vertaistukea olisi hyvä lisätä, koska muiden tukihenkilöiden tapaamiset ovat tärkeitä keskustelufoorumeja.

Jatkoehdotuksia tutkimukselle olisi, että millainen merkitys eläkeikäisellä tukihenkilöllä on suhteessa tuettavaan ikäihmiseen verrattuna, jos tukihenkilönä olisi nuori aikuinen.

Oppaasta olisi mahdollista päivittää koko keski-karjalan alueelle tarkoitettu versio. Lisäksi myös muiden Pohjois-Karjalan kuntien alueelle olisi mahdollista luoda vastaavanlainen opas ikäihmisten tukihenkilötoiminnan edistämiseen.

10 Lähteet

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/bin/get/dd/5hIbVkJr7.5gIO1> 10.12.2016.
- Alhainen, Kari 2001. Dementoivien sairauksien tunnistaminen ja diagnostiikka. Teoksessa Heimonen, Sirkka-Liisa & Voutilainen (toim.). Dementoituvan hoitopolku. Helsinki: Tammi.
- Granö Sirpa, Heimonen Sirkkaliisa ja Koskisuu Jari. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementia-työhön. Alzheimer-keskusliitto.
- Eloniemi-Sulkava, Ulla & Sulkava, Raimo 2008. Muistisairaiden ihmisten käytösoireet: hoidon haaste. Teoksessa Hartikainen, Sirpa & Lönnroos, Eija (toim.). Geriatria. Arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima.
- Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) 2015. Muistisairaudet: Liitteet, Muistisairauksien arviointiasteikkoja.
- Eskola, A. & Kurki, L. (toim.). 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus. 27- 43.
- Fry, S. & Johnstone, M. 2005. Ethics in nursing practise. Intia: Replika Press Pvt.
- Hakonen S (2008) Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Kirjassa: Suomi A & Hakonen S (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.
- Hartikainen, A. 2005. Löytää se mikä koskettaa. Kohtaamisia vanhusten pitkäaikaishoidossa. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot, ja osallisuus. Jyväskylä:Gimmerus.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Heimonen, S. 2010. Muistisairaiden ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa A. Sarvimäki, S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.). Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Publishing, 60–62, 69–75.
- Hirsjärvi S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1996. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia 2013. Helsinki: Duodecim.
- Hämäläinen, J. 1999. Sosiaalipedagogiikka. Kuopion yliopisto. Kaddoura, A. & Laine, P. 2005. Pohjolan epäitsekäs kansa. http://www.kepa.fi/kumppani/arkisto/2006_5/5002.5.12.2016

- Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P., Laiho, K., Sarvimäki, P., Karjalainen, P. & Seppänen, M. 2007. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.
- Kankare, H. & Virjonen, K. 2013. Muistisairaahan kohtaaminen. Teoksessa K. Virjonen (toim.) Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Juva: Bookwell. 59–84
- Kaskiharju, E. 2004. Vanhus, ikäihminen vai seniorikansalainen? Keskusteluja. Gerontologia.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Korhonen, A. 2012. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. 2.painos. Helsinki: Lagström, H.; Pösö, T.; Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino.
- Koskela, H. 2004. Koti vai kasarmi? Vanhusten ajatuksia vanhainkodista. Licensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11553/URN_NBN_fi_jyu2005398.pdf?sequence=1 19.1.2017
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab..
- Lahtinen, P. 2004. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.
- Lehtinen, S. 1994. Tukihenkilö apuna arjessa. Järjestöjen tukihenkilöprojekti. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto.
- Lyyra T.-M., Pikkarainen, A. & Tiilikainen, P. (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Nuotio, Jaakko & Miettinen, Maija 2011. Tukihenkilötoiminta sosiaalisesti vahvistavana menetelmänä. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistamien kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Mamia, S. 2015. "No sehän on muuttanut mun elämäni" - Vapaaehtoisen tukihenkilön merkitys vaikeassa elämänmuutostilanteessa oleville ikääntyville. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/93791/Mamia_Siru.pdf?sequence=1 13.2.2017.
- MAMK. 2017. Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa. http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/kestava_hyvinvointi/paattyn_eet_hankke_et/ikaosaavat_palvelualueet_etela-savossa 25.11.2016. Mielenterveysseura. 2016. Tukea tukihenkilöltä. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6lt%C3%A4>
- Mäkinen O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Mönkäre, R. & Helo, K. 2014. Muistisairaahan hyvä arki. Teoksessa Hallikainen, M. Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy. 131–137.
- Nylund, M & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Tampere:

Vastapaino.

- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Pessi, A. B. 2008. Suomalaiset auttajina ja luottamus avun lähteisiin: RAY:n juhluvuoden kansalaiskyselyjen tulokset. RAY:n avustustoiminnan raportte- ja 19. Helsinki. Raha-automaattiyhdistys. Tulostettu 5.1.2009. https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/RAY_raportti19.pdf.
- Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Tampere: Tammerpaino.
- Porkka, S-T. Salmenjaakko, J. 2005. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen – Opas yhdistyksille. Vantaa: Dark oy.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki.
- Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos: kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot.
- Rintala T (2003) Vanhuskuvat ja vanhustenhuollon muotoutuminen 1850-luvulta 1990-luvulle. Tutkimuksia 132. Stakes: Helsinki.
- Sairaanhoitaja. 2016. Kiteen kaupunki. Mielenterveys – ja päihdepalvelut. Asiantuntijahaastattelu. 27.9.2016.
- Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2006. Kehittämistyön risteyskiä. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.
- Seppänen-Järvelä, R. 1999. Kehittämistyö ja arviointi. Teoksessa Erä- saari, R., Lindqvist, T., Mäntysaari, M. & Rajavaara, M. (toim.). Arviointi ja asiantuntijuus. Tampere: Tammer-Paino Oy. 90–105.
- Suopajarvi, L. 2013. Opasprojektiarviointiin. <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61824/suopaj%20arviointi.pdf;jsessionid=E13AA535DEF6B77878705A6D51AC5479?sequence=2> 19.1.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:28. Uusi terveydenhuoltolaki. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen muistio.
- Syrjänen, J. 2010. Tukihenkilötoiminnan laatukäsikirja Tuexi. Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry. Tilastokeskus 2015. Väestöennuste. Tilastokeskus. 2016. Kuntien avainluvut. <http://www.tilastokeskus.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=260&active2=SSS&year=2016> 15.2.2017
- Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Uotila, N. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyys kokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja.
- Utriainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhusten voimavarana. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/Osaaja-raportti_nettiin.pdf. 7.12.2016
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus. 85-105.

- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/2014. <http://www.kkv.fi/globalassets/kkvsuomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014vapaaehtoistoiminta.pdf>. 23.3.2016.
- Vanhuspalvelulaki(980/2012)
- Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto. 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Vesa, P. 2015. Tukihenkilötoiminnan luonnoksen kehittäminen Ikätuki-hankkeelle. Turun ammattikorkeakoulu. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/104279/Vesa_Pia.pdf?sequence=1.23.2.2017
- Vilén, M., Ekström, L., Leppämäki, P. 2002.Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveystalalla. WSOY. Sanoma Pro.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö. Tammi.
- Viramo, P. & Sulkava R. 2015. Muistisairauksien epidemiologia. Teoksessa: T. Erkinjuntti, A. Remes, J. Rinne & H. Soininen (toim). Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 2. uud. PAINOS, 35-43.
- Virtanen, A. 2015.Rikosuhripäivystyksen tukihenkilötoiminta Tutkimus tukihenkilöiden jaksamisesta ja tukihenkilönä olemisesta. Humanistinen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91945/Virtanen_Anniina.pdf?sequence=5 13.2.2017.
- Vuorinen, M., Särkelä, R., Peltosalmi, J. & Eronen, A. 2007. Järjestöbarometri 2007. Helsinki. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Kateen mielenterveys- ja päihde toim
Toimeksiantajan edustaja:	Merja Issakainen
Osoite:	Hovin tie
Puhelinnumero:	040 105 0736
Sähköposti:	merja.issakainen@siunsoite.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	sosiaali- ja terveysala
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Katri Haavinen 1300093 Harri Muhoonen 1400166
Puhelinnumero:	050 5284408 0500913568
Sähköposti:	katri.haavinen@edu.karelia.fi harri.muhoonen@edu.karelia.fi

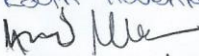
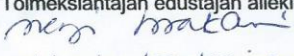
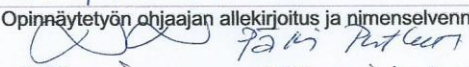
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	VAPAAEHTOINEN TUKEHENKILÖ IKÄIHMISSÄ
Toteutusmuoto	TOIMINNALLINEN
Aikataulu	SYKSY 2016 - KEVÄT 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset	
ATK-TUET, YHTEYDENPITO, POSTITUS	

Opiskelijan sitoumukset	
AIKATAULUSSA PYSYMINEN, TEHDÄ TYÖ OPINNÄYTETYÖN OHJ. JA EETTIS. PERIAATEIDEN MUKAISESTI	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	TOMMI KINKKINEN PÄIVI PUTKURI

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Katri Haavinen KATRI HAVERINEN  HARRI MUHOONEN
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Merja Issakainen
Päiväys 23.3.2017	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  TOMMI KINKKINEN



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: TUKIHENKILÖKSI MUISTISAIRAALLE IKÄIHMI-
SELLE

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

KITEEN KAUPUNGIN TUKIHENKILÖ TOIMINTA

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: VAPAAEHTOSET TUKIKÖT / 5 TUETTAVAA
- b) aineiston keruumenetelmä: KYSELYLOMAKE / HAASTATTELU
- c) aineiston keruun ajankohta: KYSELYLOMAKE 20.3.-28.3.2017 / HAASTATTELU
15.3.-29.3.2017

Opinnäytetyön tekijä/t:

KATRI HAVERINEN

HARRI MUHONEN

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Päivi Antleuri

Tommi Kinn

Työelämäohjaaja:

Meeri Kumpulainen
sihteeritoimija

14.13.2017

Katri Haverinen

Hari Muhonen

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

HYVÄ TUKIHENKILÖ

Liite 3

Olemme sosionomi opiskelijat Katri Haverinen ja Harri Muhonen. Opiskelemme Joensuun Karelian ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä sosionomin tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Teemme opinnäytetyötä vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta, jonka tarkoituksena on tuottaa tukihenkilö-opas Kiteen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluiden käyttöön. Kohteenamme ovat muistisairaat ikäihmiset.

Oppaan avulla on tarkoitus kertoa tuleville vapaaehtoisille tukihenkilöille millaista on tukihenkilötoiminta, sekä mitä tukihenkilönä oleminen edellyttää. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen kyselyyn on luottamuksellista ja vapaaehtoista. Tutkimuksen tekemiseen olemme saaneet asianmukaisen luvan. Antamanne vastaukset käsittelemme nimettöminä ja luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kaksi viikkoa. Ohessa lähetämme vastauskuoren. Toivomme teidän palauttamaan kyselylomakkeen täytettynä vastauskuoreen postilaatikkoon 28.3.2017 mennessä.

Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat opettajat Päivi Putkuri ja Tommi Kinnunen. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitämme lämpimästi vaivannäöstänne ja vastauksestanne.

Voitte tarvittaessa soittaa Merja Issakaiselle puh. 0401050736

Ystävällisin terveisin Harri Muhonen ja Katri Haverinen

Kysely vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta

Liite 4

1. Olen mies:____ nainen:____

2. Tuettavani on muistisairas ikäihminen: _____

Tuettavani ei ole muistisairas ikäihminen: _____

3. Mikä sai sinut lähtemään vapaaehtoistoimintaan?

4. Millainen merkitys koulutuksella ja työnohjauksella on tukihenkilötoimintaan?

5. Mitä sinun mielestä on hyvä tietää muistisairaudesta?

6.Kuka sopii mielestäsi tukihenkilöksi?

7.Mitä teette tuettavan kanssa ja kuinka usein?

8.Mikä tukihenkilötoiminnassa on ollut haastavaa?

9. Mitä muuta toivoisit tulevien vapaaehtoisten tukihenkilöiden tietävän tästä toiminnasta ? (kulkeminen – oman auton käyttö ym.)

KIITOS VASTAUKSISTA !

Haastattelurunko tuettaville

Liite 5

1. Mikä sai teidät hakemaan tukihenkilöä?
2. Miten tukihenkilö on muuttanut arkeenne?
3. Mitä teette tukihenkilön kanssa?
4. Kuinka usein tapaatte tukihenkilön kanssa?
5. Mitä tukihenkilön käynnit antavat teille?

AIOTKO TUKIHENKILÖKSI MUISTISAIRAALLE IKÄIHMISELLE?

- OPAS TUKIHENKILÖILLE

Liite 6 1(8)



Oppaan tekstisisällön on tuottanut Karelia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Katri Haverinen ja Harri Muhonen

Kuvitus: Ann-Mari Ikonen

Tämän oppaan avulla saat perustietoa muistisairaiden ikäihmisten tukihenkilötoiminnasta.

Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminta

Sisällysluettelo

1. Vapaaehtoistoiminta	1
1.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	2
2. Tukihenkilötoiminta	2
2.1 Oikeudet	3
2.2 Velvollisuudet	3
2.3 Ominaisuudet	4
2.4 Tapaamiset	4
2.5 Toiminta	5
2.6 Haasteet	5
2.7 Oma jaksaminen	5
2.8 Huomioitavaa	6
3. Ikäihmisen muistisairaus	7
4. Kohtaaminen	8
5. Tuettavan kokemuksia	10
6. Ilo löytyy auttamisesta	10
Yhteystiedot	12

Pienillä teoilla voi olla suuretkin vaikutukset.

1. Vapaaehtoistoiminta

- Noin 90 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä ihmisistä asuu kotonaan ja se on usein myös heidän oma toiveensa. Moni heistä haluaa myös hoitaa itse omia asioitaan ja olla kaikin tavoin aktiivinen, mutta tarvitsee siihen tukea.
- Vapaaehtoistoimintaan kuuluu toisten ihmisten auttaminen ilman palkkaa, omaehtoisuus ja vapaa-ajalla toimiminen.
- Tukihenkilötoimintaan kytkeytyy vahvasti vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö.
- Tukihenkilötoimintaan lähdetään omasta halusta, mielenkiinnosta, uusien sosiaalisten kontaktien löytämisestä ja halu auttaa toisia ihmisiä.
- Vapaaehtoistoimintaan auttajina tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on huomattavasti parempi kuin muilla samanikäisillä.
- Vapaaehtoistoiminnalla on positiivisia vaikutuksia itse koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistuminen vähentää muun muassa masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia.
- Vapaaehtoisena saat tehdä työtä, joka on mittaamattoman arvokasta koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämässä.

1.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- Vaitioloovelvollisuus
- vastavuoroisuus
- puolueettomuus
- yhteisöllisyys
- tasa-arvoisuus
- luotettavuus
- toimimisen ilo
- sitoutuminen
- mahdollisuus omaan kasvuun
- yhteistyöskentely
- oikeus tukeen ja ohjaukseen
- suvaitsevaisuus
- autettavan ehdoilla toimiminen



2. Tukihenkilötoiminta

2.1 Oikeudet

- toimia tukihenkilönä, ei työntekijänä
- sitoutua itsellesi sopivaksi ajaksi ja itsellesi sopivaan tehtävään
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- perehdytykseen ja koulutukseen
- tukeen
- työnohjaukseen
- lopettaa tukihenkilötoiminta halutessasi
- osallistua tukihenkilöiden yhteisiin tapaamisiin ja virkistystoimintaan
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista

2.2 Velvollisuudet

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- toimia päihteettömänä
- kunnioittaa vaitioloovelvollisuutta
- pitää kiinni sovituista asioista/sitoumuksista

- noudattaa tukihenkilötoiminnassa sovittuja pelisääntöjä
- ilmoittaa ajoissa, jos tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta
- huolehtia omasta jaksamisestasi tukihenkilönä
- ilmoittaa yhteyshenkilöllesi, jos haluat lopettaa tukihenkilönä toimimisen

2.3 Ominaisuudet

- Empaattisuutta
- Vapaata aikaa
- Halua auttaa
- Kärsivällisyys
- Oma elämä tasapainoissa

2.4 Tapaamiset

- Tukihenkilö ja tuettavat sopivat yhdessä tapaamiskerroista, esimerkiksi kerran tai kaksi viikossa tai kerran kuukaudessa.
- Toiminnan tarkoitus on ensisijaisesti tuettavasta lähtevää.

2.5 Toiminta

- Tuettavan toiveista lähtevää toimintaa
- Tukihenkilö voi myös ehdottaa erilaisia toimintatapoja esimerkiksi juttelua, kahvittelua, arkiaskareiden apuna, ulkoilua, kaupassa / kirkossa / elokuvissa / teatterissa käyntiä

2.6 Haasteet

- Tuettavan muistisairauden eteneminen ja sen monimuotoisuus
- Omat voimavarat ja jaksaminen
- Toiminta on välillä haastavaa

2.7 Oma jaksaminen

- Tukihenkilönä teet mittaamattoman arvokasta työtä toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää sekä itseään että muita kohtaan, ja tämä onkin yksi tukihenkilön velvollisuuksista. Elämäntilanteen

muuttuessa on hyvä muistaa tarkistaa ja arvioida omat voimavaransa uudestaan.

- On tärkeää muistaa, että jos tukihenkilötoiminta ei enää tunnu mielekkäältä, on sinulla oikeus pitää toiminnasta taukoa tai siirtyä tekemään jotakin muuta mielekäästä.

2.8 Huomioitavaa

- Tuettavan läheisille ilmoittaa tukihenkilön yhteystiedot, näin läheiset voivat tarvittaessa tiedottaa tuettavan mahdollisista tilanteen muutoksista
- Tuettavan palvelusuunnitelmaan tukihenkilön yhteystiedot



3. Ikäihmisen muistisairaus

- Muistisairaus horjuttaa ihmisen muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita sekä vaikuttaa sairastuneen ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun.
- Muistihäiriöt ovat usein ensimmäisiä oireita etenevästä muistisairaudesta. Muita oireita ovat; arkielämän askareista selviytyminen heikkenee, toiminta- ja keskittymiskyky heikkenee, hahmottamisessa ja käyttäytymisessä ilmenee muutoksia ja usein puheen tuottaminen vaikeutuu.
- Ihminen tarvitsee sairauden alussa muistuttamista ja ohjaamista päivittäisissä toiminnoissa.
- Muistisairauden edetessä ihmisen toimintakyky sekä itsenäinen selviytyminen heikentyy vähitellen, jolloin tuen ja avun tarve lisääntyvät.
- Muistisairaille esiintyy myös ahdistuneisuutta, levottomuutta, masennusta, apatiaa, ja tai muuta ympäristön havaitsemaa muuttunutta käyttäytymistä.
- Käyttöoireet vaikuttavat muistisairaahan ja hänen läheistensä elämään.

- Käytösoireet ja niiden erimuotoinen esiintyminen ovat yksi osa etenevää muistisairautta, joka johtaa dementiaan.
- Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus

4. Kohtaaminen

- Tuettavan kohtaamisessa on aina muistettava luoda luottamuksellinen vuorovaikutus.
- Joidenkin tuettavien kanssa tapaaminen lähtee hyvin helposti ja nopeasti liikkeelle. Osa heistä ei välttämättä tahdo avautua ja kertoa tilanteestaan.
- Tutustumisen voi aloittaa arkisista asioista esimerkiksi keskustelulla, kahvinjuonnilla tai vaikka lehdenluvulla. Voit myös kysellä tuettavan mielenkiinnon kohteista ja toiveista.
- Muistisairaahan ihmisen kohtaamisen perusta on sama kuin ihmisten välinen kohtaaminen yleensäkin. Asianmukainen kohtaaminen on olennainen osa muistisairaahan ihmisen hyvää hoitoa ja kanssakäymistä.
- Kunnioittaminen, arvostaminen ja luottamuksen saavuttaminen kuuluvat muistisairaahan kohtaamisen peruseräkkeisiin.

Liite 6 6(8)

- Kiireettömyys, huumori, hienotunteisuus, molemminpuolinen tunteminen ja oman persoonansa
- peliin laittaminen ovat ne keinot, joilla sillan syntymistä edesautetaan.
- Aina ei tarvita suuria sanoja. Joskus läsnäolo ja kosketus, tai vaikka kuvien katselu on merkityksellisempää. Edetään pienin askelin. Suurikin muutos tehdään askel kerrallaan.
- Muistisairaahan turvallisuuden tunnetta parantaa usein toistuvat, säännölliset kontaktit ja päivittäiset tutut rutiinit ja rituaalit.
- Muistisairas kaipaa vierelleen kanssaihmistä, joka suhtautuu häneen tasavertaisena aikuisena ihmisenä.
- Ihmisarvo ja kunnioittaminen
- Kohtaamisessa on tärkeää ymmärtää muistisairaahan ihmisen käyttäytymistä ja mielen tunneilmaisuja sekä niiden taustalla olevia tekijöitä.

5. Tuettavan kokemuksia

- Vaikuttaa iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin myönteisesti.
- Lisää tuettavien sosiaalista verkostoa, mikä vähentää yksinäisyyden tai eristäytyneisyyden tunnetta.
- Kotoa liikkeelle lähteminen ja muiden tapaaminen kohentaa tuettavien hyvinvointia ja elämänlaatua myös tuomalla päivärytmiä elämään.
- Elämänhallinnan tunne lisääntyy ja elämään ollaan tyytyväisempiä.

6. Ilo löytyy auttamisesta

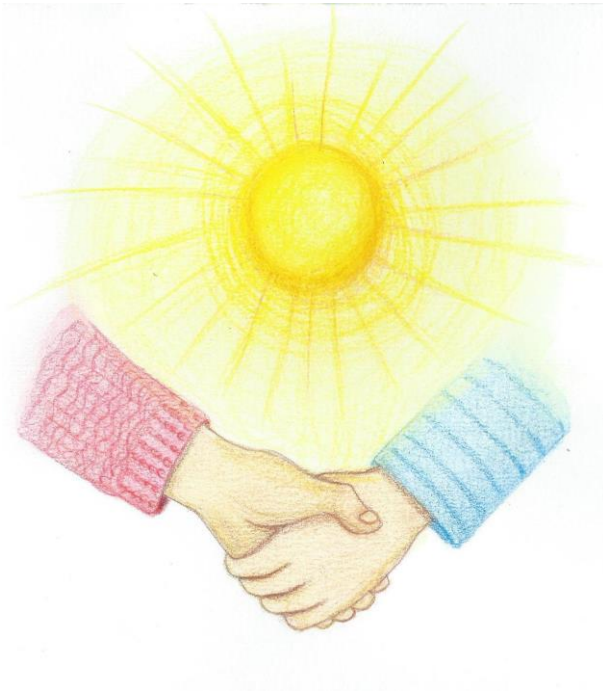
- Tukihenkilötoiminta avaa uuden näkökulman itseän ja elämään – tukihenkilönä voi löytää toisenlaisia rooleja ja tekemistä kuin kotona tai työelämässä.
- Vapaaehtoisena tukihenkilönä voi kehittää taitoja ja osaamista, joita ei ehkä muualla pääse käyttämään. Kaikkea ei tarvitse osata: tukihenkilötoiminta opettaa tekijäänsä.



- Tukihenkilötoiminta antaa myös uusia kokemuksia, kun huomaa miten voi ilahduttaa ja olla hyödyksi toiselle pientenkin tekojen avulla.
- Antaessaan saa
- Hyvän mielen
- Hymyile, auta ja anna hyvän kiertää
- Auttaminen ilostuttaa
- auttaminen tuottaa itselle iloa

**Metsän seinä
on vain vihreä ovi
josta valo
ohjaa ystäväänsä**
Risto Rasa

Liite 6 8(8)



Yhteystiedot:

Merja Issakainen

sairaanhoitaja

p. 040 105 0736

merja.issakainen@siunsote.fi

**Olet lämpimästi tervetullut vapaaehtoisten
tukihenkilöiden iloiseen joukkoon!**

