

Tiina Bahri

SATAKUNNAN OMAISHOITAJIEN OVET-VALMENNUSIEN  
PALAUTTEIDEN ANALYSOINTI

Vanhustyön koulutusohjelma

2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

# SATAKUNNAN OMAISHOITAJIEN OVET-VALMENNUSKSIEN PALAUTTEIDEN ANALYSOINTI

Bahri, Tiina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2018  
Sivumäärä: 34  
Liitteitä: 2

Asiasanat: Ovet-valmennus®, omaishoitaja, omaishoito, toimijuus

---

Omaishoito on ajankohtainen ja tärkeä aihe Suomessa. Yhteiskunnassamme omaishoitajuus tulee yleistymään. Omaishoitajien tekemä työ on tärkeää, monipuolista ja arvokasta. Kunnille omaisten tekemä hoito- ja palvelutyö tuo isoja säästöjä. Omaishoitajat turvaavat kotona asumisen mahdollisimman pitkään hoidettavilleen.

Tässä opinnäytetyössä analysoin omaishoitajuutta ja omaishoitajuuden alkua. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli analysoida palautteita, joita on kerätty vuoden 2017 Ovet-valmennuksien jälkeen. Tarkoituksena oli, että palautteiden ansiosta valmennuksia voisi kehittää ja parantaa. Palautteiden keruun ja analysoinnin jälkeen ilmeni valmennuksiin kehittämiskohteita ja ideoita. On tärkeää, että Ovet-valmennukset palvelevat asiakkaita, jotka sitä tarvitsevat.

Työssäni keskeisimpiä käsitteitä ovat Ovet-valmennus®, omaishoitaja, omaishoito ja toimijuus. Nämä sanat liittyvät keskeisesti aiheeseen sekä koskettavat omaishoitajuutta.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielekäs ja antoisa vaihe elämässäni. Olen oppinut paljon uutta omaishoidosta ja omaishoitajuudesta. Työni puolesta toivoisin, että voisin omalta osaltani tuoda omaishoitajien tekemää arvokasta työtä esiin ja näkyviin, jotta he saisivat ansaitsemaansa arvoa ja kunnioitusta enemmän.

# FEEDBACK ANALYSIS OF OVET-TRAINING BY SATAKUNTA CARERS

Bahri Tiina  
Satakunta University of applied sciences  
Degree Programme in Elderly Care  
November 2018  
Pages: 34  
Appendices: 2

Keywords: Ovet-training, carer, informal care, human agency

---

Informal care is a current and important issue in Finland. Being a carer will become more common in our society. The work done by carers is important, diverse and valuable. The informal care provided by family members or loved ones brings great savings for municipalities. Carers provide the care receivers to live at home for as long as possible.

In this thesis, I analyse being a carer and the beginning of being a carer. The purpose of this thesis was to analyse the feedback gathered after Ovet-trainings in 2017. The purpose of the feedback was to develop and improve the training program. After gathering and analysing the feedback there appeared ideas and things to develop in the training program. It is important that the Ovet-training tend to the customers in need of it.

In my line of work, the key terms are Ovet-training, carer, informal care and human agency. These terms relate crucially to the topic and concern being a carer.

The execution of the thesis has been a meaningful and rewarding phase in my life. I have learned a lot about informal care and being a carer. I hope that in my work I could bring forward the precious work of carers so that they could get the prestige they deserve and more respect.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 SATAKUNNAN OMAISHOITAJAT RY .....	6
2.1 Ovet-valmennus® .....	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	8
4 KESKEISET KÄSITTEET .....	9
4.1 Omaishoitaja .....	9
4.2 Omaishoito .....	11
4.3 Toimijuus .....	11
5 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA OMAISHOITAJUUDESTA.....	13
6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄ.....	16
7 OVET-VALMENNUKSEN PALAUTEANALYYSIN TULOKSET .....	17
7.1 Osallistujien tiedot .....	18
7.2 Omaishoito tilanne .....	22
7.3 Odotuksia valmennukselta .....	27
8 OVET- VALMENNUSPALAUTE .....	28
8.1 Ovet-valmennuksen toteutus .....	28
8.2 Ovet-valmennuksen tiedonsaanti .....	29
8.3 Yksilöllinen oppiminen .....	30
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
LÄHTEET .....	34
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä analysoin omaishoitajuutta ja omaishoitajuuden alkua. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on analysoida Ovet-valmennuksista saatuja palautteita, joita on kerätty vuoden 2017 aikana. Omaishoitajuus on iso muutos elämässä ja se koskettaa koko omaishoitotilanteeseen joutunutta perhettä. Suomessa laitoshoidossa olisi jopa 19 000 ihmistä enemmän ilman omaishoitajien antamaa apua, tukea ja hoivaa. Kuntien talousnäkökulmasta omaishoito tuo merkittäviä säästöjä. Tämän hetkiset yhteiskunta- ja vanhuuspoliittiset linjaukset ohjaavat ihmisiä ottamaan vastuuta etenkin iäkkäiden läheistensä hoivasta ja huolenpidosta. (Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti [www-sivut](#).)

Ikääntyvän väestön hoivan järjestäminen on ajankohtainen yhteiskunnallinen kysymys. Kotihoitoon panostetaan, mutta lisäksi omaishoito ja läheisten hoitovastuu kysymykset ovat ajankohtaisia. Tulevaisuudessa, kun 65 vuotta täyttäneiden määrä kasvavat yli 600 000 hengellä vuoteen 2030 mennessä, ei julkinen sektori todennäköisesti pysty vastaamaan tarvittavan hoivan ja hoidon tarpeeseen. (Hämäläinen 2015, 2.)

Omaishoito tekee kotona asumisen mahdolliseksi heille, joiden toimintakyky on heikentynyt kuten vammaisille ja sairaille henkilöille. Yhteistyö kotihoidon kanssa tuottaa kotona asumista tukevien hoitomuotojen kokonaisuuden. Laadukas, eri hoitomuotojen yhteensovittaminen takaavat apua tarvitsevien vastaavat palvelut ja vastaa siihen valtakunnalliseen tavoitteeseen vähentää ja jopa lakkauttaa laitoshoidon vanhustenhuollossa. Omaishoitajan hyvinvoinnin, elämänlaadun sekä jaksamisen kannalta on hyvä huomioida, että häntä tuetaan tehtävässään. Tuki voi olla tarpeen myös sellaisissa omaishoitotilanteissa, joissa omaistaan hoitava ei ole syystä tai toisesta tehnyt toimeksiantosopimusta kunnan kanssa (Terveystieteellinen aikakauslehti [www-sivut](#).)

Sosiaali- ja terveysministeriön Näin koti ja omaishoito uudistuu- artikkelissa kerrotaan, että omaishoitoa kehitetään. Omaishoito on I&O- kärkihanke. I&O-kärkihankkeen avulla kehitetään ikääntyvien kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa. Kärkihankkeen avulla uudistetaan kotihoidon sekä omais- ja perhehoitajien palvelut nykyistä yhdenvertaisemmiksi (Näin koti- ja omaishoito uudistuu. Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut.) Omaishoito on Suomessa varsin uusi ilmiö ja siihen panostetaan valtakunnallisestikin. Ikääntyneiden, mielenterveys- ja päihde asiakkaiden sekä vammaisten laadukas ja onnistunut omaishoito ja huolenpito kotona turvataan niin, että tehdään uusia toimintamalleja. Myös eräänä tavoitteena on tehostaa ja lisätä kaikenikäisten tuettua omaishoitoa ja iäkkäiden perhehoitoa ja samalla huolehtia siitä, että omaishoitajat saavat riittävästi tukea tehtävässään, jotta jaksavat toimia omaishoitajina (Kärkihanke 2016:32 www-sivut, 24.)

## 2 SATAKUNNAN OMAISHOITAJAT RY

Satakunnan Omaishoitajat ry- yhdistys on perustettu 17.6.1999. Satakunnan Omaishoitajat ry on valtakunnallisen Omaishoitajaliitto ry:n jäsen. Valtakunnalliseen Omaishoitajaliittoon kuuluu 69 paikallisyhdistystä. Ovet-valmennuksiin voivat osallistua kaikki omaishoitajat, vaikka eivät olisi tehneet kunnan kanssa sopimusta omaishoitosta. Yhdistyksessä on STEA:n tuella käynnissä OmaisOiva-toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea Satakunnan alueen omaishoitajia. Satakunnan alueeseen kuuluu 17 kuntaa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen eli STEA:n avustuksella (STEA on v. 2017 alkaen, mutta aiemmin Raha-automaattiyhdistys avustanut) yhdistys on toteuttanut Ovet-valmennuksia jo vuodesta 2010. Satakunnan Omaishoitajat ry:n (=rekisteröity yhdistys) toiminnan tarkoituksena on ensisijaisesti omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa tukeminen ja auttaminen, heidän etujensa ajaminen sekä varmistaminen ja lisäksi heidän asemansa parantaminen. (Satakunnan Omaishoitajat ry- www-sivut).

## 2.1 Ovet-valmennus®

Satakunnan Omaishoitajaliitto ry:n Omaishoiva-toiminnan tavoitteet ovat omaishoitajien toimijuuden vahvistuminen sekä osallistumisen mahdollisuuksien lisääntyminen. Omaishoitotilanne kuormittaa omaishoitajaa niin taloudellisesti, sosiaalisesti, terveydellisesti kuin ammatillisestikin. Jotta omaishoitajat sekä omaishoitoperheet voisivat toimia yhteiskunnassa täysipainoisina jäseninä, osallisina ja osallistujina, niin on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa varhaisessa vaiheessa omaishoitotilanne ja antaa tukea välittömästi heille. Näin voidaan samalla ylläpitää omaishoitajien jaksamista ja elämänlaatua. Omaishoito on tärkeää työtä. Omaishoitajat tarvitsevat tukea, tietoa ja ohjausta jaksakseen. Näitä pitäisi saada mahdollisimman ajoissa, kun omaishoitajuus alkaa. Omaishoitajat- liitossa kehitetty ja paikallisyhdistysten toteuttama Ovet-omaishoitajavalmennus on järjestölähtöistä toimintaa, joka tukee omaishoitajien voimavaroja sekä valmennus järjestetään omaishoitajia lähellä. (Omaishoitajaliitto ry [www-sivut](http://www.sivut)).

Ovet-valmennusta järjestetään omaishoitajien tueksi sekä tarkoituksena on vahvistaa omaishoitajien toimijuutta. Valmennuksesta saa tietoa ja taitoja ja pyritään siihen, että omaishoitajien elämään tulisi vähemmän täytymistä, enemmän osaamista, motivaatiota, tunteiden käsittelyä ja vaihtoehtoja. Valmennuksen tärkeimpänä tavoitteena on omaishoitajan vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten, samassa tilanteessa olevien omaishoitajien kanssa. Valmennus on tarkoitettu henkilöille, joilla on lähipiirissään sairastunut tai vammautunut henkilö, tukee tai avustaa läheistään, haluaa vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietoja tai haluaa jakaa omia kokemuksiaan omaishoitajuuteen liittyen. (Omaishoitajaliitto ry [www-sivut](http://www.sivut)).

Ovet-valmennuksiin eri puolella Suomea on vuosina 2010-2016 osallistunut 2 269 omaishoitajaa, joista puolet ovat olleet omaishoidon tuen saajia. 1.1.2018 alkaen kuntien järjestämistä vastaavalla on järjestää omaishoitajien valmennusta niille, jotka ovat tehneet omaishoitotosopimuksen. (Omaishoitajaliitto ry [www-sivut](http://www.sivut)). Ovet-valmennuksen

avulla lisätään omaishoitajan valmiuksia työskennellä ja toimia omaishoitajana. Valmennuksen kautta tuetaan omaishoitajaa ylläpitämään ja käyttämään omia voimavarojaan.

Valmennuksen kesto on 16 opetustuntia ja nämä tunnit on jaettu kahdeksaan puoleentoista tunnin eri teema-aiheeseen. Ovet-valmennuksessa on luentoja, pohdintatehtäviä, pienryhmäkeskusteluja ja ryhmätöitä. Valmennuksien välillä on välitehtäviä, mitkä yhdistävät eri valmennuskerrat kokonaisuudeksi. Ovet-valmennuksessa käydään läpi yleisimpiä omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä ja pohditaan omaishoitotilanteen vaikutusta elämään. Valmennuksessa kerrotaan yhteiskunnan tarjoamista palveluista ja hoivatyön perusteista. Lisäksi tunneilla mietitään muutosta omaan (omaishoitajan) elämään ja omaa jaksamista. Tunneilla kerrotaan myös vertaistuen saannista ja sen tärkeydestä. (Satakunnan Omaishoitajat ry [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia yhdistyksen tekemien kyselyjen perusteella Satakunnassa tapahtuvien ovet- valmennuksien laatua. Ovet- sana tarkoittaa sitä, että Ovet-valmennus® tukee omaishoitajuutta ja helpottaa etenemistä omaishoidon polulla sekä valmennuksessa avataan ovia omaishoitajuuteen (Satakunnan Omaishoitajat ry [www-sivut](http://www.sivut.fi)).

Satakunnan yhdistyksessä on ovet-valmennuksia toteutettu vuodesta 2010 alkaen. Käytännössä seitsemän vuotta toteutus on tapahtunut saman mallin mukaan. Yhdistys haluaa saada tietää, mitä omaishoitajat hyötyvät valmennuksesta ja voisiko sitä alueellisesti kehittää. 1.1.2018 tuli lakimuutos, jonka jälkeen yhdistys järjestää valmennuksia epävirallisille omaishoitajille. Epävirallinen omaishoitajuus tarkoittaa sitä, että omaishoitaja on epävirallinen omaishoitaja, jolloin kaupungin määrittämät kriteerit omaishoittoon eivät ole täyttyneet. Epävirallinen omaishoitajuus voi myös tarkoittaa, että omaishoitaja ei ole hakenut omaishoidon tukea (Jokela, Parhiala & Lahti 2017, 6).



Voi olla myös sopimusomaishoitaja, jolloin Ovet-valmennus® on kuntien valmennusta täydentävää. Sopimusomaishoitaja voi osallistua yhdistyksen järjestämään Ovet-valmennukseen®, mikäli hän on saanut kunnalta valmennuksen tai sopinut valmennuksesta kunnan kanssa. (Laki omaishoidon tuesta 29.6.2016, 3a §.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada selville yhdistyksen teettämien kyselyjen avulla ovet-valmennuksien kehittämiskohteita ja muutostarpeita. Näiden tietojen pohjalta yhdistyksen on helpompi kehittää sekä muokata valmennuksia asiakkaiden toiveiden ja odotusten mukaiseksi.

Minun tavoitteenani on saada itselleni tietoa Satakunnan Omaishoitajat ry:stä sekä sen tuottamista monipuolisista palveluista. Omaishoito ja siihen liittyvät asiat ovat ajankohtaisia ja erityisen tärkeä aihe, joten tulevana geronomina haluan olla perehtynyt aiheeseen.

## 4 KESKEISET KÄSITTEET

Työssäni käytän neljää käsitettä, jotka ovat omaishoitaja, omaishoito, toimijuus sekä ovet-valmennus. Nämä käsitteet ovat tämän opinnäytetyön kysymysten näkökulmasta keskeisimmät.

### 4.1 Omaishoitaja

Omaishoitaja on henkilö, joka huolehtii ja hoivaa perheen jäsentään tai muuta läheistään tai omaistaan, joka sairauden, vammaisuuden tai erityisen hoivan ja huolenpidon tarpeen takia ei selviydy ja suoriudu arjestaan itsenäisesti ja omatoimisesti. Omaishoitotilannetta ja omaishoitajana olemista ei pystytä määrittellä lakisääteisen omaishoidon tuen perusteella (Omaishoitajaliitto ry:n [www-sivut](http://www.sivut.fi) ).

Omaishoitolaki määrittelee ”omaishoitaja on sellainen hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa” (Laki omaishoidon tuesta 2 luku 3§). Tällaisia sopimuksen tehneitä omaishoitajia on runsaat kymmenen prosenttia kaikista omaistaan hoitavista. (Gehring, Heino, Kaivolainen & Purhonen 2015, 7).

Laki määrittelee sanan omaishoitaja seuraavasti tarkoittaen, että omaishoitajalla on hoidettavanaan omainen tai muuta hoidettavalle läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005, 2§, 3k).

Omaishoitajaksi voi ryhtyä apua tarvitsevan läheisensä puoliso, isä, äiti, sisar, veli, lapsi, muu sukulainen, tuttava, ystävä tai naapuri. Osa omaishoitajista auttaa tai tukee läheistään päivittäin monella eri tavalla, toiset avustavat vain tietyissä askareissa tai silloin tällöin. Elämäntilanteena omaishoitajuus koskettaa noin 300 000 suomalaista. Kaikki omaishoitajat eivät auta fyysisesti vaan jollakin muulla tapaa esimerkiksi tuke- malla kotona selviytymistä. Esimerkiksi, jos perheen jäsenellä tai läheisellä on häiri- öitä aivotoiminnassa tai mielenterveydessä, omaisille jää monenlaisia ohjaus- ja val- vontatehtäviä. Monet auttavat läheistään toiselta paikkakunnalta. Heitä kutsutaan etäomaishoitajiksi. He voivat pitää huolta läheisestään myös puhelimen ja etäteknolo- gian avulla. (Halmesmäki ym. 2010, 7-9.)

Omaishoitaja käsitteenä on tullut käyttöön vasta 1990-luvulla, mutta siitä huolimatta omaishoitajuutta on ollut aina olemassa. Ihmisten elinikä tulee kasvamaan ja terveyttä riittää pidempään nykypäivänä, joten on ajankohtaista miettiä, kuka hoitaa kaikki apua tarvitsevat ja vanhenevat ihmiset, sekä miten saada palveluja kaikille niitä tarvitseville. Suomessa omaishoitajuus on ollut jo kauan näkymättömän vastuun kantamista. Omaishoitajuuden arkea on tehty näkyvämmäksi vasta kahden viimeisen vuosikym- menen aikana. Omaishoitajuutta kannattaisi Suomessa tehostaa, koska tulevaisuudessa ihmiset tulevat elämään pidempään. Laitospaikkoja vähennetään portaittain ja eläkeikä nousee. Työn ja omaishoidon yhteensovittamista tulisi minun mielestäni kehittää ja soveltaa niin, että omaishoitajuus onnistuu. (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purho- nen & Salanko-Vuorela 2011, 12.)

## 4.2 Omaishoito

Omaishoito tarkoittaa elämäntilannetta, jossa sairaus, vammaisuus, auttaminen ja tukeminen sovitetaan eri tavoin perheen elämään. Omaishoitotilanteessa sekä hoidettava että hoitaja, koko omaishoitoperhe, tarvitsee tukea. Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos, jonka perheenjäsenen sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa. Omaishoito vaikuttaa koko perheen elämään ja saa aikaan erilaisia tunteita perheen jäsenissä. Omaishoito tuo tullessaan uusia tehtäviä, kuten ohjausta ja valvontaa, hoitotoimenpiteitä, henkilökohtaista avustamista, apuvälineiden käyttöä sekä yhteistyötä eri ammattilasten kanssa. (Halmesmäki ym. 2010, 11).

Laki omaishoidon tuesta määrittelee sanan omaishoidon seuraavasti eli omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotiloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Lain mukaan omaishoitosopimuksella tarkoitetaan hoitajan ja hoidon järjestämisestä vastaavan kunnan välistä toimeksiantosopimusta omaishoidon järjestämisestä. Lain mukaan omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu hoidettavalle annettavista tarvittavista palveluista sekä omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja omaishoitoa tukevista palveluista (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005, 2§, 1k, 2k, 4k).

## 4.3 Toimijuus

Toimijuudella tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta elää omassa ympäristössään omien arvojen ja tavoitteiden mukaisesti. Toimijuus ei lopu, vaikka avuntarve kasvaisi tai iäkäs olisi omaishoidettava. Toimijuuteen vaikuttavat oma toimintakyky, voimavarat, oma motivaatio, fyysisen, sosiaalisen, kognitiivisen, psyykkisen ja henkisen toimintakyvyn osa-alueet. Luottamus ihmiseen, jolloin luottoihminen voi tehdä asioita puolesta ja häneen voi luottaa. Omaishoitajana toimii yleensä läheinen ihminen, johon voi luottaa (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen, 2013, 190-203).

Toimijuus kuuluu peruskäsitteeseen sosiaalitieteissä keskustellessa yhteiskunnan sekä yksilön keskinäisistä suhteista. Toimijuus linkittyy siihen, miten ihminen ohjaa omaa toimintaansa tekemillään valinnoilla. Myös sosiaaliset, taloudelliset, yhteiskunnalliset

sekä kulttuuriset arvot ohjaavat yksilöiden toimintaa. (Collin, Eteläpelto & Heiskanen 2011, 20).

Toimijuus näkyy pieninä tekoina esimerkiksi fyysisesti rajoittunut, joka istuu pyörätuolissa, ottaa muutaman askeleen päivän aikana tasofordin avulla. Toimijuus tarkoittaa aktiivisesti toimivaa, sosiaalista osallistumista oman halun mukaan ja samalla oman identiteetin rakentumista. Toimijuus on myös keino kasvaa yksilöllisesti sekä se tarkoittaa voimaantumista. Toimijuudessa otetaan huomioon ihmisen oma toiminta sekä elämänhistoria. Toimijuus tuo valinnanvapauden ja tekemisen mahdollisuudet ja esteet näkyviksi. Toimijuudessa yksilöllisyys otetaan huomioon.

Toimijuuteen liittyy eletty elämä, tiedot, taidot, oma tahto, toiveet, tottumukset ja tulevaisuuden haaveet, mahdollisuudet ja esteet. Toimijuuteen liittyy vahvasti ikä, sukupuoli, sukupolvi, yhteiskuntaluokka, ympäristö ja kulttuuri (Heikkinen ym. 2013, 190-203).

Käytännön vanhustyössä iäkkään toimijuutta tuetaan niin, että iäkästä kannustetaan omatoimisuuteen ja häneltä kysytään asioihin mielipidettä. Kuunnellaan iäkkään ääntä. Vanhustyössä järjestetään erilaisia aktiviteetteja kuten viriketoimintaa, tuetaan tekemään mielekästä toimintaa, mistä ikääntynyt pitää. Vanhustyössä on tärkeää tehdä iäkkäille tunne ja tieto siitä, että he ovat ainutlaatuisia, tärkeitä ja tarpeellisia. Tarpeellisuuden tunne on tärkeää, koska se kohottaa itsetuntoa ja itseluottamusta. Vanhustyössä on ensisijaisen tärkeää ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Siihen auttaa erilaiset virikkeet ja harrastusmahdollisuudet, ystäväpalvelu sekä lisäksi tuetaan iäkästä pitämään sosiaalisia suhteita vanhoihin ystäviinsä, tuttaviiinsa ja omaisiinsa.

Esteettömyys ja turvallisuus edistävät toimijuutta. Lisäksi iäkkään kunnioittaminen, itsemääräämisoikeuden täytyminen, iäkkään arvojen, tietojen, taitojen, toiveiden ja yksityisyyden kunnioittaminen ja noudattaminen ovat tärkeitä ja edistävät toimijuutta. Vanhustyössä toimijuutta tuetaan oikeilla, tarvittavilla ja hyvillä apuvälineillä. Kunnossa olevat kuulolaitteet ja silmälasit ovat tärkeitä. Ilman niitä ei pärjää. Lisäksi kuntoutus on tärkeää sekä ikääntyneen tulee saada päivittäin terveellisestä ravintoa. Iäkkäille on tärkeää nimetä oma vastuuhoitaja. Omaishoitotilanteessa omaishoitaja on iäkkään asioiden hoitaja. Hän perehtyy iäkkääseen perusteellisemmin, jolloin hänen

ja iäkkään välille toivotaan kehittyvän luottamussuhde (Heikkinen ym. 2013, 190-203).

Sosiaalinen aktiivisuus ja toimijuus tukevat itsetuntoa, mutta kuitenkin tulee ottaa huomioon yksilölliset valinnat. Muistia virkistetään lehden luvulla, ristikoilla, pelaamisella, tietovisoilla. Lisäksi iäkkäänä voi oppia myös uusia asioita, vaikka ihan huomaamattaan. Toimijuuteen vaikuttaa iäkkään elämäntilanne ja tarpeet. Vanhustyössä tulisi aina olla kuntouttava työote. Kannustetaan iäkästä omatoimisuuteen. Iäkäs tekee niin paljon kuin itse pystyy.

Käytännössä otetaan huomioon iäkkään käytössä oleva ja koettu toimintakyky ja hyödynnetään sitä. Hyvän toimijuuden laatuun vaikuttavat ikääntyneen osaaminen- tiedot ja taidot, kykeneminen- fyysinen toiminta, haluaminen-tavoitteet ja motivaatio, täytyminen- rajoitukset ja esteet sekä tunteminen- tunteet, mahdollisuudet ja vaihtoehdot. Jossain kohtaa elämäänsä iäkäs tekee elämästään tilinpäätöksen eli käy läpi mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaa. Lisäksi hän pohtii mahdollisuuksiaan, vaihtoehtojaan, valintojaan ja niiden seurauksia. Iäkäs on oman elämänsä asiantuntija ja hänen kokemuksensa määrittelevät hänen elämäänsä (Heikkinen ym. 2013, 190-203).

Vanhustyössä pitäisi kaikki iäkkäät kohdata ihmisinä sairauksista riippumatta. Aina otetaan eletty elämä, elämänkaari huomioon. Toimijuutta on myös arjen elämisen ja sen eri tilanteiden tuottamat tyytyväisyys, ilo, onni ja myönteisyys tuntemukset. Ilman aktiivista toimintaakin voi elää hyvää ja antoisaa elämää ja vanhuutta. Kaikki riippuu ihmisestä, jokainen on oma yksilönsä (Heikkinen ym. 2013, 190-203).

## 5 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA OMAISHOITAJUUDESTA

Omaishoitoa on aiemmin tutkittu vuonna 2015 ja aiheesta on tehty sosiaalityön progradu tutkielma Satakunnan Omaishoitajat ry yhdistykseen. Työn on tehnyt Salla-Tuulia Hämäläinen ja työn nimenä on Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta.

Tutkimuksen tuloksena on, että puoliso-omaishoitajat kokevat vertaistuellalla olevan merkitystä jaksamiseen ja pärjäämiseen arjessa. Tämä tutkimus tukee sitä valtavaa hyötyä, jotka monet Ovet-valmennukseen® osallistuneista kokivat saavansa ryhmästä eli vertaistukea. (Hämäläinen 2015, 54.)

Hyvinvointivaltion ja perheiden on enenevässä määrin jaettava vastuu hoivapalveluiden järjestämisestä. Omaishoitajien työn merkitys korostuu. Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelma valmistui keväällä 2014 ja siinä linjataan omaishoidon kehittämisen strategiset tavoitteet ja kehittämistoimenpiteet. Suomessa pyritään Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman avulla kiinnittämään erityistä huomiota omaishoitajien yhdenvertaisuuteen, asemaan ja jaksamisen tukemiseen. Vertaistuki nähdään yhtenä tärkeimpänä tukimuotona tarkasteltaessa omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia arjessa. (Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2014, 3.)

Tanja Pitkäniitty on tehnyt opinnäytetyön aiheesta "Missä vaiheessa joku kysyy, miten sinä jaksat- omaishoitajien kokemuksia arjesta". Työstä käy hyvin ilmi, että omaishoitajuuden tukeminen on valtakunnallisesti ajankohtainen asia yhteiskunnallisten uudistusten ja rakennemuutosten yhteydessä. Ikääntyneiden kotihoitoa uudistetaan ja omaishoittoa halutaan tehostaa erilaisten laatusuosituksen, kehittämistyöryhmien, kehittämisohjelmien ja kärkihankkeiden kautta. Suositukset ohjaavat kuntia kiinnittämään enemmän huomiota ja tukea ikäihmisiä hoitaviin henkilöihin. (Pitkäniitty 2017, 6.)

Erja Koskimäki on tehnyt opinnäytetyön vuonna 2013 aiheesta Omaishoitajien jaksaminen ja tuen tarve Etelä- Karjalan alueella. Hänen työstään käy ilmi, kuinka tärkeää on tunnistaa varhaisessa vaiheessa omaishoitotilanne. Omaishoitaja tarvitsee tukea, tietoa, neuvoa ja lepoa. On hyvin tärkeää, että läheistään hoitava tunnistaa olevansa omaishoitaja. Omaishoitotilanteessa elävät perheet joutuvat usein luopumaan monista normaaliin elämään kuuluvista asioista, kuten toiveistaan, suunnitelmistaan ja unelmistaan. Tilanteeseen sopeutuminen vaatii aikaa. Omaishoitajien pitää saada apua, neuvoa ja ohjausta tilanteeseensa ajoissa, jotta vältetään omaishoitajan ylikuormittuminen. Lisäksi omaishoitajilla sosiaaliset suhteet kärsivät uudesta tilanteesta. He voivat kokea olevansa yksin asiansa kanssa, koska eivät halua kuormittaa hoidettavaansa. (Koskimäki 2013, 11).

Sari Kehusmaa on tehnyt väitöskirjan aiheenaan Hoidon menoja hillitsemässä. Väitöskirjasta käy ilmi, että omaishoito on tärkeää yhteiskunnallisesti. Omaishoitoon ja omaishoitajien jaksamiseen täytyisi enemmän panostaa. Suurien vanhusikäluokkien hoidon järjestäminen kasvattaa tulevina vuosina hoitomenoja ja luo paineita julkisen terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen rahoituksen kestävyydelle. Silloin, kun etsitään keinoja vaikuttaa ikäsidonnaisten menojen kasvuun, on oleellista tietää, mitkä tekijät käytännössä ovat yhteydessä vanhojen ihmisten palvelujen käyttöön ja menoihin. Tämä tutkimus osoittaa, että omaishoito laskee merkittävästi hoidon menoja. Ilman omaisten apua olisivat ikääntyneiden hoidon menot vuosittain 2,8 miljardia euroa nykyistä suuremmat. Omaishoidon tukea olisi taloudellisesti perusteltua maksaa useammalle hoitajalle, koska tuen menot ovat vain pieni osa omaishoidolla aikaansaadusta säästöstä. On arvioitu, että sitovaa ja raskasta omaishoitotyötä tekee 60 000 hoitajaa, mutta heistä joka kolmas ei saa omaishoidon tukea. (Kehusmaa 2014, 3.)

Nämä kaikki edellä mainitut tulokset ja tutkimukset viittaavat siihen, että omaishoitajuus tulee Suomessa lisääntymään lähivuosina. Suomessa omaishoitajuus on vielä näkymätön tekijä, mutta siihen täytyy saada muutos. Omaishoitajien jaksamista, tukemista ja taloutta tulisi parantaa. Omaishoitajuus on raskasta, mutta palkitsevaa. Mielestäni omaishoitajuus ei saa ansaitsemaansa näkyvyyttä ja kiitosta kuin pitäisi. Yhteiskunta tekee mittavia säästöjä, kun ihminen alkaa läheisensä omaishoitajaksi. Yhteiskunnan tulee tukea tehokkaammin omaishoitajuutta.

Yhteiskunta voisi kehittää työn ja omaishoitotilanteen yhteensovittamista. Mahdollisesti useammat ryhtyisivät omaishoitajiksi läheisilleen, mikäli omaa työtä pystyisi tekemään osa-aikaisesti. Näin estetään uupumusta, väsymystä, sairaslomia ja ehkäistään terveyden rapistumista ennen aikaisesti. Omaishoidon tuki tulisi myöntää automaattisesti niin uusille kuin vanhoillekin omaishoitajille.

## 6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄ

Työn menetelmänä on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus.

Määrällisen tutkimuksen havaintoaineiston keruumenetelmiä voivat olla esimerkiksi kysely, haastattelu tai kirjekysely. Määrällinen tutkimusmenetelmä sopii suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin. Sen avulla ei saada yksittäistapauksista kattavaa tietoa. Havaintoaineistoa tarkastelemalla tutkija pyrkii tekemään yleistyksiä keräämättään havaintoaineistosta. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. (Määrällinen tutkimus, Jyväskylän Yliopiston koppa [www-sivut](http://www-sivut).)

Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selittää, kuvata, kartoittaa tai vertailla asioita. Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon esittäminen numeroin, tiedon strukturointi, objektiivisuus ja yleensä tutkimuksessa vastaajia on paljon. (Vilka 2007, 13, 22.)

Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu. Silloin kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Määrällisessä tutkimuksessa lomakkeella kerättävä aineisto voidaan kysyä monivalinta kysymyksillä, avoimilla kysymyksillä ja sekamuotoisilla kysymyksillä. (Vilka 2007, 27, 67.)

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineiston kerääminen, tutkimusaineiston käsittely sekä analysointi ja tulkinta ovat erillisiä vaiheita. Aineiston käsittely alkaa, kun kyselyllä, haastattelulla tai havainnoinnilla kerätty aineisto on saatu koottua. Aineiston käsittely tarkoittaa, että lomakkeilla saatu aineisto tarkistetaan, tiedot syötetään ja tallennetaan sellaiseen muotoon tietokoneelle, että sitä voidaan tutkia numeraalisesti käyttäen apuna taulukko- tai tilasto-ohjelmia. (Vilka 2007, 106.)

Sain yhdistykseltä asiakkaiden täyttämät kyselylomakkeet, joista havainnoin ja tutkin, mitä palautetta valmennukset ovat saaneet. (Liite 1) Saatuni kyselyt, tein Exel-



tietokoneohjelmistolla vastauksista kaaviot, joista selviää, miten vastaajat ovat vastanneet ja mitä mieltä ovat Ovet- valmennuksista®. Kyselyn perusteella tunteita ja kokemuksia saadaan selville siinä määrin kuin kysymykset ohjaavat. Kysely on ennalta laadittu ja rajoittaa vastaajien kokemuksen kartoitusta. Kokemuksen tutkimiseen parempi menetelmä on laadullinen tutkimus. Kyselyllä saadaan yleistä suuntaa siitä, mitä mieltä osallistujat ovat valmennuksesta. (Santamäki, luentomateriaali 2017.)

Kyselylomake on valtakunnallinen. Sen on laatinut Omaishoitajaliitto ry yhdessä paikallisyhdistysten kanssa yhdistysten käyttöön eli se on käytössä muuallakin Suomessa, paikkakunnilla, joissa Ovet-valmennusta® toteutetaan. Kyselykaavakkeen ovat saaneet kaikki, jotka kävivät vuonna 2017 Ovet- valmennuksen® Satakunnassa. Sain täytetyt kaavakkeet alkuvuodesta 2018 ja analysoin ne kevään ja kesän aikana.

Kysely on määrällisen aineiston peruskeruumenetelmä. Kysymyksissä oli myös avoimia kysymyksiä (Santamäki, luentomateriaali 2017). Kysely sisälsi taustatieto- lomakkeen ja valmennukseen liittyvän lomakkeen. Kyselyt olivat nimettömiä, näin ollen vastaajaa ei tunnisteta.

Asiakkaat ovat täyttäneet kyselylomakkeet vuoden 2017 aikana. Käytän Excel- taulukointia apuna kyselylomakkeiden analysoinnissa. Analyysin tulosten pohjalta yhdistys voi kehittää valmennuksia ja täyttää asiakkaiden toiveita, ehdotuksia ja tarpeita.

## 7 OVET-VALMENNUKSEN PALAUTEANALYYSIN TULOKSET

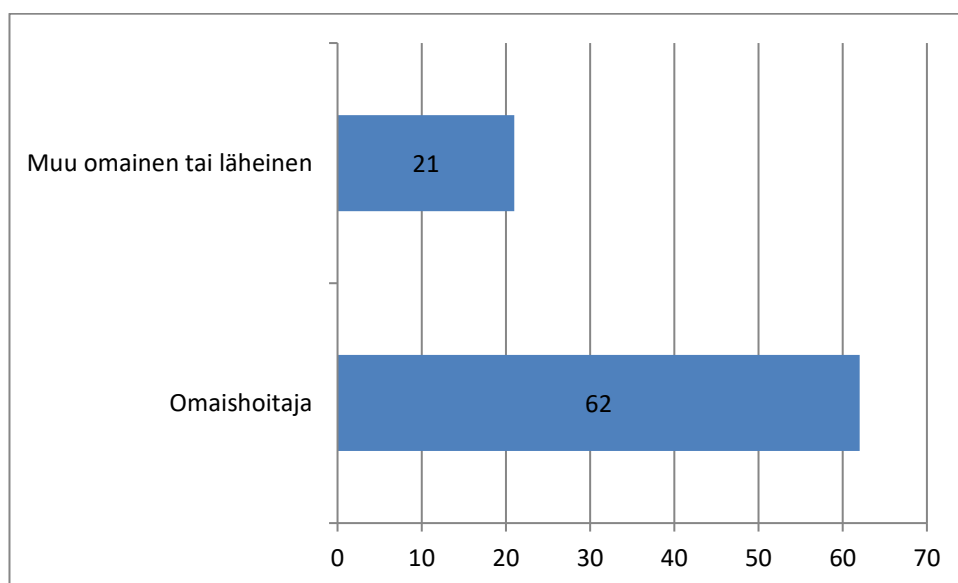
Asiakkaiden antamia palautteita oli mielenkiintoista lukea ja analysoida. Asiakkaiden antamat palautteet Satakunnassa tapahtuvista Ovet-valmennuksista® olivat pääsääntöisesti positiivisia ja palautteista huomasin, että valmennus on tärkeä tietopaketti omaishoitajille. Koulutuksen aikana saa paljon vertaistukea, neuvoa ja ohjausta.

Kaiken kaikkiaan vastauksia oli 86 kappaletta. Kaikki kaavakkeet eivät olleet vertailukelpoisia keskenään. Osasta palautteista puuttui vastauksia ja näin ollen osa vastauksista olivat puutteellisia. Kyselyyn vastanneista muutamat eivät olleet vastanneet jokaiseen kysymykseen. Kaavioissa sen huomaa siinä, että jokaisessa kaaviossa ei ole 86 vastausta. Otin kuitenkin kaikki vastaukset mukaan, koska kyselyssä oli rastituskohtia ja vastaaja ei ollut vastannut rastilla jokaiseen kysymykseen, mutta suurimpaan osaan hän oli vastannut. En siis laskenut tyhjiä kohtia mukaan.

Satakunnassa valmennuksia vuonna 2017 järjestettiin Porissa, Eurassa, Huittisissa, Kankaanpäässä, Merikarviassa, Nakkilassa, Eurajoella ja Raumalla. Kokemäelle on tulossa valmennus. Valmennuksia järjestetään aina tarpeen mukaan, missä tahansa Satakunnan kunnista.

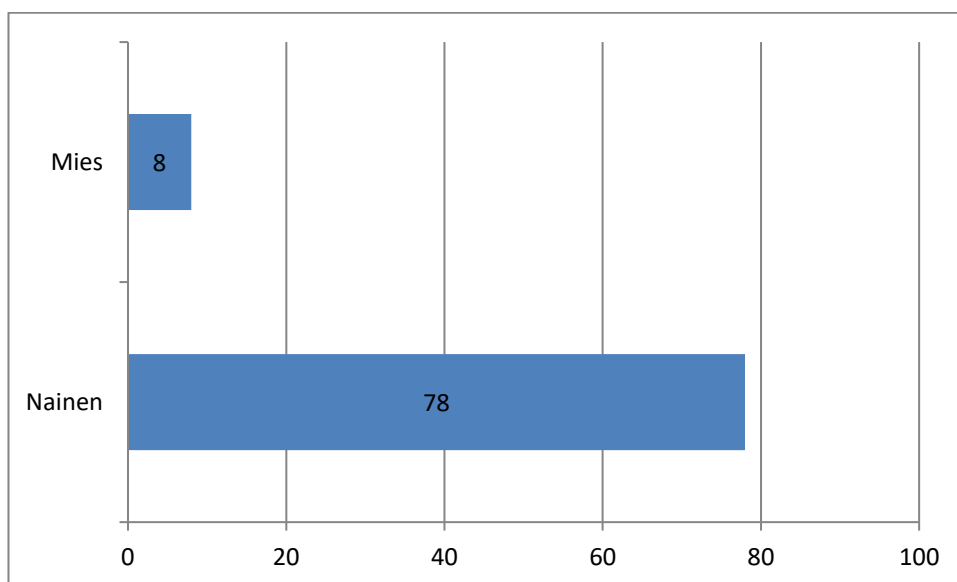
Kerron seuraavaksi palautteiden pohjalta Ovet-valmennuksiin osallistuneiden taustatiedoista.

### 7.1 Osallistujien tiedot



Kuvio 1 Osallistujien status.

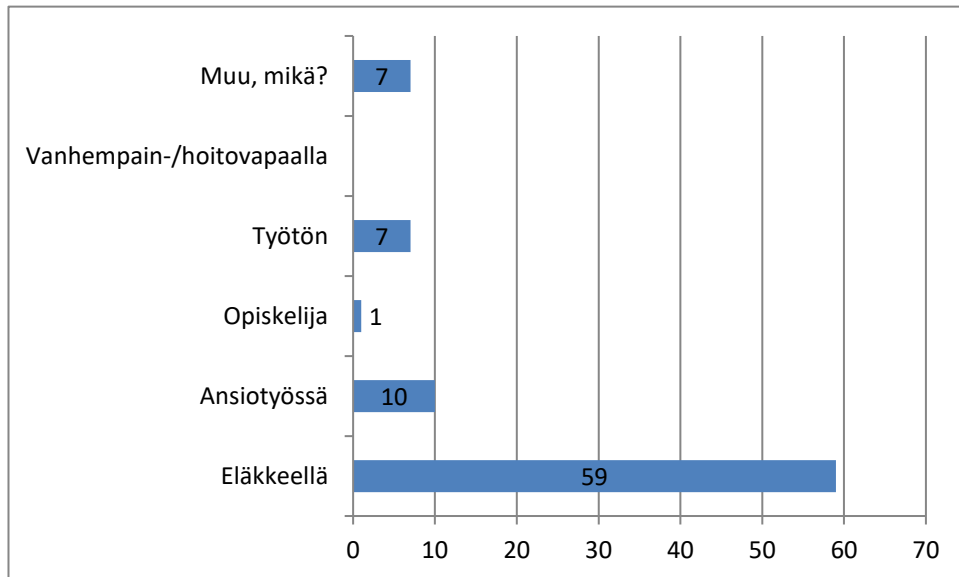
Satakunnan ovet-valmennuksiin® osallistuneet olivat sekä virallisia että epävirallisia omaishoitajia. Heitä oli yhteensä 62 henkilöä. Loput 21 henkilöä olivat muita omaisia tai läheisiä esimerkiksi naapureita. Valmennuksiin tarkoitettu kohderyhmä tavoitettiin hyvin. Satakunnassa on noin 2200 virallisia kuntien sopimusomaishoitajia. Taulukosta näkee siis melko hyvin, että pieni osa kohderyhmästä osallistui valmennukseen. Epävirallisista omaishoitajista ei ole tarkkaa lukumäärää tiedossa. On otettava myös huomioon se, että osa omaishoitajista on omien kuntiensa piirissä, josta he saavat tarvitsemansa palvelut. Silloin he eivät ensisijaisesti tarvitse valmennuksia ja siitä saatavaa tietoa. Alkavien ja epävirallisten omaishoitajien osallistuminen Ovet-valmennuksiin® on yhdistyksen tavoite.



Kuvio 2 Osallistujien kategoria.

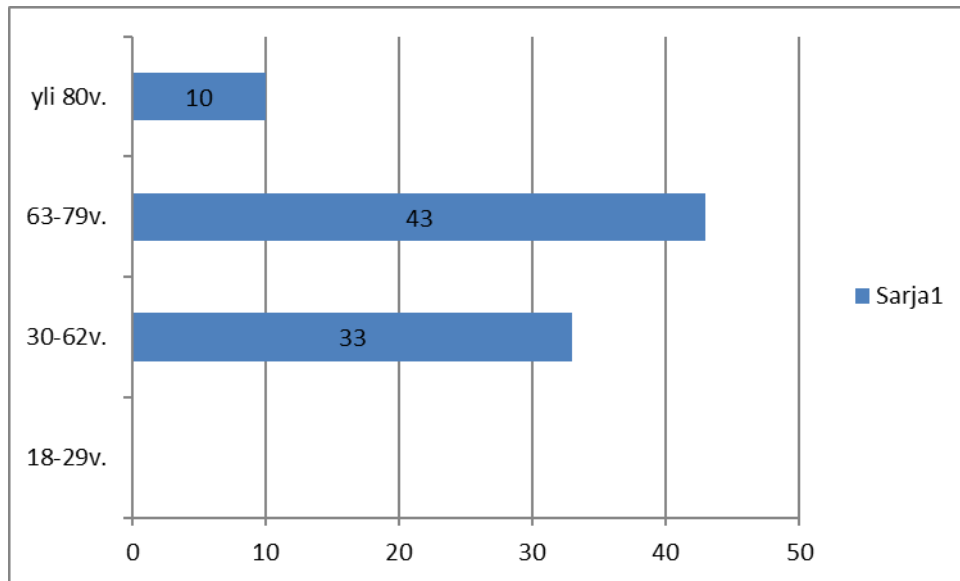
Sukupuolen ja kuormittuneisuuden suhde on monimutkainen ja riippuvainen siitä, millaisesta kuormittuneisuudesta on kysymys. Miesomaishoitajat ovat keskimäärin joitakin vuosia iäkkäämpiä kuin naiset (Bédard, Chambers, Dubois, Kuzik, Lever & Mollo. 2005, 17). Ovet-valmennuksiin osallistui enemmistönä naisia ja miehiä valmennuksiin osallistui todella vähän. Miehiä oli kahdeksan ja naisia 78 henkilöä. Olisi tärkeää saada miehiä osallistumaan valmennuksiin enemmän, koska miehet toimivat myös omaishoitajina. Omaishoidon tuki- Selvitys omaishoidon tuen palkkioista ja palveluista kunnissa vuonna 2012- raportin kyselystä ilmenee, että miesten osuus sekä

omaishoidettavista (56 %) että omaishoitajista (31 %) jatkaa kasvuaan, vaikka omaishoitaja on edelleenkin useammin nainen ja omaishoidettava mies. (Jokinen, Linnosmaa, Noro, Siljander & Vilkkö 2012, 17.)



Kuvio 3 Työelämästatus.

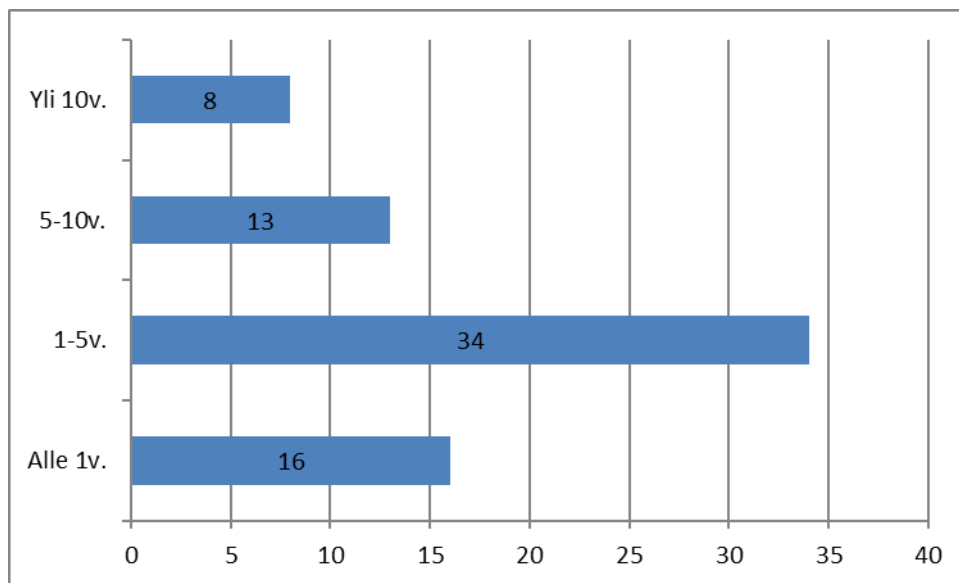
Melkein puolet työssäkäyvistä ihmisistä auttaa omaa läheistään henkilökohtaisissa asioissa ainakin kaksi kertaa viikossa. (Kaivolainen ym. 107). Taulukosta voi todeta, että suurin osa valmennuksiin osallistuneista omaishoitajista on eläkkeellä (59 henkilöä), ansiotyössä (10 henkilöä), työttömänä (7 henkilöä), muuta (7 henkilöä) ja opiskelijana (1 henkilö). Työssä olevien omaishoitajien määrä tulee varmasti tulevaisuudessa nousemaan, koska I&O-kärkihankkeen yksi kärkitavoitteista on kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Hallituksen kärkihankkeena on kehittää iäkkäiden ihmisten kotiin annettavia palveluita, niiden määrää ja sisältöä. Hankkeen tavoitteena on painottaa omais- ja perhehoitajien jaksamista tukevia menetelmiä ja käytäntöjä. (Rehula 2017, 6-7).



Kuvio 4 Osallistujien ikä vuosina.

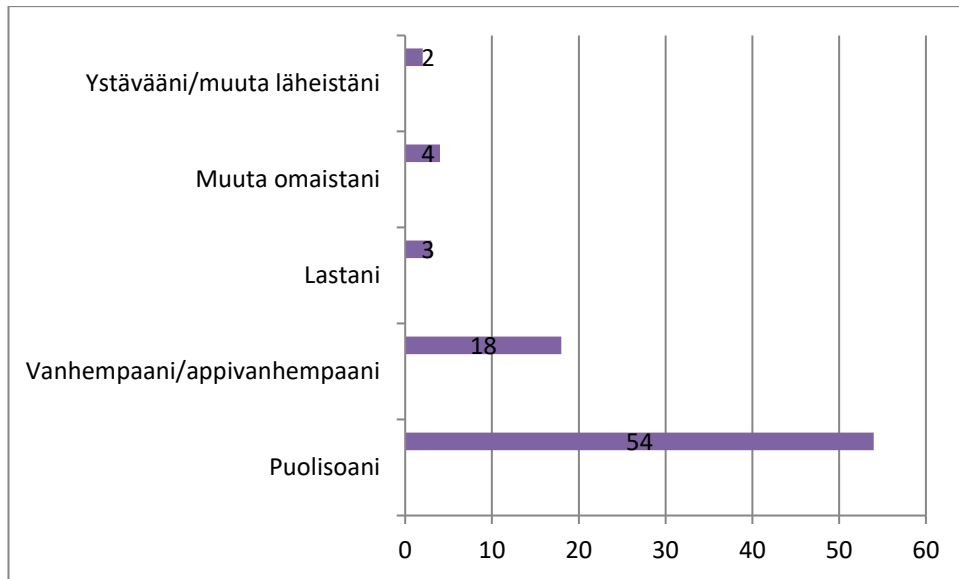
Ovet- valmennuksiin osallistuneet ovat ikävuosien 63-79 vuotta väliltä. Siitä ikähaitarista on eniten osallistujia (43 henkilöä). Seuraava osallistuneiden ikä on 30-62- vuotta täyttäneiden väliltä (33 henkilöä). Omaishoitajina yli 80- vuotiaista toimii kyselyn mukaan 10 henkilöä. Työikäisten ihmisten joukossa läheisten avustaminen yleistyy jo 35. ikävuodesta lähtien.

## 7.2 Omaishoito tilanne



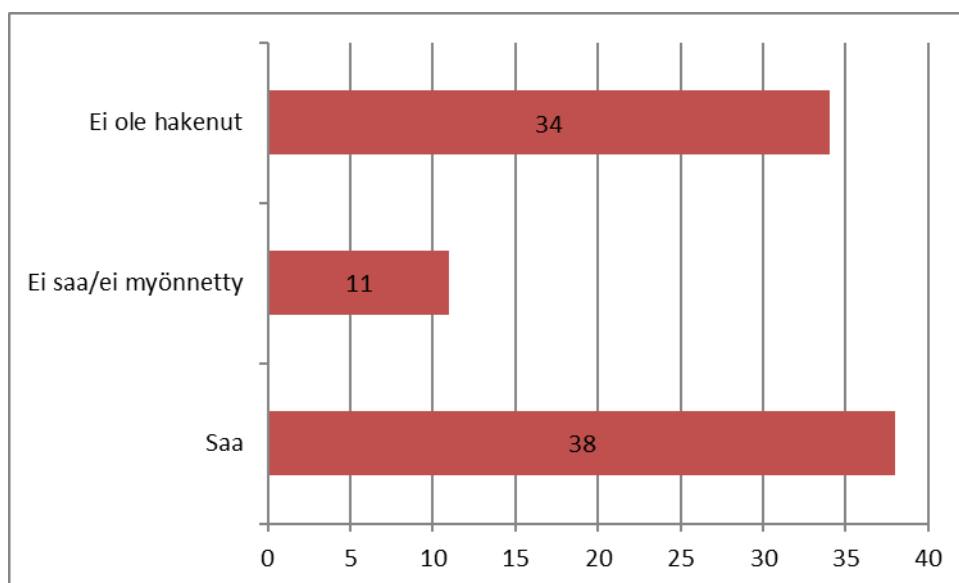
Kuvio 5 Omaishoitosuhte vuosina.

Olen hoitanut läheistäni- taulukosta ilmenee, kuinka kauan omaishoitaja on huolehtinut ja hoitanut läheistään. Kyselyn vastauksien perusteella 1-5- vuotta on eniten vastattu määrä. Näin ollen kyselyyn vastanneista 34 henkilöä on hoitanut läheistään yhden ja viiden vuoden väliltä. Alle yhden vuoden toimineita omaishoitajia löytyi kyselyjen perusteella 16 henkilöä. Viisi tai kymmenen vuotta läheistään hoitaneita oli taulukon perusteella 13 henkilöä ja yli kymmenen vuotta hoitaneita läheisiä oli taulukon perusteella kahdeksan henkilöä. Omaishoidon tärkeimpänä perusteluna on läheinen ihmissuhde, joka on olemassa hoivan ja avun tarpeesta huolimatta. Omaishoidon tukemisessa ja palvelujen järjestämisessä on tärkeää tunnistaa erilaisten omaishoitotilanteiden ja omaishoidon osapuolten, hoivan saajan ja antajan- välisen suhteen merkitys ja vaikutus omaishoittoon. Palveluiden tehokas ja oikea-aikainen saanti ja kohdentuminen edellyttävät, että ne vastaavat aina henkilöiden yksilöllisiin tarpeisiin (Kaakkuriniemi, Kalliomaa-Puha, Korte, Mattila, Mikkola, Palosaari & Uusitalo 2014, 160).



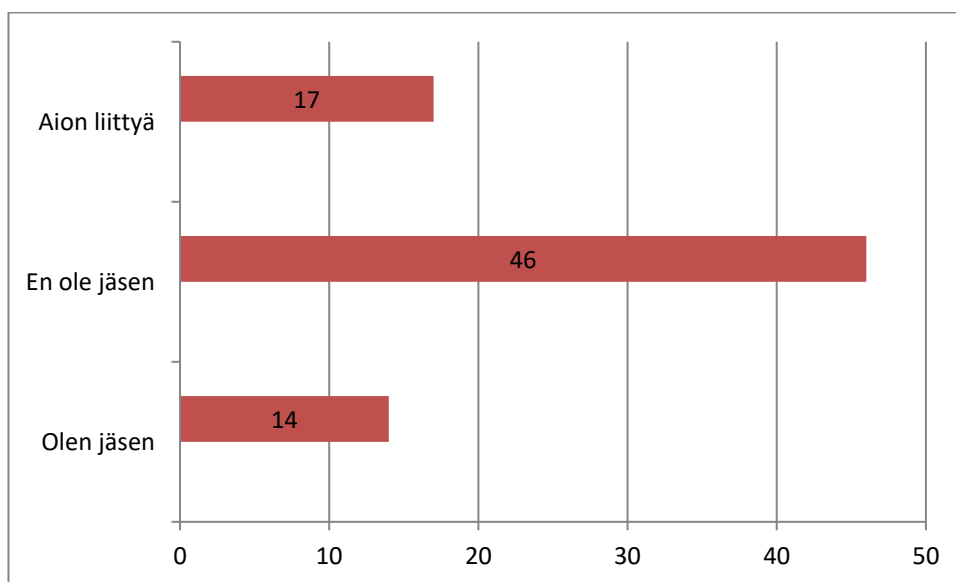
Kuvio 6 Omaishoitajan hoitosuhde asiakkaaseen.

Hoidan omaishoitajana- kyselyyn reilusti yli puolet vastaajista vastasi hoitavansa puolisoaan (54 henkilöä). Omaishoitajana hoidettiin kyselyn mukaan vanhempia/appivanhempia (18 henkilöä), lastaan (3 henkilöä), muuta omaistaan (4 henkilöä) sekä ystävää tai muuta läheistä (2 henkilöä). Silloin, kun omainen tai läheinen sairastuu, niin usein perheenjäsen löytää toistuvasti itsensä auttamis- tai hoitotilanteesta. Taustalla voi olla rakkaus, välittäminen tai velvollisuudentunne. (Gehring ym. 2015, 8).



Kuvio 7 Omaishoidon tuen saaminen.

Kyselyn mukaan omaishoidon tukea saa 38 henkilöä, 11 henkilöä ei saa tai ei ole myönnetty tukea ja 34 henkilöä ei ole hakenut tukea. Omaishoidon tuki on määrärahasidonnaista palvelua, jonka järjestämis- ja valvontavastuu on kunnalla. Palveluiden taso ja euromäärä ovat jokaisen kunnan päätettävissä. Omaishoidon tuen myöntämisen perusteena on hoidon tarve ja hoidon sitovuus, jotka arvioidaan palveluohjaajan kotikäynnillä. Omaishoito on aina henkilökohtaiseen hoitoon ja huolenpitoon annettavaa apua, ei ainoastaan kodin ulkopuolista asiointia eikä kodinhoidollisia töitä. Omaishoidon tuen hakemuksen liitteenä tulee olla lääkärinlausunto tai muu selvitys, mistä saa riittävät tiedot omaishoito tilanteesta. Omaishoidon tuesta laaditaan yhdessä hoidettavan ja omaishoitajan kanssa hoito- ja palvelusuunnitelma, johon kirjataan omaishoitajan antama hoidon määrä, muut hoidettavalle tarpeelliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ja hoidon järjestäminen hoitajan vapaan, terveydenhoitoon liittyvien käyntien tai muun poissaolon aikana. Lisäksi hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjataan omaishoitajalle annettavat hoitotehtävää tukevat sosiaalihuollon palvelut (Porin kaupungin [www-sivut](http://www.sivut.fi).)

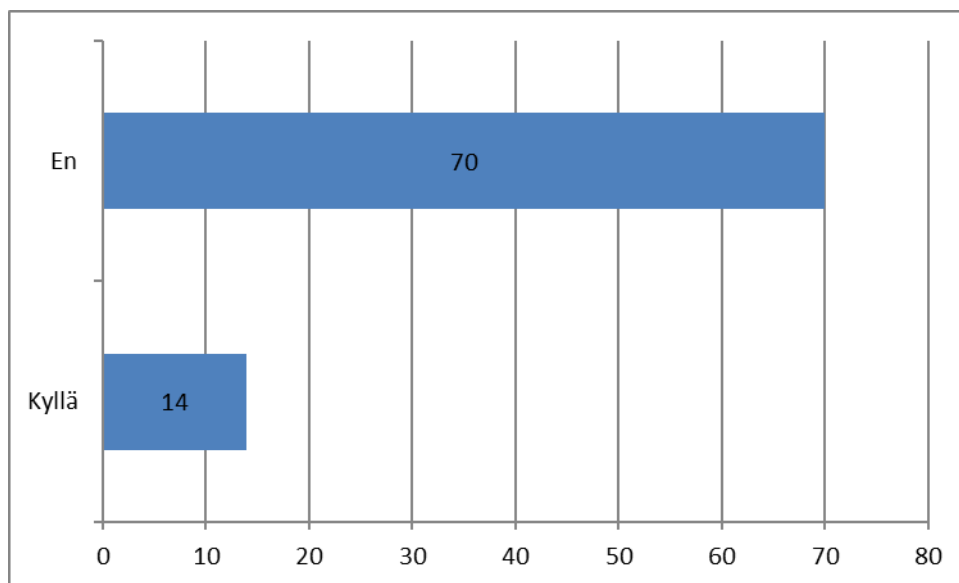


Kuvio 8 Paikallisyhdistyksen jäsenyys.

Kyselyistä kävi ilmi, että 46 henkilöä Ovet-koulutukseen osallistuneista henkilöistä ei ollut paikallisyhdistyksen jäsen. Jäsenistöön kuului 14 henkilöä vastanneista ja 17 henkilöä aikoo liittyä yhdistyksen jäseneksi. Jäseneksi kannattaa liittyä, sillä jäsenenä saa

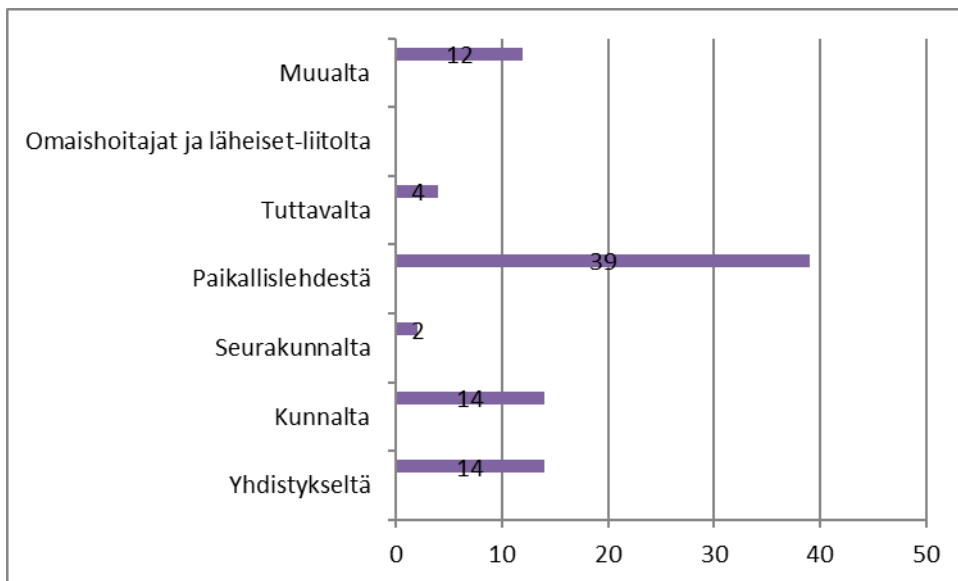


neljää kertaa vuodessa ilmestyvän Lähellä-lehden, jossa on paljon tietoa ja ajankohtaisia asioita liittyen omaishoittoon. Jäsenenä saa Palveluoppaan, Omaishoitajien loma- ja kuntoutuskurssioppaan, paikallisyhdistyksen jäsenyyden sekä monipuolisia yhteistyökumppaneiden etuja. Jäseneksi voi liittyä sähköisesti netissä tai paperisella lomakkeella. (Gehring ym. 2015, 29).



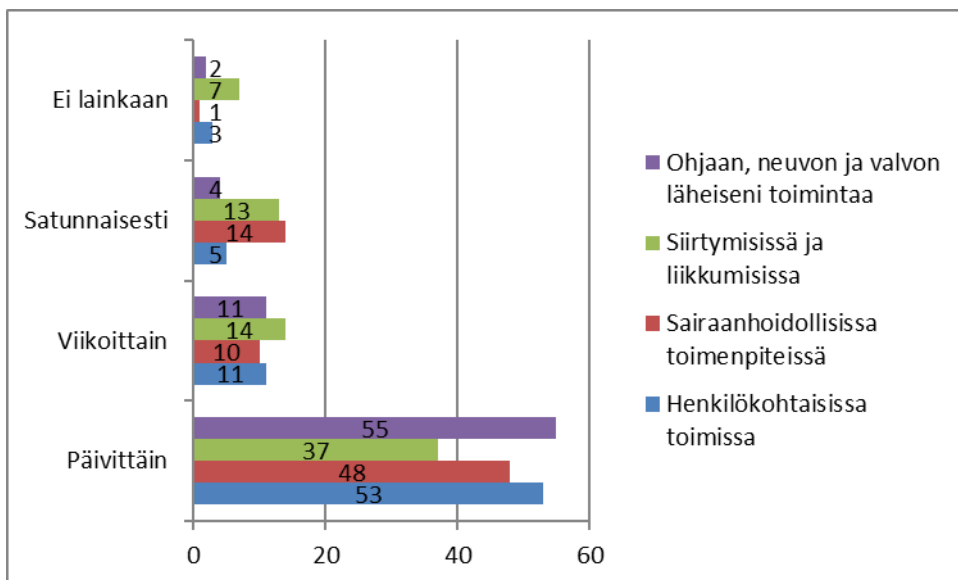
Kuvio 9 Osallistuminen yhdistyksen toimintaan.

Kyselyssä osallistujilta kysyttiin, että ovatko aikaisemmin osallistuneet yhdistyksen toimintaan. En- vastauksia tuli 70 henkilöltä ja kyllä- vastauksia 14 henkilöltä. Yhdistykseltä saa paljon tietoa, opastusta ja neuvoja omaishoittoon liittyviin asioihin. Yhdistyksen tiloissa, retkillä, tilaisuuksilla ja vertaisryhmillä tapaa muita samassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille virkistystä ja valmennusta. Yhdistykset ajavat omaishoitajien asiaa paikallisella tasolla. (Gehring ym. 2015, 29).



Kuvio 10 Mistä on saanut tiedon Ovet-valmennuksesta?

Kyselyyn osallistujat saivat tietoa Ovet-valmennuksesta parhaiten paikallislehdessä (39 henkilöä), kunnalta (14 henkilöä), yhdistykseltä (14 henkilöä), muualta tarkoittaen nettiä (12 henkilöä), tuttavalta (4 henkilöä) ja seurakunnalta sai tiedon kaksi henkilöä.

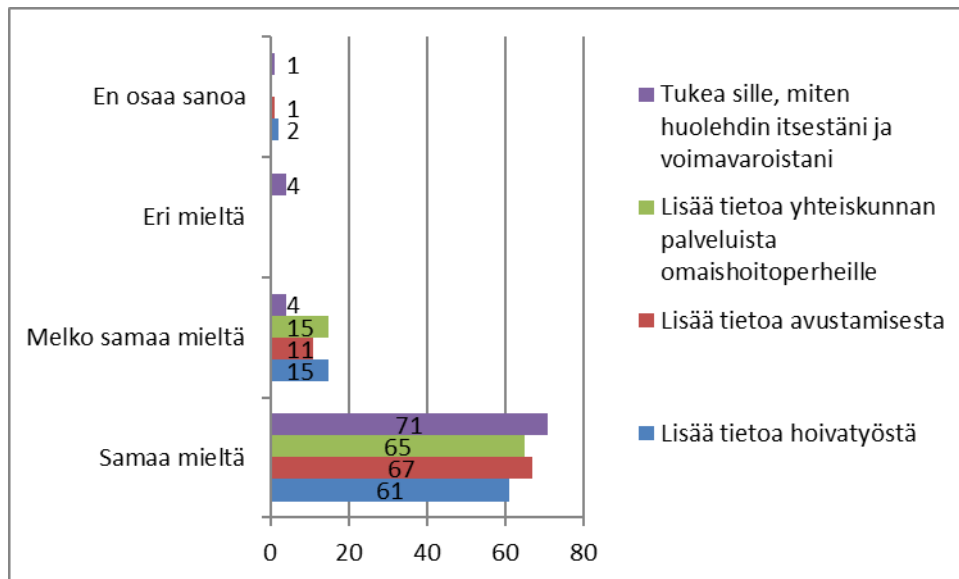


Kuvio11 Taulukosta ilmenee, miten osallistuja avustaa läheistään ja kuinka usein.

Taulukosta selvinnee, miten kyselyyn osallistuneet avustavat läheistään päivittäin, viikoittain, satunnaisesti tai ei lainkaan. Taulukosta ilmenee, että Ovet- valmennuksiin® osallistuneet auttavat läheistään päivittäin henkilökohtaisissa toimissa, ohjaamisessa,

neuvomisessa, sairaanhoidollisissa toimenpiteissä kuten lääkehoidossa sekä siirtymisessä ja liikkumisessa. Suurin osa osallistujista auttaa läheistään jollain tapaa päivittäin.

### 7.3 Odotuksia valmennukselta



Kuvio 12 Valmennukselta toivottavat asiat.

Ovet- valmennukseen osallistuneet odottivat valmennukselta erityisesti tukea sille, miten huolehtia itsestään ja voimavaroistaan (71 henkilöä). Lisää tietoa avustamisesta halusi (67 henkilöä), lisää tietoa yhteiskunnan palveluista omaishoitoperheille (65 henkilöä) ja tietoa hoivatyöstä halusi (61 henkilöä).

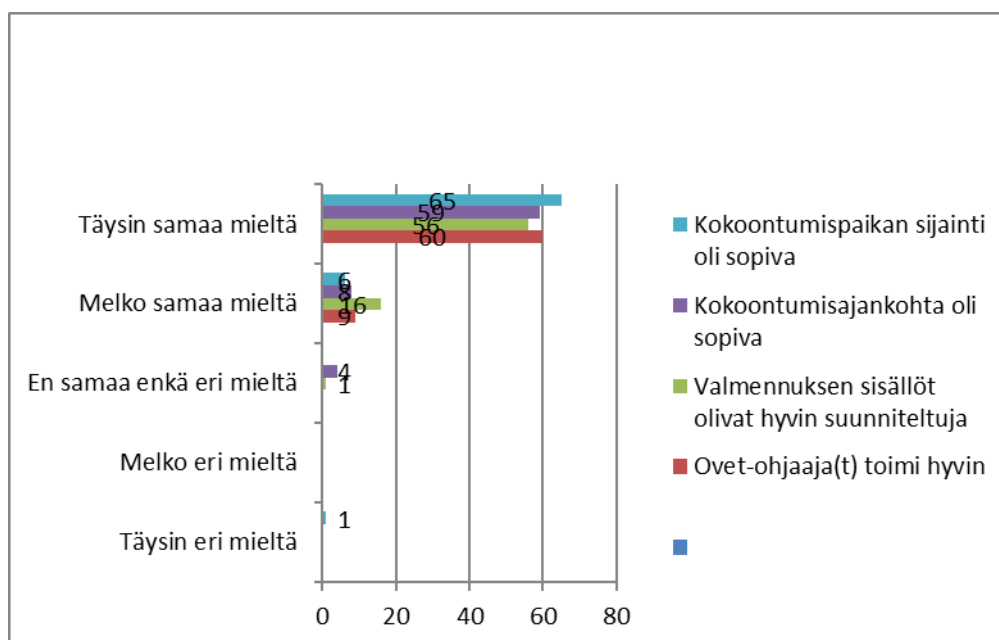
On tärkeää, että omaishoitajan hyvinvointi niin sosiaalisesti, fyysisesti, henkisesti sekä psyykkisesti on tasapainossa. Omaishoitotilanne on kuormittava ja usein siinä sivussa omaishoitaja käy vielä töissä. Omaishoitajien uupumista voidaan estää tai vähentää, kun ammattilaiset kohtaisivat sairastuneen henkilön omaisen itsenäisenä tuen tarvitsijana niin sanotusti erillisenä asiakkaana. Vertaisryhmistä on tukea omaishoitajille. Siellä tapaa muita, jotka elävät samassa tilanteessa. Heiltä saa tukea ja ymmärrystä. Olisi tärkeää muistaa, että omaishoitajat tarvitsevat omaa lomaa ja virkistystä elämänsä. (Kaivolainen ym. 2011, 125, 126).

## 8 OVET- VALMENNUSPALAUTE

Palautteen avulla pystytään kehittämään yhdistyksen toimintaa ja palvelua. Palautteen elinkaari on lyhyt ja kaikki saatu palaute tulisi käsitellä mahdollisimman nopeasti. Mikäli palautteen avulla on löydetty todellinen asiakkaan kohtaama ongelma, niin ongelmaan täytyy puuttua. Lyhytkin palaute on arvokas, jos se saa toiminnassa aikaan muutoksen, joka johtaa parempaan palveluun tai ratkaisuun. Palautteen avulla voi mitata, miten uusi palvelu on toiminut, kehittynyt tai miten sitä pitäisi kehittää (Vercon www-sivut).

Seuraavaksi kerron Ovet-valmennuspalautteesta taulukoiden ja osallistujien vapaasta sanasta, miten he kokivat valmennuksen. Näihin valmennuspalautteisiin on yhteensä 76 osallistujaa vastannut.

### 8.1 Ovet-valmennuksen toteutus



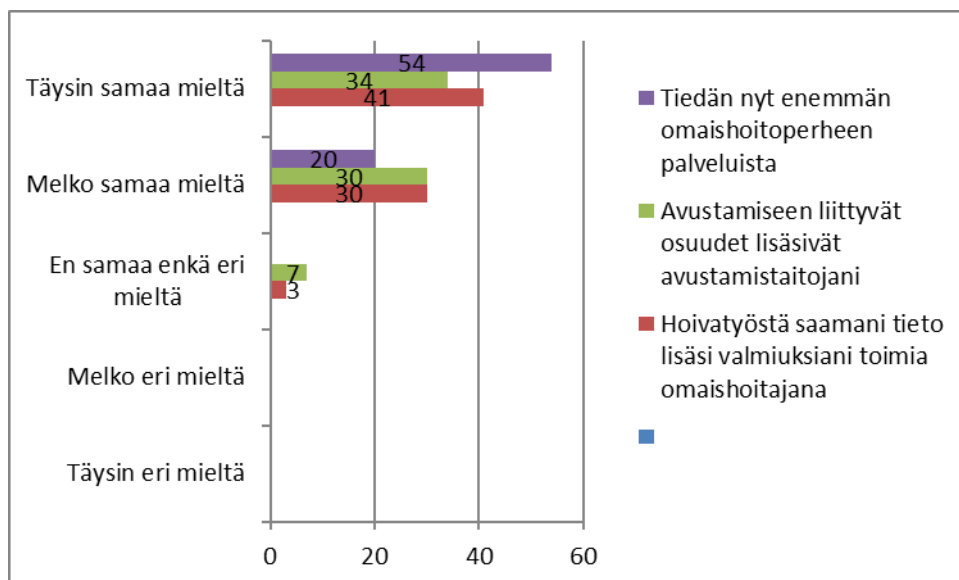
Kuvio 13 Osallistujien mielipiteet toteutuksesta.

Ovet- valmennuksen toteutuksesta olivat miltei kaikki vastanneet tyytyväisiä. Osallistujat saivat valmennuksesta paljon tietopuoleista tietoa sekä vertaistukea. Osallistujat pitivät ohjaajasta, joka oli pirteä ja innostunut asiasta. Valmennuksen sisällöt olivat mielenkiintoisia, luennoitsijat hyviä ja mukaansa tempaavia. Osallistujat ymmärsivät ja oppivat valmennuksen myötä ottamaan omaa aikaa itselleen. Avoimesta ja lämpimästä ilmapiiristä oli paljon hyötyä, osallistujien oli helpompi puhua asioistaan. Seuraavasta tekstistä ilmenee, miten osallistujat pystyivät osallistumaan valmennukseen.

Osallistujat pystyivät osallistumaan valmennukseen, koska:

- olin töistä sairauslomalla sattumalta
- kotona oleva pärjää vielä yksin
- ajankohta sopiva
- puoliso oli hoidettavan kanssa
- työelämän ulkopuolella
- joku muu otti hoitovastuun valmennuksen ajaksi

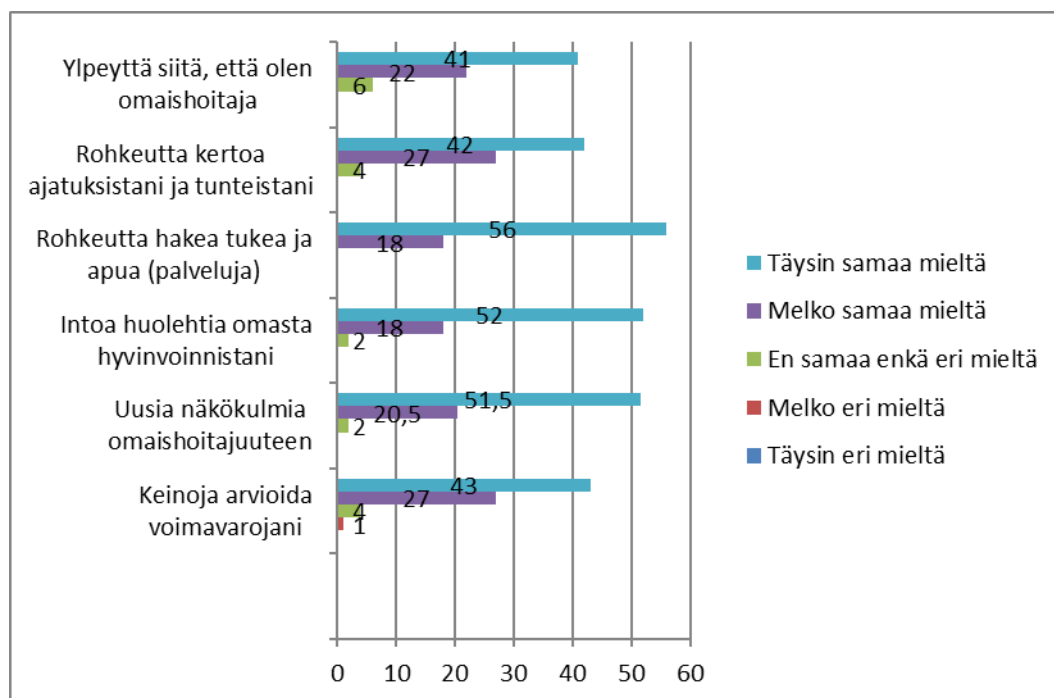
## 8.2 Ovet-valmennuksen tiedonsaanti



Kuvio 14 Kuvioista ilmenee, mitä valmennuksista oppii.

Suurin osa kyselyyn vastanneista oppi Ovet-valmennuksesta uutta tietoa. Omaishoitoperheen palveluista 54 henkilöä koki saavansa enemmän tietoa. Vastanneista 41 henkilöä sai hoivatyöstä saamastaan tiedosta lisää valmiuksia toimia omaishoitajina. Täysin samaa mieltä (34)- melko samaa mieltä(30)- kokivat, että avustamiseen liittyvät osuudet lisäsivät omia avustamistaitojani. En samaa enkä eri mieltä- 7 henkilöä olivat sitä mieltä, että avustamiseen liittyvät osuudet lisäsivät avustamistaitojani. ”Hoivatyöstä saamani tieto lisäsi valmiuksiani toimia omaishoitajana” vastanneista kolme henkilöä olivat en samaa enkä eri mieltä. Taulukon perusteella voi todeta, että Ovet-valmennuksista® opitaan uutta ja tiedoista hyötyy moni omaishoitajana toimiva sekä koko omaishoito perhe.

### 8.3 Yksilöllinen oppiminen



Kuvio 15 Valmennus antoi jokaiselle osallistujalle uusia näkökulmia.

Yllä olevan taulukon lisäksi useat vastaajista vastasivat, että vertaistuki oli tärkeää. Valmennuksilla sai keskustella vapaasti, mitä itsellä oli ja mitä muilla. Lisäksi valmennuksilta sai uusia ystäviä ja tuttavuuksia. Valmennuksesta sai hyvää mieltä sekä ryhmä antoi eräälle vastanneelle runsaasti ajatuksia.

Ovet-valmennus herätti muutamia toiveita, joita osallistujat kirjoittivat, jotta valmennuksia voisi kehittää. Alle listattuna kehittämiskohteita.

- lisää samanlaisia keskiviikko iltapäiviä
- kokoontumisaika lyhyempänä toimisi paremmin
- olisin halunnut valmennuksen jatkuvan
- toivon vielä lapsen omaishoitajille tukiryhmää Säkylän/ Euran alueelle
- olisi saanut olla laajempi asiasisältö, mutta oikein hyvä tällaisenaan
- ehkä liian kiire, vähemmän asiaa- enemmän aikaa
- lisää tietoa muistisairaana kohtaamisesta
- olisin toivonut nettipalveluja
- kurssi kokonaisuudessaan on mahtava, lisää tällaisia edelleen

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työni kautta ilmenee selkeästi, että omaishoitajuutta täytyy tukea entistä tehokkaammin, koska omaishoito tulee lähivuosina lisääntymään. Omaishoitajuus on ensiarvoisen tärkeä ja arvokas tehtävä. Siinä väsy helposti, mutta yhteiskunnan tulee auttaa, tukea ja ottaa omaishoitajien jaksaminen paremmin huomioon. Moni omaishoitaja käy työelämässä tai on ikääntynyt. Heidän jaksamistaan olisi hyvä valvoa erilaisilla terveyskäynneillä, keskusteluilla ja vapaapäivillä.

Omaishoito säästää ison määrän rahaa. Tämän ansiosta hoidettavat saavat asua ja olla kotonaan mahdollisimman pitkään. Yhteiskunnan ja valtion pitäisi ottaa huomioon

mittavat taloudelliset säästöt ja tukea tehokkaammin tämän tyylistä muotoa esimerkiksi valmennuksia ja liiton toimintaa.

Ovet- valmennukset® ovat tärkeä voimavara alkaville omaishoitajille, koska omaishoitajuus on iso elämänmuutos. Kyselyyn vastanneet eli valmennuksiin osallistuneet kokivat, että Ovet-valmennus® antoi paljon uutta tietoa, miten edetä ja pitää huolta omasta jaksamisesta. Vastanneista suurin osa koki, että valmennukseen kannattaa osallistua ja niitä saisi jopa olla enemmän. Valmennukset olivat täyttäneet odotukset.

Matalan kynnyksen palvelut on helpompi saavuttaa ja niihin liittyviin toimintoihin on rohkeampaa osallistua. Ovet- valmennuksesta® saa vertaistukea, joka on tärkeää. Osallistujat kokivat, että oli hienoa puhua samassa elämäntilanteessa elävien ihmisten kanssa, koska he ymmärtävät, millaista arki on. Tunnelma oli rentoa ja avointa.

Mielestäni Ovet-valmennus® ja Omaishoitoliitto Ry on mahtava ja tärkeä palvelu. Kuntien täytyisi panostaa omaishoitoon liittyviin asioihin. On monia omaishoitajuspereitä, jotka eivät tiedä näistä mahdollisuuksista mitään. Omaishoitajuus tarvitsee enemmän näkyvyyttä ja arvostusta.

Kehittämisideanani voisi olla, että miehille, jotka toimivat omaishoitajina, järjestettäisiin omia kerhoja, joihin vain miehet osallistuisivat. Osallistuminen voisi olla luonnikkaampaa ikääntyneille omaishoitajille, jotka ovat miehiä. Mahdollisesti avoimia keskusteluryhmiä, joissa saa vapaasti puhua ja keskustella asioista, joista haluaa. Palautteista nousi esiin, että avointa keskustelua saisi olla enemmän.

Olin hieman ihmeissäni siitä, että osallistujat vastasivat niukasti avoimiin kysymyksiin. Ovet-valmennuksen kehittämisen kannalta olisin toivonut niihin enemmän ja sisällöltään avarampia vastauksia. Mahdollisesti osallistujat eivät ole jaksaneet kirjoittaa omia toiveitaan. Mielestäni palauteosiota voisi kehittää, erityisesti palautteiden saantia. Osallistujille tieto siitä, että palautetta antamalla on mahdollista vaikuttaa valmennukseen, voi motivoida osallistuneita osallistumaan palautteen antoon. Palautteen antamiseen kannustaessa on syytä olla realistinen ja kertoa millaisiin toimenpiteisiin saadun palautteen perusteella voidaan ryhtyä. (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 10.)



Mikäli mahdollista, Ovet-valmennuksen palautepäivän voisi pitää erikseen sovittuna ajankohtana. Palautepäivässä voisi kerätä palautetta ja kehittämisideoita valmennukseen liittyen avoimen keskustelun sekä paperisen kaavakkeen kautta. Palautepäivän yhteydessä voisi olla kahvitarjoilu tai arpajaiset. Näiden avulla saadaan mahdollisimman paljon Ovet- valmennuksiin osallistuneita liikkeelle.

Jatkossa, kun kerää Ovet- valmennuksen® palautteita, niin ikähaitaria voisi jaotella pienemmäksi. Ikähaitarin pilkkominen osiin palvelisi paremmin osallistuneita. Ikä jaotuksen voisi pilkkoa seuraavanlaisesti: 18-29v., 30-45v., 46-62v., 63-79v. ja yli 80-vuotiaat. Omaishoitajana toimiminen omassa ikäluokassa antaa palautepäivässä uskallusta esittää toiveita, mikä liittyy omaan elämäntilanteeseen. Ikäluokissa on erilaisia näkökulmia, tarpeita ja toiveita.

Kunnille vuonna 2012 suunnatussa Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen kyselyssä kysyttiin omaishoidon tuen toteutumista ja kehittämistarpeita kunnissa. Yleiseksi kehittämiskohteeksi nousi omaishoidon tuen saannin helpompi myönnytys kunnittain. Lähes joka viides kunta oli hylännyt omaishoidon tuen hakemuksia määrärahojen riittämättömyyden vuoksi. (Jokinen ym. 2012.)

Omaishoitajien tuen saaminen pitäisi olla itsestäänselvyys. Hylkäämispäätökseen ei saisi vaikuttaa rahojen riittämättömyys vaan omaishoitajuutta pitäisi katsoa ja nähdä se arvokkaana voimavarana kunnille ja yhteiskunnalle. Mielestäni omaishoitajien tuki saisi olla rahallisesti myös isompi. Taloudellisesta näkökulmasta ajateltuna riittävä tuen saanti houkuttelisi omaishoitajiksi aikovia helpommin ryhtymään omaishoitajiksi. Omaishoidon tuesta saisi olla näkyvämpää tietoutta, sillä harva tietää, että sitä on mahdollista hakea. Yleisesti omaishoidosta ja omaishoitajana toimimisesta voisi enemmän nostaa esille mediassa, näin ollen tärkeä aihe saisi huomiota, arvostus nousisi ja omaishoitoperheet muistaisivat, kuinka tärkeää työtä he tekevät.

## LÄHTEET

Bédard, M., Chambers, L., Dubois, S., Kuzik, R., Lever, J. A. & Molloy, D. W. 2005. Understanding burden differences between men and women caregivers: The contribution of care-recipient problem behaviors. *International Psychogeriatrics*.

Collin, K., Eteläpelto, A. & Heiskanen, T. &. 2011. Vallan ja toimijuuden monisäikeisyys. Tampereen yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 12.11.2018. [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100349/vallan\\_ja\\_toimijuuden\\_monisaikeisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100349/vallan_ja_toimijuuden_monisaikeisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gehring, S., Heino, M., Kaivolainen, M. & Purhonen, M. 2015. Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta. Ulvila. Plusprint. Viitattu 15.10.2017. [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/06/Ensiopas\\_netiversio.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/06/Ensiopas_netiversio.pdf)

Halmesmäki, A-M., Herranen, L., Järnstedt, P., Kauppi, S., Lamminen, M., Malmi, M., Pitkänen, A-M & Väisänen, M. 2010. Minäkö omaishoitaja? Opas omaishoidosta. Pori. Kirjapaino: Kehitys Oy. Viitattu 17.11.2017. [http://www.netikka.net/lakeuden\\_omaishoitajat/images/stories/docs/ensiopas2010.pdf](http://www.netikka.net/lakeuden_omaishoitajat/images/stories/docs/ensiopas2010.pdf)

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. *Gerontologia*. Duodecim.

Hämäläinen, S-T. 2015. Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Sosiaalityön Pro-gradu tutkielma. Tampereen yliopisto.

Jokela, H., Parhiala, L. & Lahti, P. 2017. Opas omaishoitajille. Tampere: PK-Paino Oy. Viitattu 23.9.2018. [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/suomi\\_pioni\\_opas\\_web.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/suomi_pioni_opas_web.pdf)

Jokinen, S., Linnosmaa, I., Noro, A., Siljander, E. & Vilkkö, A. 2012. Omaishoidon tuki- Selvitys omaishoidon tuen palkkioista ja palveluista kunnissa vuonna 2012. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Kaakkuriniemi, S., Kalliomaa- Puha, L., Korte, H., Mattila, Y., Mikkola, T., Palo-  
saari, E. & Uusitalo, M. 2014. Omaishoitajan käsikirja. Copyright: United Press Glo-  
bal.

Kaivolainen, M., Kotiranta, T. Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M.  
2011. Omaishoito- Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki. Duodecim.

Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma-työryhmän loppuraportti. 2014. Sosi-  
aali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2. Sosiaali- ja terveysministe-  
riö. Helsinki. Viitattu 1.7.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-  
dle/10024/70270/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3483-2.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf)

Kehusmaa, S. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Hoidon menoja hillitsemässä.  
2014. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Koskimäki, E. 2013. Omaishoitajien jaksaminen ja tuen tarve Etelä- Karjalan alu-  
eella. Opinnäytetyö. Saimaan Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Kärkihanke. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omais-  
hoitoa 2016-2018. Hakujulistus 6.5.2016. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja  
muistioita 2016:32. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Helsinki. Viitattu 1.7.2018.  
[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74908/Rap\\_2016\\_32.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74908/Rap_2016_32.pdf)

Laki omaishoidon tuesta annetun lain muuttamisesta 511/2016 muutoksineen.

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937 muutoksineen.

Määrällinen tutkimus. Jyväskylän yliopiston Koppa. Kurssi- ja oppimateriaalipilone.  
Jyväskylän yliopisto. 2015. Viitattu 21.2.2018. [https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/me-  
netelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus/](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus/)

Näin koti- ja omaishoito uudistuu. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan  
kaikenikäisten omaishoitoa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 9.9.2018.  
<https://stm.fi/koti-ja-omaishoito/kuvaus>

Omaishoitajaliitto ry www-sivut. 2018. Viitattu 1.11.2018. [https://omaishoitaj-  
jat.fi/omaishoitajalle/ovet-valmennus/](https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/ovet-valmennus/)

Omaishoitajaliitto ry www-sivut. 2017. Viitattu 14.10.2017. <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Pieviläinen, H., Pyykkönen, A & Saukkonen, T. 2014. Asiakkaan äänellä- Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

Pitkaniitty, T. 2017. Missä vaiheessa joku kysyy, miten sinä jaksat-omaishoitajien kokemuksia arjesta-opinnäytetyö, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.5.2018. [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/01/Opinnäytetyö-Ovet\\_Pitkaniitty\\_Tanja.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/01/Opinnäytetyö-Ovet_Pitkaniitty_Tanja.pdf)

Porin kaupungin www-sivut. 2018. Omaishoidon tuen esite. Viitattu 31.7.2018. [https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/omaishoidon\\_tuki\\_2018\\_3.pdf](https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/omaishoidon_tuki_2018_3.pdf)

Rehula, P. 2017. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa. I&O muutosagentti Pirjo Rehula. Viitattu 29.5.2018. <http://docplayer.fi/57137217-Kehitetaan-ikaihminen-kotihoitoa-ja-vahvistetaan-kaikenikaisten-omaishoitoa-i-o-muutosagentti-pirjo-rehula.html>

Santamäki, K. 2017. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteet. Luentomateriaali. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Satakunnan omaishoitajat ry. Viitattu 20.2.2018. <http://www.sataomaishoitajat.fi/>

Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti www-sivut. 2015. Omaishoitaja- näkömätön työn tekijä. Tesso. Viitattu 10.9.2018. <https://tesso.fi/artikkeli/omaishoitajanakymattoman-tyon-tekija>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut. 2018. Ikääntyminen. Omaishoito ja perhehoito. Viitattu 1.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisu/omaishoito-ja-perhehoito>

Verco- www-sivut. 16.5.2017. Asiakaspalvelu jatkuvan kehityksen tukena. Viitattu 15.8.2018. <http://www.verco.fi/2017/05/16/asiakaspalautte-jatkuvan-kehityksen-tukena/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa- määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.



## Ovet-valmennukseen osallistuja

Rastita oma vastauksesi tai kirjoita se sille varattuun paikkaan.

1. Olen  omaishoitaja  muu omainen tai läheinen
2. Olen  nainen  mies
3. Olen  eläkkeellä  ansiotyössä  opiskelija  
 työtön  vanhempainvapaalla/  muu,  
 mikä \_\_\_\_\_ hoitovapaalla
4. Ikäni \_\_\_\_\_ vuotta
5. Olen hoitanut läheistäni  alle 1v  1-5v  5-10 v  yli  
 10 v
6. Hoidan omaishoitajana  puolisoani  vanhempaani / appivanhempaani  
 lastani  muuta omaistani  ystävääni / muuta  
 läheistäni
7. Omaishoidon tuki  saan  en saa (ei myönnetty)  en ole hakenut
8. Paikallisyhdistyksen jäsen  olen jäsen  en ole jäsen  aion liittyä
9. Olen osallistunut yhdistyksen toimintaan aikaisemmin  kyllä  en
10. Sain tiedon valmennuksesta  seurakunnalta  kunnalta  Omaishoitajat yh-  
 distykseltä  paikallislehdestä  tuttavalta  Omaishoitajat ja  
 läheiset – muualta, mistä \_\_\_\_\_ liitolta

### Esitietoja valmennuksen toteuttamista varten

Avustan läheistäni	päivit- tän	viikoit- tain	satun- naisesti	en kos- kaan
Henkilökohtaisissa toimissa (esim. pukeutuminen, peseytyminen, ruokailut)				
Sairaanhoidollisissa toimenpiteissä (esim. lääkitys, haavan hoito)				
Siirtymisissä ja liikkumisessa				
Ohjaan, neuvon ja valvon läheiseni toimintaa				

Odotan valmennukselta erityisesti	samaa mieltä	melko samaa mieltä	eri mieltä	en osaa sanoa
Lisää tietoa hoivatyöstä				
Lisää tietoa avustamisesta				
Lisää tietoa yhteiskunnan palveluista omaishoitoperheille				
Tukea sille, miten huolehdin itsestäni ja voimavaroistani				

**Kiitos vastauksestasi!**



### Palautteeni Ovet-valmennuksesta®

Laita ruudukkoon rasti kokemustasi parhaiten kuvaavan ilmeen alle. Kuvaava kokemuksiasi, ajatuksia ja tunteitasi vastaamalla avokysymyksiin



#### OVET-VALMENNUKSEN TOTEUTUS

Ovet-ohjaaja(t) toimi hyvin					
Valmennuksen sisällöt olivat hyvin suunniteltuja					
Kokoontumisajankohta oli sopiva					
Kokoontumispaikan sijainti oli sopiva					

Ajatuksiani ohjaajan toiminnasta ja valmennuskertojen sisällöistä:

Pystyin osallistumaan, koska:

#### OVET-VALMENNUKSESTA OPIN UUTTA



Hoivatyöstä saamani tieto lisäsi valmiuksiani toimia omaishoitajana					
Avustamiseen liittyvät osuudet lisäsivät avustamistaitojani					
Tiedän nyt enemmän omaishoitoperheen palveluista					

#### OVET-VALMENNUS ANTOI MINULLE

keinoja arvioida voimavarojani					
uusia näkökulmia omaishoitajuuteen					
intoa huolehtia omasta hyvinvoinnistani					
rohkeutta hakea tukea ja apua (palveluja)					
rohkeutta kertoa ajatuksistani ja tunteistani					
ylpeyttä siitä, että olen omaishoitaja					

Kuvaa omin sanoin, mitä Ovet-valmennukseen osallistuminen Sinulle antoi:

Olisin vielä toivonut:



VOIT KIRJOITAA LISÄÄ PAPERIN KÄÄNTÖPUOLELLE!

**Kiitos vastauksestasi!**