



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Niina Näppi

Omaishoitajien näkökulma tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä arjessa jaksamisen edistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

26.11.2018

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Niina Näppi Omaishoitajien näkökulma tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä arjessa jaksamisen edistämiseksi 38 sivua + 3 liitettä 26.11.2018
Tutkinto	Toimintaterapeutti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Yliopettaja Pekka Paalasmaa
<p>Tässä opinnäytetyössä selvitettiin Eksotessa vuoden 2017 aikana aloittaneiden ikääntyneiden henkilöiden omaishoitajien kokemia hyötyjä omaishoitajien tuki- ja valmennuskäynneistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä hyötyä tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut omaishoitajien näkökulmasta arjessa jaksamisen edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista tutkimusta, jonka aineistonkeruumenetelmänä oli yksilöhaastatteluna toteutetut teemahaastattelut. Aineiston analysointi tapahtui aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tuotoksena syntyi kuvaus toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien näkökulmasta.</p> <p>Tulosten mukaan omaishoitajat haluavat saada henkilökohtaisen tarpeen mukaan sovitettuja omaishoitajana jaksamista tukevia palveluja. Arjessa jaksamisessa koettu tuen tarve oli yksilöllistä ja omaishoitotilanteesta riippuvaa. Omaishoitajat kokivat tuki- ja valmennuskäyntien hyödyttäneen sekä fyysisessä että psyykkisessä jaksamisessa. Tuen tarpeen kasvuun vastaaminen, mahdollisuus saada apua pyydettyäessä sekä yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen tukipalveluita suunniteltaessa ja järjestettäessä olivat haastateltavien odottamia hyötyjä Eksoten omaishoitajille suunnatulta tuelta ja valmennukselta.</p> <p>Opinnäytetyö on hyödynnettävissä omaishoitajille suunnattujen palveluiden kehittämiseksi Eksotessa. Yleisesti tuloksia voi hyödyntää muuallakin omaishoitajien jaksamista tukevien palveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyö tukee myös olemassa olevaa näyttöä siitä, kuinka omaishoitajille suunnattua tukea ja valmennusta kannattaa kehittää yksilölliseen, omaishoitajuuden kokonaistilanteen huomioivaan suuntaan.</p>	
Avainsanat	ikääntyneet, arjessa jaksaminen, omaishoitajuus

Author Title	Niina Näppi Experience of Support and Guidance for Caregivers of Aged Persons
Number of Pages Date	38 pages + 3 appendices 26 November 2018
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructor	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer
<p>The purpose of this study was to find out how caregivers of aged persons experienced the utility of the supportive and guiding intervention when they started as caregiver. The supportive and guiding intervention was given for twelve new caregivers of aged persons during year 2017. This research is a part of the Finnish Government's project to develop the services of elder care and caregivers support in Finland.</p> <p>The method of the study was a qualitative research. Data for this study was collected by theme-centered interviews during the summer of 2018. The sample was selected from the twelve new caregivers who had taken part in the supportive and guiding intervention during 2017. The data was analyzed by using a content analysis.</p> <p>The results showed that according to the caregivers, the supportive and guiding intervention had helped them coping in everyday life both in the physical and mental aspects. The caregivers wished the support and guidance would be able to fit in their lives and situation in caregiving in a form that is necessary and needed at that moment.</p> <p>The results lead to the conclusion that the support and guidance for caregivers should be individually planned and tailored for each caregiver. The results of this study can be used in developing the services and support for caregivers. In addition, the results can be used in any other organization interested in developing the services and support for caregivers.</p>	
Keywords	aged persons, caregivers, coping in everyday life

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Omaishoitajuuden merkitys	2
2.1	Omaishoito yhteiskunnassa	2
2.2	Omaishoitajuuden arki	3
2.3	Omaishoitajien kokema tuen tarve	4
3	Omaishoitajille suunnatun tuen kehittämistarve	7
4	Toimintaympäristö	8
5	Tavoite ja tarkoitus	14
6	Menetelmälliset ratkaisut	14
6.1	Tutkimuksellinen lähestymistapa	14
6.2	Opinnäytetyön eteneminen	15
6.3	Tiedontuottajien valinta ja kuvaus	16
6.4	Aineiston kerääminen	16
6.5	Aineiston analysointi	17
7	Tuki- ja valmennuskäyntien hyödyt omaishoitajien näkökulmasta	20
8	Tulevaisuudessa odotettavat hyödyt tuki- ja valmennuskäynneistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi	22
9	Kuvaus tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi	25
10	Pohdinta	26
10.1	Tulosten tarkastelu	26
10.2	Opinnäytetyön eteneminen ja toteutukseen liittyvät eettiset kysymykset	31
10.3	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	32
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	
	Liite 2. Tutkimushenkilötiedote	
	Liite 3. Suostumusasiakirja	

1 Johdanto

Omais- ja perhehoitoon kehitetään uusia toimintamalleja, joista toimivimmat otetaan käyttöön alkuvuodesta 2019. Palvelukokonaisuuksia ja päätöksentekoa on tarkoitus uudistaa ja tukea pysyvämpää muutosta omais- ja perhehoidossa. Lisäksi vuoden 2018 loppuun mennessä on tarkoituksena perustaa alueellisia omais- ja perhehoidon keskuksia. (Hallituksen toimintasuunnitelma vuosille 2017-2019. 2017: 47.) ”Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa” on hallituksen kärki-hanke omais- ja perhehoitajien sekä ikääntyneiden palvelujärjestelmän yhtenäistämiseksi ja sisältöjen uudistamiseksi. (Voutilainen, Noro, Karppanen & Raassina 2016: 6.)

OSSI-hanke eli Etelä-Savon asiakaslähtöinen palveluohjausverkosto ja osaamiskeskus omais- ja perhehoitoon 2016-2018 on osa kärkihanketta. Osatoimijoina hankkeessa ovat mukana Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote, Itä-Savon sairaanhoitopiiri Sosteri sekä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Kainuun sote Näiden lisäksi hankkeessa on ollut mukana useita yhteistyötahoja. Hankkeen tarkoituksena on perustaa omais- ja perhehoidon osaamiskeskus ja kehittää verkostomainen toimintatapa omaishoitoon. OSSI-hankkeessa kehitetään toimintamalleja muistisairaiden, päihde- ja mielenterveyskuntoutujien sekä vammaisten lasten omais- ja perhehoitoon, kuntoutukseen ja lääkehoitoon. Lisäksi kehittämiskohteena ovat digitaaliset ratkaisut, koulutukset, valmennukset sekä omais- ja perhehoidon sijaistukset. (OSSI-hanke 2017.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote osallistuu OSSI-hankkeeseen kehittämällä omaishoitajien ja -hoidettavien kuntoutusta, omaishoidon palveluja ja tukimuotoja sekä valinnan mahdollisuuksia omaishoitoon. (Eksote 2018).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Eksotessa vuonna 2017 toteutuneeseen uusille ikääntyneiden omaishoitajille suunnattuun tuki- ja valmennuskäyntikokeiluun osallistuneiden omaishoitajien näkökulmasta mitä hyötyä tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisen tutkimuksen menetelmällä haastattelemalla tuki- ja valmennuskäyntikokeiluun osallistuneita ikääntyneiden omaishoitajia. Eksote hyödyntää haastattelututkimuksessa kerättyä tietoa kehittäessään omaishoitajien tuki- ja

valmennuskäyntejä tukimuodoksi, joka vastaa mahdollisimman hyvin omaishoitajien kokemaan tuen tarpeeseen.

2 Omaishoitajuuden merkitys

2.1 Omaishoito yhteiskunnassa

Omaishoito tarkoittaa vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoitamista omaisen tai muun läheisen henkilön avulla. Omaishoito on määritelty myös hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevan henkilön kotona asumista tukevaksi hoitomuodoksi. Se voi olla hoidettavan auttamista, tukemista, ohjausta tai valvontaa päivittäisissä toimissa. (Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2013:26; STM. Omaishoito. 2018.)

Ikääntyneiden määrä kasvaa voimakkaasti seuraavien vuosikymmenten aikana, joten omaishoitajia ja -hoidettavia on jatkossa nykyistä enemmän. Tämä tarkoittaa yhä useammalla suomalaisella lisääntyvää vastuuta omasta ja läheisten hyvinvoinnista sekä arjessa jaksamisen tukemisesta. Ikääntyneiden osuus omaishoidettavista on ollut jo aiemminkin merkittävä, sillä omaishoidettavista kaksi kolmasosaa on yli 65-vuotiaita. (Hyttinen & Teeri 2010:56; Kehusmaa ym. 2013: 138.)

Väestön ikääntyminen kasvattaa hoivan ja palveluiden tarvetta, joten omaishoidon merkitystä on vahvistettava suomalaisessa palvelujärjestelmässä (Kehusmaa ym. 2013: 138.) Yhteiskunta tukee omaishoitajia myöntämällä omaishoidon tukea kunnan kanssa omaishoitosopimuksen tehneille läheistään hoitaville henkilöille. Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, jota kunnat järjestävät omaishoitoon varoamiensa määrärahojen mukaan. Päätökset omaishoidon tuesta ja muista omaishoitoa tukevista palveluista kuuluvat kunnille, mutta laki omaishoidon tuesta määrittää tuen myöntämisedellytyksiä ja sisältöä Suomessa. (STM. Omaishoito. 2018.)

Omaishoitosopimuksen liitteeksi tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa määritellään omaishoitajuuden tukemisessa tarvittavat tukimuodot ja -palvelut. Omaishoidettavan tukeen sisältyy omaishoito, määritelty sosiaali- ja terveystyöpalvelut sekä omaishoitajan vapaan ajaksi annettavat palvelut. Omaishoitajaa tuetaan hoitopalkkiolla, omaishoitajan vapaalla, sosiaalipalveluilla sekä eläke- ja tapaturmavakuutuksella. (STM. Omaishoito. 2018.) Omaishoidon hoitopalkkio määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden mukaan (Laki omaishoidon tuesta 2005). Hoitopalkkion tukiluokka voi vaihdella

samankin omaishoitosopimuksen voimassaolon aikana. Tukiluokkaa voidaan korottaa omaishoidettavan tarvitessa enemmän hoivaa. Tukiluokan lasku taas voi olla mahdollinen esimerkiksi silloin kun omaishoitotilanne muuttuu niin vaativaksi, että omaishoitaja tarvitsee ulkopuolista apua omaishoidettavasta huolehtimiseen. (Häyrynen 2018.)

Yksilön kannalta ajatellen omaishoidon merkitys on kotona asumisen turvaamisessa ja oman arjen jatkuvuuden säilyttämisessä. Yhteiskunnan kannalta omaishoito taas on säästöjä tuova ja taloudellisesti kannattava hoivan vaihtoehto. Omaishoito on useimmiten tavoittelemisen arvoinen asia siis sekä hoidettavan yksilön että yhteiskunnan kannalta. (Kalliomaa-Puha 2007: 26.)

2.2 Omaishoitajuuden arki

Omaishoitoa tutkittaessa tutkitaan arkea ja sen jokaiselle yksilöllisesti näyttäytyvää monimuotoisuutta ja erilaisuutta. Arki on kestävä, päivittäisten rutiinien ja elämäntapahtumien aluetta sekä ihmisten yksityistä elämää ja pärjäämistä. Arki läpäisee kaikki yhteiskunnan kerrostumat, eikä sillä ole erillistä, omaa rakennetta. Omaishoidon arjen tarkasteluun liittyvät vahvasti myös puitteet, joissa omaishoitajuus toteutuu. (Tikkanen 2016: 37, 41.)

Arki on jokapäiväisen toiminnan kohde sekä konteksti. Ihminen voi kokea tyytyväisyyttä arjen sujuessa omalla painollaan ja voimavarat jäävät käytettäväksi mahdollisten poikkeustilanteiden ja ongelmien ratkaisuun. Omaishoitajan ja hoidettavan suhteessa avun saaminen ja vastaanottaminen muodostuvat päivittäisten toimintojen ympärille. (Mikkola 2005:26-27.) Omaishoidon arjen hallinta ei perustu rutiineihin ja toistuvuuteen, sillä hoiva tuo mukanaan arkeen ennakoimattomuutta ja itsestäänselvyyksien muuttumista. Omaishoitajuudessa arjen sujuvuuteen vaikuttaa suoraan se, kuinka paljon omaishoidettava tarvitsee hoivaa. Hoivan kiinnipitävyyden lisääntyessä arjen ennakoimattomuus ja totutut rutiinit muuttuvat. (Tikkanen 2016: 41.)

Omaishoitajan ja hoidettavan totuttu arki muuttuu omaishoitotilanteen myötä osaltaan hoivan määrittämäksi, mutta on silti ensisijaisesti arkea tutussa ympäristössä siihen liittyvien toimintojen ja tunteiden sekä keskinäisten suhteiden kanssa. (Eloniemi-Sulkava ym. 2006:71). Omaishoitotilanteen vaikutus arkeen on kuitenkin merkittävä, sillä 70%:lla omaishoidettavista avun tarve on runsasta ja ympärivuorokautista. (Hyttinen & Teeri 2010:56.)

Kokemus omaishoitajuuden arjen sujumisesta voi vaihdella tilanteen mukaan, ja siihen vaikuttavat monet asiat, erityisesti arjen rutiinien pysyvyys ja sujuvuus. Arjen voi kokea painavana tai kevyenä. Kevyessä arjessa rutiinit pysyvät pitkään samoina eikä arjen sujumista huomaakaan. Omaishoitajuus ei tunnu yhtä rasittavalta kuin niissä tilanteissa joissa omaishoitajuuden arjessa selviytyminen muuttuu tai vaikeutuu. Painavassa arjessa omaishoitajuuteen on syntynyt jännitteitä, jotka varjostavat arkea. Jännitteitä voivat tuoda esimerkiksi oman tai hoidettavan terveydentilaan tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat. (Tikkanen 2016:40.)

Omaishoitajuus näyttäytyy arjessa paitsi hoivan määrän lisääntymisenä ja omaishoitosuhteen sitovuutena myös tutussa arjen ympäristössä tapahtuvina omaishoitotilanteiden aiheuttamina muutoksina. Omaishoidon arjen havaittavuuteen liittyvä materiaalisuus on useimmiten hyvin selkeää. Hoivaan kuuluvat apuvälineet ja kodinmuutostyöt tekevät omaishoitajuuden arjen näkyväksi, vaikka helpottavatkin sen sujumista. Omaishoidon arjessa on läsnä jatkuva omien totuttujen tapojen mukauttaminen, uusien toimintatapojen opettelu sekä uuteen tilanteeseen sopeutuminen. (Tikkanen 2016: 40.)

Muutokset ja jatkuva sopeutuminen muotoutuvat omaishoitajuuden arjessa vähitellen tavallisuudeksi. Muutokset ja omaishoidon mukanaan tuova sitovuus kuitenkin sulkevat pois monia asioita ja kaventavat elämää. Omaishoitajan arki määrittyy fyysisesti kotonaolon kautta, vaikka omat voimavarat riittäisivät vielä kodin ulkopuoliseenkin elämään. Omaishoitajan arki on vaativaa kokonaisvaltaisen sitouttavuutensa takia. Omaishoidettavaan sitoutuminen tapahtuu läsnäolon, huolenpidon ja annetun hoivan kautta. (Tikkanen 2016: 40.)

2.3 Omaishoitajien kokema tuen tarve

Omaishoitosopimuksen tekävä henkilö on usein toiminut läheisensä epävirallisena omaishoitajana jo pidemmän aikaa ilman yhteiskunnan tarjoamaa tukea. Omaishoidettavan avuntarve on kehittynyt vähitellen pienestä auttamisesta paljon aikaa ja voimia vieväksi omaishoitajuudeksi. Omaishoidon tukea haetaan usein vasta silloin, kun hoito- tehtävät ovat jo muuttuneet raskaiksi ja yksin omaishoidettavan huolehtimisesta selviytyminen vaikeutuu. Siirtymävaiheissa omaishoitajalle annetun tuen ja ohjauksen tarve korostuvat. Omaishoitajuuden alkaessa omaishoitaja tulee palvelujärjestelmän asiak-

kaaksi ja tarvitsee tukea hallitakseen omaishoitajana eteen tulevat käytännön asiat. (Omaishoitajaliitto 2018.)

Omaishoitajien kokemaa tuen tarvetta selvittämällä voidaan auttaa päättäviä tahoja kehittämään ja toteuttamaan oikein kohdistettuja tukitoimia omaishoitajille. Ajoissa ja oikein kohdistettu tuki voi vähentää omaishoitajien uupumusta ja siitä aiheutuvia haittoja. Näin voidaan myös auttaa omaishoitajia huolehtimaan entistä paremmin ikääntyneistä läheisistään. (Silva ym. 2013: 793,800.) Omaishoitajat ovat kokeneet omaa jaksamistaan tukevan mahdollisuudet osallistua omiin harrastuksiinsa, saada vapaata sekä ulkopuolista apua tarvittaessa. Omaishoitajana jaksamista edistävät myös sosiaaliset kontaktit läheisiin ihmisiin. (Siira 2006:71.) Verkostoituminen toisten samassa tilanteessa olevien kanssa voi tukea omaishoitajan jaksamista sekä sosiaalisten suhteiden että tiedonsaannin lisäämisen kannalta. (Stolz ym. 2004:116-117.)

Omaishoitajan yksilöllisten tarpeiden mukainen tuki edistää sekä hoitajan että hoidettavan hyvinvointia ja vähentää tarvetta pitkäaikaishoitoon kodin ulkopuolella. (Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2013:23-24.) Tukitoimilla voidaan saavuttaa vaikuttavuutta ainoastaan, jos ne suunnitellaan yksilöllisesti omaishoitajan ja hoidettavan tausta, tilanne, tarpeet ja toiveet huomioiden. Keskeisiä huomioitavia asioita yksilöllisten tukitoimien suunnittelussa ovat omaishoitajan ja hoidettavan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Shemeikka ym. 2017.)

Omaishoitajille kohdistettujen valmennusten ja koulutusten tarkoituksena on auttaa omaishoitajia pohtimaan ja tunnistamaan oma jaksamisensa ja tuen tarve omaishoidossa. Omaishoitajille halutaan antaa myös tietoa sekä keinoja käsitellä ja hyväksyä omaishoidettavan tilanne, joka aiheuttaa muutoksia. Yksilöllisesti toteutettu tuki tai valmennus voi lisätä omaishoitajan elämänlaatua ja mielenterveyttä. (Omaishoitajat palvelun kehittäjinä 2016:25,49.)

Omaishoidon aiemmin olemassa olevat tukimuodot kuten apuvälinetarpeen arviointi, palveluohjaus, siivous- ja ateriapalvelut sekä omaishoidon vapaapäivät ovat olleet valmiiksi suunniteltuja paketteja, eivät yksilöllisten tarpeiden mukaan kohdistettuja. Valmiit tukimuodot eivät sovellu kaikille omaishoitajille eivätkä välttämättä tuo tunnetta tuen saamisesta omaishoitajien näkökulmasta. (Stolz ym. 2004:116-117.)

Hyvinvointi voidaan jaotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysiseen toimintakykyyn sisällytetään kehon toiminnot ja rakenteet sekä niiden mahdolliset ongelmat. Fyysisesti hyvinvoivan ihmisen toiminnallinen kyky liikkumiseen ja sille asetetuista fyysisistä tehtävistä suoriutumiseen on hyvä. Psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä mielenterveys, elämänhallinta ja voimavarat arjessa jaksamiseen ovat hyviä. Sosiaalista hyvinvointia ylläpitääkseen ihminen tarvitsee verkostoja, yhteisöllisyyttä ja läheisiä ihmissuhteita. Myös mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan pitävät yllä sosiaalista hyvinvointia. (Tuominen & Tuuri 2017: 230-231.)

Omaishoitajat ovat kokeneet fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpidolla olevan myönteinen vaikutus arjessa jaksamiseen. Psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja jaksamista tukevia tekijöitä omaishoitajuudessa ovat saatu vertaistuki, sosiaaliset kontaktit ja mahdollisuus turvautua ulkopuoliseen apuun tarvittaessa. Fyysisistä hyvinvointia ja jaksamista tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi omaishoitajan työssä tarvittavat oikeanlaiset apuvälineet ja kodinmuutostyöt sekä arjessa jaksamiseen riittävä lepo ja yöuni. (Nikkilä 2016: 32,38.)

Arjessa jaksamista tukevia asioita voidaan jaotella myös ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin strategioihin. Ongelmasuuntautuneita omaishoitajan jaksamista tukevia strategioita ovat esimerkiksi apuvälineasiat, tiedon saaminen käytännön asioista, oman tilanteen ja omien asioiden järjestämiseksi tapahtuva aktiivinen toiminta tässä hetkessä sekä tulevaisuutta ennakoiden. Tunnesuuntautuneisiin strategioihin kuuluvat oman asennoitumisen merkitys ja tilanteen hyväksyminen sekä sosiaalisista kontakteista saatu tuki. (Autio 2014:75-76.)

Omaishoitajalle tarjottavan tuen muodostuminen yksilöllisesti sekä omaishoitajien mahdollisuudet vaikuttaa itse saamansa tuen sisältöön ovat omaishoitajuuden onnistuneessa tukemisessa merkittäviä tekijöitä. (Eloniemi-Sulkava ym. 2006:97.) Yksilöllinen palveluiden suunnittelu lähtee omaishoitajan ja hoidettavan välisen suhteen, heidän taustansa ja kokonaistilanteen, sekä tarpeiden ja odotusten selvittämisestä. Omaishoitajan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvien asioiden selvittäminen on keskeinen osa yksilöllisten palveluiden suunnittelussa. Omaishoitotilanteet vaihtelevat omaishoitajan ja hoidettavan iän, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja keskinäisen suhteen mukaan. Myös hoidon sitovuus, kesto, vaativuus sekä omaishoidon tarpeen aikaansaanut sairaus tai muu syy ovat keskeisiä omaishoitotilannetta määrittäviä yksilöllisiä seikkoja. (Shemeikka ym. 2017: 83, 90.)

3 Omaishoitajille suunnatun tuen kehittämistarve

Omaishoitajille suunnatun tuen kehittämiseksi on tarve omaishoitajien määrän kasvessa yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten takia. Keskeisiä omaishoitajuuden lisääntymistä aiheuttavia muutoksia ovat väestön ikääntyminen ja hoivan siirtyminen laitosten muotoisuudesta koteihin tuotettaviin palveluihin. Muutokset perustuvat tarpeeseen tehdä säästöjä sosiaali- ja terveyspalveluiden kasvavien kulujen myötä. Yhteiskunnassa on tarve kehittää taloudellisesti kannattavia sosiaali- ja terveyspalveluita.

Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelmassa todetaan väestön ikääntymisen olevan merkittävä haaste yhteiskunnalle suurten ikäluokkien saavuttaessa eläkeiän. Ikääntyneen väestön osuus kasvaa myös eliniän pidentymisen takia. Toiminnalliset rajoitukset ja pitkäaikaissairaudet yleistyvät eliniän pitenemisen myötä, vaikka kansanterveys paraneekin koko ajan. Pitkäaikaissairaiden ja ikääntyneiden kotona selviytymisen parantamiseksi on siis jatkuvasti kehitettävä tehokkaampia keinoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 23.) Suuntaus hoivan laitospaikkojen vähentämiseksi lisää myös omaisten roolia ja vastuuta läheisten huolenpidossa. (Kauppinen & Silfer-Kuhlampi 2015: 12).

Omaishoitajaa tukevia palveluita selvitetään ja järjestetään voimassaolevan lainsäädännön perusteella. (Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2013:26.) Omaishoitajille tarjottavien tuen ja palveluiden parantaminen on tavoitteena myös vuoden 2018 alussa voimaan tullessa lakimuutoksessa. Omaishoitolain 1.1.2018 toimeenpantavassa lisäyksessä veloitetaan kunnat järjestämään valmennusta omaishoitosopimuksen tehneille omaishoitajille. Kuntien vastuulla on täyttää velvoite omaishoitajille suunnatun valmennuksen järjestämisestä, mutta varsinaisesta valmennuksen tuottamisesta voi vastata jokin kunnan ulkopuolinenkin toimija, kuten järjestö. (STM 2016:2.)

Lain mukaan omaishoitajan on vastattava terveydeltään ja toimintakyvyltään omaishoidon asettamia vaatimuksia, jotta omaishoidon tukea voidaan myöntää. Laki velvoittaa myös kuntaa järjestämään omaishoitajille tarvittaessa valmennusta ja koulutusta, hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä hyvinvointia ja hoitotehtävää tukevia sosiaali- ja terveyspalveluja. (Laki omaishoidon tuesta 2005.)

Omaishoitajalla on oltava sekä henkilökohtaisia voimavaroja että kykyä etsiä ja hyödyntää ulkopuolista apua selviytyäkseen tehtävässään. (Eloniemi-Sulkava ym.

2006:97.) Omien voimien riittämättömyys hoitovastuuseen nähden voi konkretisoitua omaishoidossa etenkin silloin, kun sekä omaishoidettava että hoitaja ovat ikääntyneitä. Ikääntyneen omaishoitajan kunto voi olla lähes yhtä heikko kuin hoidettavankin. Omaishoitajalle tarjottavan tuen merkitys korostuu tällaisissa tilanteissa. Omaishoitajien toimintakyvyn vahvistaminen lisää sekä hoitajien että hoidettavien hyvinvointia. (Vanhuus ja hoidon etiikka 2008:11.)

Omaishoitajille suunnatut tukitoimet on myös todettu kustannusvaikuttaviksi ainoastaan silloin, kun ne suunnitellaan yksilöllisesti omaishoitajan tarpeiden mukaan. (Shemeikka ym. 2017: 83). Omaishoitajuuden tukeminen sekä omaishoitajaksi ryhtyvän henkilön valmiuksien kehittäminen omaishoitajana toimimisessa ovat omaishoitajille tarjottavan valmennuksen tavoitteena. Valmennukseen voi sisältyä käytännön asioissa ohjausta, kuten hoivatyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan ja tukitoimia tarjoavan kunnan väliseen yhteistyöhön liittyen. Omaishoitajan asema ja hyvinvointi ovat keskeisiä aiheita omaishoitajille tarjottavassa valmennuksessa. (STM 2016:2.)

Omaishoitajat työskentelevät vaatimattomalla korvauksella useimmiten raskaissa työtehtävissä, mutta ovat silti motivoituneita jatkamaan. Kuormittavassakin omaishoitosuhteessa jaksamiseen vaikuttaa kiintymyksen ja tilanteeseen sitoutumisen määrä. Ulkopuoliset voivat nähdä tilanteen mahdottomana, kun omaishoitaja itse kokee vielä pärjäävänsä ja saavansa hoitosuhteesta tarpeellisuuden tunnetta sekä merkitystäkin omalle elämälleen. Yhteiskunnan edun kannalta omaishoidon tukemisen kannattavuutta on myös helppo perustella. Yhteiskunnan varojen säästymisen lisäksi omaishoidettavat saavat olla hoidettavina kotonaan sekä omaishoitajien työtä tuetaan. (Kalliomaa-Puha 2007: 27-34.)

4 Toimintaympäristö

Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa on hallituksen kärkihanke, jonka tavoitteena on uudistaa ja luoda malleja iäkkäiden alueellisille palvelukokonaisuuksille. Palvelukokonaisuuksien uudistamisen tarkoituksena on sovittaa yhteen kaikki iäkkäille suunnatut palvelut. Kärkihankkeessa on useita alueellisia osahankkeita, joista OSSI-hanke, Etelä-Savon asiakaslähtöinen palveluohjausverkosto ja osaamiskeskus omais- ja perhehoitoon on kehittänyt ja uudistanut omais- ja perhe-

hoitajille suunnattuja palveluita vuosina 2016-2018. (STM 2018. Hankkeet ja säädösvalmistelu.)

Omaishoidon palveluiden kehittäminen yhdenvertaisemmiksi, paremmin koordinoituiksi ja kustannusten kasvua hillitseviksi on ollut OSSI-hankkeen päätavoitteena. OSSI-hankkeessa on haluttu luoda toimiva ja yhtenäinen verkosto julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin sekä omaishoitajien ja hoidettavien välillä. Hanke on jakautunut neljään kokonaisuuteen. Digitaalisten ratkaisujen kokeilu ja käyttöönotto on ollut yksi hankkeen tavoitteista. Myös omaishoitajille sekä heidän kanssaan yhteistyötä tekeville tahoille suunnatut valmennukset ja koulutukset sekä tukimuotojen kehittäminen ovat olleet OSSI-hankkeen tavoitteita. Lisäksi tavoitteena on osaamiskeskus OSSI:n verkostoyhteistyön kehittäminen ja juurruttaminen sekä alueellisten toimintamallien kehittäminen ja käyttöönotto omais- ja perhehoidossa. (STM 2018. Hankkeet ja säädösvalmistelu.)

Hankkeen toteuttajana on Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä ES-SOTE. Hankkeen osatoteuttajia ovat Itä-Savon sairaanhoitopiiri Sosteri, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Kainuun sote. Lisäksi hankkeessa on ollut mukana useita muita yhteistyötahoja. Eksote kehittää omais- ja perhehoidon tukipalveluita ja kuntoutusta yhdeksän eteläkarjalaisen kunnan alueella. (STM 2018. Hankkeet ja säädösvalmistelu.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote käsittää koko Etelä-Karjalan alueen, jonka väkiluku on noin 130 000. Etelä-Karjalan väestö ikääntyy tällä hetkellä voimakkaasti. Viiden viime vuoden kuluessa yli 65-vuotiaiden osuus Etelä-Karjalassa on kasvanut viidellätoista prosentilla. (Etelä-Karjalan liitto 2017.) Ikääntyneiden kasvava osuus tarkoittaa myös iän tuomaa haurastumista ja toimintakykyä heikentävien perussairauksien ilmenemistä. Toimintakyvyn heikentyessä myös itsenäinen selviytyminen arjen perusasioista heikentyy. Usein ratkaisuna on läheisen huolenpito arjesta selviytymisestä ja ryhtyminen ikääntyneen omaishoitajaksi. Väestön ikääntyminen tarkoittaa siis myös omaishoitajuuden lisääntymistä.

Lokakuussa 2018 Eksoten alueella oli 1217 omaishoidettavaa, joista yli 65 vuotiaita oli 861. 65 vuotta täyttäneiden omaishoidettavien osuus kaikista omaishoidettavista Eksoten alueella oli 70,7 %. Omaishoidettavien määrä 65 vuotta täyttäneiden osalta ei ole

muuttunut merkittävästi kolmen vuoden sisällä. Uusia omaishoitosopimuksia on tehty, mutta vastaavasti omaishoitajuuksia on myös lakannut niin, että omaishoidettavien määrä on ollut vain vähäisessä nousussa tai pysynyt samana. Vuoden 2016 lopussa omaishoidettavia oli 853, ja vuoden 2017 lopussa 862 henkilöä. (Häyrynen 2018.)

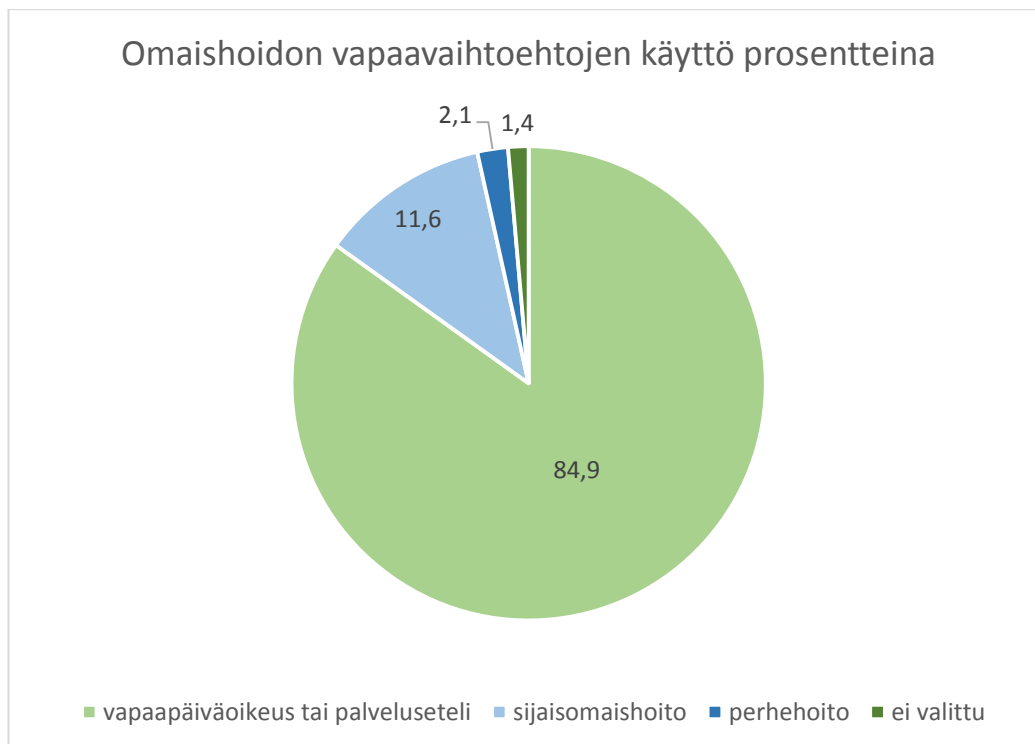
Myös omaishoitajista suuri osa on ikääntyneitä. Eksoten alueella omaishoitajia oli lokakuussa 2018 yhteensä 1217, joista 65 vuotta täyttäneitä on 749 henkilöä. (Häyrynen 2018). Kaaviossa 2 kuvataan omaishoitajien ikäjakaumaa Eksotessa lokakuussa 2018. 65 vuotta täyttäneiden omaishoitajien osuus oli 61,5%.

Yli 65-vuotiaiden osalta omaishoidon tukiluokassa I on 475, tukiluokassa II 199 ja tukiluokassa III 65 omaishoidettavaa koko Eksoten alueella. Ennalta ehkäisevässä tukiluokassa on 122 omaishoidettavaa. (Häyrynen 2018.)

Omaishoidon vapaavaihtoehtojen käyttö jakautuu Eksotessa vapaapäiväoikeuden tai palvelusetelin, perhehoidon sekä sijaisomaishoidon välillä. Vapaapäiväoikeuden tai palvelusetelin valinneita 65 vuotta täyttäneiden omaishoitajia on 731, perhehoidon valinneita 12 ja sijaisomaishoidon valinneita 100 henkilöä. Lopuilla ikääntyneiden omaishoitajilla on vapaapäiväoikeus kokonaan valitsematta, vapaan kertymä on tauolla tai he eivät halua käyttää lainkaan vapaitaan. (Häyrynen 2018.)

Suuri osa omaishoitajista on valinnut vapaapäiväoikeuden tai palvelusetelit Eksoten alueella. Vapaavaihtoehtojen käytössä on tapahtunut muutosta palvelusetelien käyttökohteiden laajennuttua myös siivous- ja kotityöpalveluihin. Lisäksi palvelusetelillä hankittava fysioterapia ja kuntoutus ovat laajentuneet myös omaishoitajan käytössä olevaksi palveluksi. (Häyrynen 2018.) Kaaviossa 3 esitetään omaishoidon vapaavaihtoehtojen jakautuminen 65-vuotta täyttäneillä omaishoitajilla.

Kaavio 3. Omaishoidon vapaavaihtojen käyttö prosentteina 65-vuotta täyttäneiden omaishoidettavien omaishoitajilla Eksotessa lokakuussa 2018.



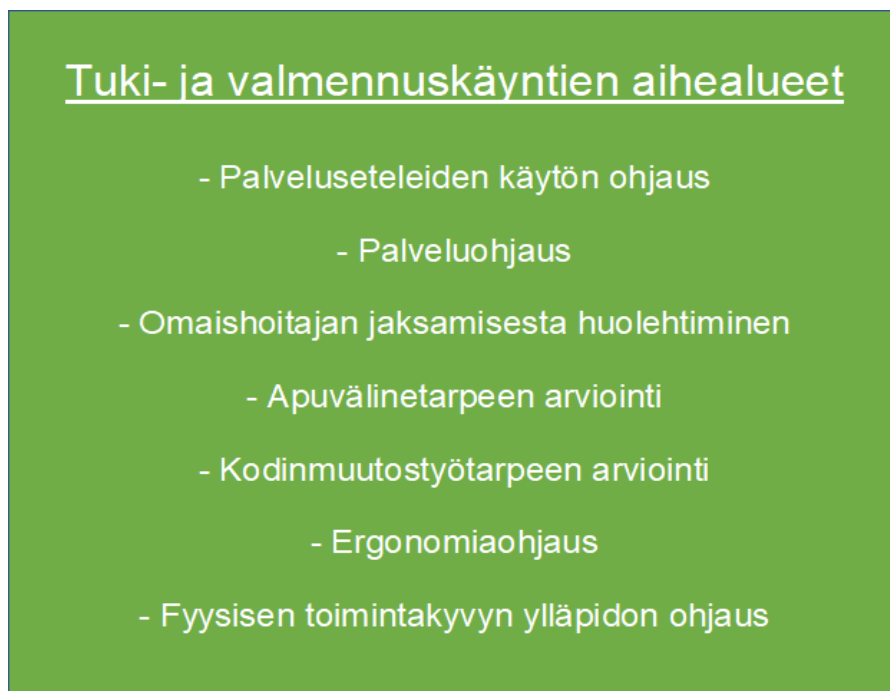
Omais- ja perhehoitoa kehittävän OSSI-hankkeen päättyessä tavoitteena on omaishoidon tukipalvelujen monipuolistuminen niin, että ne vastaavat paremmin omaishoitoperheiden tarpeisiin. (Voutilainen ym. 2016: 8).

Eksote on ollut mukana OSSI-hankkeessa osatoimijana kehittämässä omaishoitoon toimintamalleja, jotka voidaan ottaa käyttöön laajemminkin. Eksote on kokeillut omaishoitajien kuntoutusryhmiä, jotka kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan. Ryhmäkertoja on yhteensä kymmenen. Ryhmämuotoista tukea on tarkoitus kehittää niin, että se on jatkossa osa omaishoitajien tukea ja valmennusta heti omaishoitajuuden alusta alkaen. Omaishoitajien on mahdollista saada käyttöönsä myös etäyhteyslaite, jolla on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin omaishoitajiin sekä saada tukea omaishoitoon. Etäyhteyden kautta tarjottavaa sisältöä kehitetään omaishoitajien jaksamista tukevaksi. (OSSI-hanke uutiskirje 2018: 2.)

Vuoden 2017 aikana Eksotessa on kokeiltu uusina omaishoitajina aloittaville tuki- ja valmennuskäyntejä, joilla tarjotaan omaishoitajille kuntoutusta sekä palveluohjausta omaishoidon käytäntöihin liittyen. Tuki- ja valmennuskäyntikokeiluun on osallistunut 12 vuonna 2017 aloittanutta uutta ikääntyneiden omaishoitajaa. Tuki- ja valmennuskäyntiä on toteuttanut Eksotella OSSI-hankkeessa työskentelevä fysioterapeutti. Lisäksi omaishoidon palveluohjaaja on tehnyt ohjauskäyntejä omaishoitajien luo. Käynnit ovat toteutuneet ajallisesti neljän viikon aikana omaishoitajuuden alkamisesta. (Kokkinen 2017.)

Vuonna 2017 toteutettujen tuki- ja valmennuskäyntien tarkoituksena on ollut ohjata uusia omaishoitajia omaishoidon palvelusetelien käyttöön, antaa yleistä omaishoitajille suunnattua palveluohjausta sekä keskustella omaishoitajan omasta jaksamisesta huolehtimisesta. Fysioterapeutin käyntien tarkoituksena on ollut arvioida apuväline- ja kodinmuutostyötarvetta, ohjata ergonomisiin työskentelytapoihin omaishoidettavan kanssa sekä ohjata fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon. (Kokkinen 2017.) Kuviossa 1 on kuvattu tuki- ja valmennuskäyntien sisältöä vuonna 2017 aloittaneille uusille omaishoitajille tehdyssä kokeilussa.

Kuvio 1. Toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien aihealueet vuonna 2017.



Vuoden 2018 alusta voimaantulleen omaishoidon tukea koskevan lain muutossäädöksessä veloitetaan kunnat järjestämään valmennusta ja koulutusta omaishoitajille tarvittaessa. (Laki omaishoidon tuesta 2005). Eksote on vastannut lain muutokseen muodostamalla omaishoitoon tukitiimin, jossa moniammatillinen sairaanhoitajista, fysioterapeuteista ja sosionomeista koostuva työryhmä tekee jatkossa omaishoitajille tuki- ja valmennuskäyntejä yksilöllisen tarpeen mukaan. (Kokkinen 2017). Tuki- ja valmennuskäyntejä kehitetään tähän tarkoitukseen mahdollisimman hyvin sopiviksi.

Eksoten OSSI-hankkeen vastuuhenkilöt ovat huomioineet hankkeen muilta osanottajatahoilta ilmaistun tarpeen selvittää omaishoitajien kokemia hyötyjä toteutuneista tuki- ja valmennuskäynneistä sekä odotuksia tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä tulevaisuudessa. Koettujen sekä odotettavien hyötyjen selvittämisestä saatuja tuloksia käytettäisiin tuki- ja valmennuskäyntien kehittämisessä mahdollisimman hyvin omaishoitajien arjessa jaksamista edistäväksi tukimuodoksi. (Kokkinen 2017.)

5 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä hyötyä tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut omaishoitajien näkökulmasta arjessa jaksamisen edistämiseksi. Tuotoksena on kuvaus toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi.

Opinnäytetyöllä oli kaksi kehittämistehtävää, joihin haettiin vastausta laadullisen tutkimuksen keinoin:

1. Selvittää mitä hyötyä toteutuneista tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi omaishoitajien näkökulmasta.
2. Selvittää mitä odotettavia hyötyjä omaishoitajien näkökulmasta liittyy tuki- ja valmennuskäynteihin omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi.

6 Menetelmälliset ratkaisut

6.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa

Opinnäytetyön tutkimuksellisena lähestymistapana oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu soveltui menetelmäksi tässä työssä hyvin, sillä tarkoituksena oli selvittää ja kysyä haastateltavilta mitä he ajattelevat asioista. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 72.) Tarkoituksena oli selvittää omaishoitajien kokemia hyötyjä tuki- ja valmennuskäynneistä. Aineistonkeruumenetelmän valintaa määrittä tiedonsaannin mahdollisuus kehittämistehtäviin (Hakala 2015: 17.) Teemahaastattelu käyttö aineistonkeruumenetelmänä oli perusteltua, sillä tarkoituksena oli selvittää omaishoitajien kokemuksia mahdollisimman laajasti. Keskustelunomaisessa haastattelutilanteessa tiedontuottajaa oli mahdollista johdattaa kertomaan sekä pohtimaan teemoja syventäen ja tarkentaen. (Eskola & Vastamäki 2015: 27-29.)

Opinnäytetyössä kerättävän tiedon luonne oli lähinnä praktista eli tulkinnallista tiedonintressiä. Praktisella tiedonintressillä pyritään ymmärtämään yksilön toimintaa omassa ympäristössään. (Anttila 2014.) Tässä opinnäytetyössä haluttiin ymmärtää omaishoita-

jien toimintaa heidän omassa ympäristössään. Omaishoitajana toimiminen määrittä haastateltavien arkea ja heidän toimintaympäristönsä keskittyi kotiin sekä omaishoitosuhteeseen.

6.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö sai alkunsa syksyllä 2017 keskusteltuani Eksoten kanssa mahdollisuuksista toteuttaa opinnäytetyö niin, että se hyödyttäisi omaishoidon OSSI-hanketta ja olisi osana omaishoitajille suunnattujen palvelujen kehittämistä. Keskustelua aihevalinnasta käytiin Eksoten OSSI-hankkeen projektityöntekijän kanssa. Keskusteluissa nousi esille Eksoten tarve selvittää OSSI-hankkeen tuki- ja valmennuskäytäntökeiluun osallistuneiden omaishoitajien kokemuksia tuki- ja valmennuskäytien kehittämiseksi. Tein tiedonhaku omaishoidosta ja omaishoitajien tukemisesta syksyn ja talven 2017-2018 välisenä aikana. Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin Metropolia ammattikorkeakoulussa huhtikuussa 2018. Tutkimusluvan saamisen jälkeen opinnäytetyö eteni suunnitelman mukaisessa aikataulussa (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

Aika	Opinnäytetyön vaiheet
Helmikuu 2018	Tutkimussuunnitelma valmistuu.
Maaliskuu 2018	Tutkimusluvan hakeminen Eksotelta.
Huhtikuu-elokuu 2018	Yhteydenotto haastateltaviin. Haastattelujen toteutus.
Elokuu-syyskuu 2018	Aineiston analysointia.
Syyskuu 2018	Alustavaa raportointia Eksoten OSSI-hankkeen projektityöntekijöille.
Lokakuu 2018	OSSI-hanke päättyy.
Marraskuu 2018	Työn valmistuminen.
Joulukuu 2018	Työn julkistaminen.

Yhteydenotot omaishoitajiin sekä aineiston keruu tapahtuivat kevään ja kesän 2018 aikana. Aineiston analysointi tapahtui syyskuun 2018 aikana. OSSI-hanke päättyy lokakuussa 2018, johon mennessä on toivottu alustavaa raporttia haastatteluista saaduista tuloksista. Opinnäytetyön julkistaminen tapahtuu joulukuussa 2018.

6.3 Tiedontuottajien valinta ja kuvaus

Harkinnanvaraista valintaa käytetään silloin, kun halutaan tutkimukseen mukaan tietyt kriteerit täyttäviä tiedontuottajia. Tiedontuottajien valinta kriteerien mukaisesti edistää mahdollisuuksia kerätä kehittämistehtäviin mahdollisimman hyvin vastaavaa aineistoa. (Eskola & Suoranta 2005:18). Kriteerit täyttävät tiedontuottajat olivat vuonna 2017 omaishoitosopimuksen tehneitä ikääntyneiden omaishoitajia sekä osallistuneet Eksoten uusille omaishoitajille suunnattuun tuki- ja valmennuskäyntikokeiluun vuoden 2017 aikana. Kriteerit täyttäviä omaishoitajia oli yhteensä kaksitoista. Kehittämistehtäviin 1 ja 2 valittiin tiedontuottajiksi kaikki kaksitoista kriteerit täyttävää omaishoitajaa. Samat henkilöt valikoituivat tiedontuottajiksi molempiin kehittämistehtäviin, sillä aineistonkeruu kehittämistehtävittäin tapahtui samassa haastattelutilanteessa. Kehittämistehtäviin 1 ja 2 valituille tiedontuottajille lähetettiin tutkimushenkilötiedote (Liite 2) postitse. Tiedontuottajiksi valituista kahdestatoista omaishoitajasta kuusi otti yhteyttä sopiakseen haastatteluaajasta.

6.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyötä varten hain tutkimuslupaa Eksotelta. Tutkimusluvan saamisen jälkeen yhteydenotto tiedontuottajiksi valikoituneisiin omaishoitajiin tapahtui Eksoten omaishoidon tukitiimin kautta. Omaishoidon tukitiimi postitti tiedontuottajiksi valikoituneille omaishoitajille tutkimushenkilötiedotteen, jossa kerrottiin haastattelusta, sen tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä vapaaehtoisuudesta. Tutkimushenkilötiedotteen vastaanottavilta omaishoitajilta pyydettiin yhteydenottoa joko puhelimitse tai sähköpostitse, mikäli he suostuisivat osallistumaan haastatteluun. (Liitteet 2 ja 3). Kaikki haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona.

Aineistonkeruumenetelmänä oli yksilöhaastatteluna toteutettava teemahaastattelu, joka tallennettiin myöhempää litterointia varten. Haastattelut tallennettiin haastattelutilanteessa sanelukoneelle ja älypuhelimien sanelinsovelluksella. Tallennuksen onnistumisen varmistamiseksi tallentavia laitteita oli haastattelutilanteessa kaksi.

Teemahaastattelu on keskustelunomainen haastattelutilanne, jonka tarkoituksena on vuorovaikutuksen kautta saada tietoa halutuista aiheista. Ennalta määrätty aihepiirit ohjaavat haastattelun kulkua, mutta valmiiksi kirjoitettuja kysymyksiä tai tarkkaa, strukturoitua järjestystä ei ole. (Eskola & Vastamäki 2015: 27-30.) Teemahaastattelujen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mitä hyötyä tuki- ja valmennuskäynneistä on omaishoitajien näkökulmasta omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi, ja mitä odotettavia hyötyjä tuki- ja valmennuskäynneistä on tulevaisuudessa. Haastatteluteemat (Liite 1) muodostuivat omaishoitajan arjessa jaksamista edistävästä tekijöistä. Arjessa jaksamista edistävät tekijät voidaan jaotella fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista edistäviksi tekijöiksi. Omaishoitajan jaksamista edistäviä tukitoimia suunnitellessa on tärkeää huomioida sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen jaksamiseen liittyvät tekijät. Näin omaishoitajille suunnattua tukea voidaan kehittää yksilölliset tarpeet huomioiden. Yksilöllisesti suunnitellut tukitoimet edistävät parhaiten arjessa jaksamisessa ja hyödyttävät omaishoitajia. (Eloniemi-Sulkava ym. 2006:97; Nikkilä 2016: 32,38; Shemeikka ym. 2017: 83, 90.) Haastattelu on menetelmänä joustava. Haastattelutilanteessa on mahdollista muuttaa kysymysten järjestystä tai tehdä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 73.) Teemahaastattelujen toteutuksessa useita aihealueita ja kysymyksiä oli tarkennettava niin, että niihin oli mahdollista saada täsmennettympi vastaus.

6.5 Aineiston analysointi

Haastattelujen analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jolla tiivistettiin aineisto ja sen sisältämä informaatio. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään tulkitsemalla ja pääättelemällä empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2001:108-112.)

Tallennettua haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 3 tuntia 53 minuuttia. Omaishoitajien tallennetut teemahaastattelut litteroitiin, jonka jälkeen aineisto puhdistettiin karsimalla pois ne asiat, jotka eivät liity kehittämistehtäviin. Litteroituna aineistoa oli 31 sivua fontilla Calibri 11 ja rivivälillä 1,5. Opinnäytetyön kehittämistehtävien perusteella muodostin analyysikysymyksiä, joita esittämällä etsin aineistosta kysymyksiin vastaavaa tietoa. Aineistolle esittämäni analyysikysymykset etsivät vastausta tämän opinnäytetyön kehittämistehtäviin. Kysymykset olivat:

1. Mitä hyötyä toteutuneista tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut arjessa jaksamisen edistämiseksi?
2. Mitä hyötyä tuki- ja valmennuskäynneistä on odotettavissa arjessa jaksamisen edistämiseksi tulevaisuudessa?

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä haastatteluaineistoa pelkistetään etsimällä litteroidusta ja puhdistetusta aineistosta analyysikysymyksiin vastaavia olennaisia ilmauksia. Pelkistämisen jälkeen samankaltaiset ilmaisut ryhmitellään niin, että niistä muodostuu luokkia. Luokittelu tiivistää aineistoa ja luo yleisempiä käsitteitä. Käsitteitä yhdistelemällä taas saadaan vastaus kehittämistehtäviin. Näin haastatteluaineisto muodostuu loogiseksi kokonaisuudeksi, joka vastaa tämän opinnäytetyön kehittämistehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2001:108-112.) Taulukossa 2 on kuvattu aineiston luokittelua pelkistetyistä ilmaisuista yläluokkatasolle.

Taulukko 2: Esimerkki aineiston luokittelusta pelkistetyistä ilmauksista yläluokkatasolle.

Mitä hyötyä toteutuneista tuki- ja valmennuskäynneistä on ollut omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi omaishoitajien näkökulmasta?		
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Apuvälinetarve arvioitiin	Apuvälinetarve arvioitiin	Apuvälineasioista huolehdittiin
Apuvälinetarve arvioitiin		
Apuvälinetarve arvioitiin		
Ohjattiin hakemaan apuväline	Apuvälineiden hankintaan ohjattiin	
Ehdotettiin apuvälineen hankintaa		
Annettiin tietoa saatavilla olevista apuvälineistä		
Nostovyö saatiin	Apuväline saatiin	
Kahva sängyn reunaan tuotiin kotiin	Apuvälineitä tuotiin kotiin	
Apuvälineiden tuominen kotiin koettiin hyväksi palveluksi		
Apuvälineitä tuotiin kotiin		
Apuvälineitä on tuotu kotiin		
Luisa on rakennettu	Kodinmuutostöitä tehtiin	Kodinmuutostyötarve huomioitiin
Kahva on kiinnitetty suihkuun		
Tarve korjauksille ja tukien kiinnitykselle arvioitiin	Tarve korjauksille ja tukien kiinnitykselle arvioitiin	

Muodostin aineistosta poimituista analyysikysymyksiin vastaavista alkuperäisilmaisuista pelkistettyjä ilmaisuja, joita ryhmittelin aihepiireittäin. Samankaltaisista pelkistetyistä ilmaisuista yhdistin tutkimuskysymyksiin vastaavia alaluokkia. Osa alaluokkatason ilmaisuista oli luokiteltavissa samankaltaisuutensa perusteella vielä yhdistävällä ilmaisulla yläluokiksi. Osa kehittämistehtäviin vastaavista ilmaisuista ei ollut merkitykseltään yhdistettävissä muihin ilmaisiin ja jäi aineiston analyysissa alaluokan tasolle.

7 Tuki- ja valmennuskäyntien hyödyt omaishoitajien näkökulmasta

Mahdollisuus ottaa yhteyttä tarvittaessa

Haastateltavat kertoivat saaneensa tuki- ja valmennuskäyntien jälkeen omaishoitajuuteensa taustatuen, johon tukeutua tarvittaessa. Omaishoitajat olivat tuki- ja valmennuskäyntien jälkeen ottaneet yhteyttä Eksoten omaishoitoon tarvitessaan ohjausta tai tietoa omaishoidon käytäntöihin liittyen. Usein yhteydenotot omaishoitajilta omaishoidon palveluohjaajaan tapahtuivat puhelimitse. Haastateltavat kertoivat uutena omaishoitajana aloittavan olevan hankala tietää mitä kaikkia käytännön asioita tulisi eteen, mutta kokivat tuki- ja valmennuskäyntien jälkeen olevan matala kynnys ottaa yhteyttä kysyäkseen neuvoja uusissa asioissa ja epäselvyyksissä.

Tuki- ja valmennuskäynneillä saatu tieto ja ohjaus

Haastateltavien mielestä tuki- ja valmennuskäynneillä saatu tieto ja ohjaus oli hyödyllistä omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa toimimisen kannalta. Alkutilanteessa ennen tuki- ja valmennuskäyntejä oli eroja haastateltavien välillä. Osa haastateltavista oli selvittänyt omaishoitajuuteen liittyviä käytäntöjä omatoimisesti jo aikaisemmin. Osa haastatelluista taas koki hankalaksi arvioida tuki- ja valmennuskäynneillä saadun tiedon kattavuutta, koska eivät aikaisemmin olleet saaneet mistään tietoa omaishoitajuuteen liittyvistä käytännön asioista. Toteutettuihin tuki- ja valmennuskäynteihin sisältynyt keralla annettu runsas tietomäärä koettiin vaikeaksi hahmottaa ja omaksua.

Haastateltavat eivät omaksuneet kaikkea kerralla annettua tietoa tuki- ja valmennuskäyntien aikana, vaan varmistivat ja selvittivät asioita myöhemmin uudelleen ottamalla yhteyttä omaishoidon palveluohjaajaan. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi omaishoidon palvelusetelien käyttöön liittyvät toimintatavat ja käytännöt.

Apuvälineasioista huolehtiminen

Kokemukset apuvälinetarpeen arvioinnista ja apuvälineiden saatavuudesta olivat hyviä. Kaikki haastateltavat kertoivat tuki- ja valmennuskäynneillä tehdystä apuvälinetarpeen arvioinnista. Saadut apuvälineet osattiin luetella nopeasti. Osalle haastateltavista oli toimitettu tarvittavat apuvälineet kotiin ja asennettu paikalleen. Osa oli hakenut apuvälineitä itse Eksoten apuvälinekeskuksesta ja asentanut paikalleen. Osalle apuvälineistä oli kerrottu ja suositeltu niiden hankintaa. Arjesta selviytyminen ja omaishoidettavasta huolehtiminen oli helpottunut lähes kaikilla haastateltavilla apuvälineiden saamisen jälkeen.

Kodinmuutostyötarpeen huomioiminen

Kodinmuutostyötarpeen arviointia kuvailtiin niissä tapauksissa, joissa kodinmuutostöille oli tarvetta ja arviointi oli johtanut kodinmuutostöiden toteuttamiseen. Kodinmuutostöitä oli toteutettu omaishoitajan turvallisemman ja vaivattomamman kotona sekä lähiympäristössä liikkumisen mahdollistamiseksi. Tehtyjen kodinmuutostöiden kerrottiin helpottaneen arjen toiminnoista selviytymistä omaishoidettavan kanssa.

Ohjaus turvallisessa nostamisessa

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa ohjausta omaishoidettavan turvalliseen nostamiseen liittyen. Nostamiseen liittyvä ohjaus oli ainoa ergonomiseen toimintatapaan liittyvä asia tuki- ja valmennuskäyntien sisällössä, jota haastateltavat kuvailivat.

Ohjaus liikuntakyvyn ylläpidossa

Haastateltavat tiedostivat omaishoidettavan liikuntakyvyn ylläpitämisen hyödyt arjessa jaksamisen edistämiseksi. Omaishoidettavasta huolehtiminen helpottui, kun liikuntakykyä pyrittiin ylläpitämään säännöllisellä harjoittelulla. Fysioterapeutin toteuttamat tuki- ja valmennuskäynnit oli koettu hyödyllisiksi omatoimisesti tehtävien liikkeiden oikeiden

suoritustavan ymmärtämisen kannalta. Fysioterapeutin kanssa käyty keskustelu oli auttanut ymmärtämään, miten omaishoitaja pystyi itse tukemaan omaishoidettavan liikkumista ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa.

Omaishoidettavan fyysistä toimintakykyä oli arvioitu ja ohjattu tilanteen mukaan joko kotona tehtävään omatoimiseen harjoitteluun, Eksoten järjestämään fyysistä toimintakykyä tukevaan ryhmään tai yksityisten fysioterapiapalveluiden käyttöön omaishoidon palveluseleitä hyödyntäen. Osa haastateltavista kuvaili omaishoidettavan suostuvan tekemään toimintakykyä ylläpitäviä harjoituksia paremmin silloin, kun joku ulkopuolinen oli niitä ohjaamassa. Osa taas koki kodin ulkopuolella järjestettävässä ryhmässä tai yksityisellä fysioterapeutilla käymisen arjen rutiineja ja omaishoidettavan jaksamista häiritseväksi tekijäksi.

8 Tulevaisuudessa odotettavat hyödyt tuki- ja valmennuskäynneistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi

Mahdollisuus saada apua pyydettyäessä

Omaishoitajien odottamat hyödyt tuki- ja valmennuskäynneistä arjessa jaksamisen edistämiseksi liittyivät suurelta osin omaishoidon tarjoamaan taustatukeen ja mahdollisuuteen ottaa yhteyttä sekä saada apua ja tukea elämäntilanteen mukaan silloin kun tarve ilmeni. Omaishoitajat kertoivat haastatteluissa tiedostavansa omaishoitotilanteen muuttuvan tulevaisuudessa. Kaikki haastateltavat arvioivat joko omaishoidettavan tai oman toimintakykynsä heikentyvän niin, että arjessa selviytyminen ja avun tarve kasvaisivat tulevaisuudessa. Avun tarpeen kasvaessa omaishoidon taholta tarjottua tukea ja palveluita arvioitiin tarvittavan nykyhetkeä enemmän.

Odotus tulevista kontrollikäynneistä

Haastateltavat kertoivat ymmärtäneensä omaishoidon taholta olevan odotettavissa kontrollisoittoja ja käyntejä. Osalle oli haastatteluhetkellä tehty jo kontrollikäynti, kun taas osalle oli epäselvää, milloin uusia tukikäyntejä toteutettaisiin.

Haastateltavat omaishoitajat odottivat saavansa tulevaisuudessa apua omaishoidon palveluohjaajalta silloin kun itse pyytäisivät. Kaikki haastateltavat arvioivat tulevaisuudessa tuen tarpeen kasvavan niin, että yhteydenotot omaishoidon palveluohjaajaan lisääntyisivät.

Yksilöllisen tuen tarpeen tunnistaminen

Omaishoitajat kuvailivat tärkeäksi asiaksi henkilökohtaiset tarpeet huomioivan tuen saamisen. Haastateltavien mielestä omaishoitotilanteen yksilöllisyyden tunnistaminen olisi tärkeää, jotta tuki- ja valmennuskäynnit hyödyttäisivät tulevaisuudessa. Haastateltavien omaishoitajien toiveena oli, että Eksoten omaishoidossa heidän asioistaan vastaisi jatkossa aina sama henkilö, joka tuntisi omaishoitotilanteen tarkasti. Omaishoitotilanteen tuntevalle henkilölle ei tarvitsisi käydä läpi kaikkia asioita yhä uudestaan.

Yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen liittyi myös haastateltavien kuvailema tiedonsaantiin liittyvä odotus. Omatoimista tiedonhakua vaikeuttivat ikääntyneiden omaishoitajien mahdollisuudet ja kyky hyödyntää esimerkiksi internetiä tiedonhaussa, kynnys ottaa asioita puheeksi sekä epätietoisuus siitä, keneltä kysyä. Omaishoitajat kertoivat toiveenaan olevan saada enemmän tietoa ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttavista yleisimmistä sairauksista, niiden oireista ja tunnistamisesta. Omaishoidettavan tila ja toimintakyky oli saattanut heikentyä, eikä omaishoitaja ollut tunnistanut tilanteen aiheuttajaksi esimerkiksi virtsatieinfektiota. Myös perussairauden etenemiseen kuuluva toimintakyvyn heikkeneminen oli aiheuttanut huolta omaishoitajissa.

Lähes kaikki omaishoitajat odottivat palveluohjaukselta ja tiedonsaannilta selkeyttä. Toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien yhteydessä oli käyty läpi palveluseleihin liittyviä käytäntöjä. Tietoa kuvailtiin tulleen kerralla niin suuri määrä, etteivät asiat jääneet mieleen. Saadun tiedon omaksuminen koettiin vaikeaksi ja palveluseleiden käyttöön oli jäänyt epäselvyyksiä. Palveluseleiden käyttöön liittyviä asioita oli selvitetty soittamalla omaishoidon palveluohjaajalle tai käyty kysymässä asiasta Eksoten Iso apu-palvelupisteessä. Osa omaishoitajista ei ollut itse selvittänyt palveluseleihin liittyviä, epäselviksi jääneitä käytäntöjä, vaan apu oli saatu joltain muulta taholta. Haastatteluhetkellä kaikki omaishoitajat olivat saaneet hyödynnettyä palveluseleitä yksilöllisen tarpeensa mukaan.

Toive sosiaalisesta kanssakäymisestä omaishoitajuuden jatkuessa

Omaishoitajat kokivat sosiaalisen kanssakäymisen olevan vaikeaa omaishoitotilanteen sitovuuden ja asuinpaikan takia. Omaishoitajien tuen ja valmennuksen osalta toivottiin mahdollisuuksia osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen esimerkiksi omaishoitajia varten järjestetyissä ryhmissä.

Avun saaminen kodista huolehtimiseen

Omaishoitajat toivoivat saavansa jatkossa tukea omasta kodista huolehtimiseen. Tässä suurimpana syynä oli odotus oman fyysisen kunnon heikkenemisestä ikääntymisen myötä.

9 Kuvaus tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi

Kuviossa 2 on esitetty omaishoitajien kokemat hyödyt toteutuneista tuki- ja valmennuskäynneistä sekä odotetut hyödyt tuki- ja valmennuskäynneistä omaishoitajan arjessa jaksamisen edistämiseksi tulevaisuudessa.

Kuvio 2. Tuki- ja valmennuskäyntien hyödyt omaishoitajan arjessa jaksamisen edistämiseksi.



Kuvaus tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi on muotoutunut omaishoitajille toteutettujen teemahaastattelujen antamista tiedoista vastauksena opinnäytetyön kehittämistehtäviin.

10 Pohdinta

10.1 Tulosten tarkastelu

Haastateltujen omaishoitajien käsitykset tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä olivat yksilöllisiä. Sama asia saatettiin kokea joko myönteiseksi tai kielteiseksi riippuen omaishoitajan ja -hoidettavan kokonaistilanteesta. Omaishoitajuuteen liittyviä aiheita käytiin haastatteluissa läpi teemoittain, ja omaishoitajille merkityksellisimmät aihealueet nousivat esille kaikissa haastatteluissa. Haastattelujen alussa täsmennettiin haastateltaville omaishoitajille, mitä tuki- ja valmennuskäynneillä tarkoitettiin. Tästä huolimatta haastateltavat joutuivat jonkin aikaa muistelemaan, milloin tuki- ja valmennuskäyntejä oli tehty ja mitä niihin sisältyi. Verkosto omaishoitajan ja -hoidettavan ympärillä oli laaja. Tyypillisesti omaishoitajalla ja -hoidettavalla oli useita sosiaali- ja terveydenhuollon kontakteja ja eri asioita hoitavia tahoja sekä Eksotessa että Eksoten ulkopuolella. Haastatteluissa ilmeni, että omaishoitajien oli vaikea hahmottaa kenen vastuulla mikäkin asia oli. Lisäksi omaishoitajilla oli epätietoisuutta sen suhteen, mistä yksiköstä eri työntekijät tulivat. Omaishoitajilla oli halu antaa palautetta tuki- ja valmennuskäyntien lisäksi useista eri terveydenhuollon palveluista.

Omaishoitajuus näyttäytyi haastatteluissa kiinteänä osana omaishoitajien arkea ja määritteli vahvasti omaishoitajan elämän kaikkien osa-alueiden sujumista. Haastateltavat kertoivat melko laajasti elämästään omaishoitajana sekä omaishoitajan arkeen liittyvistä käytännöistä. Omaishoidettavan tilanteesta kertominen oli heille tärkeää.

Omaishoitajien arjessa jaksamisen tukemiseen liittyvät aihealueet oli jaoteltu teemahaastatteluiden toteutuksessa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista arjessa tukeviin hyötyihin. Psyykkistä ja sosiaalista jaksamista tukevista hyödyistä haastatteluissa käsiteltiin omaishoidon käytännön asioissa ohjausta, sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen muodostumista, sopivien vapaavaihtoehtojen valintaa sekä oman jaksamisen ja tuen tarpeen tunnistamista. Fyysiseen jaksamiseen liittyvistä hyödyistä käytiin haastatteluissa läpi hyötyjä apuvälinetarpeen arvioinnista ja ergonomiohjauksesta,

mahdollisista kodinmuutostöistä ja niiden tarpeen arvioinnista sekä fyysisen kunnon kohottamiseen liittyvästä ohjauksesta.

Kehittämistehtävään 1 liittyvissä teemahaastattelun osissa haastateltavat määrittelivät toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien fyysistä jaksamista tukevat hyödyt tarkasti ja selkeästi. Kotiin saadut apuvälineet, toteutetut kodinmuutostyöt ja fyysisen toimintakyvyn edistäminen olivat konkreettisia, jaksamisessa hyödyttäneitä asioita, jotka oli helppo mainita haastattelussa. Psyykkisen jaksamisen tukemiseen liittyviä hyötyjä haastateltavat tuottivat melko niukasti aihetta käsitteleviin teemoihin johdattamisesta huolimatta. Haastateltavien omaishoitajien kokemus omasta psyykkisestä jaksamisestaan oli yksilöllinen ja liittyi suurelta osalta toteutuneiden omaishoidon tuki- ja valmennuskäyntien sijasta omaishoitajien olemassa oleviin sosiaalisiin verkostoihin, omiin totuttuihin toimintatapoihin ja arjen selviytymiskeinoihin.

Haastatteluteemojen ulkopuolelta nousseena toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien merkittävänä hyötynä kerrottiin olevan taustatuen saaminen omaishoitajana toimimiseen. Tällaiseksi taustatueksi koettiin mahdollisuus ottaa yhteyttä Eksoten omaishoittoon ja saada tukea tarvittaessa. Kaikkien teemahaastatteluissa läpikäytyjen aihealueiden osalta mainittiin hyötyjä lukuun ottamatta sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen muodostumista. Uusille omaishoitajille Eksotessa järjestetyt ryhmämuotoiset koulutukset oli koettu merkityksellisiksi lähinnä tiedonsaannin kannalta. Ryhmässä haastateltavat olivat tavanneet muita omaishoitajia ja saaneet käsitystä toisten tilanteesta. Toisaalta omaishoitotilanteet saattoivat olla täysin erityyppisiä omaishoidettavan sairaudesta ja toimintakyvystä tai omaishoitajan ja hoidettavan keskinäisestä suhteesta riippuen. Eräs haastateltavista kertoi kokeneensa ryhmässä ulkopuolisuutta oman tilanteensa erilaisuuden takia, eikä tästä syystä hyötynyt ryhmästä vertaistuen saamisen näkökulmasta. Vertaistuen saaminen ryhmissä oli jäänyt vähäiseksi osallistujien omaishoitotilanteiden erilaisuuden takia. Yksi haastateltavista kuvaili ymmärtäneensä tuki- ja valmennuskäynneillä käydyn keskustelun oman jaksamisen tunnistamisesta ja vertaistuen merkityksestä olleen tärkeä aihe tuki- ja valmennuskäyntien sisällössä. Haastateltava kertoi jaksamisen tunnistamista ja vertaistuen merkitystä painotetun tuki- ja valmennuskäynneillä. Arjessa jaksamista tukevien sosiaalisten suhteiden kerrottiin löytyvän omasta lähipiiristä, ei niinkään omaishoidon tuen ja valmennuksen kautta saadusta ryhmätoiminnasta ja vertaistuesta.

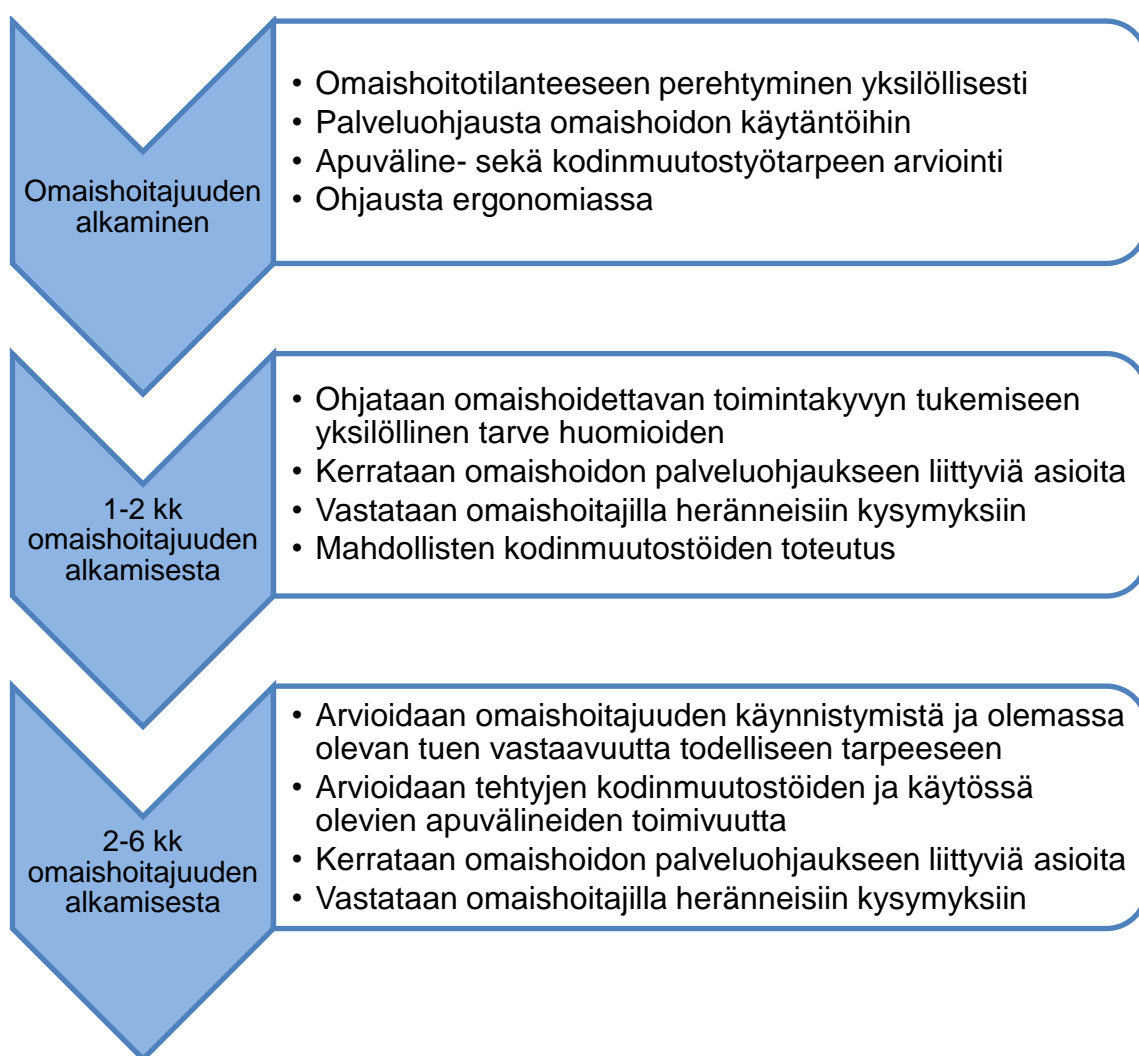
Omaishoitajuuden kestolla ja omaishoitotilanteella voi olla vaikutusta omaishoitajien kokemiin hyötyihin. Tiedontuottajiksi valikoituneet omaishoitajat olivat juuri tehneet sopimuksen virallisesta omaishoitajuudesta, mutta saattaneet toimia epävirallisina omaishoitajina jo pidempään. Koetut ja odotettavat arjessa jaksamista tukevat hyödyt tulivat ilmi vasta virallisen omaishoitajuutensa aloittaneilta omaishoidon käytäntöihin painottuen. Haastatteluissa olisi mahdollisesti kerrottu erilaisista tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä, mikäli tiedontuottajina olisi ollut virallisesti omaishoitajina jo pidempään toimineita henkilöitä. Olisiko vertaistuen ja sosiaalisten suhteiden merkitys korostunut enemmän pitkään omaishoitajina toimineita haastateltaessa?

Teemahaastatteluissa käytiin läpi kehittämistehtävään 2 liittyen omaishoitajien odotuksia omasta tuen tarpeesta tulevaisuudessa sekä Eksoten omaishoidolta saatavasta tuesta. Tärkeimpänä Eksotelta saatavaan tukeen liittyvinä odotuksina nousivat esiin omaishoitajien odotus siitä, että tukea on saatavilla oikealla hetkellä omaishoitajan sitä tarvitessa, sekä odotus omaishoitajalle yksilöllisesti sopivasta palveluiden järjestämisestä. Omaishoitajuuden arjesta selviytymiseen liittyvän tuen tarpeen oletettiin kasvavan tulevaisuudessa. Haastatellut omaishoitajat kokivat hyötynensä tuki- ja valmennuskäynneillä annetusta ohjauksesta, mutta toivat ilmi myös selkeitä kehittämissuhteita omaishoitajille jatkossa annettavaa tukea ja ohjausta ajatellen.

Omaishoidon tuki- ja valmennuskäyntien koettiin tapahtuneen liiankin tiiviillä tahdilla omaishoitajuuden alkuvaiheessa. Käyntien toteutus tapahtui omaishoitajuuden alkaessa neljän viikon aikavälillä, jolloin käytiin läpi laajasti omaishoidon käytäntöihin liittyviä asioita sekä ohjattiin toimintakyvyn tukemiseen ja arvioitiin apuväline- sekä kodinmuutostyötarvetta. Haastateltavat arvioivat tuki- ja valmennuskäyntien hyödyttävän omaishoitajuuteen sopeutumisessa enemmän pidemmälle aikavälille sijoitettuna. Tuki- ja valmennuskäynneillä annetun tiedon omaksumisen arvioitiin olevan helpompaa, jos käynnit sijoitettaisiin pidemmälle aikavälille. Tuki- ja valmennuskäynneillä käsiteltyjen asioiden kertaamiselle koettiin olevan tarvetta käyntien päättymisen jälkeen. Lisäksi haastateltavat kertoivat varsinaisten kysymysten heräävän vasta kun omaishoitajuuden arkea oli ehtinyt kulua jonkin aikaa. Aivan alussa toteutetuilla tuki- ja valmennuskäynneillä uudet omaishoitajat eivät olleet tienneet mitä kysyä.

Eräs haastatelluista omaishoitajista esitti vaihtoehdoksi toteutuneen neljän viikon sijaan kuuden kuukauden pituista ajanjaksoa tuki- ja valmennuskäyntien toteutuksessa. Kuviossa 3 on kuvattu esimerkki tuki- ja valmennuskäyntien sijoittamisesta ja sisällön hajauttamisesta omaishoitajien toiveiden mukaan pidemmälle aikavälille. Kuvion esittämä tuki- ja valmennuskäyntien sisältö muotoutuisi omaishoitajien kokemista toteutuneiden tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä sekä odotuksista jatkossa saatavasta tuesta.

Kuvio 3. Esimerkki uusille omaishoitajille suunnattujen tuki- ja valmennuskäyntien hajauttamisesta pidemmälle aikavälille.



Haastatteluissa esiin tullutta toivetta yksilöllisyyden huomioimisesta tukevat omaishoitajien jaksamista selvittävien tutkimusten tulokset omaishoidon kannattavuuden sekä omaishoitajana jaksamisen näkökulmasta. Yksilöllisyys omaishoitajien kohtaamisessa koettiin tärkeänä asiana. Yksilöllisyyden huomioiminen ja toteutuminen käytännössä tapahtuisi arjessa jaksamisen tukemiseen tarjottujen palveluiden suunnittelulla omaishoitajan senhetkisen tilanteen mukaiseksi.

Omaishoitotilanteet vaihtelevat omaishoitajan ja hoidettavan iän, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja keskinäisen suhteen mukaan. Myös hoidon sitovuus, kesto, vaativuus sekä omaishoidon tarpeen aikaansaanut sairaus tai muu syy ovat keskeisiä omaishoitotilannetta määrittäviä yksilöllisiä seikkoja. Yksilöllisesti räätälöityjen palveluiden suunnittelu lähtee omaishoitajan ja hoidettavan välisen suhteen, heidän taustansa ja kokonaistilanteen sekä tarpeiden ja odotusten selvittämisestä. Omaishoitajan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvien asioiden selvittäminen on keskeinen osa yksilöllisten palveluiden suunnittelussa. Omaishoitajille suunnatut tukitoimet on myös todettu kustannusvaikuttaviksi ainoastaan silloin, kun ne suunnitellaan yksilöllisesti omaishoitajan tarpeiden mukaan. (Shemeikka ym. 2017: 83,90.) Yksilöllisellä palveluiden suunnittelulla on siis sekä omaishoitajien jaksamista tukeva että yhteiskunnan taloudellisen edun mukainen hyöty.

Yksilöllisesti toteutettu tuki tai valmennus voi lisätä omaishoitajan elämänlaatua ja mielenterveyttä, edistää sekä hoitajan että hoidettavan hyvinvointia ja vähentää tarvetta pitkäaikaishoitoon kodin ulkopuolella. Omaishoitajat voivat kokea saavansa tukea arjessa jaksamiseensa silloin, kun annettu tuki on suunniteltu yhdessä omaishoitajan kanssa ja toteutettu yksilöllinen tarve huomioiden. (Eloniemi-Sulkava ym. 2006:97; Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2013: 23-24; Omaishoitajat palvelun kehittäjinä 2016:25,49; Stolz ym. 2004:116-117.) Tuki- ja valmennuskäyntikokeiluun osallistuneiden omaishoitajien kertomukset koetuista ja odotettavista hyödyistä tukevat jo olemassa olevaa, tutkittua tietoa omaishoitajien jaksamisesta. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat käsitystä omaishoitajien onnistuneeseen tukemiseen liittyvistä toimintatavoista. Kaikki omaishoitotilanteet ovat erilaisia, ja omaishoitajien kokema tuen tarve syntyy oman henkilökohtaisen kokemuksen sekä elämäntilanteen mukaisesti.

10.2 Opinnäytetyön eteneminen, luotettavuuden arviointi ja toteutukseen liittyvät eettiset kysymykset

Opinnäytetyön aihe valikoitui olemassa olevan tarpeen mukaan. Selvitin aluksi, missä kehittämishankkeissa ja projekteissa Eksote oli mukana syksyllä 2017 ja kysyin, voisiko ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö hyödyttää Eksotea jollakin tavalla. Opinnäytetyön aiheiksi tarjottiin eri vaihtoehtoja Eksotessa meneillään olevista kehittämishankkeista, joista valitsin omaishoitoon liittyvään OSSI-hankkeeseen osallistumisen oman mielenkiintoni perusteella.

Eksote myönsi tutkimusluvan opinnäytetyölle huhtikuussa 2018. Tutkimusluvan myöntämisen edellytyksenä oli, että yhteydenotto tiedontuottajiin tapahtuisi omaishoidon tukitiimin kautta, eivätkä tiedontuottajien henkilöllisyys tai yhteystiedot paljastuisi tutkijalle ennen kuin tekisivät itse päätöksen osallistumisestaan ja ottaisivat tutkijaan yhteyttä sopiaukseen haastattelun toteutuksesta. Näin toimien Eksoten omaishoidon asiakkaiden tietosuoja tuli huomioiduksi.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetilla ilmaistaan, onko tutkittu sitä mitä on aiottu tutkia. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta. Aineiston tulkintaan ei myöskään saa sisältyä ristiriitoja. (Eskola & Suoranta 1999: 214; Tuomi & Sarajärvi 2013: 136.) Omaishoitajat tuottivat haastatteluissa paljon kiinnostavaa tietoa. Omaishoito on aiheena niin laaja ja koko omaishoitajan ja -hoidettavan elämää määrittävä alue, että keskustelua oli välillä vaikea rajata pysymään tietyissä aihealueissa. Haastateltavat halusivat kertoa laajasti elämästään ja selvittää myös opinnäytetyöhön liittymättömiä asioita. Aineiston analyysivaiheessa oli oltava tarkka siitä, että vastattiin opinnäytetyön kehittämistehtäviin.

Haastatteluteemoihin johdattaminen ja niissä pitäytyminen vaati harjoittelua. Haastattelut kehittyi, joten opinnäytetyön toteutuksessa haastattelut eivät sujuneet samalla tavalla. Ensimmäisten ja viimeisenä toteutettujen haastattelujen välillä on havaittavissa eroa siinä, kuinka onnistun johdattamaan haastateltavan puhumaan teemoihin liittyvistä ja tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisistä aiheista.

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös puolueettomuusnäkökulma. Olemassa olevat asenteet ja tiedot vaikuttavat tiedontuottajalta saadun tiedon havainnointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 136). Henkilökohtainen kiinnostus on vaikuttanut aiheen käsittelyyn ainakin omaishoitajuuteen liittyvien käytäntöjen ja taustojen sel-

vittämisen osalta. Olen kohdannut omassa työssäni kotikuntoutuksessa paljon omaishoitajia ja omaishoidettavia heidän kotiympäristössään, joten minulla oli etukäteen käsitystä ja ymmärrystä omaishoitajuudesta ja heidän arjessa jaksamiseensa liittyvistä asioista.

Aineistoa kerättiin haastattelemalla kuutta omaishoitajaa. Aineiston saturaation kannalta ajatellen kuusi haastattelua riitti tuomaan esille omaishoitajien kokeman tuen tarpeen yksilöllisyyden. Teemahaastatteluissa kerättiin aineistoa, jonka tarkoituksena oli antaa tietoa tuki- ja valmennuskäyntejä saaneiden omaishoitajien kokemista hyödyistä. Koe-
tut hyödyt ovat yksilöllisiä, eikä kaikkien kahdentoista omaishoitajan haastatteleminen olisi muuttanut asiaa. Haastatteluja oli toisaalta riittävästi, jotta yhtäläisyyksiä ja samankaltaisia kokemuksia tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä nousi esille. (Eskola & Suoranta 1998: 62-63.)

Haastatteluissa kerättyjä tietoja julkaistaessa on tärkeää huolehtia luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja haastateltavan tunnistamattomuudesta (Eskola & Suoranta 1998: 57). Haastatteluaineiston analysointi ja raportointi toteutettiin niin, ettei opinnäytetyöhön osallistuvia omaishoitajia voinut tunnistaa julkaistavasta raportista. Haastatteluissa esiin tulleet nimet ja paikkakunnat poistettiin julkaistavasta raportista. Litteroitu ja paperille tulostettu haastatteluaineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua Eksoten salassapidettävien asiakirjojen käsittelyohjeiden mukaisesti. Kaikki haastattelutallennetiedostot sekä litteroitu haastatteluaineisto poistettiin tallennuslaitteista sekä tietokoneelta, jolla tallennetiedostoja on käsitelty.

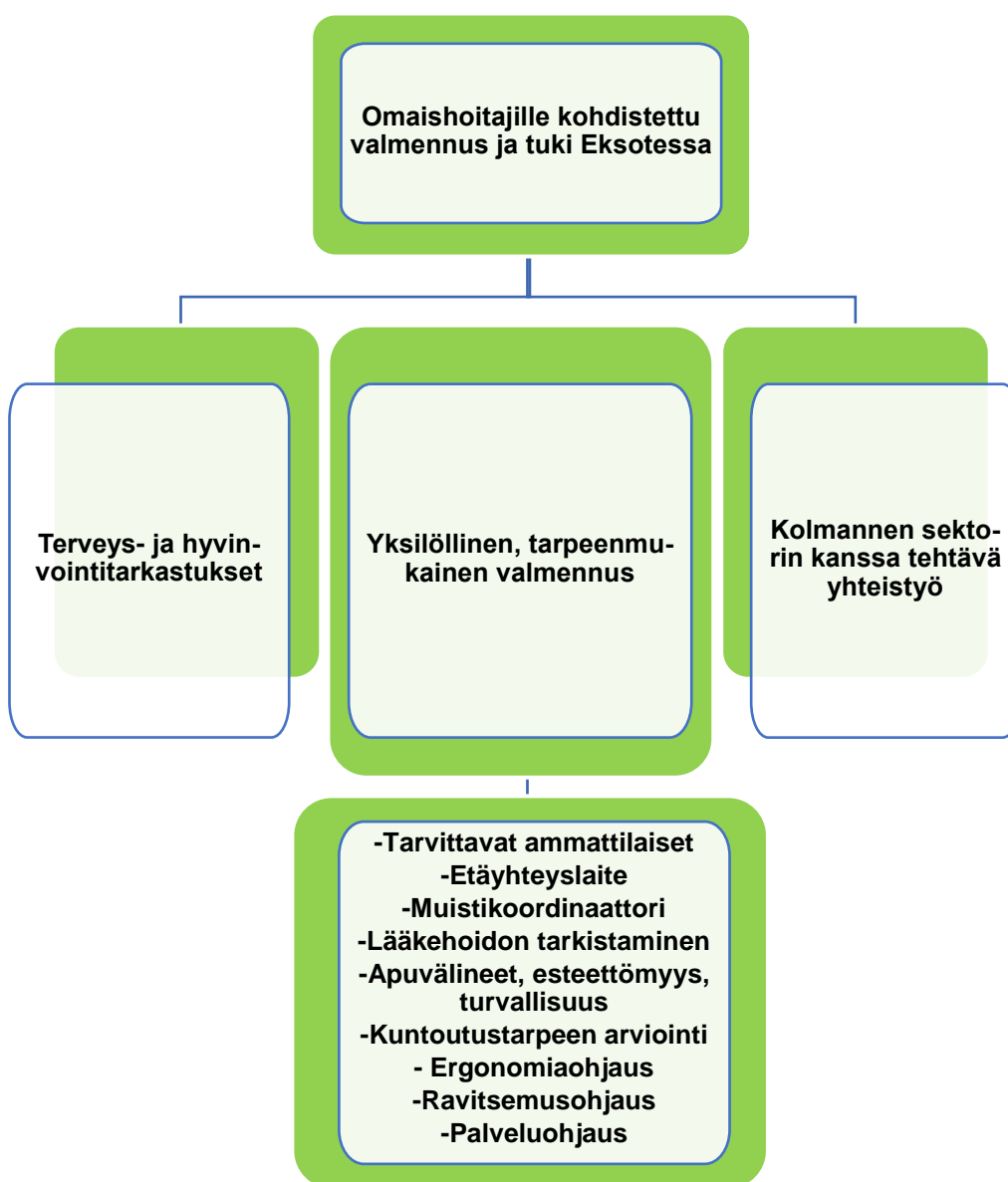
10.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Mielenkiintoista on, että Eksote on vuoden sisällä kehittänyt jo omaishoitajien tukea ja valmennusta samaan suuntaan mihin tämän opinnäytetyön tiedontuottajina toimineet omaishoitajat ovat ehdottaneet. Eksote on kehittänyt ensimmäisen tuki- ja valmennuskäyntikokeilun jälkeen omaishoitajia tukevia palveluja. Kehittämistyön lähtökohtana ovat olleet omaishoitajien jaksamisen tukemisesta tehdyt tutkimukset. Omaishoidon tukitiimi on aloittanut toimintansa, etäyhteyslaitteiden käyttöönottoa ja ryhmämuotoista valmennusta on kehitetty. Omaishoitajille suunnattua tukea tarjotaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. (Omaishoito pähkinäkuoressa 2018.)

Opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys OSSİ-hankkeessa ei ole näkynyt selkeästi. OSSİ-hankkeen projektityöntekijät ovat arvioineet opinnäytetyön tulosten hyödyttävän erityisesti Eksoten omaishoidon kehittämisessä. Eksote on käyttänyt opinnäytetyön tuloksia marraskuuhun 2018 mennessä omaishoitajien tuki- ja valmennuskäyntien kehittämisessä sekä ryhmämuotoisen valmennuksen sisällön suunnittelussa.

Kuviossa 4 esitetään omaishoitajille suunnatun valmennuksen ja tuen sisältöä Eksotessa lokakuussa 2018.

Kuvio 4. Omaishoitajien valmennus ja tuki Eksotessa 2018. (Omaishoito pähkinäkuoressa)



Tuki- ja valmennuskäyntejä muokataan entistä joustavammiksi ja suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Olisi kiinnostavaa selvittää, miten esimerkiksi vuotta myöhemmin omaishoitajuutensa aloittaneet ovat kokeneet tuki- ja valmennuskäyntien hyödyttäneen arjessa jaksamista, kun käyntien sisältöä on muokattu omaishoitajilta saadun palautteen pohjalta. Myös opinnäytetyöhön osallistuneita tiedontuottajia voisi omaishoitajuuden jatkuessa haastatella uudestaan ja selvittää, oliko tulevaisuudessa saatu tuki sitä mitä omaishoitajat odottivat. Uudestaan haastatteleamalla voitaisiin selvittää, muutuiko käsitys tuen tarpeesta omaishoitajuuden jatkuessa

Lähteet

Anttila, Pirkko 2014. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Saatavana osoitteesta: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#2.2> Tiedon intressit. Luettu 9.1.2018.

Autio Tiina 2014. Puolisoaan hoitavien tunteet omaishoitajakertomusten valossa. Lissensiaatintutkimus. Sosiaalipedagogiikka. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio. Saatavana osoitteessa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141296/urn_nbn_fi_uef-20141296.pdf Luettu 23.2.2018

Eloniemi-Sulkava, Ulla, Saarenheimo, Marja, Laakkonen, Marja-Liisa, Pietilä, Minna, Savikko, Niina & Pitkälä, Kaisa (toim.) 2006. Omaishoito yhteistyönä. Iäkkäiden dementiaperheiden tukimallin vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 14. Vanhustyön Keskusliitto. Saatavana osoitteessa: http://www.vtkl.fi/document/1/1898/5efafa1/Omaishoito_yhteistyona_lakkaiden_dementiaperheiden_tukimallin.pdf Luettu 20.2.2018

Eksote. Kehitämme parhaillaan. Saatavana osoitteessa <http://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/kaynnissa-olevat-kehittamishankkeet/Sivut/default.aspx> Luettu 12.9.2018

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, Raine & Aaltoila, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 27-30.

Etelä-Karjalan liitto 2017. Etelä-Karjalan väki ikääntyy ja vähenee. Tiedote 14.3.2017. <http://www.ekarjala.fi/liitto/blog/etela-karjalan-vaki-ikaantyy-ja-vahenee/> Luettu 11.9.2018

Hakala J.T. 2015. Yksittäiset aineistonkeruumenetelmät. Teoksessa Valli, Raine & Aaltoila, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 14-26.

Hallituksen toimintasuunnitelma vuosille 2017-2019. Valtioneuvosto. Päivitetty 28.4.2017. Saatavana osoitteessa: http://valtioneuvosto.fi/documents/10616/4610410/Toimintasuunnitelma+H_5_2017+280417.pdf Luettu 17.10.2017

Hyttinen, Hanna & Teeri, Sari (toim.) 2010. Senioripalvelujen kehittämisen hyvät käytännöt. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja B. Raportit 1/2010. Saatavana osoitteessa: [http://kesy01.cc.spt.fi/samk/jkauppa.nsf/cfdca6c001aba5b8c2256f5600449062/77571260CF8B81FEC2257788002AC48C/\\$file/Senioripalvelujen+kehitt%C3%A4misen+hyv%C3%A4t+k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6t+pdf.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/samk/jkauppa.nsf/cfdca6c001aba5b8c2256f5600449062/77571260CF8B81FEC2257788002AC48C/$file/Senioripalvelujen+kehitt%C3%A4misen+hyv%C3%A4t+k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6t+pdf.pdf) Luettu 24.11.2017

Häyrynen, Taru. Eksote omaishoito. Sähköposti 9.-10.10.2018

Kalliomaa-Puha, Laura 2007. Vanhoille ja sairaille sopivaa? Omaishoitosopimus hoivan instrumenttina. Väitöskirja. Kelan tutkimusosasto. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/3306/Tutkimuksia90.pdf?sequence=1>

Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Työryhmän väliraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Saatavana osoitteessa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74489/Rap_2013_10_Omaishoito_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kauppinen, Kaisa & Silfver-Kuhalampi, Mia (toim.) 2015. Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva -Työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen. Helsingin yliopisto. Sosiaali-tieteiden laitoksen julkaisuja 2015. Saatavana osoitteessa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158347/Omaishoiva_kirja.pdf?sequence=1

Luettu 17.11.2017

Kehusmaa Sari, Autti-Rämö Ilona & Rissanen Pekka. Omaishoidon vaikutus ikääntyneen hoidon menoihin. Yhteiskuntapolitiikka 78 (2013):2. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104425/kehusmaa.pdf?sequence=1>

Luettu 17.11.2017

Kokkinen Maija 2017. Projektityöntekijä. OSSl-hanke. Eksote. Haastattelu 28.9.2017

Kotikuntoutus Eksotessa. Kuntoutus ikääntyneen tukena palvelupolun joka vaiheessa. Lehmus Riikka 2017. Luentomateriaali tekijän hallussa.

Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Saatavana osoitteessa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114243/Kuntoutuksen_tutkimuksen_kehittamisohjelma_fi.pdf?sequence=1

Luettu 17.10.2017

Laki omaishoidon tuesta 2005 (935/2005). Saatavana osoitteessa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2005/20050937>

Luettu 24.11.2017

Mikkola Tuula 2009.. Sinusta kiinni. Tutkimus puolisoahoivan arjen toimijuuksista. Väitöskirja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23390/sinustak.pdf?sequence=2> Luettu 20.2.2018

Nikkilä Päivi 2016. Omaishoitajana jaksaminen. Opinnäytetyö YAMK. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119377/Nikkila%20Paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 21.2.2018

Omaishoitajat palvelun kehittäjinä. Turun omaishoidon asiakasraadin toimikauden 2014-2015 loppuraportti. Omaishoitajat ja läheiset –liitto ry ja FinFami mielenterveyden keskusliitto. 2016. Saatavana osoitteessa: https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/03/OPASTAVA_asiakasraatiraportti.pdf. Luettu 19.2.2018.

Omaishoitajaliitto 2018. Mitä on omaishoito? Saatavana osoitteessa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/> Luettu 29.9.2018.

Omaishoito pähkinänkuoressa. Eksote 8.1.2018. Saatavana Eksoten intranetistä. Luettu 23.10.2018.

OSSI-hanke 2016-2018. Etelä-Savon asiakaslähtöinen palveluohjausverkosto ja osaamiskeskus omais- ja perhehoitoon. Essote. Päivitetty 18.5.2017. Saatavana osoitteessa: <https://www.essote.fi/tietoa-meista/hankkeet/ossi-hanke-2016-2018/> Luettu 17.10.2017

OSSI-hanke uutiskirje. Uutiskirje 3/2018. OSSI-hanke. Muokattu 3.3.2018. Saatavana osoitteessa: https://stm.fi/documents/1271139/1957330/OSSI-hanke_uutiskirje_3_maaliskuu_2018_valmis.pdf/2db30bc6-fd6b-48bd-82ff-67ad61d57a90/OSSI-hanke_uutiskirje_3_maaliskuu_2018_valmis.pdf.pdf Luettu 13.10.2018.

Palse.fi 2018. Eksote. Omaishoito. Palvelusetelipalvelut. Saatavana osoitteessa: <https://palse.eksote.fi/?page=svc&inst=40000000&orgpalv=1> Luettu 10.10.2018.

Siira Heidi 2006. Ikääntynyttä läheistään hoitavan omaishoitajan terveys, hyvinvointi ja palvelujen käyttö. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Saatavana osoitteessa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8388/URN_NBN_fi_jyu-2006515.pdf?sequence=1 Luettu 23.2.2018

Shemeikka, Riikka, Buchert, Ulla, Pitkänen, Sari, Pehkonen-Elmi, Tuula & Kettunen, Aija 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Helsinki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Saatavana osoitteessa: http://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/37_Omaishoitajien+tarvitsemat+tukitoimet+teht%C3%A4v%C3%A4ss%C3%A4+selviytymiseen_.pdf/1da2c441-abd8-4a2f-a6ef-666ab8d48d7a?version=1.0 Luettu 22.2.2018.

Silva, Alcione Leite, Teixeira, Helena Jorge, Teixeira, Maria João Cardoso & Freitas, Susana 2013. The needs of **informal** caregivers of elderly people living at home: an integrative review. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 12/2013; 27: 792-803. Saatavana osoitteessa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/detail/detail?vid=21&sid=251f94ae-565e-40f3-a256-051528f16412%40sessionmgr101&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=104147770&db=ccm> Luettu 4.12.2017

STM. Hankkeet ja säädösvalmistelu. Saatavana osoitteessa: <https://stm.fi/kotija-omaishoito/rahoitettavat-hankkeet/essote>. Luettu 13.10.2018.

STM. Kuntainfo 2016. Saatavana osoitteessa: http://stm.fi/documents/1271139/2044491/Kuntainfo_6-2016_verkkoon.pdf/4d8fcf93-1b84-4ef3-818a-f14e26ce8bb6. Luettu 19.2.2018

STM. Omaishoito. Saatavana osoitteessa <https://stm.fi/omaishoito>. Luettu 14.10.2018

Stolz, Peter, Uden, Giggi & Willman, Ania 2004. Support for family carers who care for an elderly person at home -- a systematic literature review. Scandinavian Journal of Caring Sciences. 6/2004;111-119. Saatavana osoitteessa:
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/detail/detail?vid=11&sid=1bd99df1-c6d1-423c-9ea5-2851dd5556bf%40sessionmgr104&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=106759874&db=ccm>
Luettu 4.12.2017

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Tuominen, Riikka & Tuuri, Kaija 2017. Ikäihmisen kotihoito monialaisena yhteistyönä. Teoksessa Helminen, Jari (toim.): Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Edita. Helsinki. 228-241.

Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti 2008. Saatavana osoitteessa:
<http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab>
Luettu 4.12.2017

Voutilainen, Päivi, Noro, Anja, Karppanen, Satu & Raassina, Anne-Mari 2016. Kärkihanke: Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa:
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75191/STM_RAPORTTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Teemahaastattelurunko

Tuki- ja valmennuskäyntien hyödyt omaishoitajien näkökulmasta omaishoitajan arjessa jaksamiseksi

Psyykkistä ja sosiaalista jaksamista arjessa tukevat hyödyt

- Hyödyt omaishoidon käytännön asioissa ohjauksesta
- Hyödyt sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen löytymisessä / muodostumisessa
- Hyödyt sopivien vapaavaihtoehtojen valinnassa
- Hyödyt oman jaksamisen ja tuen tarpeen tunnistamisessa

Fyysistä jaksamista arjessa tukevat hyödyt:

- Hyödyt apuvälinetarpeen arvioinnista ja ergonomiohjauksesta
- Hyödyt mahdollisista kodinmuutostöistä ja niiden tarpeen arvioinnista
- Hyödyt fyysisen kunnon kohottamiseen liittyvästä ohjauksesta

Tuki- ja valmennuskäyntien hyödyt arjessa jaksamisen edistämiseksi tulevaisuudessa

- Odotukset omasta tuen tarpeesta
- Odotukset saatavasta tuesta

Hyvä omaishoitaja

Eksote kehittää omaishoitajille suunnattuja tuki- ja valmennuskäyntejä osana hallituksen kärkihanketta, jonka tarkoituksena on luoda uusia toimintamalleja omais- ja perhehoitoon. Olen kuntoutuksen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskeleva toimintaterapeutti Niina Näppi Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Yhteydenottoni liittyy opinnäytetyöhöni, jonka aiheena on omaishoitajien näkökulma tuki- ja valmennuskäyntien hyödyistä omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi.

Olette osallistuneet uusille omaishoitajille suunnatuille tuki- ja valmennuskäynneille Eksotessa vuonna 2017. Tarkoitukseni on opinnäytetyössäni selvittää, mitä hyötyä uusille omaishoitajille toteutetuista tuki- ja valmennuskäynneistä on omaishoitajien näkökulmasta omaishoitajien arjessa jaksamisen edistämiseksi. Pyytäisin saada haastatella teitä tästä aiheesta kevään 2018 aikana.

Haastattelu voisi tapahtua joko teillä kotona tai jossakin muussa yhteisesti sovitussa paikassa. Haastattelun arvioitu kesto on tunnista kahteen tuntiin. Toivoisin teiltä yhteydenottoa puhelimitse tai sähköpostilla, mikäli olette kiinnostunut osallistumaan haastatteluun.

Tämä opinnäytetyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulussa suorittamiani Kuntoutuksen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintoja. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolia Ammattikorkeakoulusta kuntoutuksen YAMK – tutkinnon opettajat Elisa Mäkinen ja Pekka Paalasmaa. Eksote on myöntänyt opinnäytetyölleni tutkimusluvan 2.5.2018.

Haastatteluun osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja teillä on oikeus keskeyttää osallistumisenne milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Haastattelut taltioidaan myöhemmää tiedonkäsittelyä varten. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa julkaistavasta opinnäytetyöraportista. Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmis työ tulee olemaan saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus – tietokannasta sekä kansitettuna koulun kirjastosta.

Annan mielelläni lisätietoa opinnäytetyöstä ja toivon teidän osallistuvan omaishoitajille suunnattujen tuki- ja valmennuskäyntien kehittämiseen Eksotessa. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen alalaidassa.

Yhteydenottoanne odottaen

Niina Näppi

Kuntoutuksen YAMK-tutkinto-opiskelija

Metropolia Ammattikorkeakoulu

p. 0503658923

niina.nappi@gmail.com

Suostumusasiakirja

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt omaishoitajien tuki- ja valmennuskäyntien hyötyjen selvittämistä koskevan tutkimushenkilötiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyön tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä. Minulla on myös ollut mahdollisuus saada opinnäytetyöstä lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni opinnäytetyöhön on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa. Keskeytyksestä ilmoitan opinnäytetyön tekijälle Niina Näpille joko suullisesti tai kirjallisesti. Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot löytyvät tämän suostumuslomakkeen alalaidasta.

Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti.

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Niina Näppi

Kuntoutuksen YAMK-tutkinto-opiskelija

Metropolia Ammattikorkeakoulu

p. 0503658923

niina.nappi@gmail.com

Suostumus allekirjoitetaan kahtena kappaleena, yksi suostumuksen antajalle ja yksi suostumuksen vastaanottajalle.