

Henriikka Sivula & Jasmin Saari

”HOIDAN JA RAKASTAN, MUTTA KUINKA ITSE JAKSAN?”

Virkistyspäivä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmäläisille

”HOIDAN JA RAKASTAN, MUTTA KUINKA ITSE JAKSAN?”

Virkistyspäivä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmäläisille

Henriikka Sivula & Jasmin Saari
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja

Tekijät: Henriikka Sivula & Jasmin Saari

Opinnäytetyön nimi: "Hoidan ja rakastan, mutta kuinka itse jaksan?" - Virkistyspäivä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmäläisille

Työn ohjaajat: Mari Vihelä & Merja Jylkkä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 40 + 3

Suomessa on noin 350 000 omaishoitajaa. Omaishoitajien työ ja vastuu tunnetaan sen vaativuudesta, sillä hoidon tiedetään olevan ympärivuorokautista. Jatkuva auttamistyö aiheuttaa monilla ihmisillä ahdistuneisuutta ja omaishoitajien masentuneisuus on paljon yleisempää kuin muilla saman ikäisillä ihmisillä. Omaishoitotilanteessa ei tarvitse kuitenkaan jäädä yksin, sillä eri tahot tarjoavat virkistystoimintaa vertaistukitoimintana. Vertaistuellla on suuri positiivinen merkitys omaishoitajan hyvinvointiin.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa omaishoitajan kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva virkistyspäivä. Virkistyspäivä toteutettiin yhteistyössä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa ja virkistyspäivä oli suunnattu yhdistyksen vertaistukiryhmäläisille. Virkistyspäivä toteutettiin Oulaisissa 28.5.2019 ja tapahtumaan osallistui 37 omaishoitajaa.

Pääasiallisena tavoitteena projektissamme oli tukea ja edistää omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä omaishoitajan hyvinvointi on suoraan yhteydessä hoidettavan hyvinvointiin. Tee- mana virkistyspäivässä oli vertaistuki.

Virkistyspäivän sisältö koostui musiikista kuoroesityksen ja yhteislaulun muodossa, paikallisen perinnekeseuksen museon esittelykierroksesta, makkaranpaistosta luonnon helmassa ja mölkyn pelaamisesta yhdessä muiden omaishoitajien kanssa.

Arvioimme virkistyspäivän onnistumista ja mielekkyyttä kirjallisella palautekyselyllä. Kaikki osallistujat vastasivat kyselyyn, joten vastausprosentti oli erinomainen. Palautekyselyn vastausten ja havaintojemme kautta virkistyspäivä oli todella mieluinen ja onnistunut ja saimme myös paljon kiitosta mielenkiinnosta omaishoitajien hyvinvointia kohtaan. Saamamme palautteet osoittivat myös, että omaishoitajat kokivat saaneensa mielekästä vaihtelua ja voimaa arkeensa.

Suomessa väestön keski-ikä nousee ja ihmiset elävät yhä vanhemmaksi. Tämän myötä ihmisiä tuetaan ja kannustetaan yhä enemmän puolison tai läheisen ihmisen omaishoitajuuteen, sillä laitospaikkoja ei ole tarjota kaikille niitä tarvitseville. Omaishoitajien tarve yhteiskunnassamme on siis kasvamassa entisestään ja on erityisen tärkeää, että omaishoitajia tuetaan heidän vaativassa työssään. Virkistystoiminta on yksi hyvinvoinnin tukemisen keinoista, joten tämän opinnäytetyön kaltaisille tapahtumille on todellinen tarve.

Asiasanat: omaishoitaja, omaishoitajuus, vertaistuki, vertaisryhmä, virkistystoiminta, virkistyspäivä

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme In Nursing, Nurse

Authors: Henriikka Sivula and Jasmin Saari

Title: "I care and love, but how well I feel?" – A recreational day for the family carers of Ylivieska region

Supervisors: Mari Vihelä and Merja Jylkkä

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 40 + 3

There are roughly 350 000 family carers in Finland. Their work is known for its difficulty because patients need 24-hour care. Continuous assistance work causes anxiety and therefore the family carers feel more often depressed than other people of similar age. However, when working as a family carer one doesn't need to be alone, since there are different organizations offering peer supportive recreational activities. Peer support has a significant positive impact to the well-being of a family carer.

The purpose of this functional thesis was to generate a recreational day, which supports the comprehensive well-being of the family carers. The recreational day was generated together with a local organization of family carers' and their relatives – Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry. – and it was intended to the members of the organization's peer support group. Altogether 37 family carers participated in the recreational event, which was held in Oulainen on 28 May 2019.

The main goal of our project was to support and promote the comprehensive well-being of the family carers, since the carers' well-being has a straight relation to the patient's well-being. The topic of the event was peer support. The recreational day consisted a choir performance, a sing-along event, a tour of a local heritage museum, roasting sausages on a campfire in the middle of the nature and playing a boules-style outdoor game with other family carers.

We evaluated the success of the recreational day with a written feedback survey. All 37 participants answered to the survey. The results of the survey and also our own observations show that the recreational day was pleasant and successful. We also received lots of praise for our interest to family carers' well-being. The feedback also proves that the participants felt that the day gave them energy and brought variety to their everyday life.

The average age of the Finnish people is constantly rising and people live longer than before. Therefore, people are encouraged to start working as family carers, because there are not enough room for everybody in nursing homes. The need for family carers is increasing even more and it's very important that family carers are being supported in their demanding work. Recreational activities are one possibility to that support, so there is a real need for events similar to the recreational day this thesis describes.

Keywords: family carer, family care, peer support, peer group, recreational activities, recreational day

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	PROJEKTIN TAVOITTEET	9
3	OMAISHOITAJUUS	10
3.1	Omaishoitajan kuormittuneisuus	10
3.2	Omaishoitajan tukipalvelut.....	12
4	VERTAISTUKI JA VIRKISTYSTOIMINTA	14
4.1	Vertaisryhmätoiminta.....	14
4.2	Virkistystoiminta	16
4.2.1	Musiikki osana virkistystoimintaa	16
4.2.2	Luonto osana virkistystoimintaa	17
4.2.3	Muistelu osana virkistystoimintaa.....	17
5	KOHDERYHMÄ JA HYÖDYNAAJAT	18
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	19
6.1	Projektiorganisaatio.....	19
6.2	Eteneminen ja aikataulu	20
6.3	Riskien ja muutosten hallinta.....	20
6.4	Viestintä	22
6.5	Resurssit ja rahoitus.....	22
6.6	Virkistyspäivä	23
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	29
7.1	Osallistujien palaute	30
7.2	Yhteistyökumppanin palaute	32
7.3	Tavoitteiden arviointi	33
8	POHDINTA	34
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	40

*“Omaishoitajako.
Kuka hän on? Mitä hän tekee?
Hän nostaa, kantaa,
pesee, pukee, syöttää, juottaa.
Touhuu päivät, valvoo yöt.
Hän itkee, rukoilee, nauraa, laulaa.
Hän väsyä, tiuskii, komentaa.
Mutta ennen kaikkea, hän rakastaa.
Hän on ihminen.”*

(Ansa Luumi teoksessa Omainen hoitajana)

1 JOHDANTO

Suomessa yli miljoona ihmistä auttaa läheistään säännöllisesti. Omaishoitajia arvioidaan olevan niistä noin 350 000, joista 60 000 hoitaa sitovasti omaistaan tai läheistään. (Omaishoitajaliitto 2018, viitattu 13.9.2019.) Omaishoitajat ovat työpanoksellaan yhteiskunnassamme suuri voimavara ja omaishoito on inhimillinen tapa vastata erilaista hoitoa sekä huolenpitoa tarvitsevien ihmisten tarpeisiin. Suurin osa omaishoidontuella hoidettavista ovat iäkkäitä henkilöitä, jotka olisivat laitoshoidossa ilman omaishoitajan huolenpitoa. (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, viitattu 18.9.2019.)

Omaishoitajat tekevät inhimillisestä, taloudellisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkastellen mittaamattoman tärkeää työtä (Omaishoitajaliitto 2019, viitattu 7.11.2019.) Omaishoitajien jakamiseen kannattaa kiinnittää enemmän huomiota. Läheissuhteeseen perustuva omaishoito on inhimillistä ja sillä saavutetaan myös taloudellisia säästöjä. Omaishoito vähentää sekä pitkäaikaishoidon, että muiden palveluiden käyttöä. Kunnat saavuttavat omaishoidolla keskimäärin 20 000 euron säästön vuodessa yhtä hoidettavaa kohti (Ring & Rätty, 2016. Viitattu 10.10.2019.)

Omaishoitajien tukemiseen on sitoutunut omaishoitajan kotikunta, joka tarjoaa omaishoidon tukea tiettyjen kriteerien täytyessä. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, jossa esimerkiksi omaishoidettava saa tarvittavia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja omaishoitaja saa rahallista hoitopalkkiota sekä vapaapäiviä. (Laki omaishoidon tuesta 2005/937, 2§, viitattu 13.9.2019.) Kuitenkin vuonna 2016 omaishoidontuen piirissä oli vain noin 10 prosenttia omaishoitajista ja noin puolet omaishoitajista jättää tälläkin hetkellä lakisääteiset vapaapäivät pitämättä. Yleisimmät syyt lakisääteisten vapaapäivien pitämättömyyteen on se, ettei hoidettavaa haluta jättää muiden hoitoon, omaishoidettava kieltää muita häntä hoitamasta tai omaishoitaja arvioi sijaishoitopaikan olevan sopimaton hoidettavalleen. Myös asenteet, tiedon puute erilaisista vaihtoehdoista ja väsymys saattavat estää omaishoitajaa hakemasta apua tilanteeseensa. (Omaishoitajaliitto 2018, viitattu 13.9.2019; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 13.9.2019.)

Omaishoitajan hyvinvointi on suoraan yhteydessä hoidettavan hyvinvointiin. Jatkuvan auttamistyön tiedetään aiheuttavan monilla ihmisillä ahdistuneisuutta, syyllisyyttä ja jopa vihan tunteita. Omaishoitajien masentuneisuus on paljon yleisempää kuin muilla saman ikäisillä ihmisillä. (Kelo, Lau-niemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 102.) Huolestuttavaa on se, että prosentuaalisesti vain murto-

osa omaishoitajista hakeutuu omaishoidontuen piiriin, sekä lakisääteisiä vapaapäiviä jätetään pitämättä, vaikka työn kuormittavuudesta ollaan tietoisia. On siis sanomattakin selvää, että omaishoitajien jaksamisen tukeminen on erityisen tärkeää.

Tämän opinnäytetyön myötä halusimme tukea omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia järjestämällä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmiin osallistuneille virkistyspäivän yhdessä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa. Hämäläisen ja Karjulankin tekemien tutkimuksien mukaan vertaistuellla on suuri merkitys omaishoitajan jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja se auttaa jaksamaan omaishoitajan raskasta tehtävää (Hämäläinen 2015, Karjula 2013). Virkistyspäivä ja menetelmänä vertaistuki valikoitui helposti teemaksemme.

2 PROJEKTIN TAVOITTEET

Toiminnallisena tavoitteenamme oli järjestää virkistystapahtuma, joka perustuu tutkittuun tietoon ja siten edistää parhaiten omaishoitajan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tulostavoitteenamme oli edistää omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea sekä virkistymistä yhdessäolon ja mukavan tekemisen myötä. Virkistyspäivän sisällön kautta tavoitteenamme oli tuoda esille itsestä huolehtimisen tärkeys oman jaksamisen näkökulmasta.

Välittömänä kehitystavoitteenamme oli kannustaa ja tukea omaishoitajia hyödyntämään virkistystapahtumia oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Pitkänajan kehitystavoitteena projektissa oli kannattaa vertaistukiryhmien toimintaa, sillä vertaistuen mahdollistuminen ja omaishoitajien yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on yhteiskunnallinen haaste.

Oppimistavoitteenamme oli oppia suunnittelemaan, toteuttamaan sekä arvioimaan projektiluontoinen tapahtuma, josta saamme kokemusta tapahtuman järjestämisestä ja organisoinnista. Tavoitteenamme oli myös tutustua tämän projektin myötä yhdistystoimintaan osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

3 OMAISHOITAJUUS

”Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä:

*Heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia, heitä, jotka ovat omaishoitajia,
heitä, joista tulee omaishoitajia ja heitä, jotka tarvitsevat omaishoitajia.”*

- Rosalynn Carter –

Omaishoito määritelmänä tarkoittaa vanhuksen, vammaisen tai pitkäaikaissairaana henkilön hoitamista ja huolenpitoa kotiloissa, josta vastaa yleensä hoidettavan omainen tai muu läheinen henkilö. Omaishoitajuus on elämäntilanne, johon harva on etukäteen suunnitellut ryhtyvänsä. Omaishoitotilanteet, sen kesto ja omaishoidettavan tarpeet ovat aina yksilöllisiä. (Kelo ym. 2015, 96; Iivanainen & Syväoja 2016, 315; Mäkelä 2013, viitattu 13.9.2019.)

Omaishoitajalla tarkoitetaan hoidettavan henkilön omaista tai muuta henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa (Iivanainen & Syväoja 2016, 315). Kyseessä ei kuitenkaan ole työsopimukseen rinnastettava tilanne vaan toimeksiantosopimus (Kelo ym. 2015, 96) ja omaishoitajalle maksettava palkkio riippuu hoidon vaativuudesta ja sitovuudesta. Päätöksen omaishoitontuesta tekee kunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, viitattu 13.9.2019.) Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka huolehtii perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, jonka sairauden, vamman tai muun erityisen hoivan tarpeen vuoksi ei selviydy arjesta omatoimisesti. (Omaishoitajaliitto 2019, viitattu 13.9.2019)

3.1 Omaishoitajan kuormittuneisuus

Omaishoitotilanteessa koko omaishoitoperhe tarvitsee tukea. Omaishoitotilanteeseen liittyy elämänmuutos, jonka hoidettavan vammautuminen tai sairastuminen aiheuttaa. (Omaishoitajaliitto 2018, viitattu 13.9.2019.) Omaishoitotilanne on suuri haaste koko perheelle. Monenlaiset vaatimukset, vastuu arjen askareista ja huoli läheisestä kuormittavat omaishoitajaa. Omaishoitajan työtä on läheisen arjesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Hän huolehtii usein yksin hoidettavan ruokailusta, pukeutumisesta, peseytymisestä, lääkehoidosta ja moni myös sairaanhoidollisista toimenpiteistä.

Omaishoitaja seuraa myös läheisensä vointia, huolehtii riittävästä unen saannista, levosta, liikunnasta, ja on tukena erilaisissa käyttäytymiseen liittyvissä muutoksissa. Hoivatyön ja auttamisen rinnalla omaishoitajan on hallittava palvelujärjestelmän monimutkaiset kiemurat. (Omaishoitajaliitto 2018, viitattu 13.9.2019.)

Väsymys on omaishoitajalle tuttu tunne, vaikka arki onkin hänelle usein myös palkitsevaa. Pitkään jatkunut elämäntilanne, jossa tuntuu vaatimuksia olevan enemmän kuin voimavaroja, voi johtaa omaishoitajan väsymiseen. Omaa väsymistä ei ole aina helppo tunnistaa tai tunnustaa. Voimien loppuminen voi ilmetä erilaisina oireina, esimerkiksi unihäiriöinä, ahdistuneisuutena, kyynisyytenä, erilaisina fyysisinä oireina tai itsetunnon heikkenemisenä. Hoitaminen saattaa alkaa tuntua velvollisuudelta, jonka myötä hoitamiseen tarvittavat voimavarat hiipuvat ja siten omaishoitajan oma hyvinvointi kärsii. (Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009, 132.)

Arjen voimavaroja voi löytää erilaisista asioista. Joku omaishoitaja saa voimaa työhönsä huumorista, toinen uskoo positiivisen elämänasenteen auttavan eteenpäin ja joillekin vakaumus ja uskonto ovat voimia antavia asioita. Jokaisen omaishoitajan voimavarat ovat erilaiset. Omaishoitajan on tärkeää saada tuntea, että hänen kokemustaan ja tietoaan omaishoitajana arvostetaan. Perheeltä ja ystäviltä saatu arvostus merkitsee paljon, mutta myös erilaisten ammattihenkilöiden arvostus on tärkeää. Kaikkein tärkeintä kuitenkin on, että omaishoitaja itse arvostaa tekemäänsä työtä ja itseään. (Järnstedt ym. 2009, 134.)

Omaishoitajan henkisen tuen saanti on myös tärkeää. Sekä omaishoitaja että koko perhe tarvitsee mahdollisen koettelemuksen keskellä lähelleen toisia ihmisiä, sukulaisia ja ystäviä. Omaishoitajat tuovat usein esille sen, kuinka omaishoitotilanne saattaa karkottaa ystäviä ympäriltä. Sosiaalinen verkosto saattaa pienentyä myös siitä syystä, ettei omaishoitaja itse jaksakaan tai pääse muiden seuraan kodin ulkopuolelle. (Järnstedt ym. 2009, 134.)

Kotona asuessa on huolehdittava myös siitä, että kotona on hyvä ja turvallinen asua. Pitkittyneessä omaishoitotilanteessa, jossa hoidettavan ja hoitajan kummankin toimintakyky on alentunut, on vaara jäädä kotona asumisen vangiksi. Lisäksi aina tulisi huolellisesti arvioida siitä, onko omaishoitajalla riittävästi kykyä ja voimia omaishoitajan työhön. On tärkeää kiinnittää huomiota omaishoitajien aseman vahvistamiseen, yhdenvertaisuuteen ja jaksamisen tukemiseen. (Hämäläinen 2015.)

3.2 Omaishoitajan tukipalvelut

Omaishoitajan jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että häntä tuetaan omaishoitajan työssä. Tarpeiden mukainen, hyvin koordinoitu tuki luo hyvät puitteet onnistuneelle omaishoitotarkaisulle ja kohentaa omaishoitajan sekä hoidettavan elämänlaatua. Eri hoitomuotojen taitava yhteensovittaminen varmistaa hoidettavien tarpeita vastaavat palvelut ja mahdollistaa kotona asumisen. Tarvittava tuki ja palvelut tulisi aina kirjata hoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Sen vähimmäissisältö on määritelty omaishoitolaissa. Tästä huolimatta omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelma on sisällöltään lain edellyttämällä tasolla vai hieman yli puolessa kunnista. Kuntien tulisi järjestää omaishoitotyön tueksi myös omaishoitajien koulutusta. Koulutuksen järjestäminen toteutui vuonna 2017 noin 40 prosentissa kunnista. Kunnan järjestämien palvelujen lisäksi omaishoitaja voi hyötyä eri järjestöjen tarjoamasta valmennuksesta, vertaistuesta ja neuvonnasta. Myös kela järjestää omaishoitajille ja hoidettaville kuntoutuskursseja sekä pari- ja yksilökursseina. Kunta voi parhaiten tukea omaishoitotilanteita tekemällä yhteistyötä yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin kanssa. (THL 2019. Viitattu 2.10.2019.)

Omaistaan hoitavan tärkein tukiverkosto on yleensä lähipiiri ja oma perhe. Kun hoidettava selviytyy vain pienellä auttamisella, pärjää omaishoitoperhe yleensä ilman yhteiskunnan tukimuotoja. Potilasjärjestöjen ja seurakunnan järjestämästä toiminnasta voi omaishoitoperhe löytää itselleen tukea jo omaishoitajuuden varhaisesta vaiheesta lähtien. (Järnstedt ym. 2009, 8.)

Ympäri Suomen toimii myös useita omaishoitajaliiton paikallisyhdistyksiä. Paikallisyhdistyksissä omaishoitajat saavat tietoa ja neuvontaa, ja tapaavat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Monissa liiton paikallisyhdistyksissä järjestetään tietoisukupähtumia ja kaikille avointa neuvontatoimintaa, joihin myös ensikertalaisen on helppo mennä mukaan. Moniin tapahtumiin on mahdollisuus osallistua myös omaishoidettavan kanssa yhdessä. (Järnstedt ym. 2009, 141.) Neuvonta, tukeminen ja koulutus tukevat omaishoitajien jaksamista ja vähentää heidän väsymyksensä tunnetta. Yhdistykset järjestävät myös esimerkiksi erilaisia vertaisryhmiä, tapahtumia, retkiä ja virkistystä. Yhdistykset ajavat myös omaishoitajien asioita paikallisella tasolla. (Omaishoitajaliitto, 2018, viitattu 13.9.2019; Välimäki. 2012, viitattu 13.9.2019.) Omaishoitajaliitto järjestää myös omaishoitajalomia yhteistyössä sosiaalisten lomajärjestöjen kanssa. Loman tavoite on tarjota omaishoitajalle mahdollisuus irrottautua arjesta ja saada tukea ja tietoa muilta omaishoitajilta ja asiantuntijoiltakin. (Järnstedt ym. 2009, 136.)

Tärkeimmäksi kuormitusta vähentäväksi tekijäksi on havaittu tukipalvelujen riittävä saaminen. Tukipalvelut vähentävät omaishoitajan kuormitusta ja stressiä. Omaishoitaja sivuuttaa usein omat tarpeensa, mutta jaksakseen tärkeässä omaishoitotehtävässä olisi hyvä pysähtyä omankin jaksamisen äärelle. Kuitenkin se, että omaishoitaja huolehtii itsestään, on myös hoidettavan etu. (Kelo ym. 2015, 102.) Hengähdystauon mahdollistuminen koetaan tärkeänä tekijänä hoivatyössä jaksamisen kannalta (Karjula 2013). Useat omaishoitajat myös kokevat, ettei heillä tukiverkkoa tai on hyvin vähän sellaisia ihmisiä, joille voi puhua avoimesti. Omia lapsia halutaan säästää ikäviltä asioilta kuten hoidettavaan hoitajaan kohdistamilta aggressioilta tai loukkaavilta puheilta. (Hämäläinen 2015.)

Jokainen omaishoitotilanne on yksilöllinen. Tukitoimet ja palvelut tulisi suunnitella niin, että ne vastaavat omaishoitoperheen todellisia tarpeita. Palvelujen järjestämisvastuussa olevan tahon tulisi jakaa tietoa omaishoidosta, ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla olla riittävästi tietoa ja valmiuksia erilaisten omaishoitotilanteiden tunnistamiseen, perheiden kohtaamiseen, ohjaamiseen ja neuvomiseen. Omaishoitoperheiden tulisi olla riittävän ajoissa tietoisia tuen ja palveluiden vaihtoehtoista (Omaishoitajaliitto 2019, viitattu 7.11.2019.)

4 VERTAISTUKI JA VIRKISTYSTOIMINTA

Vertaistuki määritelmänä tarkoittaa toimintaa, jossa samaa elämäntilannetta elävät ihmiset jakavat kokemuksia, tunteitaan ja ajatuksia. Kansainvälisesti vertaistuki määritellään seuraavien käsitteiden mukaan: self- help (oma-apu), peer support (vertais-/vertainen tuki, tukiryhmä, kannattaja), mutual aid (keskinäinen tuki) sekä self-help support (toiminnan tukijat) (Mikkonen 2009, viitattu 2.10.2019.)

Kun ihminen sairastuu, sairastuneen ja hänen läheisensä tiedonjano on usein suuri. Tietoa saa kirjallisuuden ja hoitavan tahon lisäksi muilta vertaisiltaan. Saman kokeneet henkilöt voivat kertoa omista kokemuksistaan, sairauden kanssa elämisestä ja tilanteesta selviytymisestä. Sairastuneelle on tärkeää kuulla, mitä diagnoosi käytännössä tarkoittaa ja miten se vaikuttaa elämiseen. Usein vastasairastunutta ja hänen läheisiään helpottaa puhua kokemastaan. (Terveyskylä 2017, viitattu 19.9.2019.)

Vertaistuki pohjautuu täysin vapaaehtoisuuteen ja sen tarkoituksena on auttaa ratkaisemaan mahdollisia ongelmia uudessa tai jo pitkään kestäneessä elämäntilanteessa. Vertaistuki menetelmänä on laaja, sillä yhtä ainoaa tapaa järjestää vertaistukea ei ole. Vertaistuki voi olla esimerkiksi kuuntelua, keskustelua tai toimintaa ryhmässä, kahden kesken tai vaikka internetissä. Vertaistuen ydin on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen, joka auttaa jaksamaan ilman, että tilanteeseen liittyisi valmiita määrittelyjä asiakas- tai potilasroolista. (Papunet 2019; Hämäläinen 2015; Muistiliitto 2017, viitattu 13.9.2019.) Karjulan tekemän tutkimuksen mukaan vertaistuki koostuu emotionaalisesta- ja tiedollisesta tuesta sekä vastavuoroisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta (Karjula 2013).

4.1 Vertaisryhmätoiminta

Omaishoitotilanteessa ei tarvitse jäädä yksin, sillä on saatavilla sekä vertais- että ammattilaisapua. Useat eri tahot tarjoavat omaishoitajille vertaistukea. Ainakin suuremmissa kunnissa sosiaalisen tuen ryhmiä tarjoavat seurakunta, erilaiset järjestöt ja kunnan sosiaalitoimi. (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, 216-217; Muistiliitto 2017, viitattu 13.9.2019.)

Monilla paikkakunnilla toimii myös Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n paikallisyhdistys tai/ja Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n omaisten yhdistys. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki omaishoidosta kiinnostuneet ja omaistaan hoitavat, riippumatta lainkaan siitä, saavatko he omaishoidontukea vai ei. Osallistuminen ei edellytä myöskään yhdistyksen jäsenyyttä. Yhdistykset järjestävät omaishoitajille ryhmätoimintaa, retkiä, koulutuspäiviä ja muita virkistystapahtumia (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. 2015, viitattu 30.9.2019.)

Omaishoitajien välinen vertaistuki antaa voimia omaishoitajan työhön. Vertaistuen avulla yhteiset kokemukset auttavat ymmärtämään sen, ettei omaishoitaja ole tilanteessaan yksin. Vertaistoiminnan kautta omaishoitajat voivat jakaa omia tunteitaan ja kokemuksia muiden omaishoitajien kanssa. Ryhmissä solmitaan usein myös ystävyssuhteita. Vertaistuesta tekee merkittävän kokemuksen perustuva asiantuntijuus, vastavuoroisuuden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Järnstedt ym. 2009, 8; Kaivolainen ym. 2011, 216-217.) Vertaistukiryhmissä ihmisillä on halu jakaa kokemuksia ja tietoa omien kokemusten kautta. Vertaistuki on Muistiliiton mukaan yksi tärkeimmistä avun ja tuen muodoista sairastuneen läheiselle. Vertaistuen jakamisessa ja saamisessa on siis olennaista kunnioittava ja luotettava ilmapiiri, jotta siellä voi käydä läpi vaikeitakin tunteita, kuten riittämättömyyttä tai häpeää. (Hämäläinen 2015, Muistiliitto 2017, viitattu 13.9.2019.) Vertaisten kanssa koettu samanhenkisyys sekä samankaltainen elämäntilanne lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta (Karjula 2013).

Vertaistuki vaikuttaa oleellisesti omaishoitajien hyvinvointiin ja jaksamiseen (Hämäläinen 2015, Karjula 2013). Vertaistuessa tiedon jakaminen ja tiedon saaminen ovat yhtä tärkeitä asioita. Omaishoitajat kokevat saamastaan tuesta voimaantumista, stressin vähenemistä, samaistumista, rohkaistumista, yksinäisyyden helpottumista, hiljaista ymmärrystä ja kokemusten jakamista. Vertaistukiryhmän sisäinen luottamus ja ymmärrys toimivat hyvänä perustana yhteiselle toiminnalle. Vertaistukiryhmissä ei aina etsitä ratkaisua haastavaan arkeen tai lopullista ratkaisua erilaisille ongelmille. (Hämäläinen 2015.) Omaishoitajien kokema huoli tulevaisuudesta lisää tuen ja rohkaisun tarvetta. Useilla omaishoitajilla on tapahtunut muutoksia omissa sosiaalisissa suhteissa omaishoitajuuden myötä, ja he kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä vertaistensa kanssa. (Karjula 2013.)

Omaishoitajilla ilmenee yksilöllisiä toiveita vertaistukea kohtaan. Yksilölliset toiveet koskevat tiedollista tukea, yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista vuorovaikutustilanteissa sekä vertaistuen lisääntynyttä tarvetta sairauksien eri vaiheissa. Alkuvaiheessa olevan omaishoitajan tuen tarve voi olla hyvin erilainen kuin jo pitkään omaishoitajana toimineella. (Karjula 2013, viitattu 19.9.2019.)

Vertaistukiryhmän sisäinen luottamus ja ymmärrys toimivat hyvänä perustana yhteiselle toiminnalle. Vertaistukiryhmissä ei välttämättä etsitä ratkaisua arjen haasteisiin, tai ongelmien lopullista ratkaisemista. Tapaamisten ja toiminnan merkitys näyttäytyy ennemminkin omaishoitajien tilaisuutena purkaa omia kokemuksia ja tunteitaan. Kokemusten läpi käyminen ymmärtävässä ja turvallisessa seurassa antaa omaishoitajille mahdollisuuden omien ajatusten läpikäyntiin. (Hämäläinen 2015.)

4.2 Virkistystoiminta

Virkistystoiminta on yksi keino ihmisen henkisten tarpeiden tyydyttämiseen, toimintakyvyn- ja vireyden ylläpitämiseen. Mitä mielekkäämpiä aktivoivia toimintoja ihmisellä on, sitä parempana säilyvät hänen psyykkinen toimintakykynsä ja henkinen vireystaso. Myös sosiaalisilla kontakteilla on merkitystä mielialaan ja sosiaaliseen viihtyvyyteen, joka edistää fyysistä toimintakykyä. (Saarenvire 2019, viitattu 19.9.2019.)

Virkistystoiminta on psyykkisten, fyysisten, ja sosiaalisten ympäristötekijöiden muuttamista siten, että henkilö voi kokea elävänsä mahdollisimman täysipainoista elämää. Virkistystoimintaa kutsutaan myös elämänlaadun maksimoimiseksi. Virkistystoiminnan tulisi vastata ihmisen perustarpeisiin, turvallisuuden tunteen kokemiseen, ymmärretyksi tulemiseen ja tarpeeseen tuntea itsensä kykeneväksi. Virkistystoiminnan keinoja ovat esimerkiksi sosiaaliset, liikunnalliset, musiikilliset ja luontoperäiset toiminnot. Toiminta auttaa ihmisiä löytämään toisensa. Virkistystä erilaisissa toimintamuodoissa järjestävät erilaiset järjestöt, harrastuspiirit ja seurakunta. Myös läheisten ja ystävien kanssa vietetty yhteinen aika, esimerkiksi harrastukset ja retket voidaan liittää virkistystoimintaan. (Vanhustyön keskusliitto 2019, viitattu 19.9.2019.)

4.2.1 Musiikki osana virkistystoimintaa

Musiikki aktivoi aivoja koko ihmisiä. Musiikilla ja erityisesti laulamisella voidaan tukea emotionaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Musiikilla voidaan vähentää stressiä, lievittää masennusta, ahdistuneisuutta ja kipua. Musiikki ei ole vain kokemus, vaan sen vaikutus näkyy esimerkiksi verenpaineen laskuna, sydämen sykkeen rauhoittumisena ja stressihormonitason laskuna. Musiikin vaikutus aivoihin on hyvin nopea. Kun ihminen kuulee musiikkia, mieli ja keho alkavat synkronoitumaan keskenään ja mieli ja keho rentoutuu. (Aivoliitto 2018, viitattu 19.9.2019.) Musiikki saa aikaan

mielihyvää, jolla on todettu olevan myös fysiologisia vaikutuksia. Musiikin on todettu helpottavan myös kipua. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015, viitattu 19.9.2019.)

Kuorolaulamisen juuret ovat hyvin kaukana ihmis- ja jopa eläinkunnan historiassa. Ihmisille ja joillekin eläimille yhdessä laulaminen tai ääntely toimii yhteisön ylläpitäjänä. Melodian, äänteiden ja rytmin toistamisen lisäksi kuorolaulamiseen liittyy monia merkityksiä. Laulaminen voi esimerkiksi lohduttaa surussa tai tuottaa iloa. (Nenola 2019, 14, viitattu 20.9.2019.)

4.2.2 Luonto osana virkistystoimintaa

Meillä ihmisillä on luonnollinen tarve olla luonnossa. Luonnolla on suuret vaikutukset hyvinvointiin. Luonto muun muassa vaikuttaa sydämen sykkeen rauhoittumiseen, lihasten rentoutumiseen ja verenpaineen laskuun. Luonnon myönteiset vaikutukset voidaan todeta jo muutaman luonnossa vietyn minuutin jälkeen. Positiiviset vaikutukset lisääntyvät sen myötä, mitä enemmän luonnossa viettää aikaa. Samalla kun luonto houkuttaa ihmistä pysähtymään ja avaamaan silmät ympärillä olevalle kauneudelle, saa ihminen etäisyyttä ongelmiinsa ja omiin ajatuksiin. Oma elämäntilanne on silloin mahdollista nähdä aivan uudesta näkökulmasta. (Yli-Viikari 2011, viitattu 20.9.2019.)

4.2.3 Muistelu osana virkistystoimintaa

Muistelu antaa sisältöä elämään. Muistelun tavoitteena on tukea ihmisen identiteettiä ja itsetuntoa, sekä auttaa häntä käsittelemään tunnetiloja ja toteuttamaan itseään. Muistelemisen tehtävänä on auttaa oman elämän merkityksen hahmottamisessa ja sitä kautta auttaa hyväksymään omaan elämänsä kaareen kuuluneet asiat ja tapahtumat. Muistelu virkistystoiminnassa antaa ihmiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja tuntea ryhmään kuulumisen tunnetta. Muistelu on yleisesti ajateltuna yksityinen asia mutta se voi olla myös voimaannuttava hetki, jossa ihmiset jakavat muistojaan keskenään. Muistojen jakaminen muiden kanssa voi tukea ihmistä uusien ystäväyssuhteiden luomisessa. Muistojen jakaminen toisten kanssa voi avata myös uusia näkökulmia omaan elämään. Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta, mutta on myös niitä ihmisiä, jotka hallitsevat menneisyyttä tukahduttamalla muistojaan. Oma suhtautuminen menneisyyteen vaikuttaa muistelun kokemukseen. (Stenberg & Ikäinstituutti 2015.)

5 KOHDERYHMÄ JA HYÖDYNAAJAT

Toteutimme tämän projektin yhteistyössä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa, joka vastaa omaishoitajien tuki- ja virkistystoiminnasta Jokilaaksojen alueella Omaisoiva toimintana (Alavieska, Kalajoki, Merijärvi, Oulainen, Sievi ja Ylivieska).

Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry on vanhusta, pitkäaikaissairasta, vammaista tai läheistään hoitavien henkilöiden oma yhdistys. Yhdistyksen toiminta on aloitettu vuonna 2004 ja sen toiminnan osa-alueita ovat ohjaus, neuvonta, edunvalvonta, koulutus ja virkistystoiminta. Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry toimii paikallisyhdistyksenä valtakunnallisessa Omaishoitajaliitto ry:ssä. Vuonna 2018 yhdistyksessä oli jäseniä 217 henkilöä ja kannattajajäseniä 39 yritystä. (Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry 2018, viitattu 13.9.2019.)

Kohderymänä ja hyödynsaajina projektissamme olivat kaikki Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmien osallistujat. Järjestämämme virkistyspäivä oli samalla vertaistukiryhmien vuositapaaminen, jonka Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry järjestävät perinteisesti joka vuosi. Tapahtumaan osallistuivat vertaistukiryhmiin osallistujat Omaisoivan toimialueelta sekä Omaisoiva-yhdistyksen ohjaajat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan omaishoitajat jättävät välistä heille tarkoitettuja tapahtumia joiden tarkoituksena olisi edistää hyvinvointia, sillä omaishoitajat eivät halua jättää hoidettavaansa muiden hoitoon, hoidettava voi kieltää muita hoitamasta häntä tai sijaishoitopaikkaa ei ole helposti saatavilla (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 13.9.2019). Tämän tiedon myötä halusimme tarjota omaishoitajille mahdollisuuden ottaa tarvittaessa omaishoidettava mukaan virkistyspäivään, jotta mahdollisimman monella omaishoitajalla oli mahdollisuus osallistua virkistyspäivään.

6 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Projektiorganisaatio

Projektiryhmän luominen ja sen keskinen tehtävien jako helpottaa projektin etenemistä, sillä sen keskuudessa tiedetään, kuka tekee mitäkin. Projektiryhmä yhdessä hyväksyy tehdyt suunnitelmat, valvoo projektin etenemistä, tekee yhdessä tarvittavat päätökset, tukee ryhmän jäseniä ja vastaa projektin kokonaisuunnistumisesta. (Kettunen 2003, 29-31.) Projektiorganisaatiomme on esitetty alla olevassa taulukossa yksi (1).

Projektipäälliköiden päätehtävä oli vastata siitä, että projekti valmistui ajoissa, projekti pysyi budjetissa, ja että lopputulos vastasi asetettuja tavoitteita. Näiden tavoitteiden saavuttamisen kannalta oli tärkeää, että projektipäälliköt ymmärsivät roolinsa ja kantoivat hyvin vastuun projektista. Projektin suunnitteluvaiheessa projektipäälliköt vastasivat koko suunnittelun kokonaisuudesta, projektisuunnitelman kokoamisesta ja lopullisesta kirjoittamisesta.

TAULUKKO 1. Projektiorganisaatio

YHTEISTYÖTAHO	PROJEKTIRYHMÄ	OHJAUSRYHMÄ	SIDOSRYHMÄ
Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry	Projektipäällikkö Jasmin Saari Hoitotyönopiskelija OAMK	Ohjaava opettaja Mari Vihelä Lehtori OAMK	Opponoiija Eija Sarpola Hoitotyönopiskelija OAMK
OmaisOiva- ohjaaja Arja Taka-Eilola	Projektipäällikkö Henriikka Sivula Hoitotyönopiskelija OAMK	Ohjaava opettaja Merja Jylkkä Lehtori OAMK	Opponoiija Salla Ollila Hoitotyönopiskelija OAMK
OmaisOiva- ohjaaja Teija Sorvoja			

6.2 Eteneminen ja aikataulu

Projektin päävaiheet ovat; aloitus, suunnittelu, toteutus, arviointi sekä päättäminen. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuminen oli projektin valmistumisen kannalta olennaisin osa, sillä siinä oli esitetty työsuunnitelma. Erityisen tärkeää projektin suunnittelussa oli laskea ja suunnitella, kuinka kauan projektin tekemiseen menee aikaa. Suunnittelussa kiinnitimme huomiota projektin aikatauluun ja lähdimme asetetuista päivämääristä purkamaan tehtäviä. (Kettunen 2003, 84.) Alla olevassa taulukossa kaksi (2) on esitetty projektin aikataulusuunnitelma, joka kattaa projektin työvaiheiden valmistumisaikataulun.

TAULUKKO 2. GANTT-kaavio, projektin aikataulusuunnitelma

2019	12/- 18	1	2	4	5	8	9	10	11
Aiesuunnitelma									
Projektisuunnitelma									
Yhteistyösopimus									
Kutsujen jako									
Projektin toteutus 28.5.2019									
Projektin arviointi ja raportointi									
Opinnäytetyön opponointi									
Opinnäytetyön esittely - seminaari									
Maturiteetti									

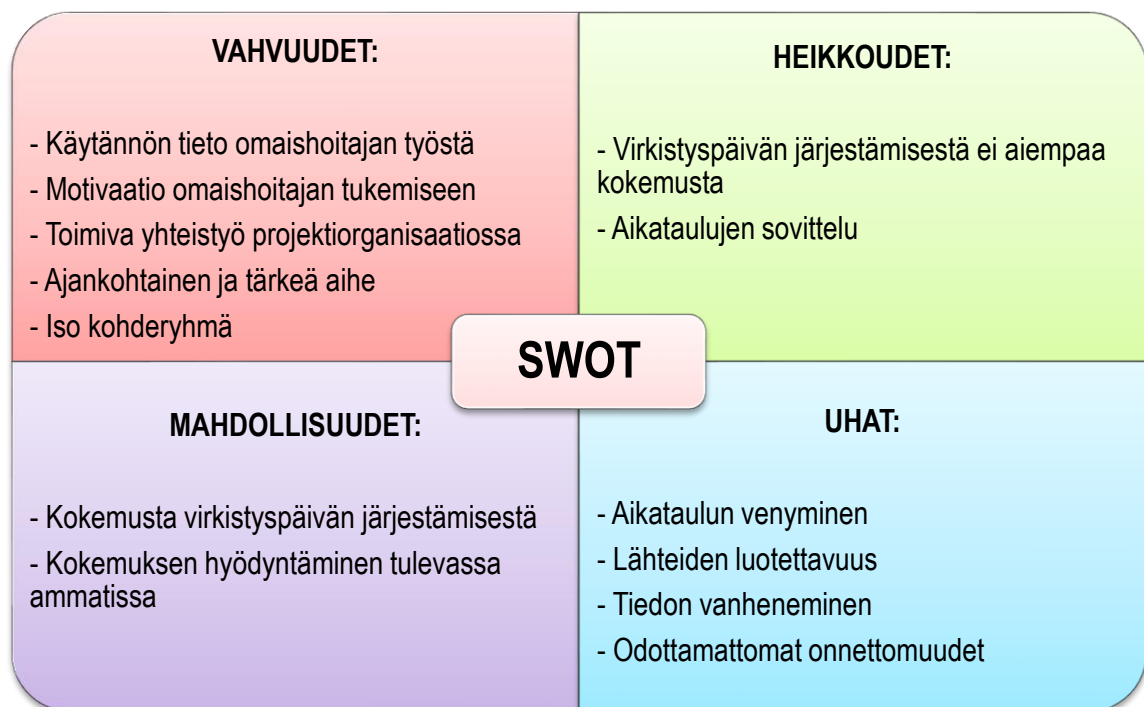
6.3 Riskien ja muutosten hallinta

Projektin toteuttaminen on monivaiheista. Jotta projekti toteutuu, sen täytyy olla hyvin suunniteltu. Iso osa projektin suunnittelua on riskien ja mahdollisten muutoksien tunnistamista. Kun riskit on tunnistettu, niihin on helpompi varautua. (Ruuska 2012. 248.) Otimme projektin suunnittelussa huo-

mioon projektin suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä riskejä. Riskit voivat liittyä esimerkiksi tekni-
siin-, aikataulullisiin- ja taloudellisiin riskeihin (Pelin 2011. 218). Suurimmat riskit, jotka projektiimme
liittyivät, olivat aikataulun pettämiseen liittyviä. Myös huono projektin suunnittelu ja virkistyspäivän
toteutuspaikasta aiheutuvat ongelmat olisivat voineet viivästyttää aikatauluja. Muita mahdollisia ris-
kejä olisi ollut esimerkiksi sairastumistapaukset tai odottamattomat onnettomuudet.

Kun riskit kartoitetaan, se auttaa arvioimaan projekti toteuttamiskelpoisuutta. Riskien arvioinnissa
käytimme apuna SWOT-analyysiä, joka sisältää projektin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet
ja uhat. Ulkoisia tekijöitä on mahdollisuudet ja uhat, sisäisiä tekijöitä on vahvuudet ja heikkoudet.
Analyysin avulla projektin kriittiset vaiheet tunnistetaan ja siten ohjataan prosessia. (Suominen
2003. 55-57.) Alla olevassa taulukossa kolme (3) on esitetty projektiimme riskien arviointi käyttäen
SWOT-analyysia.

TAULUKKO 3. SWOT-analyysi, projektin riskien arviointi



6.4 Viestintä

Markkinointi kohdennettiin projektin kohderyhmälle eli Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmäläisille. Liitteenä yksi (1) on virkistyspäivän kutsu, jotka yhteistyökumppani toimitivat vertaistukiryhmäläisille ryhmien kokouksissa. Kutsussa toivotettiin omaishoitaja tervetulleeksi virkistyspäivään, halutessaan omaishoidettavan kanssa. Kutsussa kerroimme opinnäytetyötämme sekä muut oleelliset asiat virkistyspäivän ajankohtaan ja paikkaan liittyen. Jotta kutsu oli mielenkiintoa herättävä, huomioimme sen visuaalisen ilmeen kuvin ja värein. Lisätiedon kysymistä ja ilmoittautumista varten kutsussa kävi ilmi myös Omaisoiva-ohjaajien puhelinnumerot.

Projektiryhmän sisäinen viestintä tapahtui sähköpostitse tai järjestetyillä kokouksilla. Me projektipäälliköt kokoonnuimme säännöllisesti ja muutoin viestintä toimi mutkattomasti esimerkiksi WhatsApp-sovelluksen sekä Skypen kautta. Yhteistyökumppaneiden ja vastuuopettajien kanssa viestintä tapahtui sähköpostitse, puhelimen välityksellä ja tarvittaessa kokoontumalla. Projektipäälliköiden kesken opinnäytetyön projektisuunnitelma oli nähtävillä Word Onlinessa. Tarvittavat dokumentit lähetimme vastuuopettajille sekä yhteistyökumppanille sähköpostitse.

6.5 Resurssit ja rahoitus

Projektin suunnitteluvaiheessa oli tärkeä ottaa huomioon käytettävissä olevat resurssit. Kun resurssit olivat mietittynä tarkkaan, se helpotti projektin toteutusta. Tämän projekti vaati onnistuakseen mutkatonta yhteistyötä projektipäälliköiden ja yhteistyökumppanin kesken. Myös yhteistyö vastaavien opettajien kesken oli olennaisessa osassa projektia. Joustavuutta, useampia kokoontumisia ja opettajilta tulevaa ohjausta tarvitsimme. Erityisesti materiaalikulujen laskeminen ennakoon ja projektin suunnittelun vaiheet vaativat projektityön osaamista ja aikaa projektipäälliköiden kesken.

Yhteistyökumppaniksi sitoutunut Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry kustansi projektin toteutuksen onnistumiseksi kutsujen, palautekyselyiden, ohjelmien ja laulunsanojen tulostuksen sekä virkistyspäivänä saadut tarjoilut. Oulaisten kaupunki tarjosi meille Käpylän koulun vuokraamisen sekä perinnekeskuksen museon esittelykierroksen maksutta, sekä myös Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtyeen esiintyminen tapahtui veloitusetta.

Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja arviointi on yhteensä 15 opintopistettä ja 1 opintopiste vastaa 27 tuntia. Meidän projektipäälliköiden tuntipalkka oli kuvitteellisesti 10 € /tunti, joten kahden projektipäällikön kustannukset tässä projektissa olivat 8100 €. Projektin vastaavat opettajat käyttävät opinnäytetyön ohjaukseen ja arviointiin aikaa arvioituna yhteensä 25 tuntia. Opettajien tuntipalkka on arvioituna 45 € /tunti, joten kahden opettajan kustannukset tässä projektissa on 1125 €. Projektin kustannukset esitetty alla olevassa taulukossa neljä (4).

TAULUKKO 4. Projektin kustannukset

Kustannukset	
Projektipäälliköt	8100 € (kuvitteellinen)
Vastaavat opettajat	1125 € (kuvitteellinen)
Puhelinkulut	5 €
Matkakulut	40 €
Kutsut, ohjelmat, laulunsanat ja palautekyselyt: paperit ja tulostus	15 € (OmaisOiva)
Virkistyspäivän tarjoilut	60 € (OmaisOiva)
	Yhteensä: 9345 €

6.6 Virkistyspäivä

Virkistyspäivän paikkakunnaksi valikoitui Oulainen sen keskeisen sijainnin vuoksi. Tapahtuman pitopaikaksi valitsimme vanhan ja idyllisen Käpylän koulun. Koulu on tunnelmallinen ja paikkana näyttävä sekä sijaitsee toiminnallisen perinnekeskuksen alueella. Perinnekeskuksen yhteydessä on museo, jossa on Oulaisten 1950-luvun pienoismalli sekä näyttely paikkakunnan elinkeinoista ja harrastustoiminnasta 1800-1900 -lukujen vaihteessa. Perinnekeskuksen alueella sijaitsee myös muita vanhoja rakennuksia, esimerkiksi vuonna 1908 rakennettu lainajyvämakasiini. (Oulainen 2018, viitattu 13.9.2019.)

Tapahtumamme alkoi yhteisellä kokoontumisella Käpylän koululle 28.5.2019 kello 16. Virkistyspäivään saapui 37 omaishoitajaa. Tarkempi päivän aikataulu sekä ohjelmajärjestys on esitetty taulukossa viisi (5) sekä liitteessä kaksi (2). Valokuvia virkistyspäivästä on kuvioissa yksi (1), kaksi (2) ja kolme (3).



KUVIO 1. Valokuvia virkistyspäivän toteutuspaikasta

Me opinnäytetyön tekijät pidimme alussa pienen puheen. Puheessa ensimmäisenä toivotimme osallistujat sydämellisesti tervetulleiksi virkistyspäivään. Esittelimme itsemme, opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet sekä osallistujille jo tutut yhteistyökumppanimme. Puheessa kerroimme myös suullisesti päivän ohjelman, joka löytyi myös paperisena pöydiltä. Puheen lopuksi toivotimme jokaiselle mukavaa ja antoisaa virkistyspäivää.

Puheenvuoromme jälkeen meille esiintyi Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtye Tapani Tirilän johdolla, esittäen kaksi keväistä laulua. Lauluesitysten jälkeen lauloimme yhteislauluna Suvivirren, jonka sanat olimme tulostaneet osallistujille. On tutkittu, että laulaminen ja musiikki vaikuttaa myönteisesti kaikkiin ihmisen hyvinvoinnin osa-alueisiin, eli fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yhdessä laulaminen tukee yhteisöllisyyttä ja on samalla vuorovaikutuksellinen kokemus, joka virkistää mieltä ja olotilaa. (Tajakka 2013; Soini 2017, viitattu 13.9.2019.)

Musiikkihetken jälkeen Oulaisten kaupungin kulttuurituottaja Tuula Aitto-Oja kertoi yhdessä Wanha Woima ry:n puheenjohtaja Jouni Aitto-Oja kanssa Perinnekeskuksen museon historiasta ja sen nykyhetken toiminnasta. Heidän johdollaan halukkaat osallistujat lähtivät ohjatulle museokierrokselle. Museossa oli mahdollisuus tutustua paikkakunnan elinkeinoista ja harrastustoiminnasta koottuihin esineisiin 1800-1900-lukujen ajalta (Oulainen 2018, viitattu 13.9.2019). Museossa esillä olevat esineet saattavat herättää muistoja katselijassa. Muisteleminen kuuluu oleellisesti kaikenikäisten ihmisten elämään. Muistella voi monenlaisia asioita ja muistoja jakamalla voi tutustua muiden ihmisten elämäntarinoihin ja siten lisätä yhteisöllisyyttä. Hyvät muistot antavat myös voimia vaikeidenkin elämänvaiheiden aikana ja muisteleminen voi toimia myös terapiana ja mielihyvän lähteenä. (Vanhustyön keskusliitto 2019; Suomen mielenterveysseura 2019, viitattu 13.9.2019.)

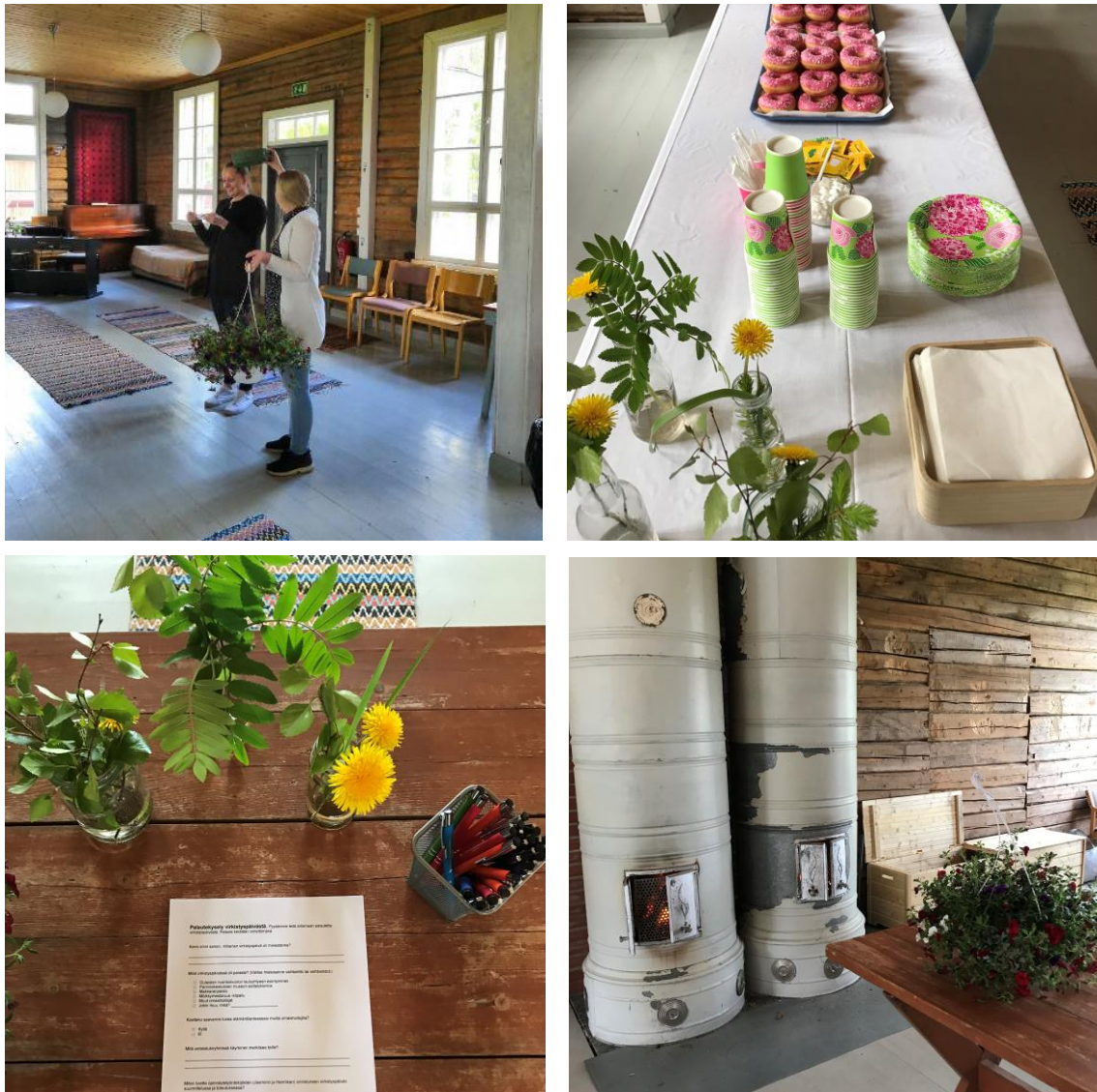
Kaikki osallistujat eivät lähteneet museokierrokselle, joten heidän kanssaan siirryimme ulos makaran paistoon. Olimme jo aiemmin tehneet tulen makkarapaistopaikalle, hiillokset odottelivat jo paistajaa. Osallistuja sai itse paistaa oman makkaransa tai vaihtoehtoisesti syödä puolesta paistetun, jos esimerkiksi toimintakyky ei mahdollistanut paistaa itse makkaraa. Tunnelma paistopisteellä oli mielekäs, sillä osallistujat kertoivat tarinoita omasta elämästä, kuinka aidon tulen ympärillä oli vietetty nuoruudessa aikaa. Kun museokierroksella ollut väki saapui takaisin, liittyivät he seuraamme.



KUVIO 2. Valokuva makkaranpaisto-hetkestä

Yhteistyökumppaneiltamme, Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:ltä tuli toive järjestää myös jokavuotinen mölkkykisa, josta voittaja saa mölkkymestaruus-kunniamaininnan yhteistyötahon tapaan. Mölkkymestaruudesta kisattiin makkaranpaiston jälkeen, johon osallistui kaikki halukkaat, yhteensä 12 henkilöä.

Virkistyspäivän loppupuolella kokoonnuimme takaisin Käpylän koulun tiloihin. Kerroimme osallistujille laatimastamme palautekyselystä ja kirjallisen palautteen tärkeydestä liittyen opinnäytetyön arviointiin. Yhteistyökumppanimme oli hankkinut arpavoitoksi kukka-ampelin. Arvontaan osallistuja sai arpalipukkeen täytettyä palautelomaketta vastaan. Tämä ratkaisu toimi osallistujalle motivationsa kirjoittaa palautetta, sillä yhteistyökumppanimme oli ilmaissut huolensa siitä, että kirjallista palautetta on todella vaikea saada, vaikka kysymyksiä olisi vähän. Onneksemme kaikki osallistujat vastasivat kyselyymme ja samalla osallistuivat arvontaan. Palautelomake oli vapaaehtoinen, eikä siinä käynyt ilmi vastanneen henkilöllisyys.



KUVIO 3. Valokuvia virkistyspäivästä

Palautelomakkeen täyttämisen jälkeen nautimme loppukahvit sekä suoritimme Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n järjestämän arvonnän. Vaikka mölkkykisan voittaja ratkesi jo aiemmin, niin tässä vaiheessa palkitsimme voittajan vielä Mölkkymestaruus-todistuksella kaikkien virkistyspäivään osallistuneiden läsnä ollessa.

Virkistyspäivän loppuksi me opinnäytetyön tekijät kiitimme osallistuneita, esiintyjiä sekä yhteistyökumppanimme kiitospuheen muodossa, jonka jälkeen virkistyspäivä päättyi ja osallistujat lähtivät kotimatkalleen.

TAULUKKO 5. Virkistyspäivän aikataulu ja työnjako

Kello	Sisältö
16:00	Tervetuliaissanat (Jasmin ja Henriikka)
16:10	Lauluesitys (Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtye) Yhteislaulu: Suvivirsi
16:20	Puheenvuoro: Tuula ja Jouni Aitto-Oja
16:30	Perinnekeskuksen museon esittelykierros (Tuula ja Jouni Aitto-Oja) Makkaran paistoa (OmaisOiva-ohjaajat) Mölkkyimestaruuden ratkaiseminen (Jasmin)
18:30	Loppukahvit (OmaisOiva-ohjaajat) Palautekysely (Jasmin ja Henriikka) Arvonnän voittaja selviää (Jasmin ja Henriikka) Mölkkyimestaruus-kunniakirjan anto (Jasmin ja Henriikka)
19:00	Kiitossanat (Jasmin ja Henriikka) Virkistyspäivä päättyy

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin onnistumiseksi vaadittiin paljon työtä. Työskentely vaati enemmän aikaa, kuin oli ajateltu. Projektiryhmä piti tiiviisti yhteyttä keskenään, mutta eri näkökulmia ja ratkaisuja pulmatilanteisiin pohdittiin myös yhteistyötahon ja ohjausryhmän kanssa. Projektin suunnittelu, tiedon etsintä ja kirjallisen työn tekeminen jaettiin tasapuolisesti projektipäälliköiden kesken, jossa otettiin huomioon yksilöllinen kiinnostus aihealueisiin.

Koko projektin ajan opinnäytetyötämme arvioitiin suunnittelusta loppuarviointiin saakka. Arviointia tekivät pääasiassa projektipäälliköt ja ohjausryhmän opettajat, mutta raportin kirjoittamisen loppuvaiheessa myös vertaisarvioijat. Projektiorganisaation toiminta oli moitteetonta, sillä ohjaavat opettajat ja vertaisarvioijat osallistuivat aktiivisesti työn arviointiin ja muokkausehdotuksiin. Arviointi oli joko suullista tai kirjallista.

Riskien arvioinnin avuksi laadittiin SWOT-analyysi. Analyysin tarkoituksena oli kartoittaa projektin vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi on nähtävillä taulukossa kolme (3). Projektin vahvuuksiksi arvioitiin projektipäälliköiden oma motivaatio, tieto omaishoitajan työn vaativuudesta, aiheen ajankohtaisuus, toimiva projektiorganisaatio ja projektin iso kohderyhmä. Projektipäälliköiden motivaatio säilyi hyvin koko suunnittelun ja toteutuksen ajan. Tukea saimme myös projektin arvioinnin aikana, joka helpotti työn loppuun saattamista. Uutisten otsikoissa on paljon ollut omaishoitajuus ja sen tarpeen kasvaminen, joka on ja tulee olemaan myös yhteiskunnallinen haaste. Tiedämme siis aiheen olevan edelleen tärkeä ja ajankohtainen.

Projektin arvioidut mahdollisuudet osoittautuivat todenmukaisiksi, sillä virkistyspäivän suunnittelun ja toteutuksen myötä saimme kokemusta tapahtuman järjestämisestä. Tätä kokemusta voimme kehittää tulevassa työssämme esimerkiksi, että tiedämme mitä asioita pitää ottaa huomioon tapahtuman järjestämisessä. Projektin heikkouksiksi olimme arvioineen aiemman kokemuksen puuttumisen tapahtumien järjestämisestä sekä aikataulujen sovittelun haasteet. Heikkoudet kääntyivät projektin myötä vahvuuksiksemme, sillä virkistyspäivän järjestäminen aikataulutuksineen ei tuottanut minkäänlaista ongelmaa. Uhkien arvioiminen oli myös hyväksi, jotta niihin osattiin varautua. Arvioituja uhkia ei kuitenkaan käytännössä toteutunut, vaan projektin voidaan arvioida toteutuneen hyvin sujuvasti.

7.1 Osallistujien palaute

Projektin päätarkoituksena oli tuottaa virkistyspäivä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n vertaistukiryhmäläisille, joka toisi piristystä omaishoitajan arkeen. Arvioimme projektin onnistumista laatimalla kohderyhmälle palautekyselyn. Palautekysely löytyy opinnäytetyöstä liitteenä 3. Palautekyselyn vastauksista pystyimme arvioimaan projektin tuotoksen, eli virkistyspäivän onnistumisen ja välittömään kehitystavoitteeseen pääsemistä sekä esimerkiksi omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta.

Kysely toteutettiin nimettömästi, jotta vastaajan henkilöllisyys pysyi salassa. Kysely oli myös vapaaehtoinen, mutta onneksemme kaikki (37) virkistyspäivään osallistuneet omaishoitajat vastasivat kyselyymme, joka mahdollisti meille mahdollisimman kattavan kuvan osallistuneiden kokemuksista ja hyödyistä virkistyspäivään liittyen.

Palautekyselyssä **ensimmäisenä** pyydettiin osallistujaa vastaamaan avoimeen kysymykseen omin sanoin, millainen virkistyspäivä oli hänen mielestään. Tähän kohtaan saimme vastauksia 33. Kaikki vastaukset olivat positiiviseen sävyyn kirjoitettu, eli yksikään vastanneista ei kokenut virkistyspäivää negatiiviseksi. Osa oli vastannut yhdellä sanalla, toiset lauseilla. Suurimmaksi osaksi päivä oli koettu hyvänä, mukavana, onnistuneena, mielenkiintoisena ja leppoisana. Saimme tässä kohdassa myös palautetta hyvästä paikan valinnasta, onnistuneesta järjestelystä sekä tekemistämme kukkaasetelmista, jotka olivat mieltä piristäneet. Päivän aikataulutusta myös keuhuttiin, ettei ollut liian tiukka ohjelma, eikä kiireen tuntua.

”Uusi paikka, hyvä seura ja vertaistukea”

”Sadetta, aurinkoa ja hyvää yhdessäoloa. Hauskaa oli”

”Hetken hengähdys! Tervetullut tauko arkiseen aherrukseen kotona!”

”Ihania musiikkiesityksiä. Hyvät makkarat ja munkkikahvit. Ilmakin parani”

Toisena kysymyksenä oli vaihtoehto-kysymys, missä pyydettiin osallistujaa vastaamaan kysymykseen mikä virkistyspäivässä oli paras- tai parhaat ohjelmanumerot. Vastaajalla oli mahdollisuus vastata myös avoimesti, joten vaihtoehtojen lopussa oli avoin kohta: ”jokin muu, mikä?”. Kysymyksellä halusimme vastaukseksi mielipiteitä, mitä voi hyödyntää esimerkiksi seuraavia virkistyspäiviä suunnitellessa. Tähän kohtaan saimme vastauksia 36.

Osallistujien mielestä parasta päivässä oli ehdottomasti Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtyeen esiintyminen. Toiseksi eniten oli äänestetty makkaranpaistoa. Monen osallistujan mielestä myös museokierros, muiden omaishoitajien läsnäolo sekä mölkkykisa olivat myös olleet päivässä parasta. Avoimeen kohtaan saimme kaksi vastausta: ”kokonaisuus” ja ”kaikki olivat kiinnostavia”. Vastauksista voimme siis päätellä, että suunnittelemamme ohjelmanumerot olivat osallistujalle mieluisia.

Kolmas kysymys oli kyllä/ ei -kysymys, jolla kartoitimme osallistuneen omaa kokemusta vertaistuen merkityksestä, onko hän kokenut saavansa tukea elämäntilanteeseensa muilta omaishoitajilta. Vastauksia saimme 35, joista 33 vastannutta on kokenut saaneensa vertaistuesta tukea omaan elämäntilanteeseen. Kaksi henkilöä oli kuitenkin kokenut, ettei saa vertaistukea omaan tilanteeseensa, mutta kyseisissä vastauksissa ei ollut perusteluja, joten epäselväksi jäi kielteisen vastauksen taustat.

Neljännessä kysymyksessä kysyimme avoimesti mitä vertaistukiryhmissä käyminen merkitsee osallistuneelle. Tällä kysymyksellä halusimme kartoittaa vertaistukiryhmien toiminnan kannattavuutta. Vastauksia tähän kohtaan saimme 30. Suurin osa vastanneista koki vertaistukiryhmät tärkeänä tukena, hyvänä, arjen vaihteluna, kokemusten jakamisena, mielen piristäjänä sekä hyvänä paikkana tiedon saamiseen. Kaikki vastanneet kokivat vertaistukiryhmien toiminnan positiivisena.

”Tärkeä yhdysside”

”Huomaa ettei ole yksin! Samassa veneessä! Rentoutusta ja yhdessäoloa”

”Henkireikä, jaksaa sitten taas paremmin”

”Vertaistukiryhmässä käyminen merkitsee minulle elämän iloa”

”Todella paljoo, odotettuja tapaamisia ja ajankohtaista tietoa, mukavaa yhdessäoloa”

Viidennessä kysymyksessä me opinnäytetyöntekijät halusimme saada palautetta siitä, miten olimme onnistuneet virkistyspäivän toteutuksessa. Kysymyksessä oli vaihtoehdot erinomaisesti, hyvin, kohtalaisesti tai huonosti. Kaikki vastasivat tähän kysymykseen, jonka ansioista saimme tietää kaikkien osallistuneiden mielipide siitä, kuinka onnistunut päivä oli kokonaisuudessaan.

Osallistujista 26 vastasi ”erinomaisesti”, 10 ”hyvin” ja yksi ”kohtalaisesti”. Tästä voimme siis päätellä, että päivän suunnittelu ja toteutus olivat onnistuneet. ”Kohtalaisesti”-vastauksen taustat jäivät

epäselväksi, sillä vastannut ei ollut kommentoinut muuten palautelomakkeeseen mitään mistä olisi käynyt ilmi, oliko hän ollut johonkin tyytymätön.

Lopuksi osallistunut sai halutessaan vastata avoimeen kysymykseen, jos hänellä oli muuta sanottavaa virkistyspäivään liittyen. Vastauksia saimme 22, joista suurin osa oli kiitoksia virkistyspäivästä. Me opinnäytetyön tekijät saimme palautetta reippaudesta, myönteisyydestä omaishoitajuuteen, virkistyspäivän mielekkyydestä sekä tapahtuman tärkeydestä. Oli myös useampi vastaus, jossa toivottiin tällaisia tapahtumia lisää.

”Ihana että meitä omaishoitajia muistetaan, kiitos!”

”Työt olivat erittäin motivoituneita”

”Mukava iltapäivä. Kiitos kunnioituksesta omaishoittoa kohtaan. Tärkeä asia ja kehitettävä”

”Työt passasi meitä hyvin ja järjestely pelasi. Kiitos”

”Tällaisia tilaisuuksia lisää”

”Ihana välitön tunnelma ja seura.”

7.2 Yhteistyökumppanin palaute

Projektin toteutuksen jälkeen pyysimme yhteistyökumppaniltamme kirjallista palautetta projektin suunnittelusta ja toteutuksesta. Palaute yhteistyökumppanilta on myös oleellinen osa projektin onnistumisen arviointia.

Saimme kehuja virkistyspäivän paikan valinnasta, sen idyllisyyden ja toimivuuden kannalta, sillä esimerkiksi myös pyörätuoleilla ja rollaattoreilla kulkeminen oli esteetöntä. Olimme tutustuneet kohderyhmään ja omaishoitajuuteen hyvin, joka oli hyväksi tässä projektissa. Virkistyspäivän suunnittelun hoidimme mutkattomasti ja hyväksi oli koettu myös se, että olimme kartoittaneet virkistyspäivään kuluvat resurssit hyvin. Yhteistyö oli sujuvaa ja virkistyspäivän suunnittelussa otimme huomioon yhteistyökumppanin toiveita ohjelmasisältöön. Toteutimme virkistyspäivän itsenäisesti, kun työnjaot olimme tehneet tarkasti etukäteen. Ohjelmaa oli sopivasti ja monipuolisesti kohderyhmähuomioiden.

7.3 Tavoitteiden arviointi

Projektin päätarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva virkistyspäivä vertaistukiryhmäläisille yhteistyössä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa. Kaikkien saatujen palautteiden perusteella voidaan siis arvioida, että virkistyspäivä oli erittäin onnistunut niin suunnittelussa kuin toteutuksessakin. Saatu palaute oli todella positiivista ja virkistyspäivän toteutus sujui ongelmitta suuren osallistujamäärän kanssa.

Toiminnallisena tavoitteena oli järjestää virkistystapahtuma, joka perustuu tutkittuun tietoon ja siten edistää parhaiten omaishoitajan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pääsimme myös tähän tavoitteeseen, sillä virkistyspäivässä oleva vertaistuki-teemalla sekä kaikilla ohjelmanumeroilla oli teoreettista näyttöä hyvinvoinnin edistämiseen.

Tulostavoitteena oli edistää omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea ja virkistymistä yhdessäolon ja mukavan tekemisen myötä. Virkistyspäivän sisällön kautta tavoitteenamme oli tuoda esille itsestä huolehtimisen tärkeys oman jaksamisen näkökulmasta. Tämän tavoitteen toteutumista on vaikeampi arvioida, mutta esimerkiksi se, että osallistujia oli paljon (37) se kertoi meille siitä, että virkistyspäivät ovat pidettyjä ja omaishoitaja haluaa virkistystoimintaan osallistumalla huolehtia jaksamisestaan.

Välittömänä kehitystavoitteena oli kannustaa ja tukea omaishoitajia hyödyntämään virkistystapahtumia oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja tähän tavoitteeseen pääsimme järjestämällä virkistyspäivän onnistuneesti. Pitkänajan kehitystavoitteena projektissa oli kannattaa vertaistukiryhmien toimintaa, sillä vertaistuen mahdollistuminen ja omaishoitajien yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on yhteiskunnallinen haaste. Virkistyspäivän toteuttamisen ja tämän raportin myötä kannustamme ja kannatamme vertaistukiryhmien toimintaa.

8 POHDINTA

Meillä molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on kokemusta työstä, jossa kohtaamme omaishoitajia. Olemme myös molemmat nähneet omaishoitajuutta läheltä omissa suvuissamme ja lähipiirissämme. Meillä oli siis käytännön tietoa siitä, millaista omaishoitajuus voi olla. Omaishoitajan työ ja vastuu on niin suurta, että todella tiedämme omaishoitajan virkistystoiminnan ja oman ajan tarpeellisuuden. Virkistystoimintaa ei ole liikaa tarjolla ja kuten aiemminkin esiin tulleessa lähteessä todettiin, omaishoitajan hyvinvointi on suoraan yhteydessä omaishoidettavan hyvinvointiin. Tämä tieto vahvisti haluamme järjestää omaishoitajan hyvinvointia edistävä virkistyspäivä. Virkistyspäivän myötä meille opinnäytetyön tekijöille oli tärkeää, että jokainen omaishoitaja saisi kokea olevansa arvokas ihminen ja että hän saisi lisää voimavaroja raskaaseen työhönsä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen tuntui luonnollisimmalta vaihtoehdolta, sillä tunnistamme itsemme käytännönläheisiksi ihmisiksi. Tämän opinnäytetyön tekeminen ja virkistyspäivän suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat tutustuttaneet meitä entistä enemmän sairaanhoitajan työn osa-alueeseen, jossa ihminen kohdataan kokonaisvaltaisesti.

Koko projektin ajan pyrimme toiminnallamme tarkkuuteen, huolellisuuteen ja rehellisyyteen. Omaishoitajien virkistyspäivän suunnittelu, tiedon hankinta, toteuttaminen ja arviointi lisäsivät meidän ammatillista identiteettiämme. Emme kumpikaan olleet aiemmin järjestänyt mitään vastaavaa tapahtumaa. Opimme tarkkailemaan ja toteuttamaan opinnäytetyön prosessia kriittiselläkin ajattelulla. Opimme myös projektin eri vaiheet, joita voimme tulevaisuudessa hyödyntää, jos esimerkiksi oman työmme kautta järjestämme vastaavia tapahtumia. Kuten kerroimme, että käytännön työ ja ihmisten kohtaaminen ovat lähempänä sydäntä kuin kirjallisen työn tekeminen, on opinnäytetyöhön kuuluvan suunnitelman, raportoinnin ja arvioinnin kirjallinen työ ollut välillä haastavaakin. Koemme kuitenkin, että olemme kehittyneet valtavasti tiedonhaussa, kriittisessä suhtautumisessa löydettyyn tietoon sekä kirjallisessa ilmaisutaidossa.

Tämän opinnäytetyön myötä saimme harjoitella yhteistyön tekemistä paikallisyhdistyksen kanssa ja samalla tutustuimme paikallisyhdistyksen tarjoamiin palveluihin ja toimintaan. Sitouduimme projektissa Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n arvoihin, jotka ohjasivat projektimme etene-

mistä suunnittelun ja toteutuksen kautta arviointiin asti. Yhteistyökumppanimme arvojen lisäksi sisällytimme projektiin myös sairaanhoitajan eettiset ohjeet omaishoitajien hyvinvoinnin edistämiseksi, joten virkistyspäivän suunnittelu ja toteutus tuntuivat luontevalta.

Suomessa väestön keski-ikä nousee ja ihmiset elävät yhä vanhemmaksi. Tämän myötä laitospaikoja ei ole tarjota kaikille niitä tarvitseville, joten ihmisiä tuetaan ja kannustetaan puolison tai läheisen omaishoitajuuteen. Vaikka tällä hetkellä Suomessa on noin 350 000 omaishoitajaa (Omaishoitajaliitto 2018, viitattu 13.9.2019), heidän tarve yhteiskunnassamme tulee olemaan vain kasvava. On siis selvää, että omaishoitajien hyvinvoinnin edistäminen on erityisen tärkeää. Tämä opinnäytetyö on yksi malli hyvinvointia edistävästä virkistystoiminnasta, joten voidaan todeta, että tämän opinnäytetyön kaltaisille tapahtumille on todellinen tarve.

LÄHTEET

Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 18.9.2019.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Finlex. 2015. Laki omaishoidon tuesta. Lainsäädäntö. Viitattu 13.9.2019, <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

Hämäläinen, S-L. 2015. Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 13.9.2019, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97418/GRADU-1434543573.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2016. Hoida ja kirjaa. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry. 2018. Viitattu 13.9.2019, <https://www.jokilaaksojenomaishoitajat.fi/>

Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T. & Salanko-Vuorela. 2009. Omaisen hoitajana. Omaishoitajat ja läheiset -Liitto ry. Kirjapaja. Helsinki.

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

Karjula, H. 2013. Vertaistuki muistisairaana henkilön omaishoitajan kokemana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M., & Tiittanen H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopisto. Viitattu 13.9.2019, <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1232-8.pdf>

Muistiliitto 2017. Vertaistuki. Viitattu 13.9.2019, <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/vertaistuki>

Mäkelä, K. 2013. Vanhus kotona omaishoidon turvin. Gerontologian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2019, <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40834/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301291137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nenola, P. 2019. Kuorolaulaminen Suomessa. Etnografinen tutkimus performanssista. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.9.2019.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/63731>

Omaishoitajaliitto. 2019. Omaishoidon tietopaketti. Mitä on omaishoito? Viitattu, 13.9.2019
<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry. 2015. Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta. Viitattu 30.9.2019. https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/06/Ensiopas_netiversio.pdf

Oulainen 2018. Tutustumiskohteet. Viitattu 13.9.2019, <https://www.oulainen.fi/tutustumiskohteet>

Papunet 2019. Vertaistuki. Viitattu 13.9.2019 <http://papunet.net/tietoa/vertaistuki-1>

Pelin, R. 2011. Projektinhallinnan käsikirja. 7. uudistettu painos. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin. Helsinki

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Edita Prima Oy. Helsinki

Ring, M., Rätty, L. 2016. Omaishoidon tukemiseen tarvittaisiin perhekeskeistä otetta. <https://www-laakarilehti-fi.ezp.oamk.fi:2047/pdf/2016/SLL362016-2206.pdf> Viitattu 10.10.2019.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. 7. uudistettu painos. Talentum. Helsinki

Saarenvire. 2019. Viriketoiminta – psykososiaalista kuntoutusta. Viitattu 19.9.2019 <http://www.saarenvire.fi/palvelut/kuntoutus/viriketoiminta.html>

Soini, M. 2017. Mielekäs ja merkityksellinen arki ikääntyneiden palvelukeskuksessa. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen koulutusohjelma YAMK. Viitattu 13.9.2019, http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123189/soini_marja.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Sosiaalipalvelut. Omaishoito. Viitattu 13.9.2019, <https://stm.fi/omaishoito>

Stenberg, T. & Ikäinstituutti. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Viitattu 30.9.2019. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Suomen Mielenterveysseura. 2019. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. Viitattu 13.9.2019, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti%C3%B6n%C3%A4>

Suomen musiikkiterapiayhdistys. 2015. Musiikkiterapia. Viitattu 19.9.2019 <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>

Suominen, A. 2003. Riskienhallinta. 3. uudistettu painos. WSOY. Helsinki

Tajakka, R. 2013. "Kun tulee ihmisten ilmoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne": kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2019, <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42628/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-201312102769.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2019. Omaishoito ja perhehoito. Viitattu 13.9.2019, <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/omaishoito-ja-perhehoito#vapaat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2019. Omaishoito. Viitattu 2.10.2019

<https://thl.fi/fi/web/ikaantuminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/omaishoito>

Terveyskylä. 2017. Mitä on vertaistuki? Viitattu 19.9.2019

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Vahvike. Vanhustyön keskusliitto. 2019. Muistelu. Viitattu 13.9.2019, <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>

Vahvike. Vanhustyön keskusliitto. 2019. Ryhmän ohjaaminen. Viitattu 19.9.2019 <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>

Välimäki, T. 2012. Family caregivers of persons with Alzheimer's disease: focusing on the sense of coherence and adaptation to caregiving. An ALSOVA follow-up study. University of Eastern Finland. Viitattu 13.9.2019, http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0808-7/urn_isbn_978-952-61-0808-7.pdf

Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Viitattu 20.9.2019

https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf

LIITTEET

LIITE 1: Virkistyspäivän kutsu

LIITE 2: Virkistyspäivän ohjelma

LIITE 3: Virkistyspäivän palautelomake

Tervetuloa omaishoitajien vertaistukiryhmien virkistyspäivään

Käpylän koululle (Saukontie 23, 86300 Oulainen)

Tiistaina 28.5.2019 klo 16 alkaen

Virkistyspäivässä luvassa muun muassa:

*Mukavaa yhdessäoloa,
Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtyeen
esiintyminen,
perinnekeskuksen museon esittelykierros,
makkaranpaistoa, kahvittelua sekä
vuosittaisen mölkkymestaruuden ratkaiseminen.*

Virkistyspäivän järjestää Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Jasmin Saari ja Henriikka Sivula opinnäytetyönä yhteistyössä Jokilaaksojen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa. Opinnäytetyön teemana on vertaistuki ja omaishoitajan jaksamisen tukeminen.

Omaishoitaja, tule siis virkistäytymään ja viettämään mukava iltapäivä yhdessä muiden omaishoitajien kanssa. Halutessasi voit ottaa myös omaishoidettavan mukaasi.

**Ilmoitathan tulostasi sekä mahdollisesta erityisruokavaliosta
OmaisOiva -ohjaajalle viimeistään 20.5.2019**

044 9868159 / Arja

044 9868009 / Teija

Tervetuloa virkistäytymään!



Jokilaaksojen
omaishoitajat ja läheiset ry

OmaisOiva

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Virkistyspäivän ohjelma

- 16:00** **Tervetuloa**
- Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtye esiintyy**
- 16:30** **Perinnekeskuksen museon esittelykierros**
- Makkaranpaistoa**
- Mölkkyimestaruuden ratkaiseminen**
- 18:30** **Palautekysely**
- Arvonta**
- Kiitokset ja loppukahvit**
- 19:00** **Virkistyspäivä päättyy**

Sydämelliset kiitokset osallistumisesta!

Palautekysely virkistyspäivästä. Pyydämme teitä antamaan palautetta virkistyspäivästä. Palaute kerätään nimettömänä.

Kerro omin sanoin, millainen virkistyspäivä oli mielestänne?

Mikä virkistyspäivässä oli parasta? (Valitse mieleisenne vaihtoehto tai vaihtoehdot.)

- ☐ Oulaisten nuorisokuoron lauluyhtyeen esiintyminen
- ☐ Perinnekeskuksen museon esittelykierros
- ☐ Makkaranpaisto
- ☐ Mölkkymestaruus -kilpailu
- ☐ Muut omaishoitajat
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

Koetteko saavanne tukea elämäntilanteeseesi muilta omaishoitajilta?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Mitä vertaistukiryhmissä käyminen merkitsee teille?

Miten koette opinnäytetyöntekijöiden (Jasminin ja Henriikan) onnistuneen virkistyspäivän suunnittelussa ja toteutuksessa?

- ☐ Erinomaisesti
- ☐ Hyvin
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Huonosti

Muuta sanottavaa aiheeseen liittyen

Kiitoksia palautteestanne!