

**OMAISHOITAJAT OSALLISTUMASSA**  
Osallistava Omaisraati lissä

Heikkilä Maria  
Seppänen Helena

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalvelujen osaamisala  
Osallisuus ja toimintakyky  
Geronomi AMK

2020

Hyvinvointipalvelujen osaamisala  
Osallisuus ja toimintakyky  
Geronomi AMK

---

<b>Tekijät</b>	Maria Heikkilä	2020
	Helena Seppänen	2020
<b>Ohjaaja</b>	Sari Arolaakso	
<b>Toimeksiantaja</b>	Oulun Seudun Omaishoitajat ry	
<b>Työn nimi</b>	Omaishoitajat osallistumassa	
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	32 + 7	

---

Omaishoidon edistäminen ja omaishoitajien osallisuuden lisääminen palvelujen kehittämisessä on asiakaslähtöistä ja tärkeää toimintaa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten ja omaishoitajan hyvinvoinnin kannalta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprojektin tarkoitus on kehittää omaishoidon palveluja järjestämällä osallisuutta lisäävä tapahtuma lin omaishoitajille. Tavoitteena on lisätä mahdollisuuksia vertaistukeen ja virkistymiseen vahvistamalla omaishoitajien osallisuutta, tiedottamista ja yhteistyötä päättäjien kanssa sekä syventää geronomin kehittämis- ja yhteistyöosaamista. Työ on toteutettu yhteistyössä toimeksiantajan Oulun Seudun Omaishoitajat ry:n sekä Oulunkaaren kuntayhtymän lin vanhuspalvelujen ja lin seurakunnan kanssa.

Toiminnallisessa opinnäytetyöprojektissa toteutettiin lin omaishoitajia osallistava Omaisraati lokakuussa 2019. Omaisraati perustuu Oulun Seudun Omaishoitajat ry:n toimintamalliin. Tilaisuuden sekä omaishoitajia osallistavan Learning Caferyhmätyön suunnittelussa huomioitiin lin vanhuspalvelujen vuoden 2019 omaishoitajakyselyn tuloksia. Learning Cafen tulokset omaishoidon asioiden kehittämiseksi vietiin tapahtuman jälkeen viranhaltijoiden ja päättäjien yhteistyöfoorumiin käsiteltäviksi.

Osallistavan Learning Cafen tuloksina nousi esille tarve lisätä omaishoidon tuen määrää. Omaishoitajat kokevat omaishoidon tuen määrän pienenä työn vaativuuteen suhteutettuna. Lisäksi nousi toive lisätä omaishoidon vapaata ja säännöllisyyttä, sekä tuen tarve vapaan pitämiseen. Omaishoidon vapaat jäävät pitämättä, koska omaishoidettavaa ei saada lähtemään kotoaan, häntä ei haluta viedä sijaishoittoon tai omaishoitaja ei saa omaishoidon tukea. Erytisryhmillä on toive omia tarpeita vastaavalle hoidolle esimerkiksi perheen kotona. Omaishoidon asioiden tiedottamista tulee tehostaa ja kotihoidon palveluja kehittää oikea-aikaisiksi ja säännöllisiksi. Omaishoitajat toivovat järjestettyjä lomiammattilaisille ja hoidettaville lähellä kotikuntaa sekä enemmän tai useammin mahdollisuutta vertaistukeen erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Erytisryhmät toivovat vertaistukea sekä yhteistä toimintaa kuten retkiä myös iltaisin ja viikonloppuisin yhteistyössä naapurikuntien kanssa. Lin Omaisraati jatkaa toimintaa pysyvänä käytäntönä kaksi kertaa vuodessa.

Avainsanat omaishoitaja, osallisuus, vertaistuki, Learning Cafe, projektityö

School of Northern Well-being Services  
Degree programme in Human Ageing  
and Elderly Services  
Bachelor of Social Services and Health  
Care

---

<b>Authors</b>	Maria Heikkilä	2020
	Helena Seppänen	2020
<b>Supervisor</b>	Sari Arolaakso	
<b>Commissioned by</b>	Oulun Seudun Omaishoitajat ry	
<b>Subject of thesis</b>	Including Close Relative Carers in Service Development	
<b>Number of pages</b>	32 + 7	

---

Promotion of close family care and inclusion of close relative carers in service development are very important and customer oriented ways of acting from both the perspective of social and health care costs and the welfare of close relative carers. The main purpose of this functional thesis was to improve the family care service by organizing a participation enhancing event for close relative carers in Ii. The other aims were to increase opportunities for peer support and refreshing by strengthening participation, information, and co-operation with close relative carers. One aim was also to increase know-how of Bachelors of Human Ageing and Social Service. This functional thesis was carried out in co-operation with Oulun Seudun Omaishoitajat -registered society, elderly service of Ii municipality (Oulunkaari municipality of federations), and the Ii congregation.

An Omaisraati event was organized as the finale of this study in Ii in October 2019 to enhance close relative carer participation and inclusion. The Omaisraati event is based on an operating model developed by the Oulun Seudun Omaishoitajat -registered society. The close relative carer study of Ii elderly services (2019) has been taken into account in organizing the event and the Learning Cafe team work that increases participation of close relative carers. The results of the Learning Cafe were presented to the co-operation forum of decision-makers and office-holders for potential further use.

The results of this study showed that the free time of close family carers and its regularity must be increased and supported. The opportunity of having and spending free time is sometimes not taken because of the cared person who does not want to leave home. Also, some close family carers do not want to take him to outside care or they do not get the support of close family care. Special groups in close family care have a need for care which corresponds with their own needs, for example in their own homes. Matters concerning close relative care must be better informed of for close family carers. In addition, home care services must be increased so that they will be implemented at the right time and regularly. Close relative carers hope that organized vacations nearby their home would be possible for them and the persons they take care of. Carers also hope for more possibilities to peer support in different kinds of groups and events. Special groups in close family care with children hope for peer support and common activities such as trips, also in the evenings and weekends in co-operation with municipalities in the neighborhood. The operations of Ii Omaisraati will be continued as a permanent convention twice a year.

**Key words** Close relative carer, participation, inclusion, peer support, Learning Cafe, project

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 IKÄÄNTYVIEN OMAISHOITAJIEN OSALLISUUDEN LISÄÄMINEN .....	7
2.1 Omaishoitajan arki .....	8
2.2 Omaishoitajan osallisuus palvelujen kehittämisessä .....	9
3 OMAISHOITAJAT OSALLISTUMASSA PROJEKTI .....	13
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	14
3.2 Learning Cafe .....	15
3.3 Opinnäytetyöprojektin vaiheet .....	17
4 OMAISHOITAJAT OSALLISTUMASSA PROJEKTIN TULOS .....	20
5 ARVIOINTI .....	23
5.1 Projektin arviointi .....	23
5.2 Tapahtuman arviointi .....	24
5.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi .....	27
6 POHDINTA .....	29
LÄHTEET .....	32
LIITTEET .....	37

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnassamme painotetaan kotona toteutettavaa hoitoa. Sitova ja raskas, jopa ympärivuorokautinen omaishoitajuus vaikuttaa hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin: elinpiirin kaventuminen vähentää omaa aikaa ja osallistumismahdollisuuksia. (Tikkanen 2016, 14–20, 32, 40.) Omaishoitaja ei välttämättä jaksa ajaa omia etujaan uuvuttavassa elämäntilanteessaan (Anttonen, Häikiö & Valokivi 2012, 33). Osallisuuden lisääminen palvelujen kehittämisessä on tärkeää paitsi sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten (Hytönen 2018), erityisesti omaishoitajan jaksamisen kannalta: tasavertainen kohtelu ja palvelujärjestelmän tuki parantavat luottamusta selviytymiseen (Narkilahti 2003, 91–98). Osallisuus lisää asiakaslähteisyyttä ja osallisuutta palveluissa (Niskala, Kairala & Pohjola 2017, 7–9).

Talven 2019 ikävät uutiset nostivat ikääntyvien hoivan tilanteen julkiseen keskusteluun. Kesä- ja joulukuun 2019 hallitusohjelmiin kirjattiin ikäystävällisinä tavoitteina hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen sekä palveluiden tehostaminen kehittämällä omais- ja kotihoitoa ja nostamalla ympärivuorokautisen hoivan hoitajamitoitusta (Valtioneuvosto 2020; Valtioneuvosto 2019, 146–147). Osallisuuden edistäminen on Euroopan unionin [EU] sekä Yhdistyneiden kansakuntien ajankohtainen tavoite, jota esitettiin käsiteltäväksi myös Suomen EU-puheenjohtajuuskaudella 2019 (THL 2019a; Hytönen 2018). Marraskuun 2019 kansalaisaloitteellaan omaishoitajat haluavat tulla kuulluiksi vaatimalla parannuksia asuinkunnasta riippumattomaan omaishoidontuen määrään, vapaiden pitämiseen, verokohteluun ja omaishoidon varojen ”korvamerkintään” (Lämsä, P., Koponen, M., Salminen, M., Seppälä, S-M. & Salminen, M. 2019).

Omaishoitajien osallisuutta palveluiden kehittämisessä halutaan lisätä. Tämä toiminnallinen opinnäytetyöprojekti toteutettiin työelämän kehittämistehtävänä Oulun seudun omaishoitajat [OSOL] ry:n toimeksiannosta yhteistyössä Oulunkaaren kuntayhtymän lin vanhuspalvelujen ja lin seurakunnan kanssa. Tarkoituksena oli järjestää lokakuussa 2019 lin omaishoitajille osallistava Omaisraati-tapahtuma. Suunnittelussa huomioitiin lin vanhuspalveluiden omaishoitajakyselystä (2019) nousseet asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Omaisraadın Learning Cafe-ryhmätyökentelyn käsiteltävät teemat nousivat kyselyn tuloksista.

Tapahtuman kohderyhmää ei rajattu iän mukaan, mutta tässä työssä aihetta on tarkasteltu ikääntyvien omaishoitajien näkökulmaan painottuen. Työn tarkoituksena oli kehittää lin omaishoitajien tarvitsemia palveluja järjestämällä Omaisraati-tapahtuma lin omaishoitajille. Tavoitteena oli lisätä lin omaishoitajien osallisuutta, mahdollistaa yhteistyö ja asioiden tiedottaminen päättäjiä kanssa, sekä omaishoitajien vertaistuen saaminen ja virkistyminen. Lisäksi tavoitteena oli syventää geronomien kehittämis- ja yhteistyöosaamista. Geronomi mahdollistaa työssään ikäihmisen osallisuuden, toimijuuden ja mielekkään elämän (Lapin AMK 2019; Suomen geronomiliitto 2012).

## 2 IKÄÄNTYVIEN OMAISHOITAJIEN OSALLISUUDEN LISÄÄMINEN

Omaishoito on vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön huolenpidon ja hoidon toteuttamista kotioloissa omaisen tai läheisen henkilön avulla. Omaishoitajuus voi kestää lyhyen ajanjakson tai useita vuosia. Omaishoitaja voi olla hoidettavalleen vanhempi, lapsi, puoliso tai muu läheinen. Hän voi kuulua esimerkiksi vanhuspalvelujen kohderyhmään ja olla itsekin palvelujen käyttäjä. Kunnan kanssa omaishoitosopimuksen tehnyt virallinen omaishoitaja on oikeutettu tuki-, sosiaali- ja terveyspalveluihin, valmennuksiin sekä kolmeen vapaapäivään ja palkkioon kuukausittain. Omaishoidon tuki voidaan myöntää hoidettavan tarvittaessa alentuneesta toimintakyvystä, sairaudesta, vammasta tai muusta syystä johtuen etunsa mukaista sekä terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden kannalta riittävää hoitoa kotona. Kodin olosuhteiden tulee sopia omaishoitoon ja hoitajan vastata palveluiden avulla läheisensä hoidosta. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005 2–3 §; 3:3a–4 §; Tikkanen 2016, 14.)

Suomessa on purettu laitoshoidon rakentamalla esimerkiksi vanhuspalveluja kotona asumisen ympärille. Odotukseen kansalaisten tuottamasta omaishoidosta vaikuttavat palkattoman hoivan, julkisen rahoituksen ja yksityisen palvelun yhteensovittaminen sekä raihnaisesta voimavaraiseksi muuttunut käsitys vanhudesta. (Tikkanen 2016, 14, 19–21.) Ilman omaisia vanhushoito maksaisi vuosittain kolme miljardia euroa enemmän (Omaishoitajaliitto 2019), joten omaishoito on merkittävä vaihtoehto laitoshoidolle. Omaishoitajien heikko asema on silti yleisesti tunnustettu asia: omaishoitaja voi jäädä yksin ja pettyä sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän tukeen. Luottamus yhteiskunnan tukeen on omaishoitajan jaksamisen kannalta tärkeää. (Narkilahti 2003, 97–98.) Omaishoito on yhteiskunnallinen ja laaja ilmiö, mutta epävirallisten omaishoitajien tarkkaa määrää on vaikea selvittää. Ainoastaan omaishoidon tuen saajien määrällä ei voi arvioida omaishoidon laajuutta. (Omaishoitajaliitto 2020; Sointu & Anttonen 2008, 25.) Eri lähteiden mukaan sopimuksettomat omaistaan hoitavat ja auttavat läheiset huomioiden omaishoitajia arvioidaan Suomessa olevan 300 000 - 350 000 henkilöä, joista 60 000 on vaativan omaishoidon tilanteita. Omaishoidon tuen sopimuksen tehneitä hoitajia on noin 47 500 ja yli 65-vuotiaita omaishoitajia 27 591. (Lämsä ym. 2020; THL 2020; Omaishoitajaliitto 2020; Kalliomaa-Puha 2014, 23.)

Suomen perustuslaki (731/1999) velvoittaa julkista valtaa huolehtimaan kansalaisten perustarpeista -ja palveluista. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) määrittää vanhuspolitiikkaa: oikeuksia, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia, toimintakyvyn ylläpitämistä, laitoshoidon vähentämistä ja kotona asumisen tukemista. Omaishoitoa ohjaa laki omaishoidon tuesta (937/2005) ja omaishoitajien eläketurvaa kunnallinen eläkelaki (549/2003). (Tikkanen 2016, 20–29.) Sosiaalihuoltolaki turvaa yli 75-vuotiaille omaishoitajille omaishoidontuen tarpeen arvioinnin käynnistymisen seitsemän arkipäivän kuluessa yhteydenotosta (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 4:36 §; Tikkanen 2016, 27).

## 2.1 Omaishoitajan arki

Omaishoitotilanteita on hyvin erilaisia. Hoitotarpeen taustalla on usein muistisairaus tai liikuntakyvyn rajoite sekä hoidon tarvetta lisäävät muut sairaudet. Myös omaishoitajalla voi olla terveydellisiä ja iäkkyyteen liittyviä haasteita. Hoidon vaativuuden kasvaessa myös omaishoitaja ikääntyy ja omat sairaudet lisääntyvät. (Sointu & Anttonen 2008, 22–24.) Omaishoito liitetään usein ikäihmisiin, mutta myös vammaisten ja pitkäaikaissairaiden perheissä yhteensovitetaan hoitoa ja ansiotyötä sitovassa elämäntilanteessa. Läheisessä ihmissuhteessa voi olla haaste tunnistaa raskaaksi ja sitovaksi omaishoitajuudeksi muuttunut, tukea vaativa hoitosuhde. (Omaishoitajaliitto 2020; Salanko-Vuorela 2010, 8–12.)

Arkielämä on henkilölle aina ensisijaista. Kodissaan yhä enemmän aikaa viettävän ikäihmisen arjessa lisääntyvät toistot ja vakiintuneet toimintatavat. Usein negatiivisena nähdyt arkiritiinit ovat osa elämän sisältöä. Arjessa pärjääminen tuottaa tyydytystä ja ylläpitää itsetuntoa. Ikääntyvä sopeutuu tilanteeseensa vähentäen vapaa-ajan viettoa ja keskittyen välttämättömiin kotitöihin, syömiseen, leppäämiseen ja lääkitsemiseen. (Andersson 2007, 22, 81.) Omaishoidon arki vaatii läsnäolon, kuuntelun ja henkisen tuen lisäksi ruokailussa avustamista, pukeamista, pesua sekä talouden ylläpitoa. Hoitosuhteessa vaikuttavat ilon, rakkauden ja vihan tunteet sekä hoivaan, aikaan ja paikkaan sitoutuminen. Hoitotyö voidaan kokea myös velvollisuutena. (Sointu & Anttonen 2008, 22–24, 28–31.) Arkiritiineja on mukautettava esimerkiksi kevyen hoivan muuttuessa ennalta-arvaamattomaksi, ympärivuorokautiseksi ja vaativaksi. Tällöin huolet askarruttavat



mieltä ja asiat eivät suju. Omaishoitajuus tuottaa terveyteen, läheisiin ja ammatillisiin liittyviä jännitteitä. Elinpiiriä kaventava hoivatarve vähentää omaishoitajan jaksamiselle hyvin merkityksellistä omaa aikaa. (Tikkanen 2016, 14, 32, 40, 206–209.)

Raskaasta työstä väsynyt omaishoitaja ei välttämättä jaksa ajaa omia etujaan. Omaishoitajat kokevat sopeutumisen omaishoidon sopimuksen ehtoihin heikentävän avun saamista esimerkiksi läheisiltä: pieni taloudellinen palkkio vastuuttaa hoitajan iäkkyden, uupumuksen ja omat sairaudet huomioiden kohtuuttoman raskaaseen hoivatyöhön. Toisaalta omaishoidon tukeen ollaan tyytyväisiä, koska vastuuta hoivasta jaetaan edes jossain määrin. (Anttonen, Häikiö & Valokivi 2012, 33.) Monipuolisesti hoidettavan terveydenhoidosta vastatessaan omaishoitajat kokevat emotionaalisia, fyysisiä, taloudellisia sekä sosiaalisen osallistumisen haasteita. Raskas työtaakka voi aiheuttaa vakavia seurauksia terveydelle, vastustuskyvylle ja saavutettavalle iälle riippumatta hoidettavan avun tarpeesta tai saadusta tuesta. (Riffin, Van Ness, Wolff & Fried. 2017, 1821.)

Omaishoitajan toimintakyvyn sekä voimavarojen arvioiminen realistisesti vahvistaa omaishoitajan toimintakykyä ja jaksamista (Anttonen, Häikiö & Valokivi 2012, 32–33). Omaishoidon hoito- ja palvelusuunnitelmaa tulee päivittää säännöllisesti. Omaishoitaja tarvitsee viranomaisilta tietoa ja tukea omaishoitajuuteen, esimerkiksi omaishoidon vapaapäivien sopimiseen sekä etuuksiin liittyen. Tasavertainen tiedottaminen lisää omaishoitajan luottamusta ja turvallisuutta, mutta pettyminen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään kuormittaa: arvottomuuden tai nöyryyksen tunne voi muuttaa luottamusta yhteiskuntaan. (Narkilahti 2003, 91–98, 101.)

## 2.2 Omaishoitajan osallisuus palvelujen kehittämisessä

Osallisuus on arvostuksena, luottamuksena ja tasavertaisuutena ilmenevä kokemus yhteisöön kuulumisesta, asioihin vaikuttamisesta ja hyvinvoinnin osallisuudesta. Sitä lisätään turvaamalla toimeentulo ja peruspalvelut, tukemalla hyvinvointia sekä ennaltaehkäisemällä köyhyyttä ja syrjäytymistä. Osallisuuden edistäminen turvaa taloudelliselta, sosiaaliselta ja terveydelliseltä eriarvoisuudelta, köyhyydeltä, syrjäytymiseltä ja osattomuudelta. (STM 2019; THL 2019b.) Henki-

löllä ei välttämättä ole mielenkiintoa tai voimia osallistua. Kykyyn hyödyntää voimavaroja elämänhallinnassa eli toimintakyvyn psyykkisiin edellytyksiin kuuluvat kognitiivisten toimintojen lisäksi psyykkiset voimavarat, mielenterveys, persoonallisuus ja kokemus elämän tarkoituksellisuudesta (Sarvimäki & Heimonen 2010, 20). Mieliala, motivaatio ja omien voimavarojen tunnistaminen vaikuttavat ikäihmisen elämänhallintaan ja toimijuuteen. Ympäristö sekä sosiaaliset suhteet ja verkostot voivat edistää tai rajoittaa toimintakyvyn psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, terveyttä ja toimintakykyä. Toimiva sosiaalinen verkosto vaikuttaa itsearvostukseen -ja luottamukseen. Näin pystyvyyden kokemus auttaa elämänmuutoksissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36–38.)

Osallisuus lisää hyvinvointia ja osallistumista. Tärkeiden asioiden kehittämisessä on hyvä taata myös ikääntyville oikeus ja mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja tulla kuulluksi. (Holma 2012, 12.) Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen hyvinvointipalvelujen kehittämisessä edellyttää asiakkaan kokemusten, vaikutusmahdollisuuksien ja osallisuuden tunnustamista, vastavuoroisuutta, tasavertaisuutta sekä omien näkemysten arviointia ja muuttamista. Asiakkaan osallisuudella pyritään palvelujen kohdentumiseen. Uudenlaisten palvelujen kehittämiseen tarvitaan tietoa ihmisten elinoloista sekä palvelujen tarpeista saatavuudesta, toimivuudesta, yhdistämisestä ja laadusta. Tasavertainen toimijuus sekä vaikuttaminen eivät välttämättä toteudu. (HE 15/2017; Hyväri 2017, 205; Niskala, Kairala & Pohjola 2017, 7–9) Suomalaisten osallistumisen sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen toteutuu huonosti. Esimerkiksi yli puolet yli 75-vuotiaista pitää vaikuttamista heikkona. Tyytymättömimmillä on suuria taloudellisia, terveydellisiä tai sosiaalisia ongelmia. (Siltaniemi ym. 2011, 103, 115, 135.) Ammattilaisen usko asiakkaan toipumiseen voi kyynistyä, joten asiakkaan positiivisista kokemuksista kuuleminen voi vahvistaa luottamusta asiakkaisiin sekä auttaa näkemään heidän voimavaransa. Yhteiskehittäminen vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä. (Hietala & Rissanen 2017, 176–177.)

Palvelujen kehittämisestä sosiaali- ja terveydenhuollossa on saatu hyviä kokemuksia sosiaali- ja terveysuudistuksen valmistelussa Keski-Uudellamaalla sekä psykiatrisen sairaalan johtoryhmässä Kellokoskella. Myös Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Kaste-ohjelman asiakkaat kokevat vertaistuen lisäksi ymmärryksen palvelujen tuottamisesta, sekä vuorovaikutuksen palvelujen tuotta-

jan kanssa kasvaneen. Koti- ja omaishoitoa kehittävä sosiaali- ja terveysministeriön I&O-kärkihanke on lisännyt omais- ja perhehoidon asiakasosallisuutta. Omaishoitajia ja järjestöjä kehittäjäkumppaneiksi valmentavassa ja sitouttavassa OSSI-kärkihankkeessa (2016-2018) on haluttu vahvistaa osaamista ja luottamusta omaan asiantuntijuuteen. Omaishoitajat kokevat osallisuuden vahvistuneen, sosiaalisen välimatkan pienentyneen, palvelujärjestelmän tehostuneen ja palvelujen kohdentumisen tehostuneen. (Koinsaari & Rautio 2018, 13–14, 45–47; Hietala & Rissanen 2017, 176–177; Filppa ym. 2013, 459–461.)

### 2.3 Vertaistuki vaikuttaa osallisuuteen

Vertaistuki on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden vastavuoroista, tasa-arvoista ja yhteenkuuluvuutta lisäävää tukea sekä neuvojen ja tiedon jakamista esimerkiksi etuuksista. Tärkeitä arvoja ovat myös toivo, luotettavuus ja vapaaehtoisuus. Elämäkokemusten jakaminen tukee jaksamista ja voimaannuttaa: ymmärtämiseen ei tarvita aina edes sanoja. Mikkonen (2009) kuvaa oma-kohtaiseen kokemukseen perustuvan vertaistuen auttavan päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä ja vaikuttavan elämänlaatuun lisäämällä itsevarmuutta ja uusia taitoja. Karjulan (2013) mukaan vertaistuki lieventää omaishoitajien yksinäisyyttä. (Omaishoitajaliitto 2019; Karjula 2013; Mikkonen 2009, 148–154.)

Osallistaminen tarkoittaa mahdollisuuksien tarjoamista ja osallistuminen niiden hyödyntämistä. Ulkopuolelta aloitteen saanut osallistava toiminta etenee osallistujien ehdoilla, heidän asettamaansa suuntaan, johtaen omaehtoiseen osallistumiseen. (Toikko & Rantanen, 2009, 90.) Omaishoitajien jaksamista tulee tukea toiveiden mukaisesti, esimerkiksi vertaistukena ja omaishoidettavien päivätoimintana (Kehusmaa 2017). Vertaistukiryhmässä kokemusten jakaminen ja kuulluksi tuleminen tukevat omaishoitajuudessa jaksamista sekä hyvinvointia. Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan omaishoidon vapaapäivät eivät riitä lepoon ja virkistytymiseen, jolloin on vaarana omaishoitajan uupuminen ja syrjäytyminen sosiaalisista suhteista. Vapaat jäävät usein myös pitämättä joko sopivan sijaishoidon puuttuessa tai epäluottamuksesta sijaishoidon laatuun. Hämäläinen (2015) toteaa erityisesti omaishoitoon liittyvän vastavuoroisen tiedottamisen olevan tärkeää. Puolisonsa omaishoitajat ovat voimaantuneet, rohkaistuneet, jakaneet kokemuksia ja saaneet hiljaista ymmärrystä. Näin stressi sekä ahdistus ja yksinäisyys ovat vähentyneet. (Mikkonen & Saarinen 2018, 132; Hämäläinen 2015, 55.)

Vertaistuesta käytetään myös käsitteitä vertaisuus ja vertaistoiminta. Vertaistuki toimii tilanteen ja tarpeen mukaan omaehtoisesti. Henkilöiden välisessä vertaisuudessa ymmärretään toisten samanlaiset tarpeet. Vuorovaikutuksen, omien kokemusten ja tunteiden ilmaisun sekä käsittelyn, selviytymiskeinojen löytymisen, toisten kuuntelemisen ja kokemuksista oppimisen taustalla on luottamus. Vertaiskokemus sopeuttaa ja lisää osallisuuden kokemusta. Myönteinen kokemus nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta voimaannuttaa ja voi parantaa sosiaalisia taitoja. Vertaistukiryhmässä saatu tieto ja tuki voi parantaa arjessa selviytymistä sekä ryhmässä toimimisen kuten kuuntelemisen, toisen auttamisen, avun vastaanottamisen, itsensä ilmaisemisen ja vastuun ottamisen taitoja sekä elämänhallintaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–23.) Osallistujien toiveisiin perustuvassa vertaistoiminnassa asioita määritellään yhdessä ja peilataan suhteessa omaan elämään. Tarkoituksena ei ole opettaa tai neuvoa ketään. Ryhmässä pyritään yhteiseen päämäärään, esimerkiksi selviytymään psyykkisesti raskaasta elämäntilanteesta. (Narumo 2010,10.)

Emotionaalisen tuen, yhteenkuuluvuuden, kokemusten jakamisen ja sosiaalisen tuen lisäksi vertaistuki voi toteutua ryhmässä aineellisena tukena kuten apuvälineiden kierrättämisenä, toiminnallisena apuna sekä yhdessä tekemisenä. Vertaistuki on myös ohjausta tiedon ja palveluiden ääreen sekä henkistä kokemusta merkityksellisyydestä, ihmisoikeudesta ja elämän tarkoituksellisuudesta. (Hokkanen 2011, 286–295). Vertaistuesta ja osallisuudesta on saatu myönteistä kokemusta esimerkiksi vammaispalveluasiakkaiden ja ammattilaisten VamO-hankkeen (2016-2019) syrjäytymistä ehkäisevässä osallisuusryhmätoiminnassa. Ryhmässä toimiminen on vahvistanut osallisuutta, kumppanuutta, valtaistumista, voimaantumista sekä palveluiden asiakaslähtöisyyttä, vaikuttavuutta ja laatua. (Ruotanen, Saapunki & Kontu 2019; Lapin yliopisto 2019.)

### 3 OMAISHOITAJAT OSALLISTUMASSA PROJEKTI

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kehittämissuorituksena helmikuun 2019 - huhtikuun 2020 välisenä aikana Oulun seudun omaishoitajat [OSOL] ry:n toimeksiannosta yhteistyössä lin vanhuspalvelujen ja lin seurakunnan kanssa. Projekti perustui OSOL ry:n osallistumista ja voimavaroja tukevan, Ihimisen lähelle -hankkeen Omaisraati-malliin, jossa tietyn alueen omaishoitajat kertovat päättäjille tuen tarpeistaan, antavat palveluiden kehittämissuorituksia sekä saavat tietoa omaishoidon asioista (OSOL 2019; Salminen 2018; Innokylä 2015).

OSOL ry:n ja Oulun kaupungin käynnistämässä vuorovaikutteisessa toimintamallissa pidetään omaishoitajien, päättäjien ja viranhaltijoiden yhteisiä Omaisraateja sekä päättäjien ja viranhaltijoiden yhteistyöfoorumia. Toimintamalli on palkittu vuonna 2017 oikeusministeriön demokatiapalkinnolla. Omaisraatien tehtävänä on tuoda esiin omaishoitajien mielipiteet ja tuen tarpeet, tiedottaa omaishoidon uusista ja alueellisista asioista sekä nostaa yhteiseen keskusteluun kehittämissuorituksia, jotka viedään raporttina käsiteltäväksi yhteistyöfoorumiin. Näin pyritään löytämään kehittämissuorituksiin ratkaisuja. Yhteistyön onnistumiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan kirjallisen sopimuksen lisäksi kaikkien osapuolien sitoutumista ja luottamusta. Omaishoitajien omalla alueella järjestettävässä Omaisraadissa heidän osallisuuttaan edistävät tilaisuuden hyvä suunnittelu, osallistava toiminta ja omaishoitajien kuunteleminen. (Salminen 2018).

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön työelämän toiminnan ohjeistamista, järjeistämistä tai järjestämistä. Tuotos, esimerkiksi järjestetty tapahtuma, ja kehittämissuorituksia tuotetaan toimeksiantajalle. Toimeksianto mahdollistaa opiskelijan osaamisen, vastuullisuuden ja innovatiivisuuden kehittämisen tukien ammatillista kasvua, verkostoitumista ja työllistymistä. Työssä oppii projektinhallintaa ja voi testata osaamista työelämässä. Opinnäytetyö osoittaa opiskelijan osaamisen ja asiantuntijuuden. (Tuomi & Latvala 2019; Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 16–17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyöprojektissa sovitaan yhteistyössä toimeksiantajan, ohjaajan ja opiskelijan kanssa työtavoista, vastuunjaosta, säännöistä sekä tulosten esittämisestä. Loppuraportissa esitetään projektin tausta, tavoitteet, tulokset, johtopäätökset ja arviointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48–49.) Kertaluonteisessa,

suunnitellussa, tavoitteellisessa sekä ajallisesti ja kustannuksiltaan rajatussa projektissa pyritään luomaan paras tapa toimia organisaatiossa. Siinä tavoitellaan tehokkuutta, joustavuutta ja asiakaslähtöisyyttä tuottamalla uusia käytäntöjä eri toimijoiden kesken. Projekti voidaan toteuttaa osana laajempaa uudistusta tai yksittäisenä kehittämistehtävänä. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 12, 14-15.) Kehittävän projektin etuja ovat osallistujien motivaatio, uudet haasteet, hyvä tiedonkulku ja vastuun jakautuminen. Pelkistetysti projekti etenee selvitys-, ideointi- ja suunnitteluvaiheiden kautta käynnistämiseen, toteutukseen, arviointiin ja raportointiin. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 25–26, 56–58.)

Selkeästi rajatulla projektilla on toiminnallinen, taloudellinen, toteutettava tai toimintaa muuttava tavoite. Jokaisella työntekijällä on oma vastuualueensa, mutta toiminta on osallistujien välistä yhteistyötä. Projektin tavoite määrittää tekijöiden määrän, osaamisen laadun, työolosuhteet, aikataulun sekä odotukset väli- ja lopputulosten suhteen. Toimintaa ja tuloksia ohjataan sekä arvioidaan suunnitelmallisesti. Projektin päätehtävät sisältyvät tavoitteisiin, joten projektin toteutumisen arviointi on tärkeää sekä toiminnan että perustehtävän kannalta. Toiminnan arvioinnissa pohditaan, tehdäänkö asioita oikein ja peruslähtökohtana olevan tarpeen mukaisesti. Perustehtävän arvioinnissa tarkastellaan, tehdäänkö oikeita asioita ja vastaako projekti edelleen alkuperäistä tarvetta, ja vastaavatko asetetut tavoitteet tarpeeseen. (Kettunen 2009, 15–17, 49; Suopajarvi 2013, 9–10.)

### 3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää omaishoitajien tarvitsemia palveluja järjestämällä Omaisraati -tapahtuma lin omaishoitajille. Työn tavoitteena oli lisätä lin kunnan omaishoitajien osallisuutta sekä mahdollistaa yhteistyötä ja asioiden tiedottamista päättäjien kanssa. Tavoitteena oli myös lisätä mahdollisuuksia omaishoitajien vertaistukeen ja virkistymiseen sekä syventää geronomin kehittämisen- ja yhteistyöosaamista.

Opinnäytetyön toimeksiannossa saatiin vapaus ideoida ja kehittää Omaisraadista lin omaishoitajille ja päättäjille mielekäs tapahtuma. Projektissa suunniteltiin, kehitettiin ja organisoitiin Omaisraatiin perustuen omaishoitajien osallisuutta lisäävä tapahtuma lin omaishoitajille sekä kutsuille viranhaltijoille ja päättäjille lin Jär-

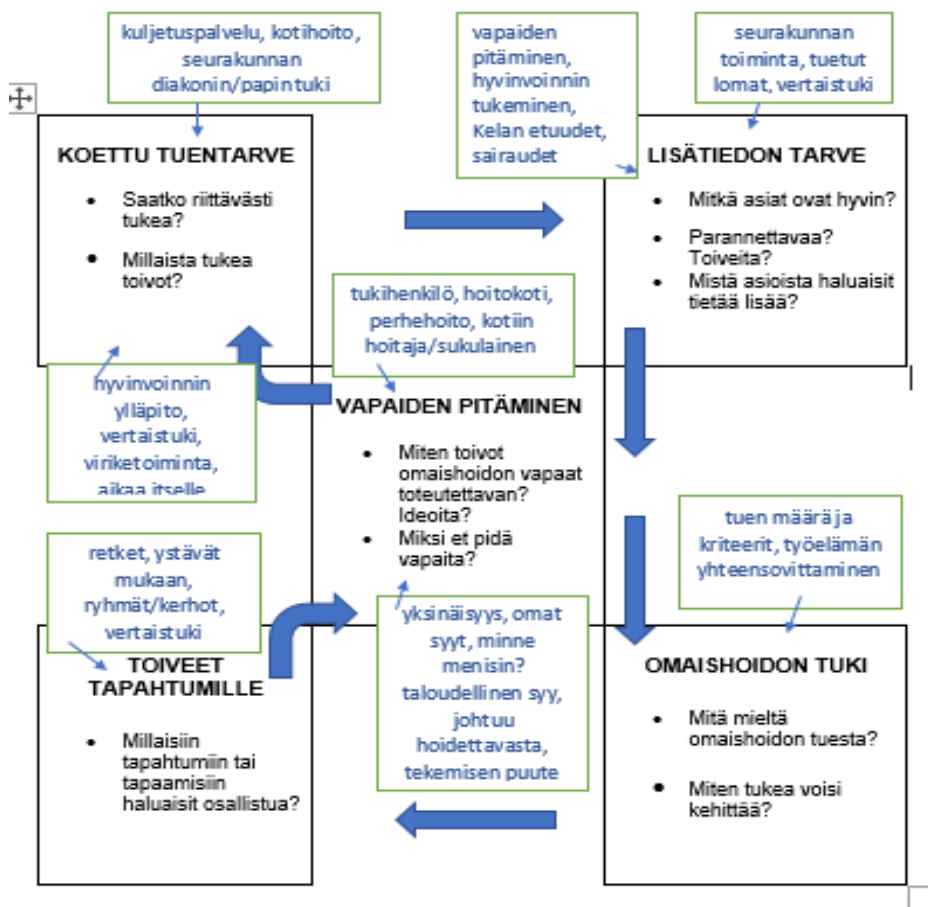
jestötalolla 2. lokakuuta 2019 klo 13.30 - 16.00. Tilaisuudessa haluttiin mahdollistaa omaishoitajien osallisuuden toteutuminen laajasti ja huomioida jo valmiiksi tiedossa olevia omaishoitajien tarpeita, toiveita ja kehittämissuunnitelmia. Suunnittelu perustui lin vanhuspalveluiden omaishoitajakyselyn 2019 tuloksiin, jotka esitettiin myös toteutetussa tapahtumassa. Tulosten mukaan omaishoitajien osallisuuden lisäämiselle sekä palvelujen kehittämiselle oli tarvetta. Vastausten mukaan koottuina teemoina omaishoitajien tarpeet ja toiveet koskivat omaishoidon tukea, omaishoidon vapaiden pitämistä, tuen ja lisätiedon tarvetta sekä toiveita omaishoidon tapahtumille. (Oulunkaari 2019.) Nämä teemat valittiin lin Omaisraatiin ryhmätyöskentelyn teemoiksi. Ryhmätyöskentelyssä hyödynnettiin Learning Cafe- menetelmää.

### 3.2 Learning Cafe

lin Omaisraadin ryhmätyömuodoksi valittiin osallistava ryhmätoiminnan malli, Learning Cafe eli Oppimiskahvila, jossa ideoidaan ja opitaan keskustellen pienryhmissä. Tarkoituksena on omien näkemysten selittäminen ja yhteisen ymmärryksen löytäminen. (Innokylä 2017.) Menetelmä tukee dialogisuutta eli vuoropuhelua: käsiteltävästä aiheesta tuotetaan mahdollisimman monia näkökulmia ja ideoita. Yhdessä työskennellen luodaan yhteistä merkitystä käsiteltävään aiheeseen liittyen. Learning Cafessa osallistujat ryhmittyvät pienryhmiin ja kirjaavat paperille lauseina, kuvina tai näkökulmina esitetyt muistiinpanot käydystä keskustelusta (Tevere 2019). Ryhmät kiertävät pöydissä keskustelemassa sovituista aiheista tietyn ajan. Jokaisessa pöydässä koko toiminnan ajan istuva puheenjohtaja esittelee aiheen lyhyesti, ja kertoo aiheesta jo kootut asiat seuraavaksi pöytään siirtyvälle ryhmälle. Kaikkien ryhmien keskusteltua jokaisesta teemasta, puheenjohtajat kertovat keskeiset asiat kaikille yhteisesti. (Innokylä 2017; Haukijärvi ym. 2014, 37.)

Tapahtuman työskentelymalli esiteltiin lin Omaisraadissa osallistujille selkeästi. Satunnaisesti viidessä eri pöydässä istuvat omaishoitajat muodostivat kukin oman ryhmänsä. Puheenjohtajiksi pöytiin pyydettiin paikalla olevat viranhaltijat ja päättäjät, joita ohjeistettiin toimimaan keskusteluun rohkaisijana ja esiin nousseiden asioiden kirjaajana. Pöytiin valmistettujen muistiinpanokartonkien teemoiksi oli kirjattu omaishoitajakyselystä kootut tärkeät aiheet ja tarkentavat kysymykset. Lisäksi pöydille jaettiin keskustelua avaavia asiasanakortteja. Ryhmät kiersivät

pöydissä keskustelemassa (Kuvio 1). Keskustelu-aikaa varattiin yhtä pöytää kohden 10-15 minuuttia. Juontajina toimivat geronomiopiskelijat ohjasivat toimintaa ja osallistuivat keskusteluihin eri pöydissä. Omaishoitajat kertoivat kokemuksiaan, mielipiteitään ja kehittämisideoitaan. Ammatillaiset puolestaan antoivat tietoa omaishoitajille esimerkiksi omaishoitoa tukevista palveluista ja niiden myöntämiskriteereistä. Kaikissa ryhmissä osallistujat olivat aktiivisesti mukana keskustelussa. Vilkkaasta keskustelusta huolimatta aikataulusta oli pidettävä kiinni, jotta jokainen omaishoitaja ehti käydä kaikissa pöydissä. Lopuksi puheenjohtajat esittivät yhteenvedon eri teemoista. Kirjatut asiat vietiin tiedoksi ja käsiteltäviksi omaishoidon yhteistyöfoorumiin marraskuussa 2019.



Kuvio 1. Learning Cafen pöytien teemat, apukysymykset ja asiasanat



### 3.3 Opinnäytetyöprojektin vaiheet

Opinnäytetyöprojekti muodostui kolmesta, osittain päällekkäin limittyvistä jaksosta: suunnitelma-, toiminta- sekä raportointivaihe (Kuvio 2). Suunnitelmavaihe oli ajallisesti pisin jakso projektissa. Syyskuussa käynnistynyt toimintavaihe vaihtui raportointivaiheeksi marraskuussa. Vaiheittain etenevä työskentely selkeytti projektin jäsentämistä, aikataulutusta sekä arviointia. Projektissa pidettiin tarkkaa päiväkirjaa aikatauluista, suunnitelmista, valinnoista ja toteutuneista asioista.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprojektin vaiheet ja keskeinen sisältö

Suunnitelmavaiheessa helmikuusta 2019 – elokuuhun 2019 opinnäytetyön aihe, saatu toimeksianto sekä opinnäytetyön ideapaperi hyväksyttiin sekä työlle saatiin ohjaaja Lapin AMKissa. Tästä käynnistyi opinnäytetyön suunnitelmallinen ja aikataulutettu projektityöskentely. Puhelinpalaverissa selkeytettiin opinnäytetyöprojektin ja tapahtuman tavoitteita ja sisältöä kuten ryhmätyön toteutustapaa ja käytännön järjestelyjä, aikataulutusta sekä kahvituksen ja tarvittavien laitteiden järjestämistä. Tapahtuman sähköpostikutsut lähetettiin touko- ja kesäkuussa useille omaishoidon asioihin vaikuttaville päättäjille, viranhaltijoille ja yhteistyötahoille, jotta mahdollisimman monen osallistuminen tapahtumaan toteutuisi. Omaishoitajien osallisuus huomioiden tilaksi valittiin lin asukkaille sekä omaishoitajille tuttu ja esteetön lin Järjestöotalo.

Opinnäytetyöprojektin väliarviointina toimineessa yhteistyöpalaverissa allekirjoitettiin toimeksiantosopimus. Samalla esiteltiin tapahtuman ohjelmarunko, ryhmätyöskentelyn Learning Cafe-mallin toteutus ja omaishoidettavien ohjelman järjestelyt. Tämän yhteistyöpalaverin jälkeen alkoi aktiivinen käytännön järjestelyjen vaihe, jolloin opinnäytetyön suunnitelma toteutettiin käytäntöön. Yhteistyötahojen myönteinen palaute ja toteutusideat olivat projektin jatkotyöskentelyä kehittäviä. Palaverissa saatiin perusteltuja muutosehdotuksia aikatauluun, esimerkiksi puheenvuorojen ja koontikeskustelun pituuteen liittyen sekä sovittiin Omaisraadın käytännön järjestelyistä, mainonnasta ja tapahtuman tiedottamisesta. Yhteistyötahoilta saatiin toivomus lähettää sähköinen tapahtumakutsu vielä muutamille viranhaltijoille. Mukaan Omaisraadın yhteistyöhön pyydettiin neljä Lapin AMKin geronomiopiskelijaa järjestämään omaishoidettaville virikkeellistä ohjelmaa Omaisraadın ajaksi.

Toimintavaiheessa syyskuusta 2019 – marraskuuhun 2019 opinnäytetyön suunnitelma esitettiin Lapin AMKin seminaarissa. Lähes kaikki tapahtuman etukäteisjärjestelyt tehtiin syyskuun aikana. Ennen tapahtumapäivää testattiin tarvittavien laitteiden toimivuus ja käyttö sekä luotiin varasuunnitelma esimerkiksi mahdollisten laiterikkojen ja ennakoitua suuremman osallistujamäärän huomioimiseksi. Tapahtuman markkinointi toteutettiin sähköpostikutsuina viranhaltijoille ja päättäjille sekä henkilökohtaisina kirjekutsuina omaishoitajille. Tapahtuman seinämainosta (Liite 1) jaettiin useille keskeisille paikoille lissä. Mainos näkyi myös sosiaalisen median kanavilla sekä Oulunkaaren, OSOLin ja paikallisen sanomaleh-

den sekä alueen suurimman päivälehdessä tapahtumakalentereissa. Omaishoitajien ja hoidettavien osallistuminen, opastaminen, virkistyminen sekä viihtyvyys huomioitiin valmistetuilla opasteilla ja mainoksilla, paikan koristelulla sekä järjestetyllä arvonnalla. Paikalliset ruokakauppiat lahjoittivat arpajaisvoitot tapahtumaan. Tapahtumasta haluttiin saada valokuvia opinnäytetyön esitystä varten sekä Lapin AMKin sosiaalisen median tiedotuskanaviin. Kuvaajaksi tiedusteltiin sopivaa henkilöä lähipiiristä sekä Oulun ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijoista, mutta valokuvaus päädyttiin suorittamaan kustannusten vuoksi itse. Opinnäytetyönä järjestettävälle tapahtumalle ei suunniteltu tarkkaa kokonaisbudjettia, mutta suunnitelmassa arvioitiin mahdollisia kustannuksia ja pyrittiin niiden minimointiin (Liite 2).

Opinnäytetyön raportointivaihe alkoi marraskuun 2019 yhteistyöfoorumin jälkeen jatkuen maaliskuuhun 2020. Kirjoittamisessa hyödynnettiin aiemmin huolella laadittua opinnäytetyön suunnitelmaa sekä päiväkirjamerkintöjä ja muistiinpanoja. Kirjallisuuskatsausta laajennettiin: tietoa etsittiin opinnäytetöistä, väitöskirjoista ja artikkeleista. Raportoinnin aikana prosessin jokaista vaihetta tarkasteltiin huolellisesti ohjaajan palaute huomioiden. Raportointivaihe oli työteliäs jakso, koska toiminnallisessa opinnäytetyössä asioita käsitellään hyvin laajasti. Monimuoto-opintojen, työssäkäynnin ja vapaa-ajan yhdistämisen kannalta raportointivaiheessa tarvittiin hyviä projektityöskentelytaitoja.

#### 4 OMAISHOITAJAT OSALLISTUMASSA PROJEKTIN TULOS

Opinnäytetyöprojektin tulos, lin Omaisraati, toteutettiin järjestäjänä, juontajina ja koordinaattoreina toimivien opinnäytetyön tekijöiden laatiman ohjelman (Liite 3) mukaisesti lin Järjestötalolla 2. lokakuuta 2019 klo 13.30 – 16.00. Opinnäytetyön tarkoituksena ollut tapahtuman järjestäminen sekä tavoitteeksi asetettu omaishoitajien osallisuuden lisääminen saavutettiin kehittämällä omaishoidon palveluja yhteistyössä omaishoitajien ja päättäjien kanssa. Omaishoitajat saivat ja jakoivat tietoa omaishoitajuudesta, tapasivat muita omaishoitajia, saivat vertaistukea ja virkistystä. Päättäjät saivat tietoa ja kehitysideoita omaishoidon kokemusasiantuntijoilta eli omaishoitajilta sekä tiedottivat puolestaan heitä omaishoidon asioista. Geronomin kehittämis- ja yhteistyöosaaminen vahvistui projektin ja tapahtuman myötä.

Tilaisuuteen osallistui 17 omaishoitajaa ja kahdeksan omaishoidettavaa. Kutsuttuja päättäjiä oli paikalla kuusi ja paikallislehtien toimittajia kaksi henkilöä. Omaishoitajat osallistuivat rauhassa omaan ohjelmaan. Omaishoidettaville järjestettiin Lapin AMKin geronomiopiskelijoiden toteuttamaa virikeohjelmaa viereisessä huoneessa, josta kuului mieltä lämmittävä iloinen juttelu, musiikki ja nauru. Kahvihetkelle ja keskustelulle annettiin aikaa omaishoitajien virkistymiseksi sekä vertaistuen saamiseksi. Ohjelman sisällöstä tiedotettiin tilaisuuden aikana. Tapahtuman aluksi kaikki toivotettiin tervetulleiksi sekä esiteltiin järjestäjien, toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden lisäksi tilaisuuden keskeinen toiminta-ajatus. Oulun seudun omaishoitajat ry tiedotti Omaisraati-mallista ja lin vanhuspalvelut talven 2019 omaishoitajakyselyn tuloksista, joita kerrottiin huomioitavan tilaisuuden järjestelyissä ja ryhmätyöskentelyssä. Lin seurakunta esitteli omaishoitajuutta tukevaa toimintaa lissä.

Learning Cafessa keskusteltiin käsiteltävistä teemoista (Taulukko 1): omaishoidon vapaiden pitäminen, omaishoidon tuki, omaishoitajien kokema tuen tarve, lisätiedon tarve sekä toiveet omaishoidon tapahtumille. Keskustelun tuotoksena kirjattu aineisto kirjoitettiin alkuperäisessä muodossa tekstiksi, josta koottu raportti vietiin viranhaltijoiden ja päättäjien yhteistyöfoorumin käsiteltäväksi marraskuussa 2019. Yhteistyöfoorumissa omaishoidon asioita pyritään aktiivisesti kehittämään ja parantamaan. Tuloksia hyödynnettiin jo marraskuussa 2019 lin Om-

maiskahvilassa, jossa käsiteltiin kunnan terveystalvija sekä omaishoitajien vaapaapäivien pitämisen mahdollisuuksia. Toteutetun omaisraadin erittäin hyvän palautteen perusteella omaishoidettavien virikeohjelman sisältävää Omaisraati-toimintaa päätettiin jatkaa kaksi kertaa vuodessa.

lin Omaisraadin aktiivisessa keskustelussa saatiin kehittämisehdotuksia omaishoidon tukeen, jonka kriteereihin ja hakemiseen toivottiin selkeyttä sekä määrään lisäystä. Omaishoitajien mielestä omaishoidon vapaata on liian vähän tai sitä on vähennetty. Vapaat haluttiin järjestettävän säännöllisesti tai vaihtoehtoisesti pitämällä kerralla pidempi vapaa itselle sopivassa ajankohdassa. Keskustelussa toivottiin myös tukea hoidettavan lähtemiseksi hoitoon, tilapäishoitopaikkoja, ammattitaitoisia sijaisia sekä hoidon järjestämisen helpottamista. Vapaiden järjestämisen kehittämiseksi luottamuksen lisääminen hoidettavan pärjäämiseen sekä kodinomaisuuden ja mielekkään tekemisen tarjoaminen nähtiin sijaishoidossa tärkeinä. Erityisryhmät ehdottivat omia tarpeita vastaavia hoitopaikkoja tai hoidon järjestämistä kotiin. Samanaikaisen hoidon järjestäminen perheen muille lapsille sekä hoitoavun saaminen äkilliseen tilanteeseen esitettiin omaishoitajuutta tukevana.

Omaishoitajuuteen liittyen haluttiin tehokkaampaa tiedottamista kotiin lehtitiedotteina sekä kattavana esitteenä omaishoidosta, vapaiden pitämisestä, palveluista, palvelusetelistä ja oikeuksista. Kotihoidon palveluja toivottiin kehitettävän oikea-aikaisiksi ja säännöllisiksi. Kotihoidon tukipalvelut todettiin riittäviksi ja jaksamista tukeviksi. Myös omaishoitajuuteen oli saatavilla tukea: omaisten apu paransi jaksamista ja seurakunnan tarjoama tuki sekä kunnan järjestämä palveluliikenne olivat omaishoitajille tärkeitä. Palveluliikennöintiin ehdotettiin lisää vuoroja. Omaishoitajat toivoivat lomatoiminnan järjestämistä hoitajille ja hoidettaville lähellä lin kuntaa, valmiiksi järjestettyä ohjelmaa ja hoidettavan kanssa yhteistä lomaa. Vertaistukiryhmiä kaivattiin enemmän tai useammin. Omaishoitajat toivoivat myös lyhytkestoisia kerhoja itselle ja ystäville, kohtaamis- ja kahvittelupaikkoja, yhteislaulutilaisuuksia, miestenpiiriä, kuntoilua sekä yhteistyötä naapurikuntien kanssa erityisesti erityislapsiperheiden toiminnassa. Näille perheille toivottiin vertaistukea ja virkistystä tarjoavia retkiä ja tapahtumia myös iltaisin ja viikonloppuisin.

Taulukko 1. Learning Cafe-ryhmätyöskentelyn tulokset

RYHMÄTYÖTEEMA	LEARNING CAFE	YHTEISTYÖFOORUMIIN
<b>OMAISHOIDON-TUKI</b>  Mitä mieltä omaishoidon tuesta?  Miten tukea voisi kehittää?	Omaishoidon tukikriteerit vaikeasti ymmärrettäviä ja tuen hakeminen epäselvä prosessi.  Omaishoitajien arvostus, ei näy tuen määrässä. Suhteutettuna työmäärään ja hoidon vaativuuteen tuki ei ole riittävä.  Oman lapsen hoidosta saatava palkkio herättää pohdintaa.	Omaishoidon tukikriteerit ja hakemisen selkeytettävä.  Omaishoidon arvostuksen tulee näkyä palkkiossa: omaishoidon tuen määrää ja sijaisen palkkiota lisättävä.  Oman lapsen hoidosta saatavan hoitopalkkion määrää tulee tarkastella uudelleen.
<b>VAPAIEN PITÄMINEN</b>  Miksi et pidä vapaista?  Miten toivot omaishoidon vapaat toteutettavan? Ideoita?	Omaishoidon vapaata liian vähän, sitä on vähennetty tai ei saa omaishoidon tukea. Hoidettava ei suostu lähtemään hoitoon tai ei halua viedä sijaishoitoa.  Mahdollisuus pitää kerralla pidempi loma itselle sopivassa ajankohdassa tukisi jaksamista.  Ulkopuolelta tuleva ehdotus vapaan pitämiseksi sekä tuki hoidettavan lähtemiseksi hoitoon tukisi hoitajaa.	Omaishoidon vapaata lisättävä ja järjestettävä säännöllisesti.  Tuettava mahdollisuutta kerralla pidempään lomaan itselle sopivana aikana.  Ehdotettava "ulkopuolelta" vapaan pitämistä sekä tuettava hoidettavan lähtemistä hoitoon.
<b>KOETTU TUENTARVE</b>  Saatko riittävästi tukea? Millaista tukea toivot?	Tarvitaan ammattitaitoisia sijaisia. Vapaan järjestäminen on haastavaa. Hoitojärjestelyjen tulisi olla helpommin haettavissa. Tilapäishoitopaikoille sekä 24h-hoidolle kotona on tarvetta.  Luottamus hoidettavan pärjäämiseen tärkeää. Hoitopaikan kodinomaisuuden ja mielekkään tekemisen tarjoaminen sijais- ja vuorohoidossa tärkeää.  Erityisryhmillä tarvetta omia tarpeita vastaavalle hoidolle kotiin, myös äkillisesti. Hoidon järjestäminen kotiin ja perheen muille lapsille tukisivat jaksamista.	Omaishoitoon riittävästi ammattitaitoisia sijaisia ja hoito helpommin haettaviksi.  Luottamuksen lisääminen hoidettavan pärjäämiseen. Hoitopaikan kodinomaisuus ja mielekkään tekemisen tarjoaminen sijais- ja vuorohoidossa.  Erityisryhmillä tarpeita vastaavaa hoitoa. Hoitaja myös kotiin. Huomioidava perheen muiden lasten hoito. Hoitoapua äkillisiin tilanteisiin. Kehitysvammopalvelusäätiön lomituksen järjestäminen paikkakunnalle.
<b>LISÄTIEDON TARVE</b>  Mitkä asiat hyvin? Parannettavaa? Toiveita? Mistä asioista haluaisit tietää lisää?	Epätietoisuus kuormittaa omaishoitajia muuttuvassa elämäntilanteessa. Tietoa toivotaan omaishoidosta, omaishoidon tuesta ja hakemisesta, vapaiden pitämisestä, omaishoidon palveluista, palvelusetelistä ja omaishoitajuuden oikeuksista.	Esitetään tehtäväksi kattava esite omaishoidon asioista.  Omaishoidon asioista tiedottamiselle on tarvetta.
<b>TOIVEET TAPAHTUMILLE</b>  Millaisiin tapahtumiin tai tapaamisiin haluaisit osallistua?	Toiveena lomatoiminta hoitajille ja hoidettaville lähellä sekä valmiiksi järjestetty ohjelma ja hoidettaville hoitoa. Vertais- ja ystävien tukea tarvitaan enemmän. Omaishoitajille kohtamis- ja kahvitteilupajkoja.  Toiveena yhteislaulutilaisuuksia, miestenpiiri, kuntoilua.  Erityislapsiperheillä tarvetta vertaistuelle sekä virkistävälle toiminnalle myös iltaisin ja viikonloppuisin.	Järjestetään lomatoimintaa paikkakunnalle.  Vertaistuen toteutumiseksi hyvä lisätä esimerkiksi seurakunnan muistikerhon kokoontumisia, muita lyhytkestoisia kerhoja kuten miestenpiiri, kuntoiluryhmä, ystäväkerho itselle ja ystäville sekä kohtamispaikkoja vapaalle toiminnalle.

## 5 ARVIOINTI

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää omaishoidon palveluja yhteistyössä omaishoitajien ja päättäjien kanssa järjestämällä Omaisraati-tapahtuma ensimmäistä kertaa lin omaishoitajille lokakuussa 2019. Aiemmin Oulun kaupungissa toteutettua Omaisraati-mallia kehitettiin edelleen lisäämällä omaishoitajien osallisuutta tukevia asioita lin tilaisuuteen. Näin luotiin paikkakunnalle oma Omaisraadin toimintatapa. Työssä huomioitiin opinnäytetyön toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden näkökulmat ja toiveet.

### 5.1 Projektin arviointi

Projektin tavoitteena oli suunnitella ja järjestää lin omaishoitajille osallistava Omaisraati, jossa he tulevat kuulluksi ja pääsevät osallistumaan omaishoitoa koskevien palvelujen järjestämiseen. Tavoitteena oli myös lisätä geronomien kehittämisen- ja yhteistyöosaamista. Asetetut tavoitteet saavutettiin. Projektityöskentelyllä tuettiin myös ikäihmisen elämän osallisuutta, toimijuutta ja mielekkyyttä. Se myös vahvisti projektiosaamisen kuten viestinnän, organisoinnin, markkinoinnin ja aikataulutuksen taitoja.

Opinnäytetyön toteutumista tarkasteltiin Lapin AMKin ohjauskeskusteluissa elo-, loka- ja joulukuussa 2019 sekä helmi- ja maaliskuussa 2020. Projektityöskentelyä arvioitiin monin tavoin (Taulukko 2) sen etenemisen kannalta, esimerkiksi toukokuun puhelinpalaverissa toimeksiantajan kanssa sekä elokuun yhteistyöpalaverissa. Saadun myönteisen palautteen perusteella projektin todettiin etenevän ajallaan ja tavoitteiden suuntaan. Omaisraadin huolellisesta suunnittelusta ja kehittämideoista saatiin positiivista palautetta. Toimeksiantajalle ja yhteistyökumppaneille, joiden näkökulmat ja toiveet huomioitiin työssä. Palavereissa esitettiin avoimesti suunnitelmia ja kehitysideoita sekä kuultiin toiveita. Näin tehdyillä valinnoilla oli yhteinen hyväksyntä ja päätökset toteutettiin projektissa käytäntöön. Yhteistyötä vahvistettiin hyvällä tiedottamisella.

Projektityön tavoitteisiin pääsemistä tarkasteltiin toteutetun Omaisraadin jälkeen toimeksiantajan ja yhteistyötahojen kirjallisen projektin arviointipalautteen (Liite 4) avulla sekä päätöspalaverissa lokakuussa 2019. Vastaaajia pyydettiin arvioimaan projektityöskentelyä kokonaisuutena, opinnäytetyön tekijöiden kehittämis-

ja yhteistyöosaamista sekä toimintaa projektin aikana. Vastausten mukaan projektitoiminta vastasi täysin odotuksia: aikataulut, viestintä ja yhteistyö sujuivat todella hyvin sekä tiedottaminen oli ajantasaista. Hyvä, iloinen ja avoin asenne näkyi kaikessa toiminnassa. Projektin aikana tuotiin omia kehittäviä ideoita rohkeasti esille sekä huomioitiin toimeksiantajan ja yhteistyötahojen toiveita.

Taulukko 2. Projektin arviointi.

ARVIOINTIAIKA	PROJEKTIN ARVIOINTI	TAPAHTUMAN ARVIOINTI
Elo-, loka-, joul-, helmi- ja maaliskuu	Lapin AMK:n ohjauskeskustelut	
Toukokuu 2019	Lapin AMK: Opinnäytetyön ideapaperi	
Toukokuu 2019	Puhelinpalaveri toimeksiantajan kanssa	
Elokuu 2019	Lapin AMK: Opinnäytetyösuunnitelma	
Elokuu 2019	Yhteistyöpalaveri	
Lokakuu 2019	Toimeksiantajan ja yhteistyötahojen kirjallinen palaute	Omaishoitajien palaute
		Toimeksiantajan ja yhteistyötahojen kirjallinen palaute
	Yhteistyön loppupalaveri	Yhteistyön loppupalaveri
Helmikuu 2019- Huhtikuu 2020	Opinnäytetyön tekijöiden jatkuva arviointi	Opinnäytetyön tekijöiden oma arviointi
	Opinnäytetyön tekijöiden palautekeskustelu	Opinnäytetyön tekijöiden palautekeskustelu

## 5.2 Tapahtuman arviointi

Omaisraadin päätavoite, omaishoitajien osallisuuden lisääminen, saavutettiin tapahtumassa. Omaishoitajat saivat ja jakoivat tavoitteiden mukaisesti myös tietoa omaishoidon asioista, saivat vertaistukea ja virkistystä. Päättäjät saivat tietoa ja kehitysideoita omaishoitajilta sekä tiedottivat heitä omaishoidon asioista. Geronomin kehittämis- ja yhteistyöosaaminen vahvistui tapahtuman järjestämisen, juontamisen ja koordinoinnin myötä. Tavoitteiden toteutumista arvioitiin tilaisuuden jälkeen toimeksiantajalta ja yhteistyötahoilta pyydetyn palautteen perusteella. Vastausten mukaan järjestäjien toiminta vastasi täysin odotuksia ja Omaisraati oli huolella suunniteltu ja valmisteltu. Tapahtuman aikataulut, juontajien viestintä-, yhteistyö- ja ohjaustaidot sekä asenne koettiin myönteisinä ja sujuvina. Tiedonvälitys oli kattavaa, selkeää ja riittävää. Ohjelmassa pidettiin positiivisena



aloituksen selkeää yhteenvetoa tapahtuman ohjelmasta ja ryhmätyön toimintaidean esittelyä. Laadukkaana, mutta tiiviinä pidettyyn ohjelmaan olisi jatkossa hyvä sisältyä esimerkiksi pieni taukojumppa.

Omaishoitajien osallisuus huomioitiin tehokkaan tiedottamisen lisäksi omaishoitajien palautekyselyssä sekä kaikille tasavertaisessa Learning Cafe-ryhmätyössä, jossa jokainen sai kertoa oman mielipiteensä. Omaishoitajat saivat vertaistukea ryhmätyössä ja vapaassa yhdessäolossa, koska he eivät välttämättä tapaa muita samassa tilanteessa olevia vertaisiaan muualla. Omaishoitajien virkistyminen toteutui kotoa pois lähtemisenä, yhdessäolona ja vapaana keskusteluna kahvittelun ja yllätysarvonnan kera. Kertaluontoinen Omaisraati, ei viikoittain toistuva, voi olla hyvä mahdollisuus tavata vertaisia. Aikataulultaan sopivan pituiseen tilaisuuteen oli mahdollista osallistua. Omaishoidettaville tarjottu laadukas hoito ja ohjelma tuki virkistymistä ja mahdollisti osallistumisen. Omaisraati vaikuttaa palvelujen kehittämisessä asioiden muuttumisena, kun niitä tuodaan esille yhteiseen keskusteluun sekä kehitysideoita ja terveiset viedään päättäjille ja viranhaltijoille yhteistyöfoorumiin. Omaisraati edistää eri tahojen yhteistyötä, koska tilaisuudessa tullaan paremmin tietoisiksi toimijoiden omaishoidolle tarjoamasta tuesta ja palveluista. Se auttaa asiakkaiden tehokkaampaan ohjautumiseen oikeanlaisen avun piiriin eli vahvistaa palvelujen kohdentumista. Verkostoituminen on kaikkien etu.

Omaishoitajien mielipiteitä ja opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutumisesta selvitettiin kolmen aikuisen henkilön ymmärrettäväksi testaamalla palautelomakkeella (Liite 5). Omaisraatiin osallistuneista 17 omaishoitajasta 14 henkilöä täytti palautelomakkeen. Saadut vastaukset sekä Learning Cafe -ryhmätyön tulokset kirjattiin tarkasti sana sanalta, saatu tieto teemoiteltiin ja koostettiin raportiksi. Sen tulokset esiteltiin lokakuun 2019 lopussa toimeksiantajalle ja yhteistyötahoille sekä marraskuussa 2019 viranhaltijoiden ja päättäjien yhteistyöfoorumeissa.

Omaishoitajien mielestä Omaisraadın järjestelyt ja ohjelma toteutuivat erittäin hyvin. Vastaajia pyydettiin arvioimaan osallisuuden kokemuksesta, itsensä kohdatuksi ja kuulluksi tulemisesta sekä vertaistuen saamisesta. Kaikki kokivat itsensä tervetulleeksi ja mielipiteensä arvostetuksi tapahtumassa. He pitivät erittäin hyvin onnistuneena päättäjien ja muiden omaishoitajien kohtaamista ja tiedon saamista.

Suurin osa vastanneista kertoo saaneensa vertaistukea. Tapahtumasta ja sen ohjelmasta tiedotettiin erittäin hyvin. Suurin osa heistä koki saaneensa vaikuttaa Omaisraadissa kertomalla mielipiteitään. Omaisraadin uskottiin tilaisuutena kehittävän palveluja ja edistävän omaishoidon asioita.

“Omaisraadissa saa kertoa omia mielipiteitä.”

“Jospa asiat menisivät eteenpäin.”

Itseä koskeviin palveluihin pystyy mielestään vaikuttamaan puolet vastanneista omaishoitajista ja omaishoidon asioiden kehittämiseen hieman alle puolet heistä. Noin kolmannes ei mielestään pysty vaikuttamaan omaishoidon kehittämiseen. Osallisuuden ja virkistymisen kokemukseen vaikutti mahdollisuus ottaa hoidettava mukaan tapahtumaan, mikä koettiin erittäin tärkeänä sekä kirjallisen että suullisen palautteen perusteella. Osalle omaishoitajista osallistuminen toteutui vain hoidettavien virikeohjelman ansiosta. Erityislasten omaishoitajat toivovat myös omaa omaisraatia.

“Osallistun, jos voin ottaa hoidettavan mukaan.”

“Lasten omaishoitajat aktiivisesti mukaan! Heille voisi olla oma ommaisraati.”

Kaikki osallistujat arvostivat hoidettaville järjestettyä ohjelmaa ja useimmat kokivat omaishoidettavat huomioitavan tapahtumassa ja järjestelyissä hyvin. Osa jätti vastaamatta kysymyksiin omaishoidettavien huomioimisesta sekä virikeohjelmasta: mahdollisesti oma hoidettava ei ollut mukana. Yli puolet omaishoitajista koki omaishoidettavien virikkeellisen ohjelman hyvänä ja alle puolet ei vastannut kysymykseen tai merkitsi viereen kysymysmerkin. Omaishoitajat virkistyivät ja saivat Omaisraadissa vertaistukea toisiltaan. Suurin osa vastanneista piti toteutetusta ryhmätyöskentelystä. Käsiteltävien aiheiden määrään ehdotettiin rajasta.

“Ryhmätyöskentelyssä kuulee muiden mielipiteitä.”

“Vois rajata aiheita, että niistä ehdittäis keskustella kunnolla.”

Lähes kaikki halusivat osallistua Omaisraatiin myös jatkossa. Töissä olevat ja lasten omaishoitajat toivoivat tilaisuuden ajankohdaksi ilta-aikaa.

“Illalla tai iltapäivällä voisi varsinkin lasten omaishoitajia päästä paremmin mukaan.”

“Jos aika ois illemmalla, vois päästä töissä olevatki omaishoitajat tai sais muille sisaruksille helpommin hoitajan.”

### 5.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Tutkivassa kehittämistyössä tulee noudattaa vastuullisesti koko tutkimusprosessin ajan hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita: rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta-, tutkimus-, toiminta- ja arviointimenetelmiltä vaaditaan eettistä kestävyyttä sekä tulosten julkaisemisessa avoimuutta ja vastuullisuutta. Aikaisempien tutkimusten tekijöitä kunnioitetaan tarkoilla lähdemerkinnöillä. Luotettavuuteen pyritään kriittisellä lähdekritiikillä, koska kehittäminen tukeutuu aikaisempaan tietoon, asiasta jo saatuihin kokemuksiin sekä ammattilaisten kokemustietoon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6; Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 44-45.)

Käytännönläheisessä ammatillisessa toiminnassa tekemistä säätelevät myös ammattieettiset periaatteet: vastuut, oikeudet ja velvollisuudet. Työssä määritetään kehittämistyön päämäärät ja toiminnalla edistettävät asiat. Kehittämistyössä on aiheen valinnasta ja työn kohdentamisesta alkaen tärkeää kohdella toimintaan liittyviä ihmisiä, erityisesti haavoittuvia lapsia, vanhuksia ja itseään heikosti puolustavia ihmisarvoisesti, kunnioittavasti, oikeudenmukaisesti hyvään pyrkien. (Vilkkä & Airaksinen 2015, 44-51; Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43-44.) Opinnäytetyön toimeksiantosopimuksessa (Liite 6) määritetään työn tekijöiden, toimeksiantajan sekä Lapin AMK:n roolit, velvollisuudet sekä tulosten omistus -ja säilyttämisoikeudet (Lapin AMK 2020).

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyöprojektissa on toimittu hyvän tieteellisen toiminnan eettisten periaatteiden mukaisesti aiheen valinnasta alkaen ja toiminnan raportointiin päättyen. Työssä on huomioitu erityisesti omaishoitajien näkökulman toteutuminen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lähtökohtana on yhteinen ajatus omaishoitajien -ja hoidettavien suojelemisesta ja kunnioittamisesta: ryhmä on

asemansa ja elämäntilanteensa vuoksi haavoittuva ja itseään heikosti puolustamaan pystyvä. Opinnäytetyöllä haluttiin nimenomaan kehittää omaishoitajien tarvitsemia palveluja.

Opinnäytetyössä on toimittu johdonmukaisesti, rehellisesti, luotettavasti ja avoimesti. Työn kautta on vahvistettu omaishoitajien osallisuutta, toimijuutta ja elämän mielekkyyttä heidän ja päättäjien välisessä yhteistyössä. Osallisuus on huomioitu myös tiedottamisessa, vertaistuen saamisessa ja virkistymisessä. Kaikki toimijat on haluttu kohdata avoimesti, ihmisarvoisesti, hyväksyvästi ja oikeudenmukaisesti. Projektin aikana on otettu avoimesti ja objektiivisesti vastaan kehittämissuhteita ja kritiikkiä. Työssä on pidetty tärkeänä yhteydenpitoa ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, sekä Omaisraadin tehokasta markkinointia omaishoitajille, viranhaltijoille, päättäjille ja medialle. Tilaisuuteen osallistujien oikeuksia ja tietosuojaa on kunnioitettu esimerkiksi perehtymällä valokuvauksen ja kuvien käyttöoikeuksiin, sekä tiedottamalla valokuvauksesta ja mahdollisuudesta kieltää omien kuvien käyttö opinnäytetyöesityksessä. Nimelliset arpaliput tuhottiin tapahtumassa läsnäolijoiden nähdessä. Omaishoidettavien lasten huoltajilta on pyydetty erillinen lupa käyttää kuvia opinnäytetyöesityksessä. Tapahtuman jälkeen päätettiin, että otettuja kuvia ei jaeta sosiaaliseen mediaan osallistujien tietosuojan vuoksi.

Lähteiksi on valittu keskeisiä ja mahdollisimman uutta tutkimustietoa. Työssä on raportoitu avoimesti päämääristä ja sidoksista opinnäytetyötä ohjaaviin aiheeseen, tavoitteisiin ja toimeksiantajiin. On myös kerrottu toimijoiden mahdollisista eduista ja hyödyistä, rahoituksesta, tapahtumaan osallistuneiden omaishoitajien palautteista, sekä toimeksiantajan ja yhteistyötahojen arvioinnista tapahtuman toteutuksen jälkeen. Omaisraadin Learning Cafe-ryhmätyöskentelyn tuloksista ja niiden viemisestä yhteistyöfoorumissa käsiteltäväksi kerrottiin avoimesti. Tulosten hyödyntämisen toivotaan olevan omaishoitajien ja omaishoidon toimijoiden edun mukaista ja eettisesti kestävä.

## 6 POHDINTA

Omaishoitajien osallisuutta palveluiden kehittämiseen on hyvä lisätä omaishoitajan ja palvelujen tuottajan näkökulmasta. Omaishoitajan kuulluksi tuleminen ja vertaistuen saaminen vahvistaa hänen hyvinvointiaan ja toimijuuttaan. Osallisuus itseä koskeviin asioihin vaikuttamisessa tukee kotona pidempään asumista ja omaishoitajien jaksamista tärkeässä työssä. Palvelujen kohdentuessa asiakaslähtöisesti ja tehokkaammin voidaan vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia.

Tämän projektina toteutettavan toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lin omaishoitajien tarvitsemia palveluja järjestämällä heitä osallistava Omaisraati. Työssä saavutettiin asetetut tavoitteet, joista tärkeimpänä lin omaishoitajien osallisuuden lisääminen ja kuulluksi tuleminen palvelujen kehittämisessä sekä yhteistyön ja asioiden tiedottamisen mahdollistaminen päättäjien kanssa. Myös tavoitteena olleet omaishoitajien vertaistuen saaminen ja virkistyminen, sekä geronomien kehittämis- ja yhteistyöosaamisen syventäminen toteutuivat. Toiminnallisessa opinnäytetyössä vahvistettiin yhteistyötaitoja, verkostoitumista ja projektityötaitoja.

Opinnäytetyössä kehitettiin ja organisoitiin OSOL:in Omaisraatiin perustuva lin paikkakunnalle sopiva tapahtuma. Lin vanhuspalvelujen omaishoitajakyselyn (2019) tuloksia hyödyntävässä Omaisraadissa Learning Cafe-ryhmätyöskentelyssä kirjatut kehittämissuositukset esiteltiin omaishoidon yhteistyöfoorumille marraskuussa 2019. Kehittämistoiveet liittyivät omaishoidon tukeen ja asioiden tiedottamiseen, vapaiden ja hoitopaikkojen järjestämiseen, vertaistukeen, kotihoidon palveluihin sekä tuleviin tapahtumiin. Omaisraadissa voi osallistua itseä koskevien omaishoidon asioiden kehittämiseen. Lin omaisraadissa ensimmäisenä konkreettisenä vaikutuksena esiin nousutta aihetta omaishoitajien terveyspalveluista ja omaishoidon vapaiden pitämisestä käsiteltiin tapahtuman jälkeen marraskuun OSOL:in järjestämässä omaishoitajien lin Ommaskahvilassa. Omaisraati pidetään jatkossa kaksi kertaa vuodessa.

Learning Cafe on toimiva osallistavan ryhmätoiminnan malli myös tulevaisuudessa Omaisraadeissa, mutta käsiteltävien aiheiden määrää on hyvä rajata. Näin tärkeiden asioiden keskustelulle jää enemmän aikaa. Osallisuuden toteutumiseksi

ryhmien tasaisuus ja riittävän pieni koko kannattaa huomioida. Järjestetyssä tilaisuudessa olisi ollut tärkeää vielä enemmän selventää ryhmätyön merkitystä ja tavoitteellisuutta.

Omaishoitajille osoitetut henkilökohtaiset kutsut ja tehokas mainonta auttoivat tavoittamaan omaishoitajia. Näin on hyvä toimia myös jatkossa. Erittäin hyvää palautetta saanut omaishoidettavien virikkeellinen ohjelma esitettiin ja sovittiin toteutettavaksi jatkossakin opiskelijoiden järjestämänä lin Omaisraadissa. Osalle omaishoitajista osallistuminen toteutui vain hoidettavien virikeohjelman ansiosta. Yhteistyötä Lapin AMKin geronomikoulutuksen tai seudun muiden oppilaitosten kanssa ehdotettiin myös tuleviin tapahtumiin. Opinnäytetyön valmistuessa on ilo todeta Lapin AMKin geronomikoulutuksen yhteistyön jatkuneen helmikuun 2020 Omaisraadissa.

Tapahtuma lisäsi omaishoitajien virkistymistä ja vertaistukea, jota voi saada samanlaisessa tilanteessa olevalta vertaiselta. Osalla omaishoitajista oli hyvin erilaisia elämäntilanteita esimerkiksi hoidettavien kuntoisuudesta tai hoidon tarpeen taustasyystä johtuen. Virkistymisen ja vertaistumisen tunne osoittautuivat yksilöllisiksi asioiksi: kokemukset eivät välttämättä kohdanneet. Erilaisissa hoitotilanteissa elävien omaishoitajien kokemukset voivat vaikuttaa ristiriitaisina, ei niinkään vertaisina tunteina. Onnistunut vertaistuki virkistää mieltä ja lisää halua osallistua. Virkistymiseen Omaisraadissa vaikutti myönteisesti muiden ihmisten kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen, yhteinen ja tasa-arvoinen keskustelu itselle tärkeistä asioista.

Omaishoitajuus on tärkeä asia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Opinnäytetyön projektityöskentelyä motivoi tärkeimpänä tavoitteena oleva omaishoitajien osallisuuden vahvistaminen, omaishoidon palvelujen kehittäminen ja yhteistyön vahvistaminen. Tämä opinnäytetyön tuottama raportti on hyödynnettävissä "oppaana" suunniteltaessa uutta osallistavaa tapahtumaa jollekin asiakasryhmälle, esimerkiksi omaishoitajille tai ikäihmisille. Omaisraadin keskustelujen perusteella esitetään jatkokehittämisen aiheina geronomien opinnäytetyönä toteutettavaksi kattavan omaishoidon palvelujen esitteen kokoamista, sekä toisena aiheena omaishoitajien -ja hoidettavien lomaleirin järjestämistä lissä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Tässä opinnäytetyössä saavutettiin yhteinen tavoite pienin kustannuksin ja ympäristöystävällisesti. Pieni taloudellinen “panos” voi saada aikaan suuria vaikutuksia omaishoitajien sanoin: “Ryhmätyöskentelyssä kuulee muiden mielipiteitä”, “Saa kertoa omia mielipiteitä.” ja “Osallistun jatkossakin, jos voin ottaa hoidettavan mukaan!”

## LÄHTEET

Andersson, S. 2007. Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Tutkimuksia 169. Vaajakoski: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Anttonen, A., Häikiö, L. & Valokivi, H. 2012. Vastuu, valinta ja osallistuminen sosiaalipalveluissa: Vanhushoivapolitiikan muutos ja arkinen hoivavastuu. Teoksessa Anttonen, A., Haveri, A., Lehto, J. & Palukka, H. (toim.) Julkisen ja yksityisen rajalla. Julkisen palvelun muutos. Tampere: Tampere University Press, 19–46.

Filppa, V., Hietanen, S. (toim.), Hedemäki, T., Kokkonen, T., Malinen, J., Niskala, A., Näkkäläjärvi, A. & Ruotsala, P. 2013. Sosiaali- ja terveyspalvelujen viidakossa - Yhdessä oppien, yhteisesti kehittäen. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Vantaa: Vastapaino, 459–478.

Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen. Käytännön opetusmenetelmiä opiskelija- ja työelämälähtöiseen opetukseen ja koulutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 91. Turun ammattikorkeakoulu. Turku 2014. Viitattu 22.8.2019 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165107.pdf>

HE 15/2017. Hallituksen esitys eduskunnalle maakuntien perustamista ja sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisen uudistusta koskevaksi lainsäädännöksi sekä Euroopan paikallisen itsehallinnon peruskirjan 12 ja 13 artiklan mukaisen ilmoituksen antamiseksi. Viitattu 26.12.201 <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2017/20170015#idp446359280>

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hietala, O. & Rissanen, P. 2017. Yhteiskehittäminen uudenlaisen vastavuoroisuuden virittäjänä. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 167–180.

Hokkanen, L. 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Järviöskoski, J., Lindh, J. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 284–298.

Holma, T. 2012. Terveyttä ja hyvinvointia rakentamassa – kohti toimintakykyistä vanhuutta. Teoksessa Alanen, J., Koponen, M. & Nevala, M-L. (toim.) Yhdessä enemmän hyvinvointia. Aijjoos-kumppanuushanke. Seinäjoki: Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, 11–17.

Hytönen 2018. Kansalaisten osallisuus mielenterveys- ja omaistyössä ministeriökokouksen teemaksi Suomen EU-puheenjohtajuuskaudella. Suomalaisten ja eurooppalaisten järjestöjen kirje pääministeri Juha Sipilälle 20.3.2018. Mielen-



terveyspooli. Viitattu 27.5.2019 [https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/03/Kansalaisten-osallisuus-mielenterveys-ja-omaisty%C3%B6ss%C3%A4\\_Suomen-EU-puheenjohtajuuskausi\\_2019.pdf](https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/03/Kansalaisten-osallisuus-mielenterveys-ja-omaisty%C3%B6ss%C3%A4_Suomen-EU-puheenjohtajuuskausi_2019.pdf)

Hyväri, S. 2017. Luottamuksen rakentuminen kokemusasiantuntijoiden ja viranomaisten välillä. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.) 2017. Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 181–205.

Hämäläinen, S-T. 2015. Puoliso-omaishoitajien kokemuksia vertaistuesta. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.12.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97418/GRADU-1434543573.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Innokylä 2015. Ihimisen lähelle hanke. Viitattu 26.7.2019 <https://www.innokyla.fi/web/hanke736720>

Innokylä 2017. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 20.8.2019 <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>

Kalliomaa-Puha, L. 2014. Omaishoidon oikeudelliset kehykset. Mitä laki sanoo omaishoidosta? Teoksessa Kaakkuriniemi, Kalliomaa-Puha, Korte, Mattila, Mikola, Palosaari & Uusitalo. 2014. Omaishoitajan käsikirja. EU: United Press Global, 19–74.

Karjula, H. 2013. Vertaistuki muistisairaana henkilön omaishoitajan kokemana. Jyväskylän Yliopisto. JYX-julkaisuarkisto. Viitattu 20.8.2019 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41694#>

Kehusmaa, S. 2017. Onnistuneen omaishoidon avaimia - Omais- ja perhehoidon työpaja. THL. Viitattu 21.8.2019 <https://thl.fi/documents/10531/2923924/Omaishoidon+avaimia.pdf/95268155-b2dd-4aab-9f1b-0ac62ca124d7>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Koinsaari, J. & Rautio, E. 2018. Osallisuus, monitoimijuus ja arjen tuki. Käsikirja onnistuneeseen omais- ja perhehoidon tukeen sekä sektorirajat ylittävään palveluohjausverkoston perustamiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:55. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 27.5.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161263/R\\_55\\_2018\\_Osallisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161263/R_55_2018_Osallisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.

Lapin AMK 2019. Geronomi (AMK). Geronomikoulutus. Viitattu 3.6.2019 <https://www.lapinamk.fi/fi/Hakijalle/AMK-tutkinnot/Geronomi,-geronomikoulutus>

Lapin AMK 2020. Oppaat ja ohjeet. Opinnäytetyö. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus. Viitattu 10.2.2020 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Lomakkeet>

Lapin yliopisto 2019. VamO-hanke. Osallisuuden varmistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen vammaissosiaalityön asiakasprosessissa. Viitattu 9.1.2020 <https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/VamO-hanke>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. 2., uudistettu painos. Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Lämsä, P., Koponen, M., Salminen, M., Seppälä, S-M. & Salminen, M. 2019. Omaishoitajien aseman parantaminen. Kansalaisaloite. Oikeusministeriön verkkopalvelu. Viitattu 28.1.2020 <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/5486>

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Kuopio: Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopion yliopisto.

Mikkonen, I & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Narkilahti, R. 2003. Totta vai satua? Omaishoitajan arki ja kokemukset palvelujärjestelmän toiminnasta. Teoksessa Metteri, A. (toim.) Asiakkaan ääntä kuunnellen. Kitkakohdista kehittämisehdotuksiin. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys [YTY] ry. Helsinki: Edita, 91–106.

Narumo, R 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. 7–14.

Niskala, A., Kairala, M. & Pohjola, A. 2017. Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 7–12.

Omaishoitajaliitto 2019. Paikallisyhdistykset ovat omaishoitajia varten. Vertaistuki. Viitattu 22.8.2019 <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/paikallisyhdistysten-toiminta/>

Omaishoitajaliitto 2020. Mitä on omaishoito? Viitattu 4.3.2020 <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

OSOL 2019. STEA:n tukema kehittämistoiminta. Viitattu 11.7.2019 <https://www.osol.fi/yhdistys/rayn-tukema-kehittamistoiminta/#IL>

Oulunkaari 2019. Iin vanhuspalveluiden omaishoitaja-kyselyn tulokset 14.3.2019.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Riffin, C., Van Ness, P.H., Wolff, J.L. & Fried, T. 2017. Family and Other Unpaid Caregivers and Older Adults with and without Dementia and Disability. Journal of the American Geriatrics Society Vol.65. No 8, 1821-1828. Viitattu 23.1.2020 <https://onlinelibrary-wiley-com.ez.lapinamk.fi/doi/epdf/10.1111/jgs.14910>

Ruotanen, K., Saapunki, J. & Kontu, K. 2019. Kokemuksia vammaispalvelujen osallisuusryhmistä. VAMO. Osallisuuden varmistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen vammaissosiaalityön asiakasprosessissa. Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020. Viitattu 21.8.2019 <https://thl.fi/documents/470564/1669818/Kontu+VPN+p%C3%A4ivien+esitys.pdf/9daad75b-aded-4951-8d63-6360d476adad>

Salanko-Vuorela, M. 2010. Omaishoidon yleisyys Suomessa. Teoksessa Meriranta, M. (toim.) 2010. Omaishoitajan käsikirja. EU: Unipress, 7–18.

Salminen, M. 2018. Omaishoidon kehittämisen vuorovaikutuksellinen toimintatapa Oulun kaupungissa. Viitattu 11.7.2019 <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/09/Vuorovaikutuksellinen-toimintatapa-Salminen.pdf>

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palveluiden nykytila. Teoksessa Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–31.

Siltaniemi, A., Hakkarainen, T., Londen, P., Luhtanen, M., Perälähti, A. & Särkelä, R. 2011. Kansalaisbarometri 2011. Hyvinvointi, palvelut ja osallisuus kansalaismielipiteissä. Vaasa: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

STM 2019. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 4.6.2019 <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Sointu, L. & Anttonen, A. 2008. Omaistaan hoivaavan arki. Rakastamista, sitoutumista ja jaksamista. Teoksessa Lipponen, P. (toim.) Rakas velvollisuus. Omaishoitajan arjen haasteet. Helsinki: Kirjapaja, 21–62

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Suomen geronomiliitto. 2012. Geronomi AMK kompetenssit. Viitattu 11.6.2019 <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit>

Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Viitattu 14.8.2019 <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Tevere 2019. Oppimiskahvila (Learning cafe® Business Arena Oy). Viitattu 26.12.2019 <https://tevere.fi/menetelmat/oppimiskahvila-learning-cafe-business-arena-oy/>

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki, tutkimus hoivan sidoksista. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016:5. Väitöskirja. Helsinki: Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto.

THL 2019a. Osallisuuden osatekijät. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 27.5.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus/osallisuuden-osatekijat>

THL 2019b. Osallisuus. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 27.5.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL 2020. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Tulostaulukko. Viitattu 22.2.2020 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4Pt9Y1BAA=&region=s07MBAA=&year=sy6rBAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3., korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, S. & Latvala, E. 2019. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tutkimuksellinen kehittämishanke opinnäytetyönä vs projektityö. Viitattu 11.12.2019. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/projektityo-vs-ns-toiminnallinen-tutkimuksellinen-kehittamishanke-opinnaytetyo/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 27.2.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Rinteen hallituksen ohjelma. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:23. Viitattu 26.6.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava\\_ja\\_osaava\\_Suomi\\_2019\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava_ja_osaava_Suomi_2019_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valtioneuvosto 2020. Marinin hallitus. Hallitusohjelma. Viitattu 4.3.2020 <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/johdanto>

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

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

## LIITTEET

- Liite 1. Ommaisraati mainos
- Liite 2. Projektin kustannukset
- Liite 3. Tapahtuman ohjelma
- Liite 4. Yhteistyötahojen palautelomake
- Liite 5. Omaishoitajien palautekysely
- Liite 6. Toimeksiantosopimus

Liite 1. Ommaisraati mainos

# Hei omaishoitaja!

**Ommaisraati aloittaa toiminnan Iissä.**

**Tule kertomaan ajatuksesi ja terveisesi  
päättäjille.**

**Voit ottaa omaishoidettavasi mukaan.  
Heille myös omaa ohjelmaa.**

**Tapahtumassa kahvitarjoilu!**

**TERVETULOA!**



**Iin Järjestötalolla  
2.10.2019  
klo 13:30 - 16:00**

**Tapahtuman järjestäjät:**  
LapinAMKin Geronomiopiskelijat  
Oulun seudun omaishoitajat ry  
Oulunkaaren kuntayhtymä, Iin  
vanhuspalvelut  
Iin seurakunta



## Liite 2. Projektin kustannukset

ASIA	KUSTANTAJA	KUSTANNUSARVIO
tilavuokra	lin Järjestötao	tila ilmaiseksi käyttöön
tarjoilut	OSOL ry	kahvit, pullat (glut/maidoton), kerta-käyttöastiat, servietit, kahvikerma, so-keri, mehu
mainonta	Oulunkaari/ lin vanhuspalvelut	Oulunkaaren sivuilla mainos/kutsu, kutsut postitse omaishoitajille, lehti-mainos
	lin Seurakunta	mainos paikallislehteen
	paikallismedia	juttu/ haastattelu
omat matkakulut, kanervat, arvonta- ja palautelaatikko, ryhmätyö- tarvikkeet	opiskelijat	88e polttoainekulut, 20e kukat mikrofoni ilmainen
AV-laitteet	OSOL ry	videotykki

## Liite 3. Tapahtuman ohjelma

	<b>OMMAISRAATI - OMAISHOITAJIA OSALLISTAVA TAPAHTUMA</b> lin Järjestötalolla 2.10.2019 klo 13.30-16
klo 13.30-14	SAAPUMINEN, VASTAANOTTO, KAHVITARJOILU (G, L, M) *kahvittelemaan ja pöytiin ohjaaminen *omaishoidettavien ohjaus omaan tilaan, nimilappuset (Lapin AMKin geronomiopiskelijat: viriketoiminta 14-16, aluksi kahvitarjoilu)
klo 14.00	TERVETULOA *tervetulotoivotus, opiskelijoiden esittäytyminen, lyhyt yhteenveto tapahtuman ohjelmasta. Kerrotaan lissä talvella 2019 tehdystä omaishoitajakyselystä – palautteen ja omaishoitajien toiveiden huomioinnista tapahtumassa sekä Ommaisraati-malissa
klo 14.05	TOIMEKSIANTAJAT JA YHTEISTYÖTAHOT ESITTÄYTYVÄT  Oulun seudun omaishoitajayhdistys 15min: esittelee Ommaisraatia, Oulunkaari 10min: omaishoitajakyselyn tulokset, lin seurakunta 5min: esittelee omaishoitajuutta tukevaa toimintaa
klo 14.35	KUTSUTTUJEN VIRANHALTIJOIDEN/ PÄÄTTÄJIEN ESITTELY  esitellään henkilöt/organisaatio nimeltä
klo 14.40- 15.25	RYHMÄTYÖSKENTELYÄ JA KAHVITTELUA  esitellään toimintaidea (Learning Cafe), työskentelyn aloitus, aikataulu  omaishoitajat kiertävät keskustelemassa /15min/ pöytä.  Järjestävät opiskelijat kiertävät toiminnassa mukana ja osallistuvat.  omaishoitajien palautteen pyytäminen pöydissä naposteltavaa, kahvia tarjolla. Tavoitteena leppoisa, virkistävä ja kaikille tasavertainen tilaisuus.
klo 15.25	YHTEENVETOA JA KESKUSTELUA RYHMÄTYÖSTÄ arvonta
klo 15.55	KIIITOS



## Liite 4. Yhteistyötahojen palautelomake

## PALAUTETTA OPISKELIJOILLE YHTEISTYÖTAHOILTA

1. Geronomiopiskelijoiden kehittämis- ja yhteistyöosaaminen
  - Sujuvuus: aikataulut, viestintätaidot, yhteistyötaidot, ohjaustaidot, asenne
  - Toimintamme vastaaminen odotuksiin?
  - Mitä olisi hyvä kehittää/ huomioida enemmän jatkossa?
2. Omaishoidon palveluiden ja yhteistyön kehittäminen
  - Millä tavalla Ommaisraati mielestäsi vaikuttaa omaishoidon palveluiden kehittämiseen ja yhteistyöhön?
  - Kehitysideoita?
3. Tiedonvälitys tapahtumassa
  - Miten/millä tavalla tiedottaminen omaishoidon asioista mielestäsi toteutui?
  - Kehitysideoita?
4. Omaishoitajan osallisuus, vertaistuki ja virkistyminen
  - Millaisilla asioilla tapahtumassa oli otettu huomioon omaishoitajien
  - \*osallisuus?
  - \*vertaistuki?
  - \*virkistyminen?
  - Kehitysideoita?

## Liite 5. Omaishoitajien palautekysely

<b>Palaute</b> Mielipiteesi on tärkeä. Annathan meille palautetta! <b>Mikä onnistui hyvin tai huonosti? Merkitse plussa + tai miinus -</b>	+/-
<b>1. JÄRJESTELYT JA OHJELMA</b>	*****
Tiedon saaminen tapahtumasta	
Tapahtuman ohjelma	
Ohjelman pituus	
Ryhmätyöskentely	
Vertaistuen saaminen	
Virkistyminen	
Muiden omaishoitajien kohtaaminen	
Päätäjien kohtaaminen	
Omaishoitajia koskevan tiedon saaminen	
Omaishoidettaville tarjottu oma ohjelma	
Tilat / Sijainti	
Järjestäjien äänen kuuluvuus	
<b>2. KOHTAAMINEN JA KUULLUKSI TULEMINEN</b>	*****
Koitko olevasi tervetullut?	
Saitko kertoa mielipiteesi tapahtumassa?	
Arvostettiinko mielipidettäsi?	
Koetko vaikuttaneesi omaishoitajuuteen liittyviin asioihin / palveluihin?	
Uskotko Ommaisraadın vaikuttavan omaishoitajien asioiden eteenpäin viemiseen?	
Huomioitiinko omaishoidettavasi tapahtumassa ja sen järjestelyissä?	
Pystyitkö mielestäsi vaikuttamaan itseäsi koskeviin palveluihin?	
Osallistutko jatkossa ommaisraatiin?	
<b>Kirjoita palautetta tai kerro ideoista ja toiveista paperin kääntöpuolelle.</b> Esimerkiksi *Mitä asioita voisi kehittää/parantaa/ muuttaa seuraavassa Ommaisraadissa? *Mikä palveli erityisesti Sinun tarpeitasi?	

## Liite 6. Toimeksiantosopimus

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys)		
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)		
	Työn aihe		
Tekijä	Nimi	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suoritettava tutkinto	Ryhmätunnus	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja)		Tehtävänimike
	Toimipaikka ja osoite		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjeus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämät ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansilettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TIKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyyssuojalla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimustarkoituksen tähtämättömyyden, virheellisuuden, väärinymmärryksen, laatuun, syntyminen, edellyttämättömyyden tai, tärkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja			
Tekijä			
Lapin AMK			