

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a distinctive shape with a small crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a sense of depth and movement.

Kristiina Jukarainen
Jarna Kallio
Anita Kupiainen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali -ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

POLKU VIE ETEENPÄIN-

**Erityistä tukea tarvitsevien lasten
omaishoitajien jaksamisen tukeminen**

TIIVISTELMÄ

Kristiina Jukarainen, Jarna Kallio, Anita Kupiainen
Polku vie eteenpäin - Erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamisen tukeminen
Sivut 48 ja liitteet 3kpl
Aika Kevät 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajat ovat kokeneet, että heidän jaksamistaan on tuettu ja mitä tukea he ovat saaneet Pieksämäen perusterveydenhuollon kautta. Tarkoituksena oli saada myös tietoa, kuinka luonto on vaikuttanut omaishoitajien jaksamiseen. Tutkimustulosten perusteella tavoitteena oli saada erityistä tukea tarvitsevilta omaishoitajilta tietoa, kuinka Pieksämäen Omaishoitajat ry:n OmaisOivan luontoaiheista ryhmätoimintaa voitaisiin kehittää.

Kohderymänä toimi Pieksämäen alueen alle 18- vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajat, jotka ovat Pieksämäen omaishoitajat ry:n toiminnassa mukana. Tarkemmin kohderyhmä määräytyi Leijonaemot ry:n ryhmätoiminnassa mukana oleviin. Ryhmätoiminta on osa Etelä-Savon OmaisOiva toimintaa.

Opinnäytetyömme toteutettiin tutkimuspainotteisesti ja käytimme aineistonkeruumenetelmänä kyselyä. Opinnäytetyömme on luonteeltaan laadullinen tutkimus ja aineiston keräämisen suoritimme avoimella kyselylomakkeella erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajilta. Avoimen kyselyn runko muodostui teorian tiedon perusteella. Tavoitteenamme oli saada vastaukset tutkimuskysymyksiin sekä kartoittaa omaishoitajuuteen liittyvien palveluiden toimivuutta. Tutkimusalueena toimi Pieksämäen kaupunki. Tutkimuskysely tehtiin erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille kanssa yhteistyössä kevään 2022 aikana. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen.

Johtopäätöksenä opinnäytetyössä voidaan todeta, että Pieksämäen tarjoamat perusturvan tukipalvelut olivat vaikuttaneet myönteisesti erityistä tukea tarvitsevien omaishoitajien jaksamiseen ja oma jaksaminen koettiin tällä hetkellä pääosin hyvänä. Kyselyn vastauksista selvisi luonnon positiivinen vaikutus omaishoitajien jaksamiseen omaishoitotyössä. Omaishoitajat kokivat luonnon antavan iloa, voimaantumista ja psyykkistä sekä fyysistä virkistystä. Luonto tuki myös sosiaalisia suhteita omaishoitajien kohdalla. Tutkimuksen vastausten perusteella omaishoitajat olivat kiinnostuneita osallistumaan OmaisOivan luontoaiheiseen ryhmätoimintaan, sen perusteella toimintaa tulisikin kehittää erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamisen tukemiseksi.

Asiasanat: hyvinvointi, jaksaminen, luonto, omaishoito

ABSTRACT

Kristiina Jukarainen, Jarna Kallio, Anita Kupiainen

The path takes us forward - Supporting the coping of family caregivers of children in need of special support

Pages 48 and attachments 3 pcs

Date Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree in social and health care

Bachelor of nursing

The purpose of this thesis is to find out how the family caregivers of children in need of special support have felt that their coping has been supported and what support they have received through Pieksämäki Primary Health Care. The purpose is also to provide information on how nature has affected the coping of family caregivers. Based on the results of the study, the aim was to obtain information from family caregivers in need of special support on how the nature-themed group activities of the Pieksämäki Family Caregivers' Association OmaisOiva could be developed.

The target group was family caregivers of children under the age of 18 in the Pieksämäki area who need special support and who are involved in the activities of the Pieksämäki Family Caregivers Association. In more detail, the target group was determined by those involved in the group activities of the Leijonaemot registered association. Group activities are part of the OmaisOiva activities in South Savo.

Our thesis was carried out in a research-oriented manner, and we used a survey as a data collection method. Our thesis is a qualitative study in nature, and we carried out the collection of data with an open questionnaire from family caregivers of children in need of special support. The body of the open survey was formed on the basis of theory data. Our goal was to get answers to research questions and to map the functionality of services related to family caregivers. The research area was the city of Pieksämäki. The survey was conducted in cooperation with family caregivers of children in need of special support during spring 2022. The data was analysed using content analysis.

In conclusion, it can be stated in the thesis that the basic security support services provided by Pieksämäki had a positive effect on the coping of family caregivers in need of special support, and their own coping was currently mainly perceived as good. The responses to the survey revealed the positive impact of nature on the coping of family caregivers in informal care work. Family caregivers felt that nature gave joy, empowerment and psychological and physical recreation. Nature also supported social relationships with family caregivers. Based on the responses to the survey, family caregivers were interested in participating in OmaisOiva's nature-themed group activities, based on which the activities should be developed to support the coping of family caregivers of children in need of special support.

Keywords: coping, informal care, nature, well-being,

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LÄHEINEN OMAISHOITAJANA	7
2.1 Omaishoitajuus	7
2.2 Omaishoidon tukipalvelut	9
2.3 Jaksaminen ja hyvinvointi	10
2.4 Hyvinvoinnin määrittely	14
2.5 Luonto hyvinvoinnin antajana.....	15
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANI	17
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1 Aineiston keruu ja aineisto	23
6.2 Analyysimenetelmä ja analyysi	24
7 TULOKSET	27
7.1 Taustatiedot	27
7.2 Omaishoidon tuet.....	29
7.3 Omaishoitajien jaksaminen	30
7.4 Pieksämäen alueen perusterveydenhuollon tukipalvelut.....	32
7.5 Avointen kysymysten vastaukset	34
8 POHDINTA	37
8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu.....	37
8.2 Tutkimustulosten käyttöönotto	39
8.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	39
8.4 Johtopäätökset.....	41
8.4.1 Perusterveydenhuollon palvelut	41
8.4.2 Omaishoitajien jaksamisen tukeminen.....	42
8.4.3 Luonnon vaikutus jaksamiseen	43

LÄHTEET.....	45
LIITE 1: SAATEKIRJE	49
LIITE 2: KYSELYLOMAKE	50

1 JOHDANTO

Omaishoitajien jaksaminen ja heidän tekemänsä arvokas läheiseen kohdistuva hoivatyö aiheuttaa keskustelua yhteiskunnallisesti ja etenkin omaishoitajien perusterveyden huollon kautta saamien tukipalveluiden kohdalla. Omaishoidon haasteeksi onkin noussut erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien ja läheisten palveluiden saaminen ja jaksamisen tukeminen. Kuntien vastuulla on huolehtia omaishoidontuen saatavuudesta sekä viralliseen omaishoitajuuteen kuuluvien vapaapäivien toteutumisesta. Valtaosa läheisistään huolehtivista henkilöistä toimii omaishoitajana ilman virallista omaishoitajan nimitystä. (Omaishoitajaliitto, 2021.)

Omaishoitosopimuksia oli Suomessa vuonna 2021 noin 48 700. Omaishoitajuus mielletään usein ikäihmisten hoitamiseksi, vaikka monet hoidettavat läheiset ovat lapsia tai työikäisiä. Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. (Omaishoitajaliitto, 2021.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, kuinka erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajat ovat kokeneet, että heidän jaksamistaan on tuettu. Tarkoituksena on saada tietoa siitä, millainen merkitys luonnolla on omaishoitajien jaksamiseen ja millaista tukea omaishoitajat ovat saaneet Pieksämäen perusterveydenhuollosta. Tavoitteenamme on myös saada tietoa, kuinka Pieksämäen Omaishoitajat ry:n Omaisoivan luontoaiheista ryhmätoimintaa voitaisiin kehittää. Tutkimuksemme keskittyy Pieksämäen alueen erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempiin, jotka toimivat omaishoitajina. Opinnäytetyössämme keskityimme alle 18-vuotiaiden erityislasten omaishoitajuuteen.

2 LÄHEINEN OMAISHOITAJANA

2.1 Omaishoitajuus

Omaishoidolla tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoitamista omaisen tai jonkin muun läheisen henkilön toimesta. Omaishoitajalla viitataan henkilöön, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairauden, vammaisuuden tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. (Shemeikka ym., 2019, s. 5.)

Omaishoitajuus voi olla läheisen ikäihmisen hoitamista, kuin myös lapsen tai työikäisen hoitamista. Omaishoitotilanne voi koskettaa perhettä elämän eri vaiheissa. Omaishoitajia voivat olla vammaisen lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat ja ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat lapset. Hoitosuhde voi kehittyä hitaasti hoidettavan avuntarpeen lisääntymisen seurauksena tai äkillisesti sairauskohtauksen, onnettomuuden tai erityistä hoivaa tarvitsevan lapsen syntymisen myötä. Monet eri tilanteet voivat olla vaikuttamassa siihen, että omainen ryhtyy tai päättyy omaishoitajaksi. Hoidettava voi olla omaiselle läheinen ihminen, johon voi kuulua rakkaussuhde tai se voi olla muuten läheinen ihmissuhde. Moni omaistaan hoitava kokee, ettei omaishoidolle ole ollut vaihtoehtoja. Omaishoitotilanteessa tunnesuhde voi myös olla vaikuttamassa siihen, että läheinen kokee tilanteen pakkona ja velvollisuuden tunteena. Läheisestä huolehtiminen koetaan kuuluvan omaisen vastuulle ja hoidettavaksi. (Omaishoitajaliitto, 2021.)

Omaishoittoa voidaan kuvata ilmiönä ja hoidon prosessina, jossa on välittämistä huolen kantamista, huolenpitoa, hoitamista ja hoidon vastaanottamista. Välittäminen on huomioon ottamista, kun taas huolenpidossa on vastuu ja pyrkimys tehdä asioita toisen puolesta tai toisen hyväksi. Huolenpidon keskeisenä elementtinä on vastuu asioiden sujumisesta, kun taas hoitaminen edellyttää toisenlaista ajallista ja ruumiillista sitoutumista kuin huolenpitoa. (Aaltonen, 2005, s. 345.)

Omaishoitotilanteissa olevat henkilöt ovatkin ensisijaisesti vanhempia, puolisoita ja lapsia. Hoidettavan henkilön näkökulmasta tarkasteltuna omaishoitajan antaman hoidon avulla voidaan mahdollistaa hoidettavan asuminen omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Omaishoitajat kokevat, että kotona asumisen avulla läheisen elämänlaatu paranee ja hän on tyytyväisempi, kuin muualla hoidettaessa. Avun ja hoivan määrän näkyväksi tekemisen kautta voidaan olla auttamassa omaishoitajana toimivaa henkilöä hahmottamaan hoidon sitovuus sekä hoidon vaativuus ja sitä kautta tunnistamaan tilanne omaishoidoksi. Itsensä mieltäminen omaishoitajaksi onkin monelle läheiselle ensimmäinen askel kohti saatavilla olevia tarvittavia tukia ja omaishoitoperheille suunnattuja palveluja. (Omaishoitajaliitto, 2021.)

Omaishoidon kehittäminen on nähty merkitykselliseksi, mutta haasteelliseksi kokonaisuudeksi. Omaishoidon piirissä olevat lapsiperheet käyttävätkin tutkimuksen mukaan runsaasti sosiaali- ja terveysalan palveluita ja se aiheuttaa perheille suurta rasitusta palveluiden hakemisessa. Tukipalvelut tulisikin kohdentaa yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Yhteiskuntatasolla tarkasteltuna perheet kokevat, että tarvittavat palvelut ovat hajallaan ja tarvittavien palveluiden saatavuuden selvittäminen jää heidän omalle vastuulleen. Omaishoitajat elävät ja toimivat yhteiskunnassa palveluiden, työelämän ja perhe-elämän välimaastossa. Omaishoitajilta sekä omaishoitoperheiltä odotetaan tämän vuoksi suurta vastuunkantoa sekä emotionaalista ja fyysistä sitoutumista omaishoitotyöhön. (Keväjärvy ym., 2020, s. 7.)

Lainsäädännön mukaan omaishoitaja on hoidettavan omainen tai läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen hoidettavan kotikunnan kanssa. Omaishoito mahdollistaakin kotona asumisen ja antaa hoidettavalle mahdollisuuden säilyttää normaalin arjen vaikutukset elämässään. Omaishoitajien voimavaroja voidaan olla vahvistamassa erilaisilla kodinulkopuolisilla toiminnoilla, kuten erilaisilla sosiaalisilla harrastuksilla, liikkumisella ja luonnossa olemisella. Itsensä ja omien tarpeiden huomioimisella voidaan edesauttaa omaishoitajan mielen hyvinvointia. (Keväjärvy ym., 2020, s. 4.)

2.2 Omaishoidon tukipalvelut

Omaishoidon tuki on lakisääteinen kunnan järjestämisvelvollisuuteen kuuluva palvelu ja tuen myöntämisen lähtökohtana on, että hoidettavan omainen tai läheinen ryhtyy omaishoitajaksi. Omaishoitolain mukaisesti omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat hoidettavalle annettavat tarvittavat palvelut, omaishoitajalle maksettava hoitopalkkio ja omaishoitajan vapaa, sekä muut omaishoitoa tukevat palvelut. Omaishoidon tukea voidaan myöntää sekä pitkä- että lyhytaikaisen tarpeen perusteella, kun omaisen antama hoito tai siinä avustaminen ovat omaishoidettavan edun mukaista ja edellytykset omaishoidon toteuttamiseksi on olemassa. (THL, 2022.)

Omaishoitolain mukaan kunta voi myöntää omaishoidon tukea, jos henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa. Omaishoidon tukea voidaan myöntää, mikäli hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla. Hoitajan terveys ja toimintakyky tulee vastata omaishoidon asettamia vaatimuksia. Omaishoidon tuen myöntämisessä huomioidaan, että omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa ovat hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittäviä. (THL, 2022.)

Omaishoidon tuesta laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma hoidettavan ja omaishoitajan kanssa. Suunnitelman avulla varmistetaan hoidon toteutus niin, että omaishoito yhdessä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa turvaavat hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävät palvelut. Omaishoitajan tarve omaishoitoa tukeviin sosiaalihuollon palveluihin arvioidaan suunnitelmaa tehdessä. Suunnitelmassa huomioidaan myös, miten omaishoidettavan hoito järjestetään hoitajan vapaan, terveydenhoitoon liittyvien käyntien tai muun poissaolon aikana. Omaishoidon tukeen sisältyy rahana suoritettava hoitopalkkio, joka määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Mikäli kunta myöntää hoidettavalle omaishoidon tukea, kunta ja omaishoitaja tekevät toimeksiantosopimuksen omaishoidon tuesta. Omaishoidon tuki on verotettavaa tuloa ja sen määrään eivät vaikuta perheen tulot ja varallisuus. Kunnat päättävät omaishoidon tuen palkkioista ja kriteereistä, joka perustuu lakiin omaishoitajien tuesta. Kunnan on tarvittaessa järjestettävä omaishoitajaa tukevia palveluja, kuten valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten. Kunnan tulee

lisäksi järjestää omaishoitajalle hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä hänen hyvinvointiansa ja hoitotehtäväänsä tukevia sosiaali- ja terveyspalveluja (L 937/2022)

Omaishoidon tukeen sisältyy myös hoidettavalle annettavia sosiaali- ja terveyspalveluja, joita voivat olla kodinhoitoapu ja siihen liittyvät tukipalvelut (esimerkiksi ateria-, kylvetys- ja kuljetuspalvelu), apuvälineet, asunnon muutostyöt, päivä- ja lyhytaikaishoito ja muut terveydenhuollon palvelut. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista voidaan periä maksuja siten kuin asiakasmaksuista on säädetty. Palveluja varten kunta voi antaa myös palveluseteleitä. (THL, 2022.)

2.3 Jaksaminen ja hyvinvointi

Suurin osa Suomessa asuvasta aikuisväestöstä kokee elämänlaatunsa olevan hyvää. Elämänlaadussa, hyvinvoinnissa ja terveydessä Suomalaiset ovat silti jakaantuneet hyvä- ja huono-osaisten ryhmään. (Vaarama ym., 2014, s. 20, 35.) Kaikki ei aina suju elämässä odotetulla tavalla. Haasteellisissa tilanteissa hyvinvoinnin ylläpito vaatii kykyä sopeutua ja hyväksyä tapahtuneet muutokset. Hyvinvointi onkin kuvattu mielentilana. (Leskinen & Hult, 2010, s. 30.) Hyvinvointi on määritelty kolmeen tasoon: elinolot ja elintaso, suhteet, jotka liittyvät yhteisöön ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus sekä olla arvostettu. Ihmisen terveydentila ja asumisen taso kuuluvat mm. Elintasaan. Ihmissuhteet ja tarve kuulua johonkin, liittyvät yhteisön sisältämiin suhteisiin. Itsensä toteuttaminen tarkoittaa tarvetta olla ihmisenä arvokas, kokea turvallisuuden tunnetta ja olla muiden silmissä arvostettu sekä saada toteuttaa itseään. (Forss & Vatula-Pimiä, 2007, s. 21.)

Muuttuneessa elämäntilanteessa on tärkeää miettiä, miten siitä selviää parhaalla mahdollisella tavalla. Itseltään voi kysyä, mitä voin itse tehdä, että jaksan elämässä eteenpäin. Arjen hyvinvointi vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Arki, jossa on kaikki hyvin, sujuu hyvin ja menee eteenpäin ilman suurempia murheita. Arjen toimet ja rutiinit tekevät päivärytmin, millä on vaikutusta myös ihmisen hyvinvointiin. Ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevat nämä arjen yksinkertaiset asiat ja niihin voi itse vaikuttaa. Psyykkisen ja fyysisen terveyden ylläpitäminen onkin erityisen tärkeää. (Mielenterveystalo, 2021.)

Elämönhallinnan hyvinvoinnin tunnetta lisää ja edistää jo pienikin toimeliaisuus ja mielekäs tekeminen. Mielekästä tekemistä voi olla esimerkiksi harrastuksiin ja työyhteisöön osallistuminen, opiskelu, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Näihin tekemisiin voi osallistua omien voimavarojen, mahdollisuuksien ja kykyjen mukaan. Sosiaaliset verkostot ovat tärkeä voimavara jaksamisen kannalta. Toisen ihmisen tuki ja mahdollisuus puhua toiselle auttaa jaksamisessa ja purkaa stressiä. (Mielenterveystalo, 2021.)

Hyvinvointia mikä liittyy yksilöön- tai yhteisöön, voidaan tarkastella kummastakin näkökulmasta. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin luetaan elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot, mitkä liittyvät työhön ja koulutukseen sekä toimeentulo. (THL, 2015.)

Arki omaishoitajan elämässä täyttyy monenlaisista askareista. Usein vastuu kodinhoidosta, talonmies ja pihatöistä sekä asioinnista kodin ulkopuolella jää yksin läheistään hoitavan omaisen harteille. Kaiken tämän lisäksi omaishoitaja opettelee hoivatyöhön liittyviä tehtäviä sekä selvittää sosiaalipalvelujen viidakossa tietään eteenpäin. Omaishoidon sujumisen kannalta on omaishoitajan hyvinvointi tärkeää. Uupumista, mitä useat omaishoitajat kokevat voidaan estää tai vähentää, ammattilaisten kohdatessa omaishoitajan itsenäisenä tuen tarvitsijana sekä erillisenä asiakkaana. Hoitotilanteeseensa omaishoitajat kokevat usein jäävänsä yksin. Nämä tilanteet kasvattavat uupumisen riskiä. (Kaivolainen ym., 2011, s. 104,125.)

Omaishoitajan itsestään huolehtiminen on myös hoidettavan etu. Omaishoitajan jaksamisen edellytys on omasta psyykkisestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Omaishoitajan jaksessa huolehtia itsestään, hän jaksaa myös hoitaa ja hoidettava voi näin ollen asua kotona. Omaishoitajan hyvinvoinnin kannalta terveydestä huolehtiminen on tärkeää. Hyvän fyysisen terveyden perustana on terveellinen ravinto, riittävä lepo sekä liikunta. Tästä kaikesta huolehtiminen tulisi olla omaishoitajan arkea. (Järnstedt ym., 2009, s. 132–134.)

Käsitys omaishoitajuudesta vaikuttaa omaishoitajan jaksamiseen. Omaishoitaja, joka on uhrautuva, voi jättää hyvinvoinnistaan huolehtimisen vähemmälle. Toisinaan omat tarpeet ja toiveet jäävät taka-alalle, jolloin itsestään huolehtiminen ei

ole omaishoitajalle tärkeää. Tasapainon löytäminen eri roolien ja elämänalueiden välille on oman jaksamisen kannalta tärkeää. Läheisensä huolehtimisen lisäksi täytyisi omaishoitajan myös huolehtia omasta itsestään ja muistaa elää omaa elämänsäkin. (Kaivolainen ym., 2011, s. 65–66.)

Omaishoitoperheen henkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä on ystävillä ja muulla sosiaalisella verkostolla tärkeä merkitys. Varsinkin vertaistuella, perheet, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Terveysten- ja sosiaalihuollon työntekijät antavat ja järjestävät konkreettista tukea sekä keskusteluapua. Omaishoitoperheen hoitoon osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksia on ammattilaisen tehtävänä ylläpitää ja tukea. (Kaivolainen ym., 2011, s. 65–66, 125.)

Yhteisöllisyyden kokeminen, vertaistuki sekä ryhmätoiminta lisäävät omaishoitajan jaksamista ja hyvää oloa. Ystävyys-suhteiden syntyminen näissä ryhmissä voi tarjota jatkuvaluonteista tukea omaishoitoperheille. Kunnat, järjestöt tai seurakunnat voivat ylläpitää näitä ryhmiä. Ryhmien kautta omaishoitajat voivat saada tietoa mm. erilaisista palveluista ja omista oikeuksistaan sekä velvollisuuksistaan. Useimmiten ryhmistä haetaan henkistä tukea. Perheet mitkä ovat kokeneet saman, koetaan usein helpommin lähestyttäväksi ja heidän kanssaan on helpompi jutella. Omaishoitaja voi kokea myös ryhmätoiminnan vaikeaksi ja ahdistavaksi, eikä näin ollen halua osallistua ryhmässä olemiseen. (Kaivolainen ym., 2011, s. 126–129.)

Oma perhe ja lähipiiri on yleensä omaishoitajan tärkein tukiverkosto. Omaishoitaja tarvitsee tukea ja palvelua niin itselleen kuin hoidettavalle. Usein omaishoitaja ei osaa kuitenkaan sanoa, millaista apua tai tukea he tarvitsisivat. Erilaisten palvelujen ja hoitotarvikkeiden myöntäminen omaishoitoperheelle kunnan taholta tukee hoidon onnistumista. Niihin kuuluvat esimerkiksi riittävä taloudellinen tuki ja palvelut omaishoitajalle ja hoidettavalle, hoitotarvikkeet, apuvälineet, asunnon muutostyöt ja henkinen tuki sekä vapaa-aika omaishoidosta. Palvelut jakaantuvat kunnan sosiaalitoimen ja terveystoimen kesken. (Järnstedt ym., 2009, s. 8–9.)

Monelle omaishoitajalle irrottautuminen hoitotyöstä, omasta jaksamisesta huolehtiminen ja oma aika ovat uusia ja vieraita ajatuksia. Pidempi yhtenäinen lomajakso ja irtiotto arjesta vapaa päivien lisäksi on omaishoitajien jaksamisen kannalta tärkeää ja tarpeellista. Palautuminen ja voimien kerääminen tulisi olla mahdollisuus jokaiselle omaishoitajalle. Oma aika ja hetki itselle tukee omaishoitajaa kotona jaksamiseen. Lakisääteisten vapaapäivien järjestäminen on omaishoitajille haasteellista. Syynä on yleensä sopimaton tai epätarkoituksenmukainen lomituskvaihtoehto omaishoitoperheille. Tärkeää olisi omaishoitajan myös huolehtia omasta itsestään ja muistaa elää omaa elämäänsäkin. (Kaivolainen ym., 2011, s. 65–66, 133–136.)

Omaishoitajien kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen jaksamiseen vaikuttaa vahvasti yhteiskunnassa ja yhteisössä vallitsevat asenteet. Kodin ulkopuoliset harrastukset voivat vahvistaa omaishoitajien voimavaroja. Omaishoitajien mielen hyvinvointia edesauttavat oman itsensä ja omien tarpeiden huomioiminen. Kokonaishyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat myönteisesti rentoutuminen ja henkilön tietoisuustaitojen kehittäminen. Arjen tilanteista selviytymisessä hyödyllisiä menetelmiä ovat itsemyötätuntoharjoitukset ja toiveikkouden vahvistaminen. Koko perhettä tukevat palvelut ovat tärkeitä. Samoin kuin unen laatuun ja riittävyteen tulee kiinnittää huomiota. (Keväjärvy ym., 2020, s. 32.)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ja erityisesti mielen hyvinvoinnin kysymysten käsittelyyn suunnatut apuvälineet hyödyttäisivät omaishoitajia. Erilaiset ohjaukselliset ja terapeuttiset menetelmät ja tuki omaishoitajan omiin tunteisiin ja reaktioihin tuo apua arkeen. Omaishoitajien jaksamiseen ovat vaikuttaneet myönteisesti esimerkiksi teemapäivät, sopeutumisvalmennus, tietoiskut, koulutus mikä lisää henkistä jaksamista, työnohjaus, mikä on ratkaisu- ja voimavaralähtöistä, taideterapia ryhmät, pari- ja perheterapia tai luonnon positiivisia vaikutuksia hyödyntävät menetelmät sekä raskaissa elämäntilanteissa ammattilaisten väliintulo. (Keväjärvy ym., 2020, s. 32.)

2.4 Hyvinvoinnin määrittely

Hyvinvoinnin kokonaisuuden yksi osa on myös psyykinen hyvinvointi. Se määrittelee asioita, jotka tekevät elämästä mielekkään. Omien vahvuuksien löytäminen, terve suhtautuminen onnistumisiin ja epäonnistumisiin on psyykkistä hyvinvointia. Vastuun oppiminen ja itsearviointi sekä rehellisyys itseä kohtaan kuuluvat myös psyykkiseen hyvinvointiin. Itselle epävarmoissa tilanteissa, arvot ohjaavat ja tukevat mielen hyvinvointia. Se, että tuntee omaavansa riittävästi voimavaroja, on edellytys omalle hallinnan tunteelle erilaisissa tilanteissa. Kun omat keinot ja taidot eivät enää riitä tilanteen hallitsemiseksi, syntyy tunne stressistä. Tärkeää onkin tunnistaa jo etukäteen tilanteeseen tarvittavia voimavaroja. (Leskinen & Hult, 2010, s. 31–39.)

Fyysinen kunto ja terveys sisältyvät fyysiseen hyvinvointiin. Molemmat vaikuttavat suorituskykyyn ja jaksamiseen ja niillä on merkitystä henkiseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi on yksi tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Terveystensä ja hyvinvointinsa jokainen kokee yksilöllisesti. Terveys on moniulotteinen asia. Se miten terveeksi koemme itsemme ja miten se vaikuttaa elämäämme ja hyvinvointiimme on tärkeintä. Monet tekijät vaikuttavat terveyteen, esimerkiksi elintapamme ja geenimme. Hyvinvointimme perusta on ravinto, liikunta, riittävä lepo ja kohtuullisuus nautintoaineissa. Hyvä toimintakyky kertoo hyvästä fyysisestä hyvinvoinnista. Stressi ja vastoinkäymiset vaikuttavat meidän hyvinvointiimme, terve ihminen kestää myös paremmin niitä. Terveys on aina monen tekijän summa, eikä mikään yksittäinen asia tee autuaaksi. (Leskinen & Hult, 2010, s. 39–44.)

Sosiaalinen hyvinvointi on sosiaalista pääomaa ja läpi elämän luodaankin sosiaalista hyvinvointia. Ihmisten ja ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita sekä niissä syntyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta kuvataankin sosiaalisella pääomalla. Toimeen tuleminen oman itsensä sekä muiden ihmisten ja ympäristön kanssa ovat sosiaalisen hyvinvoinnin eräitä peruspilareita. Ihmisten hyvinvointia lisää hyvä henkinen ja sosiaalinen ympäristö. Toisten kunnioittaminen sanoissa ja te-

oissa, avoin ja kunnioittava vuorovaikutus, yksilöllisyyden hyväksyminen, turvallisuus, asioiden pysyvyys ja huolenpito ovat sen tunnusmerkkejä. Sosiaalinen pääoma on yhteydessä terveyteen. (Opetushallitus, 2021.)

2.5 Luonto hyvinvoinnin antajana

Green care eli vihreä hoiva on luonnossa oleskelua ja sitä voidaan kuvata hyvinvoinnin suuntauksena. Toiminnan perusta muodostuu ekopsykologiasta ja se on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara. (Kailanniemi & Löf, 2018, s. 4.)

Luontolähtöistä hyvinvointia vahvistaa ihmisten oleskelu metsässä, puutarhassa ja maatiloilla. Green Care toiminta voidaan jakaa kahteen eri toimintaan, kuten Vihreään hoivaan, joka on ammattilista, tavoitteellista lähinnä terapia sekä kuntoutustyöskentelyä. Vihreä voima on taas kaikille tarkoitettua itsehoitomenetelmää, jolla voidaan lisätä henkilön voimavaroja. Viime vuosina on alettu kiinnittämään enemmän huomiota luonnon yhteyden tärkeydestä ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja sen vaikutuksista terveyteen. Vihreästä hoivasta ja ekopsykologiasta on julkaistu viime vuosina tutkimuksia, joita on suomessa tutkineet terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Tampereen yliopisto, Suomen Akatemia, Luontovarakeskus LUKE ja Maa- ja elinkeinotalouden tutkimuskeskus MTT. (Suomi ym., 2017, s. 8–9.)

Luonnon vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat vahvat. Ihmisillä on aina ollut vahva sisäsyntyinen tarve mennä luontoon. Tunnetta vetoa mitä meidän mieleemme tai keho tarvitsee. Janoisena haluamme juoda jääkylmää vettä ja kun tarvitsemme liikuntaa solumme kehossamme vaativat päästä kävelyille tai lenkille sekä kun tarvitsemme rauhaa askelemme suuntavat luontoon liikkumaan. Luonto toimii luonnollisena kipulääkkeenä ja se vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin, pieninä määrinä samalla tavalla kuin lääketieteessä käytetty lääkeaine morfiini. Ihmisen hyvinvointiin ja aivoihin vaikuttaa myös negatiivisesti, jos hän ei saa olla yhteydessä luontoon. (Suomi ym., 2017, s. 11, 19, 21.) Lääketieteen isä Hippokrates on kuvaillut, että luonnolla on sairauksia parantavia vaikutuksia ja

ympäristötekijät tulee huomioida ihmisten sairauksia hoidettaessa. Kehomme ja mieleemme on kokonaisuutena luontoon yhteydessä (Walström, 2006, s. 2).

Luonto hoitaa aivojen ylikuormittavuutta ja kognitiivista uupumusta, joka johtuu nykypäivän virikkeellisyydestä ja tiedon runsaudesta. Luonto rauhoittaa mieltä ja kehoamme kokonaisvaltaisesta ja se laskee stressihormonitasoa sekä verenpainetta. Luonnolla on myös hermostoa rauhoittava vaikutus ja virkistävä vaikutus kaikkien aistien kohdalla. Suomalaisten kohdalla luonto on ollut aina lähellä, joten luontoon pääseeikin vaivattomasti ja nopeasti. Pystymme hyödyntämään runsasta ja kaunista luontoamme monipuolisesti omaehtoisesti kuin myös Green Caren hoivan avulla (Suomi ym., 2017, s. 21,150.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamista on tuettu ja kuinka he ovat sen kokeneet. Tarkoituksena on myös selvittää luonnon vaikutusta erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamiseen sekä mitä tukea he ovat saaneet Pieksämäen perusterveydenhuollosta.

Opinnäytetyön tutkimustulosten vastaustulosten tavoitteena on saada tietoa, kuinka Pieksämäen Omaishoitajat ry:n OmaisOiva voisi vastata luontoaiheisen ryhmätoiminnan tarpeeseen ja sen kehittämiseen. Erityistä tukea tarvitsevien perheiden saama tuki on jaksamisen kannalta merkittävää. Tulevina sairaanhoitajina tulemme työskentelemään erilaisten perheiden parissa ja työtehtävissä tulisikin tunnistaa ja ymmärtää erilaisten omaishoitoperheiden tarpeet. Sairaanhoitajana toimiessa perheiden ja vanhemman tuen tarpeiden tunnistaminen on tärkeää. Sairaanhoitajan työtehtävissä olisikin tärkeää tukea omaishoitajien jaksamista eri keinoin ja menetelmin. Ammatillisesti koemme tärkeäksi löytää eri sosiaali- ja terveystalouksissa ne omaishoitajaperheet, jotka ovat vaarassa uupua.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Kuinka erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajat ovat kokeneet, että heidän jaksamistaan on tuettu?

Millainen merkitys luonnolla on omaishoitajien jaksamiseen?

Mitä tukea omaishoitajat ovat saaneet perusterveydenhuollosta.

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANI

Opinnäytetyön työelämäkumppanina on Pieksämäen omaishoitajat ry, joka on Omaishoitajat liiton jäsenyhdistys paikallisyhdistyksenä. Yhdistys on perustettu vuonna 2000 ja jäseniä on nykyään n. 100. Jäsenyhdistys toimii yhteistyössä seurakuntien, kuntien oppilaitoksien ja muiden järjestöjen kanssa. Paikallisyhdistys tarjoaa omaishoitajille ja omaishoitoperheille ohjausta sekä neuvontaa omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa. Jäsenyhdistyksen omaistoiminta on alkanut 2016. (Pieksämäen Omaishoitajat ry, 2022.)

OmaisOivan-Toiminta tarjoaa omaishoitajille tietoa, ohjausta ja vertaista tukea, joka olisi mahdollisimman lähellä kotia. OmaisOivan -kioskeissa ja kahviloissa saa tietoa omaishoitajuuteen sekä vaihtaa kokemuksia toisten omaishoitajien kanssa. OmaisOiva -ryhmissä voi omaishoitaja jakaa tunteita ja ajatuksia toisen omaishoitajan kanssa, jolla on samankaltainen elämän tilanne. OmaisHetki antaa henkilökohtaisen kohtaamisen. Ovet- valmennuksessa saa omaishoitaja ja tuleva omaishoitaja tietoa, taitoja ja tukea yksilölliseen toimimiseen. Omaishoitajienliitto on valtakunnallinen ja se toimii omaishoitajien tukena. Liiton tarkoitus on parantaa omaishoitajien asemaa niin paikallisella tasolla kuin myös valtakunnallisella tasolla. Liiton toiminta keskittyy lakialoitteisiin, lausuntojen antamiseen, omaishoitoon liittyviin kysymyksiin sekä tukitoiminnan toteuttamiseen. Liitto tarjoaa ohjausta sekä neuvontaa, mutta tarpeen vaatiessa myös lakiapua sekä tukee omaishoitajien jaksamista. (Omaishoitajaliitto, 2022.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aineiston keruun aloitimme tutustumalla Diakin oppaaseen kohti tutkivaa ammatikäytäntöä. Lisäksi tutustuimme valmiisiin opinnäytetöihin, joista saimme vinkkejä ja lähteitä. Tieteellistä tutkimusnäyttöä lähdimme hakemaan useista eri tietokannan artikkeleista ja olemme tarkastelleet myös Suomessa tehtyjä tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Olemme soveltaneet systemaattista tiedonhakuprosessia. Teoriatiedon keruussa käytimme tietokantoina Proquest, Medic ja Google Scholar.

Teoriatietoa haimme opinnäytetyöhön kirjallisuuskatsauksen kautta. Kirjallisuuskatsauksen aineistoon etsimme tietoa omaishoitajista, joiden lapsella on pitkäaikainen sairaus, erityistä tukea tai valvontaa aiheuttava somaattinen, psyykkinen ja/tai neurologinen pitkäaikaissairaus. Miten lapsen erityisyys näkyy perheessä ja lisää vanhempien. Hakusanoina käytimme caregiver, green care, care and stress, omaishoito, omaishoitaja tutkimus, jaksaminen ja luonnonvoima sekä hyvinvointi.

Omaishoitoa voidaan kuvata (Aaltonen, 2005.) mukaan ilmiönä ja hoidon prosessina. Omaishoitoa kuvataan myös välittämisenä, huolen kantamisena, huolenpito, hoitamisena ja hoidon vastaanottamisena. Välittäminen kuvataan myös huomioon ottamisena, kuin taas huolenpidossa on kyse vastuusta ja pyrkimyksestä tehdä asioita toisen puolesta tai toisen hyväksi. Huolenpidon keskeisenä elementtinä on vastuu asioiden sujumisesta, kun taas hoitaminen edellyttää toisenlaista ajallista ja ruumiillista sitoutumista kuin huolenpito. Asiakasperheiden näkökulmasta omaishoitoa kuvataan kokonaisvaltaiseksi psyykkiseksi fyysiseksi ja sosiaalisiksi sitoutumiseksi.

Omaishoitajan pitkäkestoinen väsyminen ja hoivan antaminen vaikuttavat mielen terveyden hyvinvointiin heikentävästi pitkällä aikavälillä. Onkin tärkeää kehittää erilaisia keinoja, joilla voidaan vähentää omaishoitajien kokemaa taakkaa. (Wenjun ym., 2020.) Omaisen hoitamiseen kuluu paljon aikaa ja hoidettavat voi-

vat olla hyvin riippuvaisia omaishoitajastaan sekä tarvita runsaasti apua ja valvontaa. Omaishoitajilla ei välttämättä ole riittävästi mahdollisuutta sosiaalisiin suhteisiin ja omannäköiseen elämään. Omaishoidettavien toimintakyvyn ollessa huono, on avuntarve erilaisissa arjen toiminnoissa suurta ja jopa ympärivuorokautista. Omaishoitajan kuormittumisen ja kaltoinkohtelun tarkemman tunnistamisen avulla voidaan olla suunnitelmassa ja toteuttamassa jokaisen omaishoitajan kohdalla yksilöllisiin tarpeisiin sopivia palveluita. (Latomäki ym., 2020, s 118.)

Erytisperheiden ja palveluntuottajien muodostuminen painottuu tällä hetkellä palveluntuottajien määräämään toimintaan, jossa ei oteta riittävästi huomioon erityisperheiden monimuotoista arkea. Palveluntuottajien tarjoamat palveluajat ja paikat aiheuttavat perheille monia ajankäytön muutoksia ja paineita luoden haasteita arjen rytmeihin. Mikäli perheiden arkeen tulee erityislapsen hoivan lisäksi erilaiset palvelut, ilmaantuu siihen samanaikaisesti kaksi rytmillisesti vaikuttavaa tekijää, jolloin arjen ennakoiminen vaikeutuu ja tuttujen arjen toimintojen toistuvuus vähenee, mikä koetaan arjessa kaaoksena. (Särkikangas, 2020, s.203.)

Asiakasperheiden näkökulmasta omaishoito on kuvattu kokonaisvaltaiseksi psyykkiseksi fyysiseksi ja sosiaalseksi sitoutumiseksi. Omaishoitajan vapaa-aikana ajatukset ovat kiinni omaisessa, joka on riippuvainen hoitajasta. Näkökulman mukaan omaishoitajat tekevät kolmivuorotyötä ilman hengähdystaukoja ja koko perhe-elämä kuvataan rytmittyvän hoidettavan tarpeiden mukaiseen aika-tilaan. Omaishoitajan elämänhallinta omaishoidossa on keskeistä ja haastavaa, jonka vuoksi kyse on elämäntilanteen asettamien vaatimusten ja hoitajan voimavarojen välisestä tasapainoilusta. Elämänmuutokset sisältävät haasteita, joiden kohtaamiseen ja käsittelyyn on vaikea varautua. Uudet ja vaativat elämäntilanteet aiheuttavat omaishoitajassa voimattomuutta ja avuttomuutta sekä elämänhallinnan puutetta. (Heikkilä, 2008, s. 49.)

Omaishoitoon liittyvät oikeudet, tukitoimet ja palvelut ovat monin tavoin sidoksissa toisiinsa. Omaistaan hoitavan hyvinvointia ja jaksamista tulisi seurata ja arvioida säännöllisesti, sekä kiinnittää huomiota hoivattavan kokonaistilanteeseen ja hoivan tarpeen muutoksiin. Omaistaan hoitavan elämäntilanne vaikuttaa hänen tarvitsemiinsa tukiin ja palveluihin. Omaishoitajan uskaltaa sitoutua omaishoitoon myös hoivan tarpeen kasvaessa, mikäli elämäntilanteeseen kiinnitetään

tarkemmin huomiota. Omaishoitajien ja hoidettavien tilanteet ja tarpeet vaihtelevatkin suuresti. Omaishoitajien elämäntilanne on kuormittavaa ja tämä tulee esille etenkin lasta tai nuorta hoitavien omaishoitajien kohdalla. Arkea eletään tiiviisti hoidettavan ehdoilla, mikä vaikuttaa omaishoitajan sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisuuksiin huolehtia omista voimavaroistaan, virkistäytyä ja levätä. Monet omaishoitajat kokevat uupumusta, eikä siltä suojaa edes omaishoitajan vahva tunneside hoidettavaan. (Shemeikka ym., 2017, s. 83)

Tutkimuksessa (Shemeikka ym., 2017.) kuvattiin omaishoitajien kokemia kuormitustekijöitä ja tuotiin esille keinoja, kuinka heidän kuormitustaan voitaisiin vähentää sekä tarkasteltiin omaishoitoon liittyviä kustannuksia. Tutkimuksen johtopäätös oli, että omaishoitajat elävät ja toimivat yhteiskunnassa sirpaleisesti toteutettujen palveluiden keskellä yhdistäen työelämän ja perhe-elämän. Omaishoitajilta sekä omaishoitoperheiltä odotettiinkin tämän vuoksi suurta vastuunkantoa sekä emotionaalista ja fyysistä sitoutumista vaativaan hoitotyöhön. Tärkeimmiksi kehittämiskohteiksi tutkimuksessa nousi esille omaishoitajien palvelujärjestelmän kehittäminen yksilötasolla, omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukeminen, sekä omaishoitajien tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäiseminen kolmannen sektorin ja yksityisen sektorin tuella. Omaishoidon kehittäminen nähtiin merkitykselliseksi, vaikkakin hyvin haasteelliseksi kokonaisuudeksi. Omaishoidon piirissä olevat lapsiperheet käyttivät tutkimuksen mukaan runsaasti sosiaali- ja terveysalan palveluita, jotka aiheuttavat perheille suurta rasitusta palveluiden hakemisessa. Yhteiskuntatasolla tarkasteltuna perheet kokivat, että tarvittavat palvelut ovat hajallaan ja tarvittavien palveluiden saatavuuden selvittäminen on heidän omalla vastuullaan.

Tutkimuksella (Latomäki ym., 2020) selvittiin omaishoitajien kuormittuneisuutta ja heidän kokemaansa kaltoinkohtelua hoidettavan taholta, sekä näiden tekijöiden välistä yhteyttä. Tutkimus toteutettiin kyselynä ja tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, viiden omaishoitoyhdistyksen jäseniltä. Tutkimuksella saatiin kattava kuvaus omaishoitajien arjesta ja siihen liittyvistä kuormittuneisuuden ja kaltoinkohtelun kokemuksista. Tutkimus toi uutta tietoa myös omaishoitajien kuor-

mittuneisuuden ja kaltoinkohtelun välisestä yhteydestä, mitä suomalaisella aineistolla ei aikaisemmin ole tutkittu. Tutkimuksen mukaan omaishoitajat osoittautuivat hyvin kuormittuneiksi.

Ihmisen suhde luontoon tai sen puute vaikuttavat (Louv, 2011) mukaan elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Perinteiset tavat, joilla ihmiset ovat kokeneet luonnon, häviävät biologisen monimuotoisuuden ohella. Tutkimuksessa (Bergsund ym., 2020) selvitti ja arvioi omaishoitajan stressiä sijaisperheessä ja lapsen biologisessa perheessä, kuin myös omaishoitajan stressin vaikutusta lasten ongelmakäyttäytymiseen. Bergsundin tutkimuksen tulokset osoittivat, että kasvatusvanhempien stressipisteet olivat korkeammat kaikkina aikoina, ja ero oli selvin stressiin, joka liittyi lapseen. Vanhempien stressi lisääntyi kaikilla osa-alueilla tutkimuksen aikana. Huoltajavanhemmat ovat yleensä enemmän stressaantuneita kuin biologiset vanhemmat, ja stressitasot nousevat ajan myötä. Omaishoitajan kokemana stressi vaikutti lapseen ja heidän ongelmakäyttäytymiseensä, sekä näin ollen myös epäsuorasti lapsenlapsien ongelmakäyttäytymiseen tulevaisuudessa. Yksilön hyvinvointia ja jaksamista, sekä luonnon vaikutusta kortisolitasoon ja stressiin tulisikin (Jones ym., 2020) mukaan tutkia lisää.

Kohti luonnollista hyvinvointia (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019) tutkimusjulkaisussa kuvattiin luonnon- ja eläinavusteisen toiminnan tarpeita. Tutkimuksessa tutkittiin luonnon merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä Green care toiminnan kehittämiseen. Tutkimuksessa tuli esille, että luonnossa oleilu, ulkoilu itsenäisesti ja ohjatusti antoivat myönteisiä muutoksia mielialaan. Tutkimuksen perusteella voidaan arvioida miten Green care toimintaa voidaan kehittää itselle sopivaksi. Tutkimuksen mukaan hyvinvointia tukevan luontoympäristön tunnistaminen sekä hyvinvoinnin vaikutusten tiedostaminen ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tutkimuksen tuloksena tulisikin kiinnittää huomiota luonnon aistimiseen olipa kyseessä ryhmä -tai itsenäinen ulkoilutoiminta.

Artikkeleiden tutkimuskysymyksistä kävi ilmi, että yhteinen nimittäjä on jaksaminen. Opinnäytetyömme antaakin saamamme teorian tiedon avulla vastauksia vaikuttaa omaishoitajan hyvinvointiin, jaksamiseen ja yhdistyksen vertaistukitoimintaan. Opinnäytetyömme perustuu tutkittuun tietoon ja vastaa kehittämistarpeeseen.

Opinnäytetyön tekeminen yksistään ei riitä, vaan sitä täytyisi osata tulkita ja tehdä siitä johtopäätöksiä. Toiminnan tuloksia tulisi pohtia ja saada siitä palautetta. Tulosten vertaaminen myös muihin vastaaviin tutkimuksiin on opinnäytetyön eduksi, kuin myös alkuperäisten tavoitteiden ja suunnitelmien vertaaminen lopputulokseen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, 2010, s. 47.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen suunnittelu alkaa (Sormunen ym., 2013). mukaan tutkimusprosessin hahmottamisella ja tutkittavan ilmiön selvittämiseen sopivalla tutkimusasetelman laatimisella. Tutkimuksessa tulee arvioida, onko tutkimuskysymykseen mahdollista vastata yksittäistä aineistonkeruumenetelmää käyttäen vai hankitaanko tietoa yhdistämällä kaksi tai useampi aineistonkeruumenetelmä.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuspainotteisesti laadullista eli kvalitatiivista ja määrällistä monivalintamenetelmää käyttäen. Tiedonkeruu toteutettiin sisälönanalyysin avulla, jotta voitaisiin saada laadukasta tietoa erityislasten omaishoitajana toimivan henkilön hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti ja yksityiskohtaisesti.

Analyysi ohjaa koko tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta. Tavoitteena tutkimuksessa on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen pyrkien samalla ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Aineistoa kerätään, jotta saadaan vastauksia tutkimuksen kysymyksiin ja se edellyttääkin kyselyssä oikeiden kysymysten tekemistä (Kananen, 2014, s. 17–18). Tutkimusmenetelmässä hyödynnetään teorian ja käytännön suhdetta sekä tutkimuksen tarkoituksen ymmärtämistä, tutkimuksen ulkopuolista osallistujaa ja eri tiedonkeruun menetelmiä (Kananen, 2014, s. 22, 27). Kyselyhaastattelun tavoitteena on saada mahdolli-

simman paljon tietoa, jonka vuoksi haastattelukysymykset annetaan haastateltaville hyvissä ajoin etukäteen, jotta vastaajalla on aikaa tutustua kysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 73–75).

6.1 Aineiston keruu ja aineisto

Sopimus opinnäytetyöstä tehtiin Pieksämäen omaishoitajat ry:n yhteyshenkilön kanssa syksyn 2021 aikana. Ennen tutkimuskyselyn tekemistä saimme tutkimusluvan Pieksämäen omaishoitajat yhdistykseltä ja Pieksämäen kaupungilta. Tutkimusalueena toimi Pieksämäen kaupunki.

Valitsimme tutkimuksen toteuttamiseksi kyselylomakkeen, joka sisälsi strukturoituja kysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä kartoitimme omaishoitajien yksilöllisiä mielipiteitä siitä, kuinka he ovat saaneet tukea jaksamiseensa tukea ja millaisia toivomuksia heillä olisi Omaisoivan ryhmätoimintojen kehittämistä. Kyselylomakkeen avulla saimme mahdollisuuden saada monipuolisesti erilaisiamielipiteitä erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitotilanteeseen liittyen. Kyselyn teemoina olivat omaishoitajien jaksaminen, luonnon vaikutus jaksamiseen sekä minkälaista tukea omaishoitajat ovat saaneet perusterveydenhuollosta?

Avoimet kysymykset muotoilimme siten, että niihin ei voinut vastata kyllä tai ei vastauksilla. Avoimilla kysymyksillä tavoitteena oli saada kerättyä tarkempaa, kuvailevampaa ja yksilöllisempää tietoa omaishoitajien jaksamisesta ja kokemuksista. Avoimella kyselylomakkeella mahdollistimme vastaajien anonymiteetin ja näin vastaajien henkilöllisyys pysyi salaisena, aiheen herkkyyden vuoksi. Teimme kyselylomakkeen (Liite 2) tutkimuskysymyksiin ja kirjallisuuskatsauksen teoriaan perustuen.

Kyselyn (Liite 2) mukana lähetimme saatekirjeen (Liite 1) jossa kerroimme tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen sekä postimerkillä varustetun kirjekuoren, millä omaishoitajat pystyivät palauttamaan kyselyn. Lähetimme Pieksämäen kaupungille 18 kappaletta kyselyjä, joista Pieksämäen kaupungin palveluohjaaja lähetti kyselyt eteenpäin erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille. Kyselyistä 14

kappaletta lähetimme Pieksämäen Omaishoitajat ry:n Omaisoivan kanssa yhteistyössä toimivan Leijonat emot ryhmänvetäjälle, joka postitti kyselyt eteenpäin erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille. Kysymykset lähetettiin henkilöille, jotka olivat meille anonyymejä. Omaishoitajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn kotonaan omalla ajallaan määräaikaan mennessä, annoimme vastausaikaa kolme viikkoa. Kyselyn pystyi palauttamaan postitse opinnäytetyön tekijän kotiosoitteeseen.

Kyselyyn vastanneilla oli mahdollisuus osallistua 20 € arvoiseen S-ryhmän lahjakorttiin. Kyselyn mukana laitoimme arpalipun, jonka vastaaja palautti postitse tai henkilökohtaisesti Pieksämäen omaishoitajat ry:lle. Arpalipun tarkoituksena oli lisätä halukkuutta osallistua kyselyyn ja sitä kautta vaikuttaa vastausprosenttiin. Arvonnan suoritti Pieksämäen omaishoitajat ry:n työntekijä, jolloin vastanneiden anonymiteetti säilyi. Kysely lähetettiin yhteensä 32 henkilölle, joista vastauksen postitti takaisin yhdeksän (9) omaishoitajaa. Vastausprosentiksi tuli 28 %.

6.2 Analyysimenetelmä ja analyysi

Tutkimusprosessissa kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset ovat tutkimuksen ydinasioita. Analyysivaiheessa tarkastellaan tutkimuskysymyksiä vastauksia. Aineiston käsittely ja analysointi toteutetaan mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen ja analyysi toteutetaan, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 221–223.) Aineisto käydään läpi ja vastauksia pelkistetään ja yhdistetään kategorioiksi. Prosessiin kuuluu aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108.) Saadun aineiston läpikäymisen yhteydessä kyselyt vastaksineen käytiin läpi ja vastauksista tehtiin yhteenveto, jonka jälkeen monivalintakysymykset vastaksineen syötettiin Excel-tilukkolaskentaohjelmaan. Vastaukset kirjattiin määrämuotoisina Exceliin ja kullekin riville syötettiin kysymysten vastaus ja taulukon sarakkeisiin laitettiin jokaista vastausvaihtoehtoa vastaava lukumäärä.

Avoimien kysymysten vastaukset kirjattiin samalla tavalla kuin ne oli kirjoitettu kysymyslomakkeisiin ja avoimet kysymykset avattiin sanallisesti. Avoimien kysymysten tulokset analysoitiin sisällönanalyysiin avulla ja niistä tehtiin yhteenveto johtopäätöksiin. Monivalintakysymysten vastaukset havainnollistettiin taulukoilla ja pylväskuvioilla, joista voitiin selkeästi ja nopeasti nähdä vastauksien tulokset. Avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin laadullisin menetelmin teemoittain, vastaukset jaoteltiin kategorioihin sanallisesti.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia kuvataan aineiston pelkistämiseksi, ryhmitte-lyksi ja teoreettisten käsitteiden muodostamiseksi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Aineiston pelkistämisessä epäoleellinen tieto karsitaan pois. Tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus eri käsitteitä yhdistelmällä. Analyysin kaikissa vaiheissa pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109.)

Pääloukat olivat (Esimerkki1) tutkimuskysymysten mukaan perusturvan tukipalvelut, luontoaiheisen toiminnan järjestäminen ja omaishoitajan jaksaminen. Vastauksista etsimme yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia, jotka muodostivat sisällönanalyysin yläluokat. Kokosimme pelkistetyt vastaukset yläluokkien alle. Avoimista kysymyksistä on tehty vastausten yhteenveto ja analysointi johtopäätöksiin.

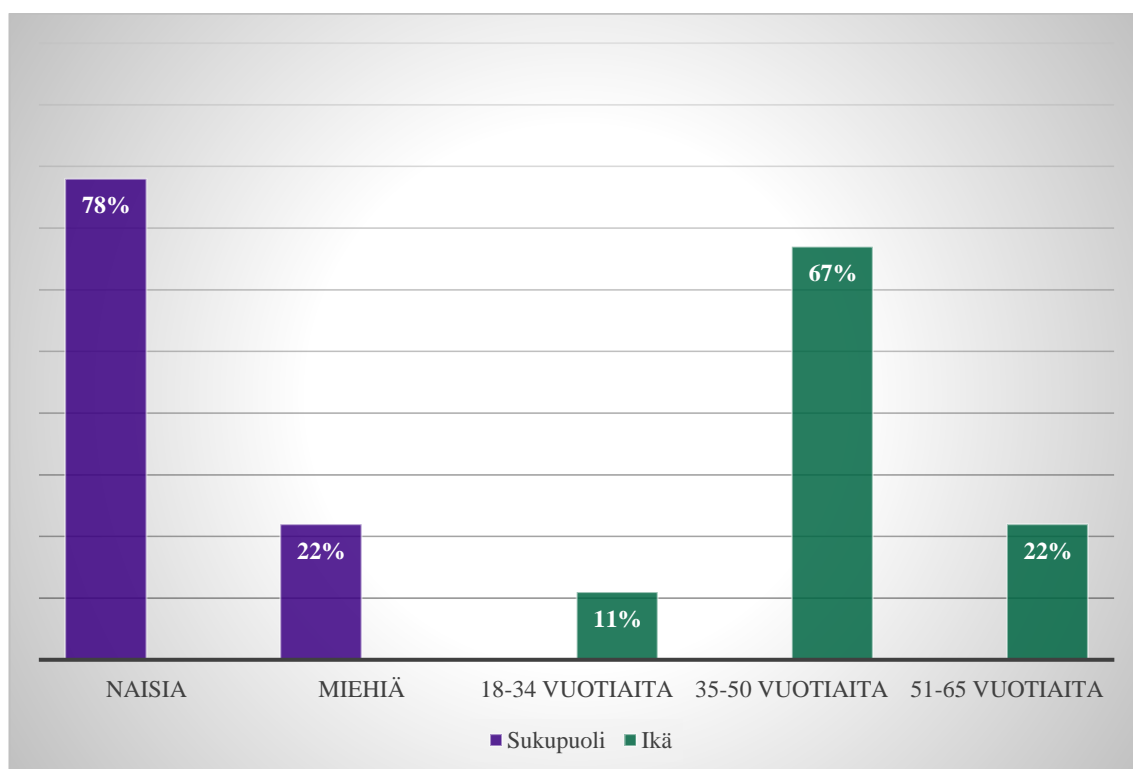
Taulukko 1. Esimerkki tulosten analysoinnista

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	PELKISTETYT ILMAUKSET
MITKÄ LUONNOSTA SAATAVAT ASIAT OVAT ANTANEET VOIMAVAROJA JAKSAMISEEN OMAISHOITOTYÖSSÄ?	RETKET JA TAPAHTUMAT LUONNOSSA	<ul style="list-style-type: none"> • marjojen keruu, metsä- ja kalastusretket, järvessä uiminen, kävely luonnossa, laavuretket, luonnossa yksin oleskelu, luonnon kauneus ja sen hiljaisuus voimaannuttavana asiana.
MINKÄLAISTA LUONTOAIHEISTA TOIMINTAA OMAISHOITAJAT HALUAISIVAT JÄRJESTETTÄVÄN?	LUONTOAIHEINEN TOIMINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoaiheiset retket lähellä. • Esteetön liikkuminen • Tapahtuma-aikojen huomioiminen
MITÄ PERUSTURVAN TUKIPALVELUITA OLET SAANUT JAKSAMISEESI?	PERUSTERVEYDEN TUKIPALVELUT	<ul style="list-style-type: none"> • olen saanut kotipalvelua, sopeutumisvalmennusta ja lääkärin palveluita kuten tutkimuksia. • tukihenkilötoimintaa, kuten tukiperheen ja vapaaajan avustusta. • perheneuvolan kautta toimintaterapiaa ja kotiapua arkeen. • Tilapäishoitoa

7 TULOKSET

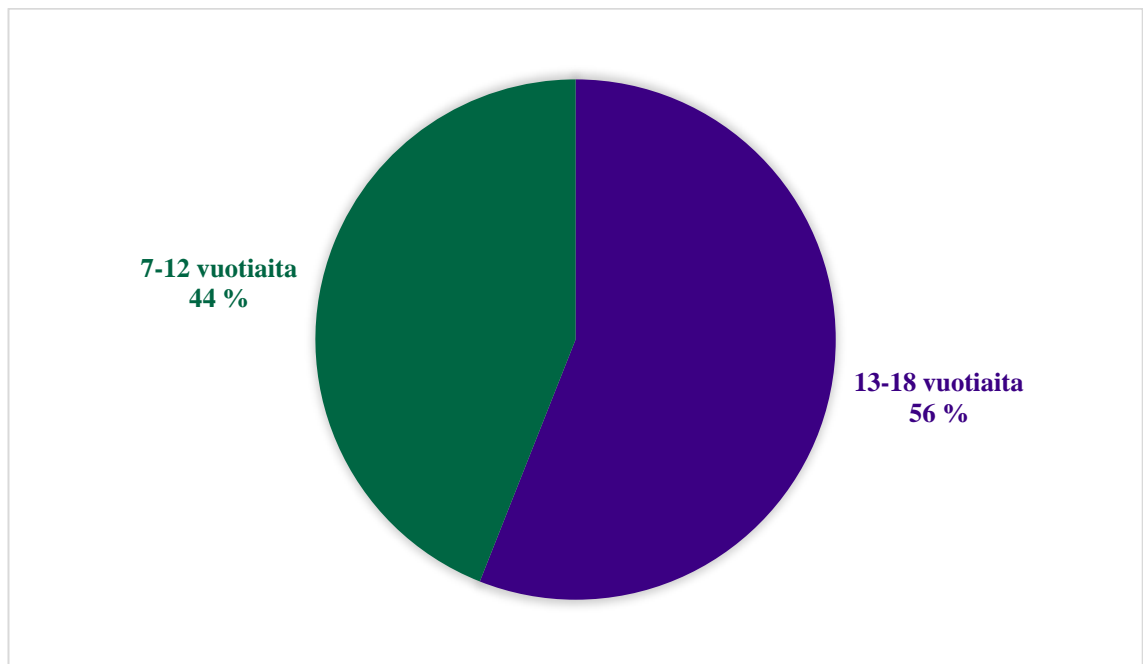
Kysely lähetettiin yhteensä 32 henkilölle, joista vastauksen postitti takaisin yhdeksän (9) omaishoitajaa. Vastausprosentiksi tuli 28 %.

7.1 Taustatiedot



KUVIO 1. Omaishoitajien ikäjakauma

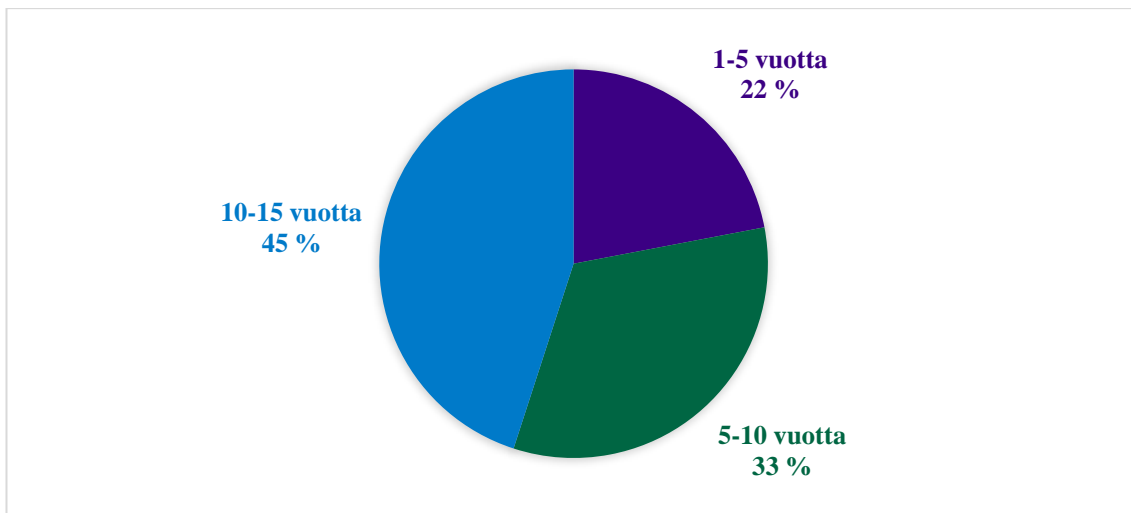
Tutkimuskyselyyn vastasi (KUVIO 1) yhdeksän erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajaa, joista naisia oli (78 %) ja miehiä (22 %). Vastaajista 11 % oli 18–34-vuotiaita, 67 % 35–50-vuotiaita ja 22 % 51–65-vuotiaita. Tutkimuksen kannalta pidimme tärkeänä sitä, että vastaajiksi saimme sekä naisia, että miehiä. Eri ikäjakauma toi vastauksiin vaihtelevuutta ja eri ikäisten kokemuksia erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajana toimimisessa.



KUVIO 2. Hoidettavien ikäjakauma

Hoidettavien erityistä tukea tarvitsevien lapsien ikäryhmä jakautui siten (KUVIO 2), että lapsista 13–18-vuotiaita oli (56 %) ja 7–12-vuotiaita (44 %).

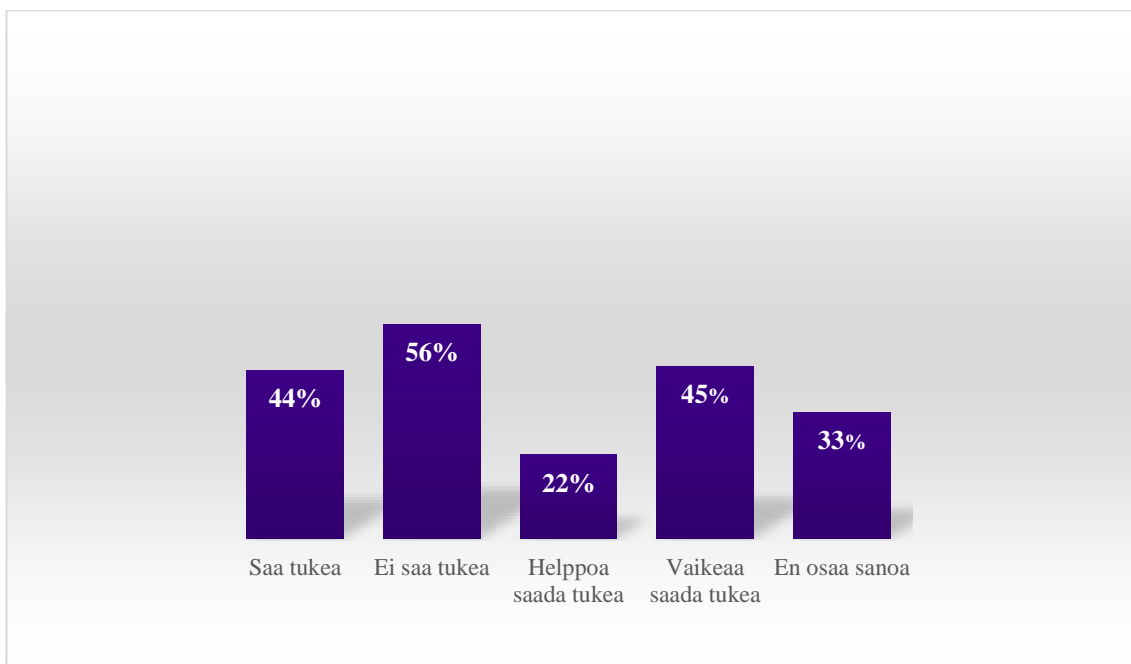
Kysyttäessä hoidettavien sukulaisuussuhteessa kaikki (100 %) vastanneista olivat erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempia.



KUVIO 3. Aika omaishoitajana

Kysyttäessä, kuinka kauan vastaaja oli toiminut erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajana (KUVIO 3), vastaukset jakoutuivat hyvin tasaisesti. Omaishoitajana oli toiminut 10–15 vuotta (45 %) vastaajista, 5–10 vuotta (33 %) ja 1–5 vuotta (22 %) omaishoitajina. Erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajista samassa taloudessa asui kaikki (100 %) vastanneista.

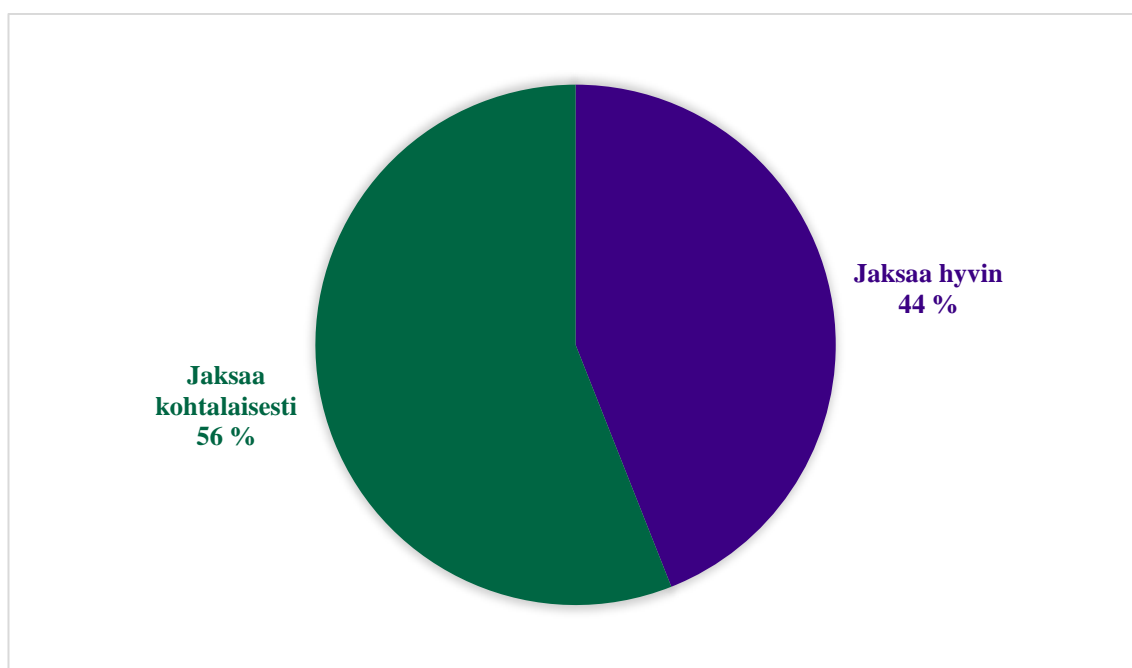
7.2 Omaishoidon tuet



KUVIO 4. Omaishoidon tuen saaminen

Kartoitimme kyselyssä omaishoidon tukeen liittyvien palveluiden saatavuutta (KUVIO 4). Vastaajilta kysyttiin saavatko he omaishoidon tukea ja oliko sitä heidän mielestään helppoa saada. Vastanneista (44 %) kertoi saavansa omaishoidon tukea ja (56 %) eivät saaneet omaishoidon tukea. Omaishoidontukea oli (22 %) vastaajan mielestä helppoa saada, (45 %) mielestä tuen saaminen ei ollut helppoa, (33 %) vastaajista ei osannut sanoa oliko tuen saaminen helppoa. Kyselystä ei selvinnyt, oliko ei tukea saaneet vastaajat hakeneet omaishoidon tukea.

7.3 Omaishoitajien jaksaminen

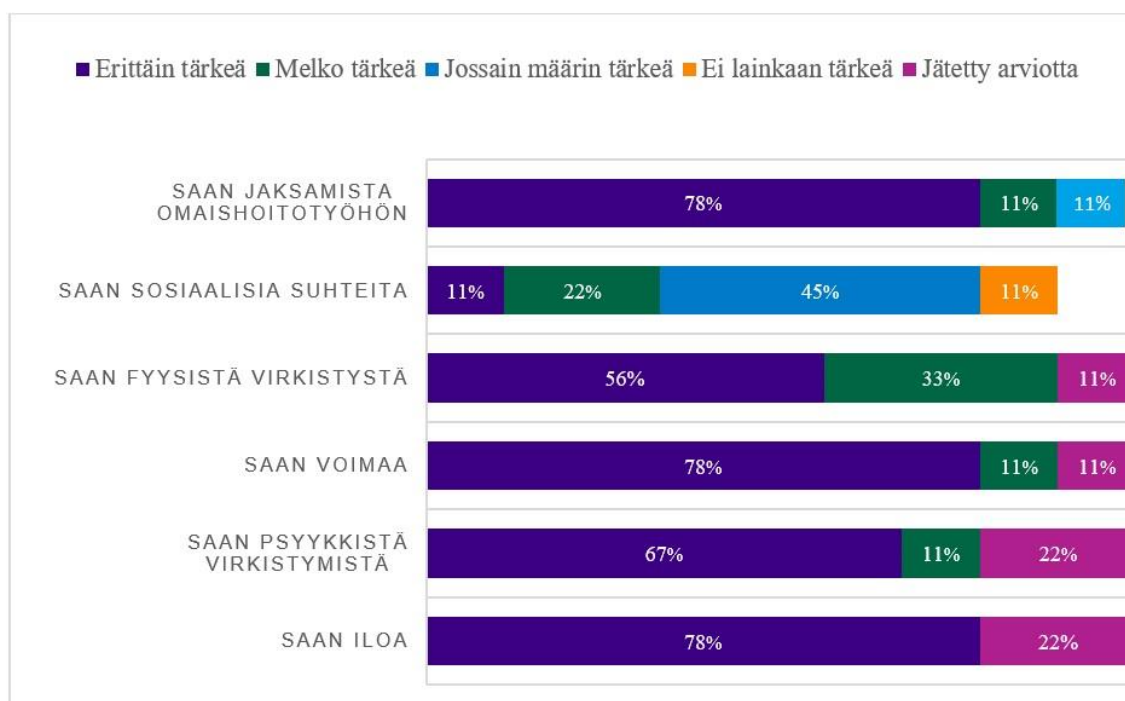


KUVIO 5. Omaishoitajan jaksaminen

Kyselyyn vastaajilta haluttiin tietoa heidän tämänhetkisestä jaksamisestaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajana (KUVIO 5). Vastaajista (44 %) koki tämänhetkisen jaksamisensa hyväksi ja vastaajista (56 %) koki jaksamisensa kohtalaiseksi.

Vastaajilta kysyttiin, olivatko he osallistuneet Pieksämäen Omaishoitajat ry:n tarjoamaan luontoaiheiseen ryhmätoimintaan. Mikäli vastaaja ei ollut osallistunut, häneltä kysyttiin olisiko hän halukas osallistumaan kyseiseen toimintaan. Vastaajista (89 %) ei ollut osallistunut OmaisOivan tarjoamiin luontoaiheisiin ryhmätoimintoihin ja (11 %) vastasi osallistuneensa jonkin verran.

Vastaajilta haluttiin kysyä, millaiseen OmaisOivan tarjoamaan luonto- tai ryhmätoimintaan he olivat osallistuneet. Vastaajista (78 %) jätti sanallisen vastauskohdan tyhjäksi ja vastaajista (22 %) vastasi sanallisesti, joista toinen kertoi käyneensä Paltasella retkellä, toinen vastasi kysymykseen en.



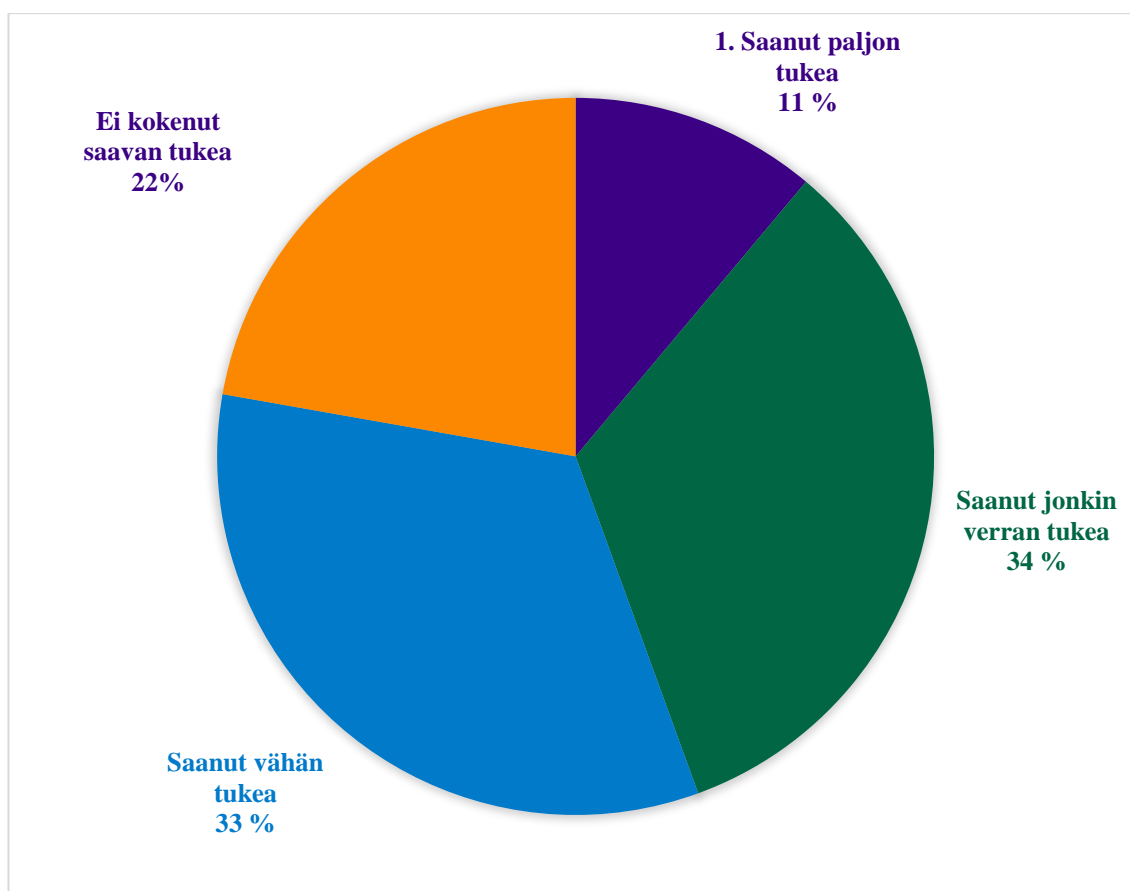
KUVIO 6. Luonnon vaikutus jaksamiseen

Seuraava kysymys keskittyi selvittämään luonnon vaikutusta erityistä tukea tarvitsevan omaishoitajan jaksamiseen (KUVIO 6). Vastaajat saivat rengastaa itse valintansa mukaan kuuteen (6) väitteeseen määrällisen arvion (erittäin tärkeä, melko tärkeä, jossain määrin tärkeä, ei lainkaan tärkeä). Vastanneista (78 %) olivat vastanneet jokaiseen arvioon (22 %) vastanneista oli rengastanut vain osan arvioista.

78 % vastaajista arvioi kohdan ”Saam jaksamista omaishoitotyöhön” erittäin tärkeäksi, (11 %) melko tärkeäksi ja (11 %) jossain määrin tärkeäksi. Kohdassa ”Saam sosiaalisia suhteita” vastaajista (11 %) koki sen erittäin tärkeäksi, (22 %) melko tärkeäksi, (45 %) jossain määrin tärkeäksi ja (11 %) ei kokenut sitä lainkaan tärkeäksi. Kohdassa ” Saam fyysistä virkistystä” vastaajista (56 %) koki erittäin tärkeäksi, (33 %) melko tärkeäksi (11 %) jätti kohdan arvioimatta. Kohdassa ”Saam voimaa” 78 % vastaajista arvioi kohdan erittäin tärkeäksi, 11 % melko tärkeäksi ja 11 % jätti kohdan arvioimatta. Kohdassa ”Saam psyykkistä virkistystä” vastaajista (67 %) koki sen erittäin tärkeäksi, 11 % melko tärkeäksi ja 22 % jätti kohdan arvioimatta. 78 % vastaajista arvioi kohdan ”Saam iloa” erittäin tärkeäksi ja 22 % jätti kohdan arvioimatta. Kysymyksissä vastaukset jakoutuivat hyvin tasaaisesti. Vastaajista 78 % koki luonnosta saavan vaikutuksen jaksamiseensa erittäin tärkeäksi. Melko tärkeäksi luonnon vaikutuksen jaksamiseen kokivat 67 % vastaajista ja jossain määrin tärkeäksi 56 %. Vastaajista 11 % ei kokenut luonnon vaikutusta jaksamiseensa lainkaan tärkeäksi.

7.4 Pieksämäen alueen perusterveydenhuollon tukipalvelut

Halusimme selvittää erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien mielipiteitä siitä, miten he olivat kokeneet Pieksämäen perusterveydenhuollon palvelujen saatavuuden jaksamisensa tukemisessa. Perusterveydenhuollon tukipalveluiden kaikkiin kysymyksiin oli vastannut 78 % vastaajista, ja 22 % oli vastannut siihen osittain. Vastaajista 45 % oli sitä mieltä, että Pieksämäen perusterveydenhuollon tukipalveluita oli helppo hakea ja 22 % mielestä tukipalveluita ei ollut helppo hakea. Ne kaksi vastaajaa, jotka olivat vastanneet kysymykseen ”ei”, olivat perustelleet vastaustaan vapaalla tekstillä. Vastaajista toinen kuvasi, että vanhemman tieto/ taito vaikutti avun ja tuen hakemiseen ja toinen vastaajista kertoi, että vuonna 2011 tukipalveluita hakiessaan sen hakeminen oli ollut vaikeaa, vastaajalla ei ollut tietoa tukipalveluiden hakemisesta nykypäivänä.



KUVIO 7. Perusterveydenhuollon tukipalveluiden vaikutus omaishoitotyössä jaksamiseen.

Erityistä tukea tarvitsevilta omaishoitajilta halusimme selvittää (KUVIO 7), ovatko he kokeneet perusterveyden huollon palveluiden helpottavan jaksamista omaishoitotyössä. 11 % vastaajista oli kokenut saavansa paljon tukea jaksamiseensa perusterveyden huollon palveluista. 33 % vastaajista oli kokenut saavansa jonkin verran tukea ja 33 % vastaajista oli kokenut saaneensa vähän tukea. Vastaajista 22 % ei ollut kokenut saaneensa lainkaan tukea perusterveydenhuollon palveluista. Kysymyksessä oli mahdollisuus vastata sanallisesti perusteluja siihen, miksi ei ole kokenut palvelujen helpottavan jaksamista omaishoitotyössä. Yksi vastaajista kertoi, että hän ei ole virallisesti omaishoitaja, eikä ole tämän vuoksi saanut omaishoitajille kohdistettuja perusterveydenhuollon palveluita. Toinen vastaajista kertoi, ettei ole saanut palveluita, ja näin ollen ei myöskään kokenut perusterveyden palveluiden helpottavan jaksamistaan omaishoitotyössä.

Kysymyksessä oli mahdollisuus vastata sanallisesti perusteluja, miksi vastaaja ei ollut kokenut saavansa jaksamiseensa keinoja. Yksi vastaajista kertoi sanallisesti, että hän ei ole omaishoitaja, eikä tämän vuoksi ole saanut omaishoitajille kohdistettuja perusterveydenhuollon palveluita. Toinen vastaajista kuvasi, ettei ole saanut palveluita, ja näin ollen ei myöskään saanut keinoja jaksamiseensa omaishoitotyössä. Kolmas vastaaja kertoi, ettei ole tarvinnut keinoja jaksamiseensa perusterveydenhuollon tukipalveluiden kautta.

Vastaajilta kysyimme, ovatko he saaneet riittävästi tietoa mitä tukipalveluita on saatavilla Pieksämäen perusterveydenhuollon kautta jaksamisensa tukemiseen? Yksi vastaajista vastasi kyllä ja ei, joten hänen vastaustaan ei voida analysoida kysymyksen kohdalla. 33 % vastaajista kertoi saaneensa riittävästi tietoja tukipalveluiden saatavuudesta. Vastaajista 56 % kertoi, ettei he olleet saaneet riittävästi tietoa tukipalveluista.

7.5 Avointen kysymysten vastaukset

Avoimilla kysymyksillä halusimme saada tietoa siitä, millaisia muutoksia oli tapahtunut jaksamisessa omaishoitajuuden myötä. Kaikki vastasivat kysymykseen, josta (67 %) vastasi, että omaishoitajuuden myötä jaksamisessa oli tapahtunut muutoksia parempaan suuntaan. Omaishoitajat olivat löytäneet itse keinoja, jotka ovat auttaneet jaksamaan, kuten vertaistuki ja omaishoidon vapaat.

Vastaajista (33 %) kuvaili, että omaishoitajuuden myötä jaksaminen on heikentynyt ja siihen on vaikuttanut korona-aika, koska tällöin ei ole ollut tilapäishoidon mahdollisuutta. Vastaajat kokivat myös, että oma vapaa-aika on vähentynyt omaishoitajuuden myötä ja heillä esiintyy väsymystä sekä turhautumista. Kyselyssä tuli ilmi myös, että erityistä tukea tarvitsevan lapsen iän mukana tuomat muutokset ovat tuoneet lisähaasteita omaishoitajana toimivan henkilön jaksamiseen.

Vastaajilta kysyttiin, minkälaista luontoaiheista toimintaa he haluaisivat järjestettävän Pieksämäen Omaishoitajat ry:n Omaisoiva toiminnan kautta. Vastauksen

kysymykseen antoi (67 %) omaishoitajaa sanallisesti ja (33 %) omaishoitajaa jätti vastauksen tyhjäksi. Kysymyksen vastuksessa vastaajat toivoivat luontoaiheellista toimintaa. Kysymykseen vastanneiden ehdotuksista tuli esille samoja teemoja. Toimintaehdotuksina oli retket, tapahtumat luonnossa tai eläintoiminnat. Lisäksi vastauksissa tuli ilmi, että vastaajat toivoivat luontoaiheisia retkiä ja tapahtumia lähelle, jossa voisi liikkua kävellen tai apuvälineiden kanssa. Vastauksessa tuli esille toive, että lapsiperheille suunnattujen toimintojen tapahtumai-koihin kiinnitettäisiin huomiota” Lapsiperheille useat tapahtumat ovat hankalaan tapahtuma aikaan”.

Omaishoitajilta kysyttiin mitkä luonnosta saatavat asiat ovat antaneet voimavaroja jaksamiseen omaishoitotyössä. Kysymykseen vastasi 9 omaishoitajaa vastausprosentti kysymykseen oli 100 %. Kysymyksen kohdalta vastanneiden vastauksista tuli esille luonnon hyödyntäminen moninaisesti, kuten marjojen keruu, metsä ja kalastusretket, järvessä uiminen, kävely luonnossa, laavuretket, luonnossa yksin oleskelu, luonnon kauneus ja sen hiljaisuus kuvattiin voimaannuttavana asiana. Mikä mielestämme kertoo kiinnostuksesta luontoon ja omaan jaksamiseen. Luonnossa liikkuminen ja siellä oleva rauhallinen ympäristö rauhoittaa.

Avoimessa kysymyksessä kysyimme, olivatko erityistä tukea tarvitsevat omaishoitajat osallistuneet Omaisoivan toiminnan luonto- tai ryhmätoimintaan ja minikälaiseen. Omaishoitajista (90 %) oli vastannut, ettei ollut osallistunut ja (10 %) omaishoitajista oli vastannut osallistuneensa aiemmin Paltasen retkelle. Ryhmätoimintaan osallistumiseen on saattanut vaikuttaa omaishoidon sitovuus sekä toimintojen hankalat tapahtuma-ajat.

Kysyimme vastaajilta (Esimerkki 1), mitä perusturvan tukipalveluita omaishoitajat ovat saaneet jaksamiseensa? Kysymykseen vastasi (80 %) ja vastanneista (20 %) ei vastannut kysymykseen. Vastanneista yksi omaishoitajista oli saanut kotipalvelua, sopeutumisvalmennusta ja lääkärin palveluita kuten tutkimuksia. Toinen vastaajista oli saanut tukiperheen ja vapaa-ajan avustusta. Kolmas vastaajista oli saanut tilapäishoitoa ja perheneuvolan palvelua sekä omaishoidontukea. Neljäs vastaajista oli saanut omaishoidon vapaita ja harkinnanvaraisia lisäpäiviä.

Viides vastaajista oli saanut perheneuvolan kautta toimintaterapiaa ja kotiapua arkeen. Kuudes oli saanut tukihenkilön harrastuksien tukemiseksi. Seitsemäs vastanneista kertoi, ettei ollut käyttänyt mitään palveluita. Kaksi vastanneista ei vastannut kysymykseen mitään, joten kysymysten vastauksesta ei tullut tietoa. Vastanneiden omaishoitajien vastauksissa tuli ilmi, että omaishoitajille on tarjolla tukea perusterveyden huollon kautta jaksamiseen.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme tekeminen alkoi vuoden 2020 syksyllä. Koronan tuleminen yhteiskuntaamme ja sen tuomat muutokset vaikuttivat meitä muuttamaan suunnitelmia muutamaa otteeseen. Koimme muutokset pikemmin positiivina kuin negatiivisina haittoina, koska olimme jo aloittaneet opinnäytetyöprosessin kertaalleen aiemmin. Viivästykset ja muutokset kasvattivat meissä suunnitelmallisuutta, organisointikykyä ja pitkäjänteisyyttä. Kokonaisuudessaan koimme opinnäytetyön tekemisen pitkänä prosessina sekä haastavana. Haastavimpana opinnäytetyöprosessissa koimme aiempien tutkimustulosten löytämisen ja analysoinnin vaiheen.

Opinnäytetyön tekemisen kautta erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamisen tukemisen tärkeys konkretisoitui ja ymmärrys sekä käsitys omaishoitajan monimuotoisesta tuen tarpeesta selkeytyi. Sairaanhoidaja on hoitotyön asiantuntija, joka työskenteleekin eri toimintaympäristöissä. Sairaanhoidajalla tulisi olla valmiudet toteuttaa eri toimintaympäristöissä terveyttä edistävää ja ylläpitävää hoitotyötä. Hoidon suunnittelussa, toteuttamisessa ja hoidon tarpeen arvioimisessa sairaanhoidajalla tulee olla valmiudet toteuttaa eri hoitotyön menetelmiä ja ohjata potilasta eri hoitotieteellistä tietoa hyödyntäen. (Erikson ym., 2015, s. 11.) Opinnäytetyön myötä tavoitteenamme olisikin osata tunnistaa sairaanhoidajana työskennellessä erilaiset omaishoitotilanteet sekä omaishoitajaperheet ja osata ohjata heitä erilaisten omaishoitajille tarkoitettujen sosiaali- ja terveydenhuollon tukipalveluiden piiriin. Omaishoitajat kokivatkin kyselyn mukaan, että heillä ei ollut riittävästi tietoa saatavista tukipalveluista.

Sairaanhoidajana toimiessa tulisikin huomioida, että omaishoitajaperheitä voi kohdata missä tahansa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa työskennellessä. Olisikin tärkeää ajoissa tunnistaa omaishoitajien väsymys ja löytää eri keinoja heidän jaksamisensa tukemiseen. Sairaanhoidajalla olisi hyvä olla kliinisen

hoitotyön lisäksi myös tietämystä eri sosiaalipuolen palveluista ja erilaisista kolmannen sektorin palveluista. Omaishoitajan ohjaaminen eri vertaistukien piiriin olisi tärkeä huomioida jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Tutkimuksen tekeminen ja vastausten läpikäyminen avasi näkökulmaamme siitä, kuinka raskasta, mutta arvokasta työtä erityislasten omaishoitajat tekevät arjessaan. Opinnäytetyön jälkeen arvostuksemme omaishoitajia kohtaan lisääntyi ja ymmärsimme, kuinka haastavaa erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajuus voi olla. Verratessamme työmme alkua ja loppua, huomasimme kuinka ajatus omaishoitajakäsitteestä ja sen merkityksestä on muuttunut. Näkemyksemme omaishoitajuudesta laajeni myös löytämiemme tutkimustulosten ja kiirallisuuden myötä. Omaishoitajuus käsitteenä avautui meille aluksi ikäihmisen hoitamisena, mutta opinnäytetyön edetessä ymmärsimme, kuinka omaishoitajuus voi koskettaa ketä tahansa henkilöä missä tahansa elämän eri vaiheissa. Tutkimuksiin perehtyessämme, lopullinen kuva erityistä tukea tarvitsevista omaishoitajista ja heidän tarpeistaan muodostuivat vasta, kun saimme kyselyymme vastaukset ja tutkimuksen päätökseen.

Olimme hieman pettyneitä vähäiseen vastausmäärään, toiveenamme oli saada enemmän vastauksia. Vähäinen vastausprosentti voikin kuvastaa vallitsevan koronatilanteen vaikutusta tai siihen voi vaikuttaa mahdollisesti omaishoitoperheiden omaishoitajien kiireellinen arki, jolloin omat voimavarat ovat vähissä eikä aikaa ole kuin arkielämän pyörittämiseen. Kuitenkin meidät yllätti se, miten monipuolisesti vastaajat olivat vastanneet kysymyksiin ja kuinka näin ollen saimme hyvää tutkimustulosta vähäisestä vastausmäärästä huolimatta. Kaikissa yhdeksässä kyselyn vastauksista toistuivat samat jaksamista lisäävät ja heikentävät asiat. Vastauksista voidaankin olettaa, että mikäli haastateltavien joukko olisi ollut suurempi, olisi samat asiat jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyneet käsitteet toistuneet. Löytämistämme tutkimuksista löytyi samankaltaisia johtopäätöksiä, jotka tukivatkin meidän opinnäytetyömme tutkimustuloksia.

Omaishoitajan jaksamista onkin tutkittu paljon, mutta erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamista on tutkittu melko vähän. Tutkimuksia löytyi hyvin, etenkin luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin, mutta lisätutkimuksia erityistä

tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamisesta tulisi tehdä. Opinnäytetyömme tuloksien pohjalta voidaan todeta, että erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien voimavarojen kartoittaminen ja niiden tukeminen olisi ensisijaisen tärkeää. Tulevaisuudessa jatkotutkimuksena voisi myös selvittää erityistä tukea tarvitsevien lapsien omaishoitajien tuen oikeanaikaista saamista ja sen vaikutusta jaksamiseen. Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että suurin osa omaishoitajista oli naisia ja miehiä vain muutama. Pohdimmekin sitä, että tunnistavatko miehet itseään omaishoitajana omaishoitotilanteissa. Toinen jatkotutkimus mahdollisesti voisikin olla selvittää miesten jaksamista sekä heidän keinojansa hyvinvointiin omaishoitajana.

8.2 Tutkimustulosten käyttöönotto

Opinnäytetyö ja tutkimustulokset on käytettävissä Pieksämäen Omaishoitajat ry:n työelämän yhteistyökumppanilla. Tutkimustulosten ja johtopäätösten avulla Pieksämäen Omaishoitajat ry:n OmaisOiva voi olla kehittämässä erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille suunnattua toimintaa. Työelämän yhteistyökumppani oli mukana opinnäytetyön julkaisuseminaarissa, ja he olivat kiinnostuneita hyödyntämään opinnäytetyön tutkimustuloksia toimintansa kehittämisessä.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Menetelmien valintaa määrittävät eettiset kysymykset. Tietoa ei voida kerätä sellaista menetelmää käyttäen, joka loukkaa tutkittavien yksityisyyttä tai identiteettiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 15, 73.) Eettiset kysymykset kulkivat mukana koko tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen tarkoitusta tarkasteltiin tieteellisen tiedon etsimisen ohella näkökulmasta, jolla voitaisiin parantaa tutkittavaa tilannetta. Suunnitelman toteuttamisen eettiseksi näkökulmaksi nousivat kohteena olevien henkilöiden suostumus, luottamuksellisuuden takaaminen ja harkinta sen suh-

teen, mitä seurauksia siitä voi aiheutua. Haastattelun toteuttamisessa huomioimme, että henkilöiden antamien tietojen luottamuksellisuus otettiin huomioon. Analyysissa eettiset kysymykset tarkoittavat sitä, miten syvällisesti ja kriittisesti haastattelut voidaan analysoida. Eettinen velvollisuus on esittää tietoa, joka on varmaa ja todennettua. Raportoinnissa tulee huomioida luottamuksellisuus sekä sen seuraukset haastateltaville kuin myös yhteistyökumppaneille. (Hirsjärvi & Hurma, 2016, s. 20.)

Opinnäytetyötä tehdessä toimimme ja noudatimme hyvän tieteellisen toimintatavan periaatteita. Toimimme opinnäytetyön kaikissa vaiheissa rehellisesti, asianmukaisesti, avoimesti ja noudatimme huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Eettiset periaatteet näkyivät opinnäytetyössä myös tulosten tallentamisessa, arvioinnissa ja esittämisessä. Toimitimme osan suljetuista kirjekuorista Pieksämäen omaishoidon palveluohjaajalle, joka postitti valmiit kirjekuoret erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajille. Lisäksi toimitimme loput suljetuista kirjekuorista Pieksämäen Omaishoitajat ry:n Omaisoiva toiminnan Leijonaemot vertaistukiryhmän ohjaajalle, joka toimitti kirjekuoret ryhmän jäsenille.

Kyselyn mukana suljetussa kirjekuoressa lähetimme saatekirjeen, jossa selvitimme kyselyhaastatteluun osallistuvilla omaishoitajilla työn tarkoituksen ja tavoitteen. Kyselyyn vastanneille kerroimme, että kaikki saatu materiaali säilytetään ulkopuolisten ulottumattomissa ja materiaali hävitettiin asianmukaisella tavalla heti, kun vastaukset oli analysoitu. Vastaajille lähetimme kyselylomakkeen mukana arvontalipun ja vastauskirjekuoren. Kirjekuoren sai viedä suljettuna Pieksämäen omaishoitajien ry:n toimistoon tai postilaatikkoon. Vastausten arvonnasta suhteen noudatimme eettisyyttä, siten, että annoimme Pieksämäen omaishoitajat ry:n työntekijän suorittaa vastanneiden kesken olevan arvonnasta, jotta anonyymius säilyi.

8.4 Johtopäätökset

8.4.1 Perusterveydenhuollon palvelut

Tutkimuksessa saimme vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tulokset osoittivat erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien jaksamisen tukemisen tärkeyttä. Tutkimuksessa selvisi, että omaishoitajille on tarjolla paljon lakisääteisiä tukipalveluita, mutta ne eivät tavoita kaikkia omaishoitajia. Tukea saavat paremmin virallisella omaishoidon päätöksellä kuin toimiessa ilman omaishoitosopimusta. Erityisperheiden ja palveluntuottajien muodostumisessa painottuvat tällä hetkellä palveluntuottajien määräämään toimintaan, jossa ei oteta riittävästi huomioon erityisperheiden monimuotoista arkea. Palveluntuottajien tarjoamat palveluajat ja paikat aiheuttavat perheille (Särkikangas, 2020) mukaan monenlaisia ajankäytön muutoksia ja paineita luoden haasteita arjen rytmiin. Seurauksena arjen ennakoiminen vaikeutuu ja tuttujen arjen toimintojen toistuvuus vähenee, joka koetaan arjessa kaaoksena.

Yhteiskuntatasolla tarkasteltuna löytyy erityistä tukea tarvitsevia lasten omaishoitajia, jotka eivät täytä omaishoitajakriteerejä erinäisistä syistä ja näin ollen he eivät saa omaishoidontukea ja siihen kuuluvia palveluita. Kyselyssä selvisikin, että kaikki vastaajat eivät olleet saaneet omaishoidon tukea. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitaja, joka ei saa omaishoidon tukea, kohtaa arjessaan kuitenkin hyvin samanlaisia haasteita kuin omaishoidontukea saava omaishoitaja. Vastausten analysoinnin aikana huomasimme yhteyden omaishoidon tuen saamisen ja tämänhetkisen jaksamisen välillä. Omaishoitajat (44 %), jotka saivat omaishoidon tukea, kokivat jaksamisensa hyväksi ja omaishoitajat (56 %), jotka eivät saaneet omaishoidon tukea kokivat jaksamisensa kohtalaiseksi. Kyselystä ei kuitenkaan selvinnyt, olivatko ei tukea saaneet vastaajat hakeneet omaishoidontukea. Vastaajien (45 %) mielestä omaishoidontukea ei ollut helppo saada, kyselyssä emme kuitenkaan selvittäneet, miksi omaishoidontukea ei ollut helppo saada. Kyselyn vastauksista nousi esille, että omaishoitajat tarvitsisivat lisätietoa tukipalveluiden hakemisesta nykypäivänä.

Omaishoitajiin liittyvät tukitoimet ja palvelut ovat (Shemeikka ym., 2019) tutkimuksen mukaan monin tavoin sidoksissa toisiinsa. Omaishoitajan jaksamista tulisi seurata ja arvioida säännöllisesti, koska se vaikuttaa tuen ja tukipalveluiden tarpeeseen. Lasten ja nuorten omaishoitajien elämäntilanne on usein kuormittavaa ja siinä eletään tiiviisti hoidettavien ehdoilla, mikä vaikuttaa omaishoitajan sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisuuksiin huolehtia omista voimavaroistaan. Omaishoitajien palvelujärjestelmää tulisikin kehittää yksilötasolla, jossa huomioitaisiin myös omaishoitajan mielen hyvinvoinnin tukeminen. Yhteiskuntatasolla tarkasteltuna omaishoitajien saamien palveluiden saatavuuden selvittäminen jää monesti omaishoitajan omalle vastuulle.

Pieksämäen palveluiden kohdalla opinnäytetyössämme nousi esille, että kyselyyn vastanneet omaishoitajat olivat kokeneet saaneensa jaksamiseensa monia erilaisia tukitoimia Pieksämäen perusterveydenhuollosta. Vastaajat kokivat Pieksämäen tarjoamien perusturvan tukipalveluiden vaikuttavan myönteisesti jaksamisen tukemiseen ja oma jaksaminen koettiin tällä hetkellä pääosin hyvänä. Omaishoitajat olivat löytäneet myös itse keinoja hakea ja saada tukea, kuten vertaistukea ja omaishoidonvapaita. Omaishoitajien tukipalveluiden saatavuuden kehittämisessä tulisi huomioida, että palvelut saavuttaisivat kaikki omaishoitajat ja myös ne omaishoitajat, jotka eivät saa omaishoidontukea. Palveluiden tulisikin olla helpommin saavutettavissa ja yhtenäisiä kaikille. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajat kuvasivat, että he ovat löytäneet Pieksämäen kaupungin perusterveydenhuollosta tukitoimia jaksamisensa tukemiseksi.

8.4.2 Omaishoitajien jaksamisen tukeminen

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen hoitaminen on (Lahtisen ja Joroisen 2014) mukaan raskasta vanhemmille. Vanhempien, jotka toimivat omaishoitajina kokevat arjen hallinnan haastavana. Omaishoitajien väsymystä lisää elämän ennalta-arvattavuus ja elämän muutoksiin sopeutuminen. Lapsen hoitaminen kotona on sitovaa ja fyysisesti raskasta halliten elämää. Arjen voimavaroina toimivat kotiin saatu hoitoapu, läheisten tuki, vertaistuki, lapsen hyvinvointi ja kasvu ihmisenä.

Tutkimuksessa vertaistuki ja läheisten tuki koettiin tärkeäksi, sillä se antoi ja ylläpiti toivoa. Vertaistuki auttaa arjen selviytymisessä ja vähentää stressiä sekä masennusoireita.

Osassa kyselyn vastauksista tulikin esille, että omaishoitajat kokivat oman ajan järjestämisen haastavana ja vapaa-ajan vähentyneen omaishoitajuuden myötä. Vastaajat kokivat myös jaksamisensa heikentyneen ja heillä esiintyy väsymystä sekä turhautumista. Oman ajan järjestäminen kuvattiin haastavana ja kaikilla vastaajilla ei ollut tarvittavaa tukiverkostoa, joka mahdollistaisi oman ajan ottamisen ilman omaishoidettavaa henkilöä. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen iän mukana tuomat muutokset olivat tuoneet myös lisähaasteita omaishoitajana toimivan henkilön jaksamiseen.

8.4.3 Luonnon vaikutus jaksamiseen

Luonnossa liikkuminen hoitaa kognitiivista uupumusta, joka aiheutuu aivojen ylikuormittuvuudesta ja nykypäivän virikkeellisyydestä sekä tiedon runsaudesta. Luonto rauhoittaa mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti ja laskee stressihormonitasoa sekä verenpainetta. Luonnolla on lisäksi rauhoittava vaikutus hermostolle ja virkistävä vaikutus kaikkien aistien kohdalla. (Suomi ym., 2017, s. 21.) Opinnäytetyön kyselyn vastauksista nousi esille, että kyselyyn vastanneista omaishoitajista kukaan ei ollut ollut osallistunut Pieksämäen Omaisoiva ry:n järjestämiin luontoaiheisiin ryhmätoimintoihin. Omaishoitajat olivat kuitenkin kokeneet luonnon vaikuttavan positiivisesti jaksamiseen omaishoitotyössä. Omaishoitajat kokivat kuitenkin luonnon antavan iloa, voimaantumista ja psyykkistä sekä fyysistä virkistystä. Luonto tuki myös sosiaalisia suhteita omaishoitajien kohdalla. Luonnossa liikkuminen ja siellä oleva rauhallinen ympäristö koettiin rauhoittavana tekijänä.

Tulosten vastauksista tuli esille, että omaishoidon palveluita ja luonnosta saatavaa hyvinvointia tukevaa toimintaa tulisikin kehittää yksilöllisesti sopivaksi. Opinnäytetyömme tutkimustulokset antoivat tietoa Pieksämäen omaishoitajat ry:lle ja Omaisoiva toiminnalle mahdolliseen luonnon kautta olevaan ryhmätoiminnan kehittämiseen. Erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajat toivatkin esille, että

luonto on tukenut heidän jaksamistansa ja omaishoitajat olisivat kiinnostuneita osallistumaan OmaisOivan luontoaiheiseen ryhmätoimintaan. Omaishoitajat kokivat, että toiminnan kehittämisessä olisi tärkeää huomioida aikataulutusta kehitettäessä, koska erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoitajien oman ajan järjestämisessä on omia haasteita. Kyselyssä tuli esille, että omaishoitajat kokevat tarvitsevänsä omaa aikaa jaksamisensa tukemiseksi. Vastaajista jotkut henkilöt toivoivat ryhmätoimintaa, jossa hoidettava olisi mukana. Vastauksissa toivottiinkin ryhmätoimintana luontoretkeä perheille ja eläintapaamisia. Tutkimuksemme osallistui vain yhdeksän vastaajaa, joten tuloksia ei siltä osin voida yleistää ja siitä tehdä luotettavia johtopäätöksiä.

LÄHTEET

Aaltonen, E. (2005). Omaishoito ja julkinen palvelujärjestelmä.

Tieteellinen Artikkel. Saatavilla 13.5.2021.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101499/054aaltonen.pdf?se>

Bergsund, H., Wentzel - Larsen, T., & Jacobsen, H.

(2020). Oxford, England. Parenting stress in long-term foster cares.

Saatavilla 5.5.2021 <https://search-proquest->

[com.anna.diak.fi/docview/248117708/82DCB2014BD9460DPQ/21?accountid=27043](https://search-proquest-com.anna.diak.fi/docview/248117708/82DCB2014BD9460DPQ/21?accountid=27043)

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. (2010). Kohti tutkivaa ammattikäytännöä. Tampere: Juvenes Print Oy.

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moisio, E.-L. (2015). Sairaanhoidajan

ammattillinen osaaminen. Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuushanke. Book-

well oy. Saatavilla 7.12.2020 [https://www.epressi.com/media/userfi-](https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf)

[les/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf](https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf)

Forss, P., & Vatula-Pimiä, M.-L. (2014). Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Hel-

sinki: Edita

Heikkilä, R. (2008). Omaishoito arjen kehyksessä. Saatavilla 6.4.2022:

<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/79724>

Hirsjärvi, S., & Hurma, H. (2016). Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus

Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15 painos. Hä-

meenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Jones, R., Tarter, R., & Miner-Ross, A. (2021). Portland USA. Greenspace Interventions, Stress and Cortisol: A Scoping Review Greenspace-intervention. Saatavilla 31.8.2022 <https://search-proquest-com.anna.diak.fi/docview/250>

Järnstedt, P., Kaivolainen, M., Laakso, T., & Salanko-Vuorela, M. (2009). Omaisten hoitajana. Omaishoitajat ja Läheiset–Liitto ry. Helsinki: Kirjapaja

Kahilanniemi, E., & Löf, L. (2018). Greencare-menetelmäopas

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

Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Keväjarvi, M., Lindholm, M., & Reiman, A. Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallisalan kehittämissäätien julkaisu 36. (2020). Saatavilla 4.5.2021 https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf

Lahtinen, M., & Joronen, K. (2014). Vanhempien kokemukset hengityslaitetta tarvitsevan lapsen hoitamisesta kotona –kirjallisuuskatsaus. Hoitotiede 26(2), s. 93–96.

Laki omaishoidontuesta 2005.937/2.12.2005. Finlex- Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>

Latomäki, M., Runsala, E., Koivisto, A.-M., Kylmä, J., & Paavilainen, E. (2020).

Omaishoitajien kokema kuormittuneisuus ja kaltoinkohtelu. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 52(7) Saatavilla 12.3.2021 <https://doi.org/10.23990/sa.75847>

Leskinen, T., & Hult, H.-M. (2010). Kokonaisvaltainen hyvinvointi: kristallisoitumisen taito, saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi

Louv, R. (2011). Reconnecting to Nature in the Age of Technology

<https://search-proquest-com.anna.diak.fi/docview/900104324/9629755D5B42427APQ/1?accountid=27043>

Mielenterveystalo.fi. Arjen hyvinvointi. Saatavilla 26.4.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx

Ollila, S., Sarpola, E., Vihelä, M., & Pinola, S. (2020).

Oulun ammattikorkeakoulu. Omaishoitaja huolehtii läheisestään usein oman jaksamisensa ääri rajoilla - mistä tukea? Saatavilla 4.3.2021

<http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=1932>

Omaishoitajaliitto. (2021). Saatavilla 02.09.2022

<https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>

Opetushallitus. (2021). Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Saatavilla 4.5.2021 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>

Pieksämäen omaishoitajat ry. (19.5.2021). Saatavilla 22.10.2021

<https://www.pieksamaenomaishoitajat.fi/>

Shemeikka, R., Pitkänen, S., Saarinen, T., & Vuorento, M. (2019). Kuntoutuksesta tukea omaishoitajien arkeen. Saatavilla 15.3.2021

<https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Kuntoutuksesta-tukea-omaishoitajien-arkeen.pdf>

Shemeikka, R., Buchert, U., Pitkänen, S., Pehkonen, E., & Kettunen, A. (2017).

Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviämiseen. Saatavilla

28.4.2021 <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=19101>

- Sormunen, M., Saaranen, T., Tossavainen, K., & Turunen, H. (2013). Monimene-
netelmätutkimus terveystieteissä. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti. Saatavilla
20.8.2022 [file:///C:/Users/krist/OneDrive/Tiedostot/41281-Kirjoi-
tus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivis-
telm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-29501-1-10-20140323.pdf](file:///C:/Users/krist/OneDrive/Tiedostot/41281-Kirjoi-
tus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivis-
telm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-29501-1-10-20140323.pdf)
- Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. (2017). Vihreä Hoiva ja Voima. Koulutus-
keskus Artemia: Tikkurilan paino Oy.
- Särkikangas, U. (2020). Sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö erityisperheiden
arjessa – toiminnan ja ajankäytön näkökulma: Lektio. Sosiaalilääketieteellinen
Aikakauslehti, 57(4). Saatavilla 27.5.2021 <https://doi.org/10.23990/sa.98625>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL, 2015). Päivitetty 4.9.2020. Saatavilla
4.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL, 2022). Päivitetty 27.4.2022 Saatavilla
3.9.2022 [https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/omais-
hoidontuki](https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/omais-
hoidontuki)
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jy-
väskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P., & Muuri, A. (2014). Suoma-
laisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print-
Suomen Yliopistopaino Oy.
- Wahlström, R. (2006). Eheyttävä luonto. Michael Kirjat: Saarijärven offiset oy
- Wenjun, Y., Jia, C., Shiyang, S., Peiwen, L., & Longgiang, O. English journalist;
Coimbra. (2020). The reciprocal associations between caregiver burden, and
mental health in caregivers. Saatavilla 31.8.2022 [https://search-proquest-
com.anna.diak.fi/results/270706921AA849ABPQ/1?accountid=27043](https://search-proquest-
com.anna.diak.fi/results/270706921AA849ABPQ/1?accountid=27043)
- Ylilauri, M., & Yli-Viikari, A. (2019). Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia
luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Saatavilla 17.5.2021
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

LIITE 1: SAATEKIRJE

Hyvä Omaishoitaja

Olemme Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme

opinnäytetyötä Pieksämäen Omaishoitajat ry:lle. Kyselyllä on tarkoitus selvittää kokemuksianne luonnon vaikutuksesta teidän jaksamiseen erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajana sekä selvittää mitä tukea olette saaneet jaksamiseen perusterveyden huollosta.

Kertomalla mielipiteenne meille sekä Pieksämäen Omaishoitajat ry:lle, saamme hyödyllistä tietoa jaksamisestanne erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajana. Vastauksienne avulla voimme olla vaikuttamassa ryhmätoimintojen kehittämiseen OmaisOivatoiminnassa sekä antaa heidän ryhmätoimintaansa kehittämistarpeita.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyteenne tule esiin missään vaiheessa. Olkaa hyvä ja lähettäkää täytetty kyselylomake mukana tulevassa palautuskuoressa 15.03.2022 mennessä

Kiitoksena vastauksestanne arvomme vastaajien kesken 20 € S-ryhmän lahjakortin. Mikäli haluatte osallistua arvontaan, jättäkää yhteystietonne mukana olevassa arpalipussa ja toimittakaa se Pieksämäen omaishoitajat ry:n toimistoon mukana tulevassa kirjekuoressa osoitteeseen Häyrisentie 2,76100 Pieksämäki. Toimiston ollessa kiinni voi kirjekuoren pudottaa ovesta olevasta luukusta sisään. S-ryhmän lahjakortti arvotaan kevään 2022 aikana. Pieksämäen omaishoitajat ilmoittavat voitosta henkilökohtaisesti.

Kiitämme vastauksistanne

Ystävällisin terveisin

Jarna Kallio, Kristiina Jukarainen ja Anita Kupiainen

LIITE 2: KYSELYLOMAKE

KYSELY PIEKSÄMÄEN SEUDUN ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN OMAISHOITAJILLE

Olkaa hyvä ja vastatkaa lomakkeen kysymyksiin annettujen ohjeiden mukaisesti 15.3.22 mennessä. Pyydämme teitä vastaamaan jokaiseen kysymykseen renkastamalla vaihtoehdon, joka vastaa teidän henkilökohtaista vastaustanne.

Sukupuoli:

1. Nainen
2. Mies

Ikä

1. 18–34 vuotta
2. 35–50 vuotta
3. 51–65 vuotta
4. 66–80 vuotta
5. Yli 80 vuotta

3. Mikä on hoitamanne erityistä tukea tarvitsevan lapsen ikä?

1. 0–6 vuotta
2. 7-12vuotta
3. 13-18vuotta

4. Oletteko erityistä tukea tarvitsevan lapsen?

1. Vanhempi
2. Sisar
3. Isovanhempi
4. Muu sukulainen, esim. täti/eno,
5. Muu, mikä _____

5. Kuinka kauan olette hoitaneet erityistä tukea tarvitsevaa lasta?

1. 0–1 vuotta
2. 1–5 vuotta
3. 5–10 vuotta
4. 10–15 vuotta
5. 15–18 vuotta

6. Asutteko samassa taloudessa erityistä tukea tarvitsevan lapsen kanssa?

1. Kyllä
2. Ei

7. Saatteko omaishoidon tukea?

1. Kyllä
2. Ei

8. Onko erityistä tukea tarvitsevien lasten omaishoidontukea mielestänne helppo saada?

1. Kyllä
2. Ei
3. En osaa sanoa

9. Onko perusterveyden huollon tukipalveluita mielestänne helppo hakea?

1. Kyllä

2. Ei,

miksi _____

3. en osaa sanoa

10. Oletteko kokenut erityistä tukea tarvitsevien lapsien omaishoitajille kohdistettujen perusterveyden huollon palveluiden helpottavan jaksamistanne omaishoitotyössänne.

1. Paljon

2. Jonkin verran

3. Vähän

4. Ei

lainkaan,

miksi? _____

11. Koetteko käyttämienne perusterveyden tukipalveluiden antavan keinoja jaksamiseenne omaishoitotyössä?

1. Paljon

2. Jonkin verran

3. Vähän

4. Ei

lain-

kaan, miksi? _____

12. Oletteko saaneet riittävästi tietoa mitä tukipalveluja on saatavilla Pieksämäen perusterveydenhuollon kautta jaksamisen tukemiseen?

1. Kyllä

2. Ei

3. Ei lainkaan, miksi? _____

13. Mitä perusturvan tukipalveluita olette saaneet jaksamiseenne?

14. Oletteko osallistuneet OmaisOiva toiminnan tarjoamiin ryhmätoimintoihin, jossa on luonto mukana?

1. Kyllä
2. Ei
3. Jonkin verran

15. Jos olette osallistuneet OmaisOiva toiminnan luonto- tai ryhmätoimintaan, minkälaiseen?

16. Mikäli ette ole, olisitteko halukas osallistumaan OmaisOiva toiminnan järjestämään luontoaiheiseen ryhmätoimintaan?

1. Kyllä
2. Ei
3. Ehkä

17. Minkälaista luontoaiheista toimintaa haluaisitte Pieksämäen Omaishoitajat ry:n OmaisOiva toiminnan kautta järjestävän?

18. Minkälaiseksi koette tämänhetkisen jaksamisenne erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajana?

1. Hyvä
2. Kohtalainen
3. Huono

19. Millaisia muutoksia teidän jaksamisessanne on tapahtunut erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitajuuden myötä?

Ympyröikää seuraavassa kysymyksessä.

Teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto: erittäin tärkeä=1, melko tärkeä =2, jos-sain määrin tärkeä =3 ja ei lainkaan tärkeä=4

20. Millä tavoin luonto on vaikuttanut jaksamiseenne?

Saan iloa	1	2	3
4			
Saan psyykkistä virkistystä	1	2	3
4			
Saan voimaa	1	2	3
4			

Saan fyysistä virkistystä	1	2	3
4			
Saan sosiaalisia suhteita	1	2	3
4			
Saan jaksamista	1	2	3
4			
omaishoitotyöhön	1	2	3
4			

21. Mitkä luonnosta saatavat asiat ovat antaneet voimavaroja jaksamiseen erityistä tukea tarvitsevan lapsen omaishoitotyöhön?

Suuret kiitokset vastauksestanne! Voimia ja iloa arvokkaaseen omaishoitotyöhönne. Toivottavat Anita, Jarna ja Kristiina.