

OPAS IKÄIHMISTEN OMAISHOITON

Peruspalvelukuntayhtymä Selänne

Hernesniemi-Lakkala Outi
Tiitto Katja

Opinnäytetyö
Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

2023

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi

Tekijä	Outi Hernesniemi-Lakkala Katja Tiitto	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Peruspalvelukuntayhtymä Selänne		
Työn nimi	Opas ikäihmisten omaishoitoon		
Sivu- ja liitesivumäärä	25 + 12		

Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli helpottaa tiedon saamista omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Selänteen alueella. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta yli 65-vuotiaiden ikäihmisten omaishoitajuudesta, tuottamalla selkeä ja helppolukuinen opas, johon koottiin tietoja PPKY Selänteen alueen palveluista. PPKY Selänne on noin 14 500 asukkaan alue Pohjois-Pohjanmaalla, joka järjestää alueille yhteisesti muun muassa sosiaali- ja terveystalvitu.

Jotta ajantasaista tietoa omaishoitajuudesta olisi helpompi löytää se koottiin helposti luettavaksi, selkeäksi oppaaksi. Näin omaishoitajien on helpompaa saada selkoa ja löytää tarpeellista tietoa, joka yleensä hukkuu sosiaalipalveluiden sekamelskaan. Jotta omaishoitajat pystyisivät ja jaksaisivat toimia omaisensa hoitajana he tarvitsevat tietoa ja konkreettista tukea, joka helpottaisi arjessa elämistä. Tieto ja tuki antavat paremmat mahdollisuudet selvittää vaikeissakin hoitotilanteissa omassa kodissaan asuville hoidettaville ja hoitajilleen.

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena oli opas ikäihmisten omaishoitoon PPKY Selänteen alueelle. Opas sisältää tietoa omaishoidosta ja omaishoitoon liittyvistä asioista. Oppaassa kerrotaan, mitä omaishoito on, mitä tukea ja palveluita omaishoitoon on saatavilla ja miten niitä voi hakea PPKY Selänteen eli Haapajärvi, Pyhäjärvi ja Reisjärvi alueella. Opas tehtiin sähköiseen muotoon ja painettiin helposti jaettavaksi paperiseksi vihoksi.

Opinnäytetyötämme voivat hyödyntää omaishoitajat tai omaishoitajuutta suunnittelevat sekä työelämätaho. Oppaan avulla selkeytetään, millaista tukea ja palveluita omaishoitajille on saatavilla PPKY Selänteen alueella. Omaishoitajuuteen liittyviä oppaita on jo olemassa, mutta PPKY Selänteen alueella ei tällaista omaishoitajuuteen kohdistuvaa opasta vielä ole. Opas on mielestämme hyvin tarpeellinen apuväline ja siitä tulee varmasti olemaan hyötyä sekä uusille, että jo olemassa oleville omaishoitajille sekä myös omaishoidon parissa työskenteleville.

Avainsanat

ikäntyneet, omaishoidontuki, omaishoitajat, omaishoito

School of Northern Well-being and
Services Degree
Programme in Human Ageing and
Social Service
Bachelor of Human Ageing and El-
derly Service

Authors	Outi Hernesniemi-Lakkala Katja Tiitto	Year	2023
Supervisor	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Basic Service Association Selänne		
Subject of thesis	A guide book to caregiving of the elderly		
Number of pages	25 + 12		

The purpose of this functional thesis was to promote information availability on matters related to caregiving in the area of Selänne municipal coalition for providing basic services. The goal was to increase awareness of caregiving for elderly people over 65 years of age by producing a clear and easy to read guide that included information about the services in the Selänne area. The Selänne coalition of municipalities for providing basic services area covers about 14,500 inhabitants in North Ostrobothnia. The coalition jointly organizes social and health services for the residents in the area.

To enable easy access to up-to-date information about caregiving, the information was compiled into an easy to read, clear guide. This is hoped to help the carers to obtain the necessary information more easily, being that typically the information can get lost in the jungle of social services. In order for the carers to be able to work for their loved ones, they need information and concrete support that could make everyday life easier. Information and support provide the carers and patients living in their own homes better opportunities to survive even in challenging caregiving situations.

This study was implemented as a functional thesis, the output of which was a guide for the commissioner of the study. The guide contains information about informal care and matters related to it. The guide tells you what informal care is, what support and services are available for it, and how you can apply to become a carer in the commissioner area i.e. Haapajärvi, Pyhäjärvi and Reisjärvi area. The guide was made in an electronic form, and it was printed as a paper leaflet.

This thesis can be used by working life actors carers or those planning to become carers. Guides related to informal care already exist, but in the commissioner area of this study there is no such guide yet. Therefore, the guide can be necessary and useful for both new and already existing carers, as well as those working in care.

Key words the elderly, family care support, caregivers, caregiving

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄIHMISTEN OMAISHOITO	7
2.1	Omaishoitaja	7
2.2	Omaishoidon tuki ja omaishoitosopimus	8
2.3	Hoito- ja palvelusuunnitelma osana omaishoitosopimusta	9
3	OMAISHOITAJUUDEN TUKEMINEN	11
3.1	Omaishoitajien tukeminen	11
3.2	Omaishoitajien vertaistuki	12
3.3	Omaishoitajien vapaat	13
4	TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	16
6	OPPAAN TOTEUTUS	18
6.1	Oppaan ideointi ja suunnittelu	18
6.2	Oppaan toteutus ja arviointi	18
7	EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	20
8	POHDINTA	21
	LÄHTEET	22
	LIITTEET	25

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden osuus väestössämme kasvaa kiihtyvää vauhtia. Vuonna 2018 oli 65-vuotiaiden osuus väestöstämme 20 prosenttia ja voi olla, että vuoteen 2030 mennessä heitä on jo noin 26 prosenttia eli 1,5 miljoonaa. Nykypäivänä ihmiset elävät huomattavasti pitempään kuin ennen ja entistä terveempinä. Väestöennusteiden mukaan hyvin iäkkäiden eli yli 90-vuotiaiden osuus väestöstä vuonna 2065 tulisikin olemaan jo jopa 190 000, kun nyt tällä hetkellä heitä on 50 000. Hyvin iäkkäiden osuus 1970-luvulla on ollut vain noin kolme tuhatta. (Terveyskylä 2023.)

Ikääntyneiden kotona asumiseen kannustetaan mahdollisimman pitkään, vaikka tilanne vaatisikin jo tukea ja säännöllisiä palveluja (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020). Arjessa läheistään säännöllisesti auttavia suomalaisia on yli miljoona ja heistä kolmasosa on kokopäiväisesti läheisensä huolenpidosta vastuussa. Heidän apunsa antaa mahdollisuuden monelle ikäihmiselle asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. (Omaishoitajaliitto 2022.)

Vuonna 2022 oli suomessa reilut 50 000 sopimusomaishoitajaa. Tähän asti kunnat ovat päättäneet omaishoidontuesta määrärahojensa mukaan. Nyt vuoden 2023 alusta hyvinvointialueet vastaavat sosiaali- ja terveystalouksista. Ne päättävät palvelustrategiasta, joka linjaa myös omaishoitajille suunnattujen palveluiden kehittämisestä ja järjestämisestä. Tarkoituksena on, että hyvinvointialueilla, alueiden kuntien kesken omaishoidon käytännöt ja kriteerit yhtenäistetään. (Omaishoitajaliitto 2023.)

Kun käytännöt nyt uudistuvat on hyvinvointialueilla oikeus määritellä ehdot, miten alueilla omaishoitoa toteutetaan. Sosiaali- ja terveydenhuolto kuormittuisi mahdolliseksi ilman omaishoitajia. Tuen tarpeet näkyvät omaishoitajien arjessa ja erityisesti ikääntyneiden määrän kasvaessa. Ikääntymiskehitys ja hoidontarpeen kasvu lisäävät riskiä, että tulevaisuudessa vastuuta iäkkäiden hoivasta siirretään entistä enemmän omaishoitajille. (Omaishoitajaliitto 2023.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli helpottaa tiedon saamista omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Selänteen alueella. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta yli 65-vuotiaiden ikäihmisten omaishoitajuudesta, tuottamalla selkeä ja helppolukuinen opas, johon on koottu tietoja PPKY Selänteen alueen palveluista.

2 IKÄIHMISTEN OMAISHOITO

2.1 Omaishoitaja

Omaishoitaja on lainsäädännössä määritelty henkilöksi, joka hoitaa omaistaan tai jotain muuta itselleen läheistä henkilöä ja on tehnyt siitä omaishoitosopimuksen (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, 13–14). Sopimus omaishoitajuudesta ei tarkoita kuitenkaan työsopimuslain alaista työsuhdetta hoidettavaan (Kuntaliitto 2023). Hoitaja tekee omaishoitajuudesta toimeksiantosopimuksen kunnan kanssa. Virallinen omaishoitosopimus ei kuitenkaan ole pakollinen. Sopimusten ulkopuolellekin jää paljon auttajia, jotka hoitavat läheisiään ilman mitään virallisia sopimuksia. Iso osa omaishoitajista ja hoidettavista jää myös lakisääteisten tukien ulkopuolelle, vaikka tilanne jo selkeästi sitä edellyttäisikin. Usein virallista tukea haetaan vasta siinä vaiheessa, kun tilanne on jo selkeästi vaativa, raskasta ja usein myös hyvin sitovaa. (Kaivolainen ym. 2011, 13–14.)

Omaishoitosuhte syntyy ihmissuhteeseen, joka on saattanut olla jo pitkäänkin olemassa, sen takia monen on vaikea havaita lisääntyntä tuen ja avun tarvetta ja tunnistaa itseään omaishoitajaksi. Kauan yhdessä olleiden iäkkäiden voi olla vaikea huomata suhteensa muuttuneen hoitotehtäväksi, jota voidaan kutsua omaishoidoksi. Omaishoitajuuden tunnistaminen on helpompaa tilanteissa, joissa hoitosuhde alkaa äkillisesti esimerkiksi puolison aivoinfarktin seurauksena. (Salanko-Vuorela 2010, 9.)

Omaishoidettavista 57 prosenttia olisi tehostetun palveluasumisen tai intensiivisen kotihoidon asiakkaita, jos heillä ei olisi läheistään omaishoitajana. Omaishoitajista 80 prosenttia hoitaa sitovasti, lähes ympärivuorokautisesti läheistään. Yleisin syy omaishoidon tarpeeseen ovat muistisairaudet. Aina vain suurempi osa iäkästä puolisoaan hoitavista omaishoitajista ovat iäkkäitä itsekkin, joten heillä on erityisesti ikänsä puolesta suurentunut riski väsyä. Omaishoitajille kuitenkin hyvin koordinoitua ja tarpeiden mukaisia tukipalveluita auttavat ehkäisemään hoitajan uupumista ja näin vaikuttavat myös huolenpitoa ja hoitoa tarvitsevan läheisensä ja omaishoidettavan elämänlaatuun. Omaishoitajina toimivista suurin osa on naisia. (THL 2023.)

2.2 Omaishoidon tuki ja omaishoitosopimus

Lähtökohtana omaishoidon tuen myöntämiselle on, että hoidettava hyväksyy hoitajan ja, että läheinen haluaa ryhtyä omaishoitajaksi (Omaishoidon tuki. Opas kuntien päättäjille 2006, 19). Omaishoidontuen tarkoituksena on ensisijaisesti tukea henkilöitä, joiden toimintakyky on selkeästi heikentynyt ja hoidettavia, jotka vaativat paljon huolenpitoa päivittäisissä ja henkilökohtaisissa toiminnoissaan sekä sairauden hoidossa. Omaishoidontukeen ei oikeuta pelkästään asioinnissa tai kodinhoidollisissa askareissa avustaminen. (Peruspalvelukuntayhtymä Sella 2023.) Omaishoidontuki muodostuu omaishoitajan antamasta hoivasta ja hänen vapaistaan, hoidettavalle annettavista palveluista sekä hoitopalkkiosta, joka maksetaan hoitajalle (Palveluhinnasto ja perhehoitajille sekä omaishoitajille maksettavat korvaukset 2021).

Omaishoidontukea hoidettava hakee kotikunnastaan. Ennen kuin omaishoidontuki myönnetään, selvitetään hoidettavan ja hoitajan monipuolisella voimavarojen ja toimintakyvyn arvioinnilla ohjauksen ja tuen tarvetta sekä hoidon sitovuus ja vaativuus omaishoidon ohjaajan kotikäynnillä. Jos omaishoidontuki myönnetään hoidettavalle, tehdään siitä toimeksiantosopimus kunnan kanssa. Sopimus on voimassa toistaiseksi. (Purhonen, Mattila & Salanko-Vuorela 2011, 26–28.)

Omaishoidon tuesta annetun lain 3 §:n mukaan yleiset myöntämisperusteet ovat:

- 1) *henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa;*
- 2) *hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla;*
- 3) *hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia;*
- 4) *omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää;*

- 5) *hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva ja*
- 6) *tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista.* (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.)

Omaishoitaja voi purkaa omaishoitosopimuksen esimerkiksi oman kuntonsa heikennyttyä, kun hän ei enää jaksa tai pysty huolehtimaan hoidettavasta, jolloin sopimus päättyy kuukauden kuluttua sopimuksen irtisanomisesta. Jos kunta irtisanoo sopimuksen, se päättyy kahden kuukauden kuluttua irtisanomisesta. Jos jostain syystä hoidettavan tai omaishoitajan terveys tai turvallisuus vaarantuu, tai hoitosuhde ei vastaa enää hoidettavan etua, omaishoitosopimus päättyy välittömästi. Siinä tapauksessa, jos hoidettavan terveydentila muuttuu, päättyy sopimus sen kuukauden lopussa, kun hoito käy tarpeettomaksi. (Purhonen ym. 2011, 29.)

2.3 Hoito- ja palvelusuunnitelma osana omaishoitosopimusta

Omaishoitajan ja hoidettavan kanssa yhdessä laaditaan omaishoidontuesta hoito- ja palvelusuunnitelma, joka on omaishoitolain säännösten mukainen. Hoitotyön onnistumisen kannalta on tärkeää, että hoitotyön alussa laaditaan yksityiskohtainen ja tarkka hoito- ja palvelusuunnitelma, koska viimesijainen hoitovastuu on kunnalla. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan liitetään tiedot säännöksistä, jotka koskevat hoitajan ja hoidettavan oikeuksia. Hoito- ja palvelusuunnitelmasta ilmenee hoidon vaativuus ja sitovuus, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen määrä, sisältö ja kuinka hoito järjestetään omaishoitajan vapaapäivien tai muiden poissaolojen aikana. Hoito- ja palvelusuunnitelmalle tulisi sopia myös tarkistusajankohta. (Purhonen & Salanko-Vuorela 2011, 31–32.)

Hoito- ja palvelusuunnitelman on tarkoitus lisätä hoitoa tarvitsevien oikeusturvaa ja parantaa heidän vaikuttamismahdollisuuksiensa ja itsemääräämisoikeutta. Suunnitelman tavoitteena on sitouttaa asiakas ja työntekijä yhteiseen prosessiin. Suunnitelma edistäisi samalla, että asiakkaan mielipiteet ja toivomukset häntä itseään koskevissa asioissa huomioitaisiin entistä paremmin. Omaishoitajan kannalta tärkeää on, että suunnitelmassa on mustaa valkoisella mihin palveluihin työnsä tueksi hoitaja on oikeutettu. Suunnitelma voi sisältää myös hoitajalle tär-

keitä ohjeita hoidosta. Lain mukaan suunnitelmaan tulee ottaa myös omaishoitajan jaksamista edistäviä palveluita kuten mahdollisuuksista osallistua virkistys- ja liikuntapalveluihin ja niihin liittyviin tilapäishoitojärjestelyihin. Suunnitelmalla on myös oikeusturvan kannalta tärkeitä tehtäviä, sillä varmistetaan, että hoitaja hoitaa tehtävänsä ja hoidettava saa asianmukaisen hoidon. On tärkeää, että hoitaja tutustuu suunnitelmaan ja siinä annettuihin ohjeisiin sekä ymmärtää että suunnitelma on osa häntä sitovasta sopimuksesta. Huolellisesti laaditusta suunnitelmasta saadaan tarpeellista tietoa omaishoidon tuloksellisuudesta, vaikuttavuudesta ja laadun seurannasta. Seurannalla pystytään helposti sopimaan palveluiden tai hoitajan työn vähentämisestä ja lisäämisestä sekä palkkion tarkastamisesta. (Kalliomaa-Puha, Mattila 2010, 57–61.)

3 OMAISHOITAJUUDEN TUKEMINEN

3.1 Omaishoitajien tukeminen

Usein omaishoitajien tukeminen lähtee liikaa palvelujärjestelmän näkökulmasta ja liian autoritaarisesta ajattelusta eikä siinä aina oteta huomioon omaishoitajien tuen sisällön toiveita tai heidän tarpeitaan. Omaishoitajille tarjottavien tukitoimien tulisi olla omaishoitajan tarpeiden mukaisia, joustavia ja monipuolisia, mutta valitettavasti omaishoitajat ja tukitoimet eivät aina kohtaa toisiaan. Omaishoitajien on vaikeaa saada selkoa ja tietoa tukimuodoista, jotka hukkuvat kaikkien sosiaalipalveluiden sekamelskaan. (Hyvärinen, Saarenheimo, Pitkälä & Tilvis 2003.)

Monesti omaishoitajat hakevat vastahakoisesti apua, koska he eivät antaisi mielellään läheistään muiden hoidettavaksi tai hoidettava ei ehkä anna itseään muiden hoidettavan tai pelkona on, että vieraan hoidossa hoidettavan kunto voi heikentyä. Omaishoitajat hakevatkin mieluummin apua hoidettavalleen, koska he eivät halua puhua omasta jaksamisesta tai ongelmistaan. Usein koetaan, että ei ole hyväksyttävää puhua perheen ristiriidoista tai hoitajan uupumuksesta, vaan mieluummin puhutaan selviytymiskeinoista ja hoidettavan tai hoitotyön ongelmista. (Hyvärinen ym. 2003.)

Jotta omaishoitajat pystyisivät ja jaksaisivat toimia omaisensa hoitajana he tarvitsevat tietoa ja konkreettista tukea, joka helpottaisi arjessa elämistä. Tieto ja tuki antavat paremmat mahdollisuudet selvittää vaikeissakin hoitotilanteissa omassa kodissaan asuville hoidettaville ja hoitajilleen. Omaishoitajien on tärkeää saada tietoa omaishoitajien oikeuksista ja velvollisuuksista, tuista ja palveluista sekä tietoa läheisen sairaudesta, hoidosta, apuvälineistä ja hoitotarvikkeista. (Mäkelä 2011, 88.)

Omaishoitajien jaksamisen tukemisessa on järjestötoiminnalla suuri merkitys. Järjestöt ja paikallisyhdistykset ovat tärkeitä tiedonjakajia ja asiantuntijoita omalla toimintasektorillaan. Järjestöt ovat usein myös palveluntuottajia ja niiden vahvuutena pidetään kykyä kuunnella ja kuulla käyttäjien tarpeita. Järjestöt toimivat myös omaishoitajien ja hoidettavien puolestapuhujina. (Purhonen, Malmi & Kotiranta 2011, 210.)

3.2 Omaishoitajien vertaistuki

Läheinen suhde, rakkaus ja kiintymys, antavat tahtoa ja voimia auttaa läheistä, joka tarvitsee tukea. Toisinaan on kuitenkin uuvuttavaa ja voimia kuluttavaa läheltä seurata läheisen terveydentilan heikentymistä ja sairauden etenemistä. Vaikka halu on suuri tukea ja auttaa läheistään, voi silti tulla väsymys, kun jaksaminen ylittyy ja voimavarat ehtyvät hoitovastuun pikkuhiljaa siirtyessä hoitajalle. Pitkäkestoisissa omaishoidon tilanteissa erityisesti, hoitotoimet muuttuvat vähitellen vaativammiksi ja jopa fyysisesti raskaammiksi. (Kotiranta 2017, 10.)

Omaishoitaja voi kuormittua, jos hänen tiedoissaan ja taidoissaan on puutteita, jonka seurauksena hoitajan terveydentila voi heiketä ja riskinä voi olla myös kaltoinkohtelun uhkaa. On kansantaloudellinenkin etu varmistaa omaishoitajien ja hoidettavien hyvinvointi ja tukeminen. Omaishoitoa hyvin tukemalla voidaan vähentää omaishoitajien ylikuormittumisen vaaraa. Tarpeiden mukaan räätälöidyt, oikea aikaiset ja joustavat palvelut turvaavat ja mahdollistavat omaishoitajan ja hänen hoidettavansa hyvinvoinnin. (Kansallinen omaishoidon Kehittämishjelma 2014, 30–31.)

Vertaistukitoiminnan ydin on toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta saatu tuki. Se on tukea, joka perustuu kokemustietoon, sen jakamiseen ja kuuntelemiseen. Toisen ymmärtämisen mahdollistaa molempien samanlainen elämäntilanne. Vertaistuki erottautuu muista tuki muodoista sillä, että se perustuu ihmisten omiin oppeihin ja kokemuksiin, joita jaetaan keskenään. Vertaistukitoiminta voi olla itsestään kehittyviä tai syntyviä kohtaamisia, tai järjestettyä toimintaa. Järjestetyssä vertaistukitoiminnassa jaetaan samanlaisia kokemuksia vertaistukijoiden kanssa, jotka ovat jo pitemmällä omassa prosessissaan. Vertaistukijat ovat yleensä tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia ja vaitiolovelvollisia. (Terveyskylä 2022.)

Omaishoitajien tukemisessa ammatti-ihmisillä on tärkeä rooli, mutta lisäksi kaivataan tukea toisilta omaishoitajilta. Vertaistukea voi olla ryhmässä tapahtuva toiminta ja keskustelu tai yksilöllinen tuki. Omaishoitaja voi saada vertaistukiryhmässä tietoa esimerkiksi palvelujärjestelmästä, omista oikeuksistaan ja vellli-

suuksistaan omaishoitajana sekä hyväksi koetusta käytännön arjesta. Omaa elämää helpottaa ja tunne-elämän hallinnasta vahvistuu, kun saadaan tietoa, vinkkejä ja erilaisia ratkaisumalleja elämään ja arkeen. Ryhmästä saadaan myös henkistä tukea ja omaishoitajuudessa heränneiden tunteiden käsittely ja jakaminen on helpompaa toisten saman kokeneiden kanssa. (Viitanen & Purhonen 2010, 171–173.)

Omaishoitotilanteissa löytyy monia väkivallan riskiä lisääviä tilanteita ja tekijöitä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA:n tukema kehittämishanke vuosille 2020–2022 Tunne voimavarasi perustui tutkimukselliseen kehittämistöteeseen ja järjestökumppaneiden väliseen yhteiskehittämiseen, jossa jokainen antoi oman asiantuntemuksensa hanketoimintaan. Hankkeen tarkoituksena oli ehkäistä omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua ja edistää naisten hyvinvointia ja jaksamista. Hankkeessa esimerkiksi kehitettiin vertaisryhmämalli ikääntyville omaishoitajaisille, joita huolestuttavat omat tunteet, käytös ja voimavarojen väheneminen. Keskiössä hankkeessa oli omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely, rajojen asettaminen sekä voimavarat. Hankkeessa tuotettiin materiaaleja, joilla pyrittiin tukemaan omien tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistamisessa, sekä lisättiin sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten, järjestötyöntekijöiden sekä vapaaehtoisten osaamista ja tietoa väkivallan kohtaamisessa, tunnistamisessa ja puheeksi ottamisessa. (Tunne voimavarasi 2023.)

3.3 Omaishoitajien vapaat

Omaishoitajan arki kapeutuu ja elää muutoksessa. Se pikkuhiljaa sulkee ovea ulkomaailmasta. Eläminen arjessa on vaativaa. Koko ajan fyysisesti lähellä oleva hoidettava sitoo hoitajaa, eikä hän helposti pysty lähtemään kotoa. Ei pysty, vaikka itsellä olisi vielä halua ja voimia lähteä. (Tikkanen 2016, 40.)

Omaishoitosopimuksen tehneillä omaishoitajilla on oikeus vähintään kahden vuorokauden vapaaseen kuukaudessa. Jos omaishoitajat ovat sidottuina hoitamaan läheistään jatkuvasti päivittäin, tai vuorokauden ympäri yhtäjaksoisesti vain vähäisin keskeytyksin, on heillä oikeus kolmeen vapaavuorokauteen kuukaudessa. Tehtäessä tai tarkistettaessa omaishoitosopimusta hoitajien vapaat määräytyvät

arvioidun hoidon tarpeen mukaan. Vapaavuorokaudet voidaan kerätä pidettäväksi pidempinä jaksoina tai ne voidaan pitää alle vuorokauden pituisina jaksoina sopimuksen mukaan. (Omaishoitajaliitto 2022.)

Omaishoitajien lomapäivien määrää pidetään liian pienenä. Niitä onkin usein ehdotettu lisättävän. Vaikka lomaoikeutta ei koetakaan riittäväksi ja vähäisestä lomapäivien määrästä ollaan huolissaan, silti vähäisetkin lomat jäävät usein pitämättä. Niitä ei haluta tai monesti ei voidakaan pitää. Vaikka lomahaluttomuus säästää rahaa, niin se myös vaarantaa omaishoidon onnistumista. Omaishoito ei voi onnistua, jos omaishoitaja ei jaksakaan eikä pysy kunnossa. Tärkeää on huolehtia, että lakisääteisten vapaapäivien toteuttaminen käytännössä toimisi ja näin tuettaisiin omaishoitajien jaksamista. (Kalliomaa-Puha & Mattila 2010, 81,84.)

Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Selänteen kanssa omaishoitosopimuksen tehneillä vapaiden järjestelystä sovitaan yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti. Omaishoitajan vapaiden järjestely vaatii sijaishoitajan tai hoito voidaan järjestää esimerkiksi perhehoidossa, päivätoiminnassa tai tilapäishoidossa esimerkiksi arviointiyksikössä. Omaishoitajalle ei kerry vapaita ajalta, jolla hoitajalle ei makseta hoitopalkkiota. (Selänteen palveluhinnasto 2022.)

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli helpottaa tiedon saamista omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Selänteen alueella. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta yli 65-vuotiaiden ikäihmisten omaishoitajuudesta, tuottamalla selkeä ja helppolukuinen opas, johon koottiin tietoja PPKY Selänteen alueen palveluista.

PPKY Selänne on noin 14 500 asukkaan alue Pohjois-Pohjanmaalla. PPKY Selänne on vuonna 2010 aloittanut toimintansa yhdistämällä Haapajärven ja Pyhäjärven kaupungit, sekä Kärsämäen ja Reisjärven kunnat perustamalla kuntayhtymän, joka järjestää alueille yhteisesti muun muassa sosiaali- ja terveystalvituia. Kärsämäki on kuntayhtymässä vain osajäsen, eikä näin ollen ole kuntayhtymän sosiaali- ja terveystalvituuiden piirissä. (Peruspalvelukuntayhtymä Selänne 2023.) Selänteen alueella omaishoitosopimuksen tehneitä läheisiä, jotka hoitavat yli 65-vuotiaista henkilöä on 106 (Rajala 2022).

Opinnäytetyötämme voivat hyödyntää omaishoitajat tai omaishoitajuutta suunnittelevat sekä työelämätaho. Oppaan avulla selkeytetään, millaista tukea ja palveluita omaishoitajille on saatavilla PPKY Selänteen alueella. Omaishoitajuuteen liittyviä oppaita on jo olemassa, mutta PPKY Selänteen alueella ei tällaista omaishoitajuuteen kohdistuvaa opasta vielä ole.

Opas on suunniteltu tehtäväksi paperisena tulosteena. Perustelemme ulkoasun valintaa käyttäjäkunnan vähäisillä digitaidoilla. Monet ikääntyneet ihmiset löytävät tarvitsemansa informaation helpommin perinteisestä vihkomallisesta ohjeesta. Luontevasti nämä vihkomalliset painotuotteet ovat luontevaa jakaa eri toimipisteissä. Näin täyttyy tutkimuksemme perustarkoitus, jolloin toimeksiantaja saa käyttöönsä tietopaketin, johon on kerätty keskeiset tiedot omaishoitajien palveluista PPKY Selänteen alueella.

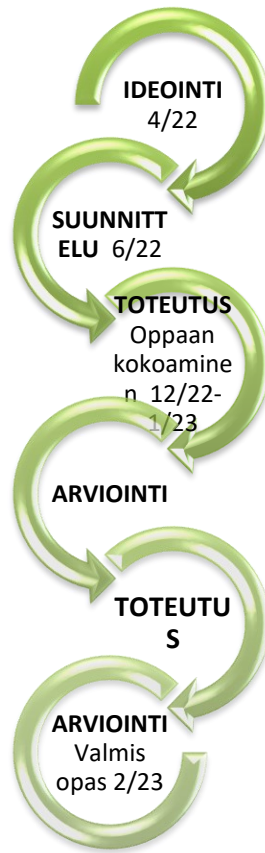
5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään, tutkimuksellisia keinoja käyttäen järjestämään, opastamaan, ohjeistamaan ja kehittämään työelämän käytännön toimintaa vieläkin järkevämpään suuntaan. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön olisi suotavaa löytää toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi herättää työelämätahon kiinnostusta ja mahdollisesti työllistyä. Opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja alan tietoja ja taitoja riittävällä tasolla hallittu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16.)

Kehittämistoiminta on toimintaa, jonka tuotoksena syntyy aina jotain uutta. Spiraalimallissa kuvataan kehittämistä jatkuvana syklinä eli spiraalina, jonka mukaan uudelleensuunnataan ja tarkennetaan sisältöjä. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän, jonka jälkeen muodostuu uusia kehiä, joissa arvioidaan edellisen kehän tuotosta (Kuvio1). Arviointi, vuorovaikutus ja reflektiivisyys ovat tärkeitä spiraalimallissa. Kehittämistoiminnan spiraalimallin vaiheet ovat 1) ideointi, 2) suunnittelu, 3) toteutus ja 4) arviointi. Salosen (2013) mukaan kehittämistoiminnassa tapahtuu jatkuvasti pysähtymistä, arviointia, paluuta, toimintojen tarkentamista ja uudelleensuuntaamista. Toistojen määrä on ennalta rajaamaton. (Salonen 2013, 14–15.)

Kun aiheen tarpeellisuus on perusteltu ja alustava rajausta tehty siirrytään seuraavaan vaiheeseen eli ideointiin. Ideointivaiheessa käydään vapaasti läpi, onko nykykäytännössä mitään muutettavaa ja jos on niin miten muutoksiin päästään. Ideointivaiheessa sovitaan kehittämistoiminnalle alustavasti väljät tavoitteet ja etenemissuunnitelma. Suunnitteluvaiheessa tehdään selvitystä aiheesta tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perehtymällä. Kehittämisen kohde rajataan ja laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 58–60.)

Palaute, ohjaus ja vertaistuki ovat oleellisia ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. Arviointia sisältyy työn kaikkiin vaiheisiin, vaikka se onkin eroteltu omaksi vaiheekseen. Arviointi voi sisältää ulkoisen ja vertaisarviointin sekä itsearviointin muotoja. Kehittämistoiminnassa arviointia voi tapahtua ennen toimintaa, toiminnan aikana sekä toteutuksen ja toiminnan päätyttyä. (Salonen ym. 2017, 62–64.)



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan spiraalimalli.

6 OPPAAN TOTEUTUS

6.1 Oppaan ideointi ja suunnittelu

Idea opinnäytetyöhömmme syntyi työharjoittelujakson aikana PPKY Selänteessä, jossa toinen opinnäytetyön tekijöistä oli palveluohjaajan mukana harjoittelemassa. Opas omaishoitajille heille kuuluvista palveluista, helposti löydettävässä muodossa, vaikutti tarpeelliselta. Tällaista opasta ei PPKY Selänteen alueella ollut vielä olemassa. Aihetta ehdotettiin PPKY Selänteen terveys- ja vanhuspalvelujohtajalle sähköpostitse huhtikuussa 2022 opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Hän piti ideaa hyvänä ja opasta tarpeellisena. Aihe opinnäytetyöllemme hyväksyttiin Lapin ammattikorkeakoulun puolesta toukokuussa 2022.

Kesäkuussa 2022 keskustelimme ensimmäistä kertaa yhdessä omaishoidon ohjaajan ja hänen esihenkilönsä kanssa opinnäytetyönä tehtävästä oppaasta. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe ja siihen liittyvä opinnäytetyön kirjallinen osuus aloitettiin elokuussa 2022 Teams-yhteyden välityksellä. Oppaan suunnittelussa kiinnitimme huomiota erityisesti oppaan asiasisältöön ja helposti luettavuuteen. Suunnittelimme oppaan Microsoft Office Wordilla ja opas oli tarkoitus toteuttaa sekä paperisena, että sähköisenä versiona. Paperinen versio oli tarkoitus koota yhteistyössä PPKY Selänteen it-tukihenkilön kanssa. Oppaan koko ja ulkonäköseikat, käytetäänkö kuvia ja millainen on oppaan värimaailma, tarkentuivat prosessin edetessä.

6.2 Oppaan toteutus ja arviointi

Toteutusvaihe alkoi heti, kun suunnitelma oli valmis ja hyväksytty. Oppaan toteutuksessa olimme yhteistyössä omaishoidon ohjaajan ja hänen esihenkilönsä kanssa. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin oppaan sisällöstä, ja mitkä asiat olivat tärkeitä tuoda oppaassa esille. Heidän mielipiteensä olivat tärkeitä oppaan sisällön rakentamisessa. Yhdessä suunnitellun oppaan rungon pohjalta, saimme vapaasti laatia oppaaseen tulevan sisällön ja järjestyksen. Toimeksiantajan kanssa yhteisiä oppaan suunnittelu palaverieita järjestettiin koko työn aikana yhteensä kolme.

Keräsimme oppaaseen omaishoitajuuteen tärkeitä tietoja Peruspalvelukuntayhtymä Selänteen internetsivuilta. Opas sisältää tietoa omaishoidosta ja omaishoitoon liittyvistä asioista. Oppaassa kerrotaan, mitä omaishoito on, mitä tukea ja palveluita omaishoitoon on saatavilla ja miten niitä voi hakea PPKY Selänteen eli Haapajärvi, Pyhäjärvi ja Reisjärvi alueella.

Kokosimme opasta joulukuu 2022-tammikuu 2023 vaihteessa. Käytimme oppaan tekemiseen Microsoft Office Wordia. Laadittuamme oppaaseen tulevan sisällön, lähetimme sen tammikuun loppupuolella, sähköpostilla toimeksiantajalle luettavaksi. Opasta tarkasteltiin ja arvioitiin toteutuksen eri vaiheissa yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaan sisältöön ja meille jäi pientä lisättävää tietoihin. Oppaaseen lisättiin kolme kappaletta valokuvia Peruspalvelukuntayhtymä Selänteen intrasta, yhdessä toimeksiantajan kanssa valitsemalla.

Myös toimeksiantajan toiveena oli, että opas olisi sekä paperisena että sähköisenä versiona heidän omassa tietojärjestelmässään, josta sitä pystytään muokkaamaan, kun tietoihin tulee muutoksia. Sähköistä opasta on helppo muokata tarvittaessa ja muokattavuus voi tulla tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksikin siirryttäessä hyvinvointialueisiin vuodenvaihteessa.

Oppaan painettu versio oli tarkoitus koota yhteistyössä PPKY Selänteen it-tukihenkilön kanssa, mutta valitettavasti hän ei pystynytkään meitä työssä avustamaan. Helmikuussa 2023 kokosimme oppaan yhdessä toimeksiantajan kanssa tulostettavaan muotoon. Tulosteesta tehtiin A5 kokoinen ja 12 sivuinen värillinen tuotos. Toimeksiantajalta saimme suullisesti luvan lisätä opas opinnäytetyömme liitteeksi.

7 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Hyvä ja paha, oikea ja väärä ovat etiikan peruskysymyksiä. Ne ovat termejä, jotka voidaan käsittää hieman eri tavoin, riippuen kuka asiaa käsittelee. Tutkimusteossa tutkijan on huomioitava monenlaisia eettisiä kysymyksiä. Jokaisen tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen ja toimiminen niiden mukaan. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on eettisesti hyvän tutkimuksen edellytys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 23.)

Olemme tutustuneet tutkimuseettisen neuvottelukunnan TENK.in ohjeeseen Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (TENK 2012, 6). Opinnäytetyömme on toiminnallinen, joten emme tarvitse eettistä ennakoarviointia. Hankimme opinnäytetyöllemme tarvittavat tutkimusluvut.

Opinnäytetyömme suunnitelmassa ja raportissa noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Kunnioitimme muiden tutkijoiden työtä viittaamalla asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa. Tutkimusetiikan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamista veloitetaan kaikilta tutkimuksen tekijöiltä ja se on mukana tutkimusprosessin ideoinnista aina tutkimustulosten tiedottamiseen asti. (Vilkkä 2015, 41.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli helpottaa tiedon saamista omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa Peruspalvelukuntayhtymä (PPKY) Selänteen alueella. Tavoitteenamme oli lisätä tietoutta yli 65-vuotiaiden ikäihmisten omaishoitajuudesta, tuottamalla selkeä ja helppolukuinen opas, johon on koottu tietoja PPKY Selänteen alueen palveluista.

Opinnäytetyömme ajoittui haasteelliseen ajankohtaan hyvinvointialueiden aloittaessa toimintansa vuodenvaihteessa. Käytäntöjä yhtenäistettäessä myös omaishoitoa koskeviin tietoihin tuli muutoksia. Keräsimme oppaan vuoden 2022 tietojen mukaan, mutta oppaan sähköinen muoto antaa tarvittaessa mahdollisuuden päivittää opasta uusilla muuttuneilla tiedoilla.

Mielestämme onnistuimme sisällyttämään oppaaseen kaiken tarpeellisen tiedon ja rakentamaan siitä selkeän ja helppolukuisen paketin. Toivomme, että pysyimme tällä tiiviillä tietopakettilla hieman helpottamaan omaishoitajien arkea ja jaksamista.

Opas on mielestämme hyvin tarpeellinen apuväline ja siitä tulee varmasti olemaan hyötyä sekä uusille, että jo olemassa oleville omaishoitajille sekä myös omaishoidon parissa työskenteleville. Toivomme, että opas menisi mahdollisimman laajaan levitykseen ja siitä olisi mahdollisimman paljon apua ja helppo etsiä tärkeimpiä tietoja.

Mielestämme toiminnallinen opinnäytetyö oli juuri meille sopiva muoto toteuttaa työ. Työskentelymme yhdessä sujui mukavasti molempien tuodessa omia näkemyksiä ja ajatuksia tekemiseen. Yhteinen näkemys työn tekemiseen ja toteutukseen helpotti työn etenemistä. Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan kasvattava ja opettavainen prosessi. Tietomme omaishoitajuuteen liittyviin asioihin lisääntyi, joka tukee meidän ammatillista kasvuamme geronomeina.

LÄHTEET

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, M., Saarenheimo, M., Pitkälä, K., & Tilvis, R. 2003. Vanhusten omaishoitajat ja tukitoimet. Viitattu 3.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93845.pdf>.
- Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Duodecim.
- Kalliomaa-Puha, L., Mattila, Y. 2010. Omaishoidon oikeudelliset kehykset. Teoksessa M. Meriranta (toim.) Omaishoitajan käsikirja. Suomi: Unipress, 57–61.
- Kalliomaa-Puha, L., Mattila, Y. 2010. Omaishoidon oikeudelliset kehykset. Teoksessa M. Meriranta (toim.) Omaishoitajan käsikirja. Suomi: Unipress, 81,84.
- Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma 2014. Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2. Viitattu 5.3.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Kotiranta, T. 2017. Omaisena muutostilanteissa tukea arkeen. Viitattu 12.11.2023. <https://omaisenaedelleen.fi/userassets/uploads/2017/12/Omaisena-muutostilanteissa-tukea-arkeen-2017.pdf>.
- Kuntaliitto 2023. Iäkkäiden palvelut. Omaishoito. Viitattu 9.3.2023 <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito>.
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Viitattu 3.11.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf.
- Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937 Viitattu 25.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>.
- Mäkelä, M. 2011. Ammatillaiset omaishoitajille tarpeellisen tiedon välittäjinä. Teoksessa M. Kaivolainen, T. Kotiranta, E. Mäkinen, M. Purhonen, M. Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Duodecim, 88.
- Omaishoidon tuki. Opas kuntien päättäjille 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:30. Viitattu 10.12.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71453/opp_2005_30_omaishoidon_tuki_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Omaishoitajaliitto 2023a. Hyvinvointialueet uudistavat omaishoidon käytäntöjä. Viitattu 1.4.2023. <https://omaishoitajat.fi/hyvinvointialueet-uudistavat-omaishoidon-kaytantoja/>.

Omaishoitajaliitto 2023b. Hyvinvointialueilla vaikuttaminen. Viitattu 1.4.2023. <https://omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/vaikuttamistyo/kansallinen-ja-alueellinen-vaikuttaminen/hyvinvointialueilla-vaikuttaminen/>.

Omaishoitajaliitto. 2022a. Mitä on omaishoito. Viitattu 22.9.2022. <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>.

Omaishoitajaliitto. 2022b. Tuet ja oikeudet. Viitattu 25.11.2022. <https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/omaishoitajien-vapaat/>.

Palveluhinnasto ja perhehoitajille sekä omaishoitajille maksettavat korvaukset 2021. Peruspalvelukuntayhtymä Selänne. Viitattu 15.11.2022. <https://www.selmane.net/sites/default/files/languages/Hinnasto%202021%201.7.2021%20al-kaen.pdf>.

Peruspalvelukuntayhtymä Selänne 2022a. Ikääntyneiden palvelut. Omaishoito. Viitattu 16.12.2022. <https://www.selmane.net/omaishoito>.

Peruspalvelukuntayhtymä Selänne 2022b. Viitattu 16.3.2023. <https://www.selmane.net/>.

Peruspalvelukuntayhtymä Selänne 2022c. Ikääntyneiden palvelut. Päivätoiminta. Viitattu 10.11.2022 <https://www.selmane.net/paivatoiminta>.

Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. 2011. Omaishoidon hoito ja palvelusuunnitelma. Omaishoidon tukijärjestelmä ja omaishoitoon liittyvä lainsäädäntö. Teoksessa M. Kaivolainen, T. Kotiranta, E. Mäkinen, M. Purhonen & M. Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Duodecim, 31–32.

Purhonen, M., Malmi, M., Kotiranta, T. 2011. Omaishoidon valtakunnalliset järjestöt. Järjestöjen tehtäviä omaishoidon kentällä. Teoksessa M. Kaivolainen, T. Kotiranta, E. Mäkinen, M. Purhonen & M. Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Duodecim, 210.

Purhonen, M., Mattila, Y. & Salanko-Vuorela, M. 2011. Omaishoidon tuki ja omaishoitosopimus. Omaishoidon tukijärjestelmä ja omaishoitoon liittyvä lainsäädäntö. Teoksessa M. Kaivolainen, T. Kotiranta, E. Mäkinen, M. Purhonen & M. Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Hämeenlinna: Duodecim, 26–29.

Rajala, J. 2022. Peruspalvelukuntayhtymä Selänne. Omaishoidon ohjaaja, puhelu 25.11.2022.

Salanko-Vuorela, M. 2010. Omaishoidon yleisyys Suomessa. Teoksessa Meriranta, M. (toim.) Omaishoitajan käsikirja. Suomi: Unipress, 9.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Viitattu 28.10.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku AMK. Viitattu 11.11.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Terveyskylä 2022. Vertaistuki läheisille. Viitattu 3.3.2023. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/l%C3%B6yd%C3%A4-vertaistukea/vertaistuki-l%C3%A4heisille>.

THL 2023. Ikääntyminen. Omaishoito ja perhehoito. Viitattu 8.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>.

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki. Tutkimus hoivan sidoksista. Viitattu 12.2.2023. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160970/omaishoi.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Tunne voimavarasi 2023. Hanke. Viitattu 17.4.2023. <https://tunnevoimavarasi.fi/hanke/>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.9.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Viitanen, J., Purhonen, M. 2010. Järjestöt ja vertaistuki omaistoiminnassa. Teoksessa M. Meriranta (toim.) Omaishoitajan käsikirja. Suomi: Unipress, 171–173.

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

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy, 41.

Väestön ikääntyminen Suomessa. Ikätalo. Terveyskylä. Viitattu 1.4.2023. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>.

LIITTEET

Liite 1. Opas omaishoitoon

Liite 1 1(12)

OPAS OMAISHOITON

-Yli 65-vuotiaiden omaishoitajille



Haapajärvi, Pyhäjärvi ja Reisjärvi

Liite 1 2(12)

Tästä oppaasta löydät tietoa omaishoidosta ja omaishoitoon liittyvistä asioista. Oppaassa kerrotaan, mitä omaishoito on, mitä tukea ja palveluita omaishoitoon on saatavilla ja miten niitä voi hakea Haapajärvi, Pyhäjärvi ja Reisjärvi alueella.

Omaishoitotilanne voi syntyä äkillisesti sairauden tai vammautumisen seurauksena tai se voi syntyä vähitellen ja kasvaa esimerkiksi ikääntymisen mukanaan tuomien sairauksien vuoksi. Riittävä apu ja tuki lisäävät omaishoitajan ja omaishoidettavan sekä heidän läheistensä hyvinvointia.

Joskus joku läheinen voi tarvita apua arjen askareissa. Avun tarve voi johtua monesta eri syystä. Syitä voivat olla esimerkiksi sairastuminen, vammautuminen tai vanheneminen. Tällöin ihminen ei välttämättä selviydy itsenäisesti omasta arjestaan ja tarvitsee jonkun huolehtimaan asioistaan ja päivän toiminnoistaan. Kun läheinen tai omainen säännöllisesti tarvitsee apua arjesta selviytymisessä, ja joku läheinen henkilö häntä siinä auttaa, tällöin henkilöstä tulee omaishoitaja.

Liite 1 3(12)

OMAISHOITAJA On henkilö, joka huolehtii perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairauden, vammaisuuden tai jonkun muun syyn vuoksi ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoitolain mukaan omaishoitaja on hoidettavan omainen tai muu hänelle läheinen henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan tai kuntayhtymän kanssa. Omaishoitaja voi olla virallisesti omaishoitaja, jolloin hän saa omaishoidon tukea tai omaishoitaja voi olla myös ns. epävirallinen omaishoitaja, jolloin kriteerit omaishoittoon eivät ole täyttyneet, tai omaishoitaja ei ole syystä tai toisesta hakenut omaishoidon tukea. (www.omaishoitajat.fi.)

OMAISHOITOSOPIMUS Laaditaan omaishoitajan ja kunnan välille, toistaiseksi ja vain erityisestä syystä määräaikaiseksi. Omaishoito sopimus sisältää tiedot: (www.omaishoitajat.fi.)

- Hoitopalkkion määrästä ja maksutavasta
- Oikeuksista omaishoitajan vapaisiin ja vapaapäivien järjestämisestä
- Määräaikaisen sopimuksen kestosta sekä
- Hoitopalkkion maksamisesta hoidon keskeytyessä hoitajasta johtuvasta syystä tai hoidettavasta johtuvasta muusta kuin terveydellisestä syystä.
- Sopimukseen liitetään aina hoito- ja palvelusuunnitelma.
(www.omaishoitajat.fi.)

Omaishoitosopimuksella omaishoitaja sitoutuu ilmoittamaan poissaoloistaan. Ilmoitettava on myös omaishoitajan tai hoidettavan terveydentilassa tapahtuvista muutoksista. Sopimuksen jatkumisen edellytykset arvioidaan uudestaan, mikäli hoidettava on sairaala-, laitos- tai muussa hoidossa yhtäjaksoisesti 3 kuukautta tai pidempään. (www.omaishoitajat.fi.)

Liite 1 4(12)

OMAISHOIDON TUKI Omaishoidontuki on kokonaisuus, joka muodostuu:

- Omaishoitajan antamasta hoidosta ja huolenpidosta,
- Hoidettavalle annettavista palveluista,
- Hoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta,
- vapaasta
- Omaishoitoa tukevista palveluista. ([www.selanne.net.](http://www.selanne.net))

Omaishoidontukea haetaan omaishoidontuen hakemuksella. Hakemuslomakkeita saa omaishoidon ohjaajilta ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen sivuilta. Omaishoidontuen hakemukset käsittelee SAS-työryhmä. Omaishoidontuki ei ole kiireellinen sosiaalipalvelu. Päätökset tehdään kuukauden kuluessa hakemuksen saapumisesta ja päätökset tehdään toistaiseksi voimassa oleviksi tai määräaikaikaisiksi. Päätöksestä voi valittaa ja päätöksen liitteenä on valitusosoite. Omaishoidontuki tarkistetaan, kun hoitosuhteessa tapahtuu muutoksia. Hoidettavan ja hoitajan toimintakykyä arvioidaan vähintään kerran vuodessa. ([www.selanne.net.](http://www.selanne.net))

Omaishoidontuella on tarkoitus tukea ensisijaisesti niitä hoidettavia, joiden oma toimintakyky on selkeästi alentunut, ja jotka tarvitsevat paljon hoitoa ja huolenpitoa päivittäisissä henkilökohtaisissa toiminnoissa tai sairauden hoidossa. Kodinhoidollisissa askareissa tai asioinnissa avustaminen ei yksinään oikeuta omaishoidontukeen.

Oikeus omaishoidontukeen arvioidaan jokaisen hoidettavan kohdalla erikseen. Ennen omaishoidontuen myöntämistä omaishoidonohjaaja tekee kotikäynnin, jolla selvitetään hoidettavan tuen ja ohjauksen tarvetta sekä hoidon sitovuutta ja vaativuutta. Lisäksi arvioidaan hoitajan terveydentila ja kelpoisuus sekä kodin ja ympäristön sopivuus. ([www.selanne.net.](http://www.selanne.net))

Liite 1 5(12)

OMAISHOIDON TUEN MYÖNTÄMISPERUSTEET JA MAKSULUOKAT Omaishoitajalle maksettavan korvauksen yleiset myöntämisperusteet ovat:

- Henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi tarvitsee kotioloissa hoitoa tai muuta huolenpitoa
- Hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö on valmis vastaamaan hoidosta ja huolenpidosta tarpeellisten palveluiden avulla
- Hoitajan terveys ja toimintakyky vastaavat omaishoidon asettamia vaatimuksia
- Omaishoito yhdessä muiden tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa on hoidettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kannalta riittävää
- hoidettavan koti on terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle sopiva
- tuen myöntämisen arvioidaan olevan hoidettavan edun mukaista. (www.selmane.net.)

Omaishoidontuki on omaishoitolakiin (937/2005) perustuvaa sosiaalipalvelua. Oikeus omaishoidontukeen arvioidaan toimintakyvyn arviointimenetelmällä (RAI) jonka perusteella saadaan hoitoisuuden ja maksuluokan osoittama indeksiluku. Arvioinnit toteutetaan kotikäynnillä asiakkaan luona pian hakemuksen saapumisen jälkeen. Käytettävien toimintakyvyn arviointimenetelmien ohella käytetään yksilöllistä harkintaa, jossa huomioidaan asiakkaan elinympäristön ja muiden olosuhteiden vaikutus ulkopuoliseen avuntarpeeseen ja kotona selviytymiseen.

HOITOPALKKIO

Ryhmä I 413,45 €/kk

Ryhmä II 569,90 €/kk

Ryhmä III 826,90 €/kk

Erytishoidon palkkio harkinta 1099,01 €/kk

Toimeksiantopalkkio/palveluseteli 77,11 €/vrk. (www.selmane.net.)

Liite 1 6(12)

HOITO- JA PALVELUSUUNNITELMA Laaditaan omaishoidettavan ja hoitajan kanssa yhdessä, omaishoidontuesta tehtävän päätöksen yhteydessä.

Hoito- ja palvelusuunnitelman sisältämät tiedot:

- Omaishoitajan antaman hoidon määrä ja sisältö
- Hoidettavan tarvitsemat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä niiden määrä ja sisältö
- Omaishoitajan hoitotehtävää tukevat sosiaalipalvelut sekä niiden määrä ja sisältö
- Hoidettavan hoidon järjestäminen omaishoitajan vapaan tai muun poissaolon aikana. (www.selmane.net.)



Liite 1 7(12)

OMAISHOITAJAN LAKISÄÄTEINEN VAPAA

- Omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata vähintään kaksi (2) vuorokautta kalenterikuukautta kohden.
- Omaishoitajalla on oikeus pitää vapaata vähintään kolme (3) vuorokautta kalenterikuukautta kohden, jos hän on yhtäjaksoisesti tai vähäisin keskeytyksin sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin.
- Mikäli hoito keskeytyy kalenterikuukautta kohden yhdessä tai useammassa jaksossa yli seitsemäksi vuorokaudeksi, hoitajan oikeus vapaaseen vähenee kolmesta vuorokaudesta kahteen vuorokauteen kalenterikuukautta kohti.
- Vapaata ei kerry ajalta, jolta hoitajalle ei makseta hoitopalkkiota.
- Vapaat voi pitää kuukausittain tai kerryttää pidettäviksi eri mittaisissa ennalta sovitussa jaksossa sen kalenterivuoden aikana, jona oikeus vapaisiin on muodostunut. (www.selmane.net.)

OMAISHOITAJAN VAPAIEN VAIHTOEHDOT

Omaishoitajien vapaiden aikaiset vuorohoidot ja muut sovitut vuorohoitojaksot järjestetään arviointiyksikköön. Omaishoitajan vapaiden aikana hoito voidaan järjestää myös tilapäishoidossa:

- Päivätoiminnassa, joka on kotona asuvien ikäihmisten tavoitteellista ja toimintakykyä laaja-alaisesti tukevaa ryhmätoimintaa, jota järjestetään päivätoiminnan tiloissa jokaisessa kunnassa. Päivätoimintaan on mahdollista saada kuljetus ja maksuun sisältyy myös lounas ja päiväkahvi.
- Perhehoidossa, joka on perhehoitajan tai asiakkaan omassa kodissa olevaa, lyhytaikaista tai jatkuvaa, hoivaa ja huolenpitoa, jota suorittavat Selänteen perhehoitovalmennuksen käyneet henkilöt. Perhehoitoa voidaan järjestää kotona asumisen tueksi, omaishoidon tueksi tai omaishoitajan vapaiden järjestämiseksi vuorohoidon tai päivätoiminnan sijaan. Perhehoito sopii ikääntyneille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista hoitoa säännöllisesti. Perhehoito voi olla myös osana palveluntarjontaa esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa. Toimeksiantosopimuksella
- Sijaishoitajan avulla, joka toimii hoidettavan kotona toimeksiantosopimuksella. Sijaishoitajan ei tarvitse olla hoidettavan läheinen henkilö tai omainen.
- Tilapäishoidossa arviointiyksiköissä, jotka sijaitsevat Haapajärvellä ja Reisjärvellä.
- Arviointiyksikön sairaanhoitaja varaa säännöllisesti vuorohoitoa käyttävien asiakkaiden jaksot palvelupäätösten mukaisesti. Muut vuorohoitojaksot varataan kotiutushoitajan kautta.

Omaishoitajan muun vapaan tai tilapäisen poissaolon ajalta hoidettavalta peritään sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulain mukainen hoitovuorokausimaksu tai päivätoimintamaksu. Poikkeuksena ovat säännökset, joiden mukaan palvelu on asiakkaalle kokonaan tai osittain maksutonta. (www.selmane.net.)

Liite 1 8(12)

OMAISHOITAJIEN TERVEYSTARKASTUKSET

Omaishoitosopimuksen tehneillä omaishoitajilla on oikeus vapaaehtoiseen ja maksuttomaan terveystarkastukseen joka toinen vuosi. Tarkastuksen tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn arviointi, ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen ja tunnistaminen. Päästäksesi terveystarkastukseen, ota yhteyttä alueesi terveystarkastukseen 044 47700702. (www.se-lanne.net.)

OMAISHOITOA TUKEVAT PALVELUT Puh: 040-1808954

Palveluista lisätietoa saat soittamalla palveluohjaukseen

- **ATERIAPALVELU** sisältää 4–7 kotiin kuljetettua ateriaa viikoittain. Kotiin kuljetettu ateria on tarkoitettu henkilölle, joka tilapäisen tai pysyvän toimintakykynsä heikentymisen vuoksi tarvitsee apua ruuanlaitossa, lääkärin diagnosoiman erityisruokavalion valmistamisessa tai asiakkaan kulkeminen päiväkeskukseen, palvelutaloon tai vastaavaan paikkaan ateriaomaan ei ole mahdollista. Palvelu myönnetään määräaikaisena, esimerkiksi sairaalasta kotiutuville.
- **HOITOTARVIKEJAKELUSTA** on mahdollista saada kotona toteutettavan pitkäaikaisen sairauden hoitoon liittyvät (yli kolme kuukautta) ja omatoimisen selviytymisen kannalta välttämättömät hoitotarvikkeet ja -välineet maksuttomina. Hoitotarvikkeita jaetaan ainoastaan hoitavan lääkärin/sairaanhoitajan päätöksellä ja tarve määritetään lähetteessä, johon on merkitty selkeästi lääketieteellinen syy, diagnoosi, hoitoaika, tuotteen nimi, koko ja tarvittava määrä.
- **TURVAPUHELIN** sisältää turvarannekkeen ja muita lisälaitteita, jolla asiakas voi hälyttää apua omasta kodistaan. Turvarannekettä painettuaan hälytykset ohjautuvat turvapalveluun, josta selvitetään asiakkaan vointi ja tarvittaessa hälytetään apua asiakkaan kotiin. Turvapalvelu tukee kotona selviytymistä ja mahdollistaa avun saannin kotiin ympärivuorokauden. Turvapalvelu on tarkoitettu ensisijaisesti henkilölle, joka on yksinäinen, turvaton ja hänen toimintakykynsä on alentunut huomattavasti tai hänellä on kaatumistaipumuksia. (www.se-lanne.net.)

Liite 1 9(12)

OMAISHOITOASIAKKUUDEN PÄÄTTYMINEN TAI KESKEYTYMINEN

Hyvinvointialue (kunta) voi irtisanoa omaishoitosopimuksen päättymään aikaisintaan irtisanomista seuraavan kahden ja omaishoitaja irtisanomista seuraavan yhden kuukauden kuluttua. Jos sopimuksen jatkaminen vaarantaa hoidettavan tai omaishoitajan terveyden tai turvallisuuden, sopimus voidaan purkaa välittömästi. (www.selmane.net.)

Irtisanomisajasta riippumatta sopimus päättyy sen kuukauden lopussa, jonka aikana hoito hoidettavan terveydentilan muutosten takia käy tarpeettomaksi. Jos omaishoito hoidettavan terveydentilasta johtuvasta syystä keskeytyy tilapäisesti, hoitopalkkion maksaminen keskeytyy kuukauden kuluttua. (www.selmane.net.)



Liite 1 10(12)

OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

- **HOITOTAHTO** on henkilön tahdon ilmaisu hänen tulevasta hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin esimerkiksi tajuttomuuden, toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn vuoksi. Hoitotahdossa ilmaistu kannanotto hoitoon ja elämää ylläpitäviin toimintoihin sitoo hoitoon osallistuvia terveydenhuollon ammattilaisia hoitopaikasta riippumatta. Näitä ovat esimerkiksi hengityslaitteeseen kytkemistä, suonensisäistä antibioottihoitoa ja keinoruokintaa koskevat kiellot. Hoitotahdossa henkilö voi ilmaista myös hoivaan liittyviä erityistoiveitaan. Tällaisia ovat mm. ruokaan, juomaan tai ympäristöön liittyvät toiveet, jotka varsinaisesti eivät ole lääketieteellistä hoitoa. Hoitohenkilökunta pyrkii noudattamaan toiveita, mutta niistä on mahdollista poiketa, jos toiveita ei ole mahdollista toteuttaa. Hoitotahto on voimassa vain silloin, kun potilas ei itse pysty tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä. (www.terveyskirjasto.fi)
- **EDUNVALVONTAVALTUUTUS** On valtakirja, jolla jokainen voi valtuuttaa haluamansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Valtakirjassa määritellään asiat, jotka valtuutus kattaa. Pätevän valtakirjan tekeminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittävällä tavalla sen merkityksen ja sisällön. Tämä voi olla mahdollista vielä muistisairauden varhaisessa vaiheessa. Edunvalvontavaltuutusta säilytetään niin kauan, kunnes tarve sen vahvistamiselle ilmenee. Tehty edunvalvontavaltuutus on suositeltavaa antaa valtuutetulle säilytettäväksi. Jos valtakirjan laatija tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan, valtuutettu pyytää Digi- ja väestötietovirastoa vahvistamaan valtakirjan. Valtuutus tulee voimaan, kun Digi- ja väestötietovirasto sen vahvistaa. Lisäksi tarvitaan lääkärinlausunto valtuuttajan kyvyttömyydestä huolehtia asioistaan. Digi- ja väestötietovirasto valvoo tarvittaessa valtuutetun toiminta. (www.muistiliitto.fi)

Liite 1 11(12)

OMAISHOIDON OHJAUS

PUH xxx-xxx xxxx

Omaishoidon ohjaajan kanssa voidaan pohtia mitkä tukimuodot tukisivat parhaiten perheen tilannetta. Tilanteen muuttuessa tai jos omaishoitaja tarvitsee lisää tukea, kannattaa olla yhteydessä omaan omaishoidon ohjaajaan palvelutarpeen arvion päivittämiseksi.

PALVELUOHJAUS

PUH xxx-xxx xxxx

Voit ottaa yhteyttä PPKY Selänteen palveluohjaajaan:

- Jos ikäihminen tai hänen läheisensä havaitsee tuen tarvetta arjessa selviytymiseksi
- Oikeiden ja oikea- aikaisten palveluiden turvaaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.
- Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi kotona pärjäämisestä
- Neuvontaa ja ohjausta ikäihmisille. (www.selanne.net.)

KELAN PALVELUT

- HOITOTUKI Sinulla saattaa olla oikeus Kelan myöntämään hoitotukeen, mikäli olet eläkkeellä ja toimintakykysi on heikentynyt ja tarvitset apua kotiisi. Eläkkeensaajan hoitotuki myönnetään aina tapauskohtaisesti. Muut tulot tai omaisuus eivät vaikuta hoitotukeen. Tukea kannattaa hakea, mikäli vähintään kolme seuraavista edellytyksistä täyttyy kohdallasi:
 - Lääkärin toteama vamma tai pitkäaikainen sairaus
 - Vähintään vuoden kestänyt heikentynyt toimintakyky tai vähintään vuoden kestävä tuleva heikentynyt toimintakyky
 - Tavallista arjen selviytymistä vaikeuttava vamma tai sairaus
 - Ulkopuolisen avun tarve liikkumisessa, syömisessä, sairauden hoidossa, lääkkeiden ottamisessa, näkemisessä, kuulemisessa, puhumisessa, asioiden muistamisessa tai apuvälineiden käytössä.
 - Ulkopuolisen avun tarve kotipalvelun, siivousavun, kotisairaanhoidon, ateriapalvelun, henkilökohtaisen avustajan tai omaisen avun muodossa
 - Vamma tai sairaus, joka aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia esimerkiksi kotipalvelun, kotisairaanhoidon tai palveluasumisen muodossa. (www.kela.fi.)

Liite 1 12(12)

JÄRJESTÖT OMAISHOIDON TUKENA

Haapajärvi-Reisjärvi ja lähiseudun Omaishoitajat ja läheiset ry:

xxxx xxxxxxxx puh. **xxx-xxxx xxx**

Pyhjäjärven omaishoitajat ja läheiset ry:

xxxxx xxxxxxxxx puh. **xxx-xxxx xxx**

Omaishoitajaliitto:

Omaishoidon ohjaus ja neuvonta ti-to klo. 10–14 puh. **xxx-xxxx xxx**

Tämä opas on laadittu opinnäytetyönä, Lapin AMK, 2023