

# KOKKOLANSEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

## LOPPURAPORTTI

---

AKTIVA - HANKE 2007-2011



Laatijat: toiminnanjohtaja Kaarina Niemi ja toiminnanohjaaja Sari Tuikkanen



## SISÄLTÖ

1. HANKKEEN TAUSTALLA VAIKUTTANEET TARPEET.....	2
2. HANKEEN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT.....	3
3. HANKKEEN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET .....	4
3.1 RYHMÄTOIMINTA .....	5
3.1.1 Avoimet ryhmät .....	5
3.1.2 Virikeryhmät omaishoitopareille .....	5
3.1.3 Lauluryhmä Läheiset .....	7
3.1.4 Leskeytynneiden ryhmä Kannuksessa .....	8
3.2 PALVELUOHJAUS JA TUKIKÄYNNIT.....	8
3.3 VOIMAVARALEIRIPÄIVÄT JA TUETUT LOMAT .....	9
3.3.1 Voimavaraleiripäivät seurakunnan diakoniatyön kanssa .....	9
3.3.2 Voimavaraleiripäivät Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa.....	11
3.3.3 Tuetut lomajärjestöjen kanssa .....	11
3.3.4 Kehitysvammaisten kesäleirit .....	12
3.4 KOULUTUKSET.....	13
3.5 RETKET, MATKAT JA TAPAHTUMAT .....	14
3.6 OPISKELIJAYHTEISTYÖ .....	16
4. HANKEEN KESKEISET TULOKSET .....	17
5. HANKKEEN KESKEISET VAIKUTUKSET JA NIIDEN MITTAAMINEN.....	19
6. HANKKEEN SUURIMMAT ONGELMAT JA HAASTEET, RATKAISUT.....	21
7-8. LUPAAVAT KÄYTÄNNÖT JA TOIMIVUUDEN ANALYSOINTI, JUURUTTAMINEN.....	23
9. HANKEEN TULOKSIEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN .....	24
10. HANKKEEN KESKEISIN ANTI JA SEN NÄKYMINEN JÄRJESTÖN TOIMINNASSA TULEVAISUUDESSA.....	24

## 1. HANKKEEN TAUSTALLA VAIKUTTANEET TARPEET

Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on perustettu v.1997. Yhdistys rekisteröitiin ja liittyi jäseneksi Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto Ry:een v.1998.

TOIMIVA- ja AKTIVA- hankkeiden taustalla vaikuttavat RAY:n rahoittamat OMA- hanke (2001-2003) ja OMAA – hanke (2004-2006). Niissä tarjottiin sijaisapua omaishoitoperheisiin ja hankkeiden aikana kehittyi vakiintunut asiakaskunta; omaishoitoperheitä oli 68, joissa hoidettavia henkilöitä 73. Hankkeissa mukana olevien työntekijöiden havaintojen ja omaishoitajien antamien lausuntojen perusteella oli tarvetta kehittää ja suunnitella uusia hankkeita tukemaan palveluohjausta ja kotihoidon jatkumista sekä myös elämänlaadun paranemista. Hallitus ei halunnut hyvää toimintaa lopetettavan rahoituksen päättymisen vuoksi, koska kaupungin kotihoidon riittämättömyys omaishoitoperheiden yksilölliseen tukemiseen tiedettiin. Toimintamalli juurrutettiin syksyllä vuonna 2007 yhdistyksen jäsenten (240 jäsentä) omistavan sosiaalisen OMA - hoivapalvelu Oy toimintaan.

Osallisuus Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry:n TOP- projektissa vuosina 2003 -2005, jossa tavoitteena oli työssä käyvien omaishoitajien tukeminen. Projektissa järjestettiin kohderyhmälle vertaistukiryhmiä ja vuonna 2005 kolme AMK sosionomiopiskelijaa teki haastattelujen, havainnoinnin ja saamiensa ryhmäkokemusten pohjalta päättötyön nimeltä ”Työssäkäyvien omaishoitajien arjessa jaksaminen”.

Vuonna 2006 AMK sosionomiopiskelija teki päättötyönä kyselykartoituksen jäsenille yhdistyksen toiminnasta. Mitä mieltä he ovat toiminnasta ja mihin ovat osallistuneet, kokevatko omaishoitajat yhdistyksen toiminnan tarpeelliseksi ja hyväksi?

K-P Aikuisopiston datanomiopiskelija oli työharjoittelussa vuonna 2005. Päättötyönään hän keräsi tiedot jäsenistä, omaishoitotilanteista, omaishoitajien ja –hoidettavien iästä sekä muut tarvittavat yhteystiedot. Kokoamalla ne ja laatimalla tietokoneelle rekisterin saimme paremman käsityksen omaishoitajien tilanteista erilaisiin vertaistukiryhmiin kutsumiseksi.

K-P Aikuisopiston audiovisuaalisen viestinnän perustutkintoa suorittavan opiskelijan kanssa suunnittelimme yhdistykselle kotisivut ja opiskelija lahjoitti piirtämänsä logon Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset yhdistykselle. Näiden kehitystöiden pohjalta oli hyvä rakentaa parempaa huomista omaishoitajille.

OMAA- hankkeen aikana järjestettiin yhteistyössä Kalajoen Kristillisellä opistolla ja Kaustisen kansanlääkintäkeskuksessa voimavaraleiripäiviä omaishoitopareille. Niistä saatujen hyvien kokemusten ja palautteiden perusteella uusiin hankehakemuksiin tuli liittää leiripäivät, tuetut lomat ja muu virkistystoiminta omaishoitajille. Kokkolan kaupungilla ei ole riittänyt henkilöstöresursseja eikä määrärahoja omaishoitajien kovasti tarvitsemaan yhdessäoloon ja virkistymiseen. Kaupunki tuki yhdistystä ostopalvelurahalla, jotta sijaishoidon lisäksi voitiin järjestää myös muuta toimintaa.

OMAA- hanke keskittyi omaishoitoperheen tukemiseen kotona. Uusien hankkeiden kautta haluttiin saada omaishoitajia kodin ulkopuolelle hoitamaan omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamistaan ja saamaan vertaistukea itselleen, jotta mieli piristyi ja kunto paranisi. Omaishoitajat toimivat työssään yksin, eristäytymisen vaara oli olemassa ja tiedon saanti kuntien ja yhdistyksien palveluista oli vähäistä. Hankkeen taustalla oli tarve kehittää yhteistyötä kaupungin sekä muun julkisen sektorin, yksityisten palvelutuottajien ja eri yhdistyksien välillä, jotta omaishoitoperheiden arki saataisiin sujumaan ja omaishoito tulisi näkyväksi ja tunnetuksi Kokkolan seutukunnassa.

Olimme aikaisemmin toimineet pääasiassa Kokkolassa ja halusimme laajentaa toimintaa kattamaan paremmin laajaa jäsenaluetta. Oli ajankohtaista suunnitella hanke omaishoitajille toimimaan Kokkolan seutukunnassa. Hankeneuvottelut alkoivat vuoden 2005 keväällä. Suunnitteluvaiheessa käytiin keskusteluja joka kunnan sosiaalijohtajan, vanhustyöjohtajan ja sosiaalityöntekijän kanssa. Myöhemmin kokoonnuttiin hanketyöryhmänä Kokkolan seutukuntien sosiaalijohtajien kanssa. Kaikkien kuntien sosiaalijohtajat lupasivat yhteistyötä omaishoidosta vastaavien ja vanhustyönjohtajien kanssa. Myös ohjausryhmiin oli halukkuutta osallistua kaikista kunnista. Sähköpostilla vaihdettiin ajatuksia hankkeen kehittämisestä ja kuntien myöntämästä rahallisesta tuesta hankkeelle. Kaikki olivat ehdottomasti samaa mieltä siitä, että hanketta tarvitaan tukemaan omaishoitoa. Yhdistyksen tarpeellisuus sekä kuntien resurssien riittämättömyys tämän toteuttamiseen myönnettiin.

Yhdistysten välistä yhteistyötä aloitettiin, hankevalmisteluvuosien 2005 -2006 aikana Kosti ry:n kanssa. Yhdistys on ollut kehittämässä Kanto-hankkeen toimintaa osallistumalla Kosti ry:n hallitukseen. Yhdistys on ollut jatkuvasti kiinnostunut Kanto-hankkeen päämääristä ja ilmoitettu halukkuus yhteisiin tiloihin muiden sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa. Martta-järjestöllä oli kotipalvelutoimintaa, he kertoivat toiminnastaan ja antoivat viitteitä hinnoittelusta. STKL:n aluetyöntekijän Tuula Peltoniemen kanssa aloitettiin säännölliset tapaamiset ja tiedon jakaminen molemmin puolin vuosittain. Mentorointitapaamiset jatkuvat edelleen. Omaishoitajat ja Läheiset – Liitto ry:n silloinen aluevastaava Taina Laakso antoi ohjausta ja oli tukemassa hanketyöskentelyä valmisteluvaiheessa. Aluetapaamisista ja hankehautomoista on tullut Liiton aluetoiminnassa jatkuvaa toimintaa, johon osallistumme. Aluevastaavan kanssa koulutimme yhteistyössä omaishoitajista myös vertaisohjaajia.

## **2. HANKKEEN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT**

Päämääränä hankkeessa oli kotona omaishoitotilanteessa olevien perheiden kotona selviytymisen tukeminen Kokkolan seutukunnan alueella.

Tavoitteena oli omaishoitoperheiden etsiminen omaishoitotilanteen varhaiseksi tunnistamiseksi aktiivisen, kehittävän työotteen keinon. Tavoitteena oli myös ennaltaehkäistä omaishoitotilanteessa olevien perheiden uupumista ja syrjäytymistä kotona tapahtuvien yksilöllisten, kokonaisvaltaisten tilanteiden selvittämisen ja palveluohjauksen avulla. Omaishoitajien ja -hoidettavien elämänlaadun parantaminen ja psyykinen tukeminen virikkeellisten ryhmien ja työmuotojen sekä vertaistuen avulla oli myös yksi keskeinen tavoite.

Yksi tärkeimmistä toimintamuodoista on ollut perhekohtainen palveluohjaus, jota on annettu sekä asiakkaan kotona että toimistolla asiakkaan tarpeista lähtien.

Syrjäytymistä pyrittiin ehkäisemään ja sosiaalisuutta lisäämään perustamalla erilaisia, säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä omaishoitopareille. Tärkeään osaan hankkeen yhtenä toimintamuotona nousi myös tiedottaminen omaishoitajuudesta infotilaisuuksia ja koulutusta järjestämällä sekä yhteistyö omaishoitoperheiden kanssa työskentelevien kanssa. Hyväksi keinoksi tavoittaa uusia omaishoitajia oli neurologisiin sairauksiin sairastuneiden sopeutumisvalmennuskurssit, joihin projektipäällikkö oli kutsuttu asiantuntijana kertomaan omaishoitajuudesta sekä hanke- ja yhdistystoiminnasta. Tässä tehtiin hyvää yhteistyötä sairaanhoitopiirin neurologian- ja kuntoutusosaston kanssa ja tuettiin tällä tavoin omaishoitoperheiden psyko-sosiaalista jaksamista.

### 3. HANKKEEN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET

Yhteistyö TOIMIVA- hankkeen kanssa on ollut kiinteää ja mm. osa molempien hankkeiden ryhmis- tä ja leiripäivistä on mahdollistunut tämän yhteistyön ansiosta. Tällä yhteistyöllä, joustavuudella ja soveltaen olemme pystyneet takaamaan sen, että mahdollisimman moni pystyy osallistumaan omaishoitotilanteestaan riippumatta.

Hankkeen aikana perustettiin 9 ryhmää, joista 6 toimi vielä hankkeen lopussa. Kaikki ryhmät oli suunnattu omaishoitopareille, joskin mukana sai olla myös omaishoitosuhteen päätyttyä. Toiminnallisia ryhmiä olivat Kokkolassa ja Kannuksessa järjestetyt virikeryhmät, joiden kokoonpano vaihteli vuosien aikana osallistujien mukaan. Virikeryhmien ylläpitämiseksi kehiteltiin toimintamalli, jonka mukaan on helppo jatkaa ryhmien toimintaa myös hankkeen jälkeen. Toiminnalliseksi ryhmäksi luetaan myös 2010 perustettu Lauluryhmä Läheiset. Ryhmä perustettiin omaishoitajien toiveen pohjalta ja siihen oli tervetulleita kaikki omaishoitajat läheisineen laulutaidosta riippumatta. Ryhmän toiminta on tavoitteellista ja sen tarkoituksena on antaa osallistujille kokemuksen uuden oppimisesta ja musiikin tervehdyttävästä vaikutuksesta. Ryhmä kokoontuu edelleen säännöllisesti ja sillä on ulkopuolinen vapaaehtoinen vetäjä.

Puhtaasti vertaistuellisia ryhmiä oli Kälviän ja Lohtajan avoimet vertaisryhmät, joissa ryhmäläiset saivat myös kaipaamaansa hengellistä tukea. Ryhmien ohjaus järjestettiin yhteistyössä diakonia-työntekijöiden kanssa. Ajoittain ryhmiin järjestettiin myös tiedollista ja toiminnallista sisältöä. Kannuksessa omaishoidosta vastaava työntekijä jatkoi avoimen ryhmien vetämistä työnsä ohella. Yhteistyö Kokkolan sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksen kanssa tuotti hankkeen aikana toimintamallin omaishoitoperheiden tukemiseksi opiskelijayhteistyöllä.

Voimavaraleiripäivät omaishoitajille ja omaishoitopareille sekä yhteistyössä diakoniatyön kanssa järjestettävät leiripäivät omaishoitopareille olivat yksi hyvä keino auttaa omaishoitoperheitä saamaan arkeensa vaihtelua ja virkistystä. Hankkeen alussa voimavaraleirit toteutettiin yhteistyössä Kälviän kulttuuriopiston (nykyinen Kokkolan opisto) kanssa, jonka jälkeen opisto on jatkanut leiripäivien järjestämistä toimintamallin mukaisesti. Hankkeesta on toteutettu omia vastaavia voimavarapäiviä sekä kulttuuriopiston tiloissa että myöhemmin Vasikkasaaren leirikeskuksessa.

Kinestetiikka- koulutusten järjestäminen omaishoitopareille yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa oli myös laadukas ja käyttökelpoinen tapa tukea omaishoidon jatkuvuutta kotioloissa. Kursseja järjestettiin hankkeen aikana kaikkiaan 5 ja niiden myötä on syntynyt myös toimiva ja hyvä toimintamalli, minkä mukaan kurssseja voidaan edelleen järjestää.

OVET- valmennus omaishoitajille järjestettiin hankkeen aikana ensimmäisen kerran yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry:n kanssa. Koulutusmallin runko koettiin hyväksi ja saatu materiaali oli laadukasta. Mallia kehitellään alueelle sopivaksi ja valmennuksia järjestetään myös jatkossa.

Ennen hanketta perustetut kotisivut uudistettiin ajanmukaiseksi kokonaisuudeksi, josta omaishoitajat ja –hoidettavat löytävät ajankohtaista tietoa yhdistyksen ja hankkeiden toiminnasta. Sivuilta löytyy myös tietoa omaishoitoon liittyvistä tuista ja palveluista. ([www.kokkolanomaishoitajat.fi](http://www.kokkolanomaishoitajat.fi))

Hankkeesta on tuotettu myös runsaasti esitteitä, ohjelmia, kutsuja eri tilanteisiin. Hankkeen aikana muokkaantui käyttöön myös versio hakemuskansioista sekä ”haastattelijan muistilistasta”, jotka olivat verrattomia työvälineitä palveluohjauksessa. Niiden kehittämistä jatketaan edelleen.

### **3.1 RYHMÄTOIMINTA**

#### **3.1.1 Avoimet ryhmät**

AKTIVA- hankkeen alkaessa oli jo edellisen hankkeen aikana perustettu kaksi avointa vertaisryhmää Koivutuvan ja Liisantuvan vertaisryhmät, jotka kokoontuivat vuoroviikoin. Näissä ryhmissä oli mukana omaishoitajia ja –hoidettavia. Ryhmien kokoonpano vaihteli ja yhdistyksen toimipaikan muutettua Torikadulle Liisantuvan ryhmä muutti nimeään Torikadun ryhmätuvaksi. Ryhmä oli hetken tauolla osallistujien vähyyden vuoksi, mutta TOIMIVA-hanke aloitti ryhmän omaishoitajille ja se sai nimen Vertaiset. Koivutuvan ryhmä jatkoi kokoontumistaan vapaaehtoisen ohjaajan avulla omana itsenäisenä toimintanaan. Nämä avoimet ryhmät kokoontuivat hankkeen aikana yhteensä 51 kertaa ja käyntikertoja näissä avoimissa ryhmissä oli hankkeen aikana yhteensä 419.

Kälviän diakoniatyöntekijän kanssa pidettiin vuorokerron avointa vertaisryhmää, joka oli osallistujamäärää tarkastellen todella aktiivinen. Vastaavanlainen ryhmä kokoontui myös Lohtajan seurakuntakodilla vuorokuukausittain diakoniatyöntekijän kanssa, mutta osallistujamäärä väheni hankkeen loppua kohti rajusti. Palautteen perusteella ryhmästä pidettiin, mutta osa ryhmäläisistä oli iäkkeitä ja toiset taas osallistuivat paikallisen eläkeläisjärjestön toimintaan. Nämä lienevät osasyynä osallistujien vähyyteen. Kannuksessa kokoontunut avoin ryhmä omaishoitajille ja –hoidettaville kokoontui sosiaalityöntekijä Sinikka Katilan ohjaamana. Kannuksen omaishoitajille ei ollut tarjolla muuta virkistystä seurakunnan leiripäiviä lukuun ottamatta.

Kälviän, Lohtajan ja Kannuksen avoimet ryhmät kokoontuivat hankkeen aikana 53 kertaa ja niissä oli käyntikertoja kirjausten mukaan 510.

#### **3.1.2 Virikeryhmät omaishoitopareille**

Kannukseen järjestettiin kaksi virikeryhmää, joista kumpainenkin kokoontui hanketyöntekijän ohjaamana kerran kuussa. Sinikka Katila paikallisena työntekijänä tunsu hyvin alueensa omaishoitoperheet ja pystyi välittämään kutsuja uusille omaishoitajille ja heille, joiden katsoi olevan virkistystarpeessa. Vuosien myötä muovaantui hyvä yhteistyö ja toiminnanohjaajan suunniteltua ryhmille ”lukukauden” ohjelman, se lähetettiin Sinikka Katilalle, joka jakoi sitä taas omaishoitoperheisiin ja kertoi kotikäynneillä ryhmästä. Näin pystyttiin tarjoamaan tukea ja virkistystä myös niille, jotka olivat omaishoidontuen ulkopuolella. Kannuksessa ei ole tarjolla omaishoidettaville esimerkiksi päivätoimintaa, joten tällaiset virikepäivät mahdollistivat mukavaa vaihtelua molemmille.

Vastaavanlaiset virikepäivät aloitettiin myös Kokkolassa samalla toimintamallilla, joka oli käytössä Kannuksessa. Ryhmäläisille lähetettiin kutsut, jossa päivän sisällöstä kerrottiin. Tarvittaessa järjestettiin kuljetus. Päivät suunniteltiin aluksi 6-tuntisiksi mutta ne olivat omaishoidettavalle liian raskaita lepotauoista huolimatta. Päivä alkoi aamupalalla, jonka jälkeen oli ohjattua toimintaa kuten käden taitoja, muistelua, jumppaa, väriterapiaa, kilpailuja, curlingia ym. Päivän ohjelma suunnitel-

tiin niin että siihen pystyivät halutessaan osallistumaan kaikki ryhmäläiset. Keskipäivällä oli lounas, jonka jälkeen lepotauko ja vielä ohjelmaa päiväkahviin saakka. Palautteen perusteella ohjelmaa muutettiin päättyväksi lounaaseen eli klo 13.

Kannuksen ryhmien kokoontumispaikka on vaihdellut hankkeen aikana. Alkuun kokoonnuttiin Kotirannan palvelutalon ryhmähuoneessa maksuttomasti ja ruokailtiin talon ruokalassa. Remontin alta siirryttiin Puistolalan palvelukeskukseen ja sieltä Kitinkannukseen. Tilat ovat olleet aina maksuttomia ja nyt Kitinkannuksen tarjotessa ryhmähuoneen ja liikuntasalin välineistöineen maksutta käyttöön, ryhmällä on hyvä pohja kokoontua vielä pitkään.

Virikeryhmät olivat osallistujilleen aluksi täysin maksuttomia, mutta ensimmäisen ”lukukauden” jälkeen osallistujat maksoivat itse ruokailunsa. Ryhmissä oli vierailevina ohjaajina mm. tekstiilitaiteilija Marika Tyynismaa-Joukosalmi, sairaanhoitaja/työnohjaajakouluttaja Aila Rahja ja terveydenhoitaja Leena Lehtinen sekä taiteilija Auli-Maritta Ruuskanen. 2010-2011 ryhmien suunnittelijana ja ohjaajana toimi hanketyöntekijä. Ryhmät ovat käyneet tutustumassa myös Kannuksen pappilaan, Toholammin perinnesekukseen sekä Kannuksen metsäkirkkoon (14). Olemme osallistuneet ryhmänä myös Kokkolan kaupunginteatterin näytökseen *Laulujen palo*. Yhteistyö Kitinkannuksen toimintaterapeutti Marja Taskisen kanssa alkoi myös ja hän lupautui tarvittaessa toimimaan ryhmän ohjaajana, jos sellaiseen tulisi äkillistä tarvetta. Hänellä oli mahdollisuus tehdä näyttö taideterapeutti-opintoihinsa liittyen. Hän sai ryhmäläisistä innokkaita osallistujia, jotka jäivät kokoontumisten jälkeen vielä jatkamaan päivää hänen kanssaan maalaamaan vesiväreillä ja nauttimaan erilaisista maalaamiensa värien tuomista elämyksistä. Ryhmäläiset ovat olleet ”kaikkiruokaisia”, mutta esittäneet myös omia toiveita, joita on yritetty toteuttaa mahdollisuuksien mukaan.

Järjestimme Kannuksen ryhmäläisille oman joulujuhlan, jossa oli elävää musiikkia ja tuolitanssia sekä glögitarjoilu. Myös yhdessä Kitinkannuksen kanssa järjestettiin suuri kesätapahtuma, johon kutsuttiin kaikki AKTIVA- hankkeen ryhmiin osallistuneet ihmiset ja paikalle oli liki 80 henkilöä nauttimaan kesäpäivästä ja hyvästä musiikista. Tarjoilusta vastasi Kitinkannuksen emännät, tarjoilusta muut työntekijät ja vierailijoiden kutsumisen projektityöntekijä. Tilaisuuteen oli kutsuttu myös lehtitoimittaja, joka teki juhlan tiimoilta artikkelin omaishoitajuudesta *Lestijoki-lehteen*. Lehtiartikkeli liitteenä. (Liite 2)

Virikeryhmien tuotoksista järjestettiin myös näyttelyt Kannuksen kaupunginkirjastoon sekä Kokkolan kaupungintalolle. Osa virikeryhmäläisistä on osallistunut myös muuhun toimintaan, jota hankkeesta on järjestetty esimerkiksi leiripäiville, retkille ja matkoille sekä Kinestetiikka- koulutukseen. Kokkolan ja Kannuksen virikeryhmät kokoontuivat hankkeen aikana 2012 toukokuun loppuun mennessä kaikkiaan 89 kertaa ja osallistujamäärä oli yhteensä 784.

Ryhmien kokoonpano muuttui useaan kertaan hankkeen aikana. Ryhmää jaettiin pienemmiksi ja väliin taas yhdistettiin, jos osallistujamäärä kävi kovin pieneksi jossakin ryhmässä. Omaishoitajat hoitavat kotonaan usein vaikeasti sairasta tai vammaista läheistään. Tämän huomasi myös virikerhmäläisten vaihtuvuudessa ja siinä, että hankkeen aikana moni omaishoidettava nukkui pois (10) tai siirtyi laitoshoitoon (5). Omaishoitajan oli mahdollista käydä ryhmässä edelleen yksinkin ja moni on näin tehnytkin. Ryhmäläisten tuki ja yhdessä ryhmässä tehtyjen asioiden muistelu on ollut apuna surutyössä. Ryhmäläisten antama tuki yksin jääneelle ja toisten hoidettaviensa menettäneiden antama vertaistuki on ollut todella hienoa.

Virikeryhmien kokoontumisen alkupuolella oli ryhmän vetäjänä hankkeen ulkopuolisia henkilöitä, mutta projektityöntekijän kokemuksen karttuessa voitiin ohjausvastuu siirtää hänelle. Lisäksi toiminnan vakiintuessa ryhmäläiset maksoivat ruokailustaan itse, joten sekin kulu jäi pois. Kaiken

kaikkiaan virikeryhmät ovat olleet laadukas ja hyvä keino tukea sekä omaishoitajaa että omaishoidettavaa. Virikeryhmät ja avoimet vertaisryhmät tarjosivat osallistujilleen monipuolista ja virkistävää vaihtelua. He saivat ryhmässä onnistumisen kokemuksia ja yhteisiä muistoja.

Vertaisryhmät ovat edullinen tukimuoto, koska ainoana kuluna ovat materiaalikustannukset kokoontumisen sisällöstä riippuen. Ryhmässä saatavan vertaistuen avulla omaishoitaja pystyy peilamaan ajatuksiaan ja tunteitaan turvallisessa ympäristössä ja näin päästään ennaltaehkäisemään liiallista väsymistä ja syrjäytymistä. Palaute on ollut positiivista ja jatkoa toivotaan. (Liitteet 2-3)

Omaishoitajien ajatuksia palautteiden vapaan kommentin osiossa:

” Olen saanut valtavasti voimaa arjessa jaksamiseen. Nämä tapaamiset on ollu aina odotettuja. Kotiin on saanut mennä uudistuneena aina. Nämä ovat olleet parhaita oikein ihmisen kokonaisvaltaisia hoitotapahtumia.”

” Tällaiset päivät katkaisevat arjen, päivät ovat muuten samanlaisia, virkistyneitä olemme.”

” Kiitos, kun tällaisia ryhmiä on. Auttaa kotona jaksamiseen.”

” Ihan kuin olisi juhlat, kun käydään ulkona syömässä.”

” Teette arvokasta työtä omaishoitajien jaksamiseksi. Kiitos siitä.”

### **3.1.3 Lauluryhmä Läheiset**

Lauluryhmä Läheiset sai alkunsa vuonna 2010 omaishoitajien toiveesta saada laulaa yhdessä. Ryhmä vakiintui aika pian siihen muotoon kuin se tällä hetkellä on. Ajatuksena oli, että ryhmässä voisivat olla mukana myös hoidettavat, mutta ainakaan vielä ei omaishoitajansa mukana ole uskaltanut laulamaan ketään. Ryhmällä oli alussa vapaaehtoisena vetäjänä Unto Lahti, joka ohjasi ja johti laulajia niin kauan kuin pystyi. Hänen jäätyään pois keväällä 2011 kului tovi, ennen kuin saimme ryhmälle uuden ohjaajan. Yhteistyö ammattikorkeakoulun musiikkipedagogian puolella tuotti tulosta ja saimme valita monen halukkaan opiskelijan keskuudesta uuden ohjaajan. Ryhmää on vuoden 2012 alusta ohjannut musiikinohjaajaksi opiskeleva Tanja Iivarinen.

On ollut todella hienoa nähdä laulajissa uuden oppimisen ilo, onnistuminen ja tavoitteisiin pääsemisen tuoma tyydytyksen tunne. Aratkin laulajat osaavat jännityksestä huolimatta jo nauttia esiintymisestä ja kaikki ovat tunnollisesti mukana harjoituksissa. Harjoituksia on ollut syksystä 2010 toukukuuhun 2012 saakka yhteensä 29 kertaa ja esiintymisiä on ollut ryhmän ”elossaoloaikana” 8. Laulajien toiveena oli, että kävisimme esiintymässä eri hoitokodeilla ja palvelutaloissa yhdistyksen omien tilaisuuksien lisäksi, joten keväällä 2012 kävimme laulamassa sotainvalidien palvelutalossa sekä Kälviän palvelukeskus Leporannassa. Esiintymisissä tulee kuitenkin ottaa huomioon se, etteivät ne muodostu kenellekään stressiksi asti ja esiintyminen pidetään aina vapaaehtoisena. Myös mahdollisuus yksin laulamiseen toki on, jos halukkaita löytyy. Osallistumiskertoja on kirjausten mukaan ollut yhteensä 173.

Laulajat saavat itse valita harjoiteltavia lauluja yhteisessä aloituspalaverissa vuoden alussa, myös esiintymisohjelma suunnitellaan ja sovitaan yhdessä, kuten myös esiintymisasu. Toiminnanohjaaja laatii kutsut ja tiedotuksen, sopii esiintymiset ja laulaa itse, jos mahdollista, mukana. Laulajille on tehty omat nuottikansiot, joista jokainen pitää itse huolen. Lauluryhmään on hankittu myös kevyet sähköurut, joita voidaan kuljettaa mukana esiintymispaikoille, joissa ei ole säestysvälineistöä.



*Musiikin voima on todellista. Se aktivoi aivojamme, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko persoonallisuutemme vireytyy. Musiikki on monen tutkijan mielestä ihmiselle jopa elintärkeää. Tiedossa ei ole ainuttakaan kansaa, rotua tai ihmisryhmää, jolle musiikki ei olisi tavalla tai toisella tuttua. Ääriesimerkki musiikin tehosta ja sen käytöstä ovat ikivanhat, kaikissa kulttuurissa laulettu kehtolaulut. Niiden rakenne ja esitystapa ovat rauhoittavan unettavia. Musiikin valtava voima, Eustressi 16.1.2006, Ilkka Vartiovaara Duodecim terveyskirjasto, artikkelin tunnus: eus00056 (004.056)*

*Musiikin terapeuttista tehoa pidetään nykyisin suurena. Mutta asiantuntijat ovat taas kerran epävarmoja yksityiskohdista. Joidenkin mielestä laulaminen yksin tai muiden kanssa on keskeistä. Toisten mukaan taas jonkin soittimen käyttö on oleellista. Niin tai näin, on ilmeistä, että musiikilla muodossa tai toisessa on usein selvästi terapeuttista vaikutusta. Jo pelkkä passiivinen kuunteleminen lisää ihmisten rentoutumiskykyä. (Musiikin valtava voima, Eustressi 16.1.2006, Ilkka Vartiovaara Duodecim terveyskirjasto, artikkelin tunnus: eus00056 (004.056)*

Musiikin ja laulamisen tuoma ilo ja yhdessä tekeminen on tässä ryhmässä näkyvää ja uskon, että tämän kaltaiselle ryhmälle on tulevassa toiminnassa varma tilaus ja sitä jatketaan. Vuonna 2012 Kokkolan kaupungin kulttuuritoimi myönsi 200€ avustuksen Lauluryhmän kuluihin, esimerkiksi nuottikansioihin, nuotteihin sekä nokkahuiluun, esitettyjä kuitteja vastaan. Palaute liitteenä. (Liite 4)

### **3.1.4 Leskeytyneiden ryhmä Kannuksessa**

Kokeilumuotoisesti kutsuimme Kannuksen virikeryhmiin ja avoimeen vertaisryhmään osallistuneita omaishoitajia, joiden omaishoitosuhte oli päättynyt vuoden 2011 alun jälkeen. Mukaan ilmoitautui 6 leskeä ja ohjaajaksi kutsuttiin pastori Martti Nykänen. Ryhmän suullisen palautteen mukaan koekuilu oli onnistunut ja vastaavanlaista kokoontumista toivottiin uudelleen. Ryhmälle täytyy löytää sopiva ohjaaja, mieluummin vapaaehtoinen vertainen. Kitinkannus on luvannut maksuttomat tilat myös tämän ryhmän mahdollisille kokoontumisille.

## **3.2. PALVELUOHJAUS JA TUKIKÄYNNIT**

Palveluohjaus muodostui hankkeen aikana merkittäväksi keinoksi auttaa omaishoitoperheitä palvelujen ja tuen piiriin Kannuksen ja Kokkolan alueella. Hankkeen aikana tavoitettiin kirjausten mukaan 167 uutta omaishoitoperhettä 2012 kesäkuun loppuun mennessä. Henkilökohtaista palveluohjausta annettiin joko toimistolla tai kotikäynnillä yhteensä 707 kertaa. Hankkeen aikana on palveluohjausta tukiasioissa saanut 221 eri perhettä. Näissä luvuissa ei ole mukana yleisissä tilaisuuksissa, puhelimesta, ryhmissä tai matkoilla annettu palveluohjaus vaan ainoastaan henkilö-/perhekohtainen palveluohjaus kotona tai toimistolla.

Yleisin tarve palveluohjaukseen oli omaishoidon tukeen ja kelan eläkkeensaajan hoitotukeen liittyvät kysymykset ja ongelmakohdat. Kuljetuspalveluhakemuksia sekä lomatukihakemuksia täytettiin myös usein. Muita haettuja palveluja ja tukia olivat asunnonmuutostyöt, apuvälineet, kotihoidon palvelut, lumiseteli, erityisliikuntakortti, vammaisen pysäköintilupa, henkilökohtainen apu, edunvalvonta, Kelan kuntoutus, lesken eläke, hoitokulukorvaukset, turvapuhelin, intervallijaksot, hake-

mukset palveluasumisen piiriin sekä omaishoitajan oikeudet. Aina kerrottiin myös hankkeiden toiminnasta, alueen palvelujärjestelmistä sekä tuettiin perhettä myös henkisesti.

Työntekijän näkökulmasta näin laaja-alainen palveluohjaus on haastavaa ja aikaa vievää, mutta asiakasta hyvin palvelevaa. Kunnan rajallisten resurssien vuoksi palveluohjaus ja palveluista tiedottaminen on vajavaista ja hankkeesta tehty palveluohjaus on ollut omaishoitajia tukevana toimintana erittäin tärkeää. Hankkeesta annetulla palveluohjauksella olemme saaneet omaishoitoperheitä aikaisemmin heille kuuluvien tukien piiriin ja mukaan toimintaan. Tällä on oltu omalta osaltaan ehkäisemässä uupumista ja tuettu kotona pidempään selviytymistä, varsinkin iäkkäiden henkilöiden kohdalla. Useasti törmäsimme tilanteeseen, jossa perheen asiat ja ongelmat olivat kasaantuneet niin suuriksi, ettei omaishoitajalla ollut voimavaroja alkaa selvittää niitä ilman apua. Hämmästyttävän usein tapasimme myös perheitä, jossa oli jo olemassa erilaisia kunnallisia tai yksityisiä palveluja, mutta siitä huolimatta omaishoidon tuki tai eläkkeensaajan hoitotuki olivat hakematta. Kaavakkeet saattoivat kotoa kyllä löytyä, mutta voimavaroja niiden täyttämiseen ei. Tätä palveluissa olevaa aukkoa pystyimme hankkeen avulla paikkaamaan ja sen kautta parantamaan myös perheen taloudellista asemaa.

Tukikäynneille muodostui vuosien myötä hyvä toimintatapa, joka osoittautui tehokkaaksi ja joustavaksi sekä asiakasperheen yksilöllisyyden huomioon ottavaksi. Asiakkaan ottaessa yhteyttä esim. puhelimitse ja keskusteltuaamme tilanteesta, sovimme aluksi tapaamisesta. Pyrimme saamaan sovituksi käynnin kotiin, jotta voimme paremmin arvioida selviytymistä ja toimintakykyä arkiympäristössä. Tapaamiseen työntekijä otti mukaansa kaikki edellä mainittuihin tukiin ja palveluihin liittyvät lomakkeet ja yhteystiedot. Joskus saimme tarvittavan hakemuksen valmiiksi jo yhdellä käynnillä, mutta usein kartoituksen ja haastattelun jälkeen ilmeni puutteita useassa asiassa. Jotta aikaa ja perheen voimia säästyi, täytimme paikan päällä yleensä kattavimman hakemuksen ja sen pohjalta muut sitten toimistolla. Lisätietoja pyydettiin puhelimitse ja hakemusten ollessa valmiita sovittiin uusi tapaaminen niiden läpikäymistä ja allekirjoitusta varten.

Useisiin hakemuksiin tarvitaan liitteeksi tuore lääkärinlausunto, jota harvalta löytyi. Huonon lääkeritilanteen vuoksi sen saaminen saattoi kestää useita viikkoja, minkä vuoksi hakemusten käsittely viivästyi. Joidenkin asiakkaiden kohdalla oli kotihoitotilanne jo niin viime vaiheessa, että apua tarvitseva läheinen siirtyi kodin ulkopuoliseen hoivaan tai nukkui pois ennen kuin heidän asiansa saatiin käsiteltyä. Poisnukkuneita, joista olemme saaneet tiedon, oli yhteensä 64, pysyvässä laitoshoidossa 17. Hankkeen aikana nukkui pois myös omaishoitajia, joita oli 8. Pysyvässä tuetun asumisen tai laitoshoidon piirissä 5.

Liitteenä yhteenveto annetusta palveluohjauksesta. (Liite 5-6)

### **3.3 VOIMAVARALEIRIPÄIVÄT JA TUETUT LOMAT OMAISHOITAJILLE**

Voimavaraleiripäivät järjestettiin yhteistyössä TOIMIVA- hankkeen kanssa. Ohjelmarunko oli suunniteltu sen mukaan oliko leiri suunnattu omaishoitoparille vai yksistään omaishoitajille. Leiripäiviä järjestettiin säännöllisesti koko hankkeen ajan.

#### **3.3.1 Voimavaraleiripäivät yhteistyössä seurakunnan diakoniatyön kanssa**

Kokkolan, Kälviän ja Lohtajan seurakuntien diakoniatyön kanssa järjestettiin yhteistyössä vuosittain leiripäivät omaishoitajille ja heidän läheisilleen. Leiripäivät olivat yksipäiväisiä. Kokkolan seurakunnan diakoniatyön kanssa järjestimme kaksi voimavaraleiripäivää. Kevään leiripäivä oli suunniteltu

nattu omaishoitopareille ja elokuun leiripäivä oli omaishoitajien OMA päivä vain omaishoitajille. Kälviän ja Lohtajan diakoniatyön kanssa järjestimme yhden leiripäivän omaishoitopareille vuosittain. Kannuksen diakonin kanssa emme saaneet yhteistyötä onnistumaan yrityksestä huolimatta. Kannuksen diakoni järjesti leiripäivät yhdessä Toholammin seurakunnan kanssa, tämä oli ehkä osasyy epäonnistuneeseen yhteistyöhön.

Leiripäivillä pyrittiin tukemaan omaishoitajien fyysistä, psyykkistä, henkistä ja hengellistä jaksamista. Haluttiin antaa omaishoitajille vapaapäivä kotiaskareista tarjoamalla heille valmis lounas ja kevyt päivän ohjelma. Haluttiin antaa aikaa keskustelulle ja vertaistuelle. Tavoitteena oli omaishoitajien voimaantuminen. Leiripäivillä oli aina läsnä kaksi diakonia ja kaksi projektityöntekijää. Leiripäivät suunniteltiin sekä vastuualueet jaettiin hyvissä ajoin ennen leiripäivää vuoroin seurakuntatalolla tai yhdistyksen toimistolla. Leiripäivät ilmoitettiin seurakuntailmoituksessa Kokkolalehdessä ja Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tapahtuma-lehdessä. Vuonna 2007 järjestimme yhteistyössä Kokkolan diakoniatyön kanssa valtakunnallisen omaishoitajaviikon kunniaksi musiikki-illan ”VALOA PIMEYTEEN” Kaarlelan kirkossa.

Teimme vuosittain hyvää yhteistyötä myös omaishoitajien kirkkopyhän eteen. Suunnittelimme kirkkopyhän messun jälkeisen ohjelman yhdessä sekä puolitimme ruokailukustannukset. Kokkolan ja Kälviän diakonit (2) kuuluivat myös TOIMIVA-hankkeen ohjausryhmään. Saimme myös hankkeen aikana seurakuntakeskuksista ilmaiseksi tiloja käyttöömmme vertaisryhmiä varten. Kälviän ja Lohtajan omaishoitajien ja läheisten vertaisryhmien vetovastuu jaettiin diakonien kanssa. Ryhmän vetäjänä ja suunnittelijana toimi vuorokuukausin joko AKTIVA-hankkeen projektityöntekijä tai diakoni. Joskus projektityöntekijän vuorolla Kälviän vertaisryhmä kokoontui helluntaiseurakunnan tiloissa.

10.5.2007 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarella

29.8.2007 omaishoitajien leiripäivä Vasikkasaarella (20 osallistujaa)

20.8.2007 omaishoitajien ja hoidettavien virkistyspäivä Ohtakarissa (18)

15.4.2008 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarella (30)

13.8.2008 omaishoitajien leiripäivä Vasikkasaarella (20)

14.8.2008 omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen leiripäivä Ohtakarissa (18)

6.5.2009 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarella (24)

20.8.2009 omaishoitajien OMA leiripäivä Suvirannassa (21)

24.8.2009 omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen leiripäivä Ohtakarissa (16)

24.5.2010 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarella (20)

18.8.2010 omaishoitajien OMA päivä Vasikkasaarella (26)

30.8.2010 omaishoitajien ja läheisten leiripäivä Ohtakarissa (25)

19.5.2011 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarella (20 + 22 kuorolaista)

16.8.2011 omaishoitajien OMA päivä Vasikkasaarella (23)

17.8.2011 omaishoitajien ja hoidettavien virkistyspäivä Torsön leirikeskuksessa (11)

3.5.2012 omaishoitajille ja läheisille virkistyspäivä Vasikkasaarella (24)

### 3.3.2 Voimavaraleiripäivät yhteistyössä Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa

Hankkeen alussa järjestimme Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa yhteistyössä voimavaraleiripäiviä omaishoitajille ja hoidettavalle. Leiripäivät kestivät 2-3 päivää ja leirit pidettiin Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kurssihotelli Opaalin tiloissa. Leiripäivien ohjelma suunniteltiin yhteistyössä leiriohjaajien kanssa. Leirin aikataulut olivat joustavia ja ohjelma suunniteltiin niin, että jokainen voisi osallistua, koska mukana olivat omaishoitajien hoidettavat. Leireillä oli ohjattua toimintaa, rentoutumista, virkistystä ja mukavaa yhdessäoloa. Voimavaraleiripäivät olivat vaihtoehtoisia niille perheille, jotka eivät voi matkustaa pitkiä matkoja. Kulttuuriopiston leirikustannuksien noustessa omaishoitajat valitsivat ennemmin kylpyläviikon tuetulta lomalta.

Myöhemmin järjestimme TOIMIVA- hankkeen kanssa voimavaraleiripäiviä Vasikkasaareen, koska kustannukset olivat pienemmät, joten leirimaksut pysyivät kohtuun hintaisena omaishoitajille. Myöhemmin Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto järjesti ja markkinoi omaishoitajille ympäri Suomen voimavaraleiripäiviä itsenäisesti.

Leiriltä kerättyjen palautteiden pohjalta huomasimme kuinka voimavaraleiripäivät olivat omaishoitajille tarpeellisia. Omaishoitajat olivat toivoneet, että ohjelma suunniteltaisiin niin että he saavat yhdessä osallistua kaikkeen leirin ohjelmiin. Omaishoitajat kokivat olonsa turvalliseksi, koska projektityöntekijät olivat myös yöllä paikalla. Leiriläiset saivat henkisiä voimavaroja arkeen ja kertoivat tankin olevan taas täynnä leirin jälkeen. Pieni irtiotto arjesta oli luksusta. Omaishoitajat huomasivat myös hoidettavan voimavarojen lisääntyvän. Hoidettava ei nukkunut päivällä niin paljon kuin kotona. Hoidettavat nauttivat samalla tavalla keskusteluista toisten leiriläisten kanssa. Voimavaroja tuli siis molemmille. Leirejä järjestettiin yhteensä 8 ja niissä oli osallistujia yhteensä 112.

16–18.4.2007 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, 6 paria.

23–25.4.2007 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, 6 paria.

31.3–2.4.2008 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto. Mukana oli 8 omaishoitoparia.

21–23.4.2008 voimavaraleiripäivät vain omaishoitajille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopistolla. Mukana oli 8 omaishoitajaa.

23–25.3.2009 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, 7 paria.

20–22.4.2009 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto, 7 paria.

12–14.4.2010 voimavaraleiripäivät omaishoitajille ja -hoidettaville Vasikkasaarella, 7 paria.

12–13.4.2011 voimavaraleiripäivät omaishoitajille ja -hoidettaville Vasikkasaarella, 11 paria.

### 3.3.3 Tuetut lomat yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa

Hankkeista tehtiin yhteistyötä eri lomajärjestöjen kanssa järjestämällä RAY:n tukemia virkistys- ja kuntoutuslomia omaishoitajille ja heidän läheisilleen. Pyrkimyksenä oli mahdollistaa omaishoitopareille yhteinen loma, jossa oli mahdollisuus virkistykseen, vertaistukeen sekä tietoon. Lomaohjaajana toimi koulutetut lomaohjaajat projektipäällikkö Kaarina Niemi ja Antti Niemi, joka on yhdistyksen aktiivinen vapaaehtoistyöntekijä. Lomalle lähdettiin aina yhteiskuljetuksella linja-autolla ja Antti toimi lomilla kuljettajana sekä avustajana. Useimmat eivät olleet koskaan olleet tuetulla lomalla ja heidän olisi ollut täysin mahdotonta osallistua, jos olisi pitänyt matkustaa yleisellä kulkuneuvolla. Linja-auto oli koko viikon lomalaisten käytössä, joten lisäohjelmaa järjestyi tekemällä mm. turistikierroksia lomapaikkakunnilla. Projektipäällikkö järjesti lomalaisille iltaohjelmaa loma-

järjestön päiväohjelman ja hoitojen lisäksi. Iltaohjelmissa oli tietoa omaishoidosta sekä yhteisiä keskusteluja ja tehtäviä liittyen mm. omaishoitajien voimavaroihin ja arjen ongelmien ratkaisuun. Palautteiden mukaan lomat olivat tärkeitä virkistytymisen kannalta, mutta lisäksi lomalla sai tietoa omien vaikeiden tilanteiden ja tunteiden käsittelyyn sekä runsaasti vertaistukea turvallisessa ryhmässä. Loman jälkeen omaishoitajat ja heidän läheisensä ovat olleet tyytyväisiä ja kokivat loman vastanneen ja ylittäneenkin odotukset. Lomalta oli saatu myös uusia ystäviä ja voimia omaishoitotyöhön. Seuraavassa muutama kuvaava kommentti omaishoitajilta, mitä hyötyä he kokivat tuetulta lomalta saaneensa.

” ... taas jaksaa kotona hoitaa miestään uusin ideoin ja voimin.”

” Toivoni olisi, jos mahdollisimman moni voisi päästä tuetulle lomalle. Tällaiset vertaislomat - yhteiset kokemukset on suuri voimavara.”

” Sain levätä ja olla pois arkirutiineista...”

Tuettuja lomia järjestettiin yhteensä 6 ja niissä oli mukana osallistujia yhteensä 149.

11–16.11.2007 Solaris-lomat kylpylähotelli Summassaari. Mukana oli 17 hlöä.

28.9–3.10.2008 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Mukana oli 24 hlöä.

25-30.10.2009 Solaris-lomat kylpylähotelli Summassaarella, mukana oli 43 henkilöä.

25–30.10.2009 Lomayhtymä, kylpylähotelli Runnissa teemalla ”Lumoavat Leidit”. Mukana oli 8 omaishoitajaa.

5-10.12.2010 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Mukana oli 28 hlöä.

28.8–2.9.2011 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Mukana oli 29 hlöä.

### **3.3.4 Kehitysvammaisten kesäleirit**

Vuonna 2009 alkoi yhteistyö Kokkolan kehitysvammaisten tuki ry:n kanssa. Kokkolan kaupungin rajujen säästötoimien vuoksi kehitysvammaisille järjestettyjen kesäleirien toteutuminen oli vaarassa. Yhdistyksen toiminnassa oli mukana paljon kehitysvammaista lastaan hoitavia vanhempia ja leiri tarjosi myös näille vanhemmille kaivattuja vapaapäiviä. Projektipäällikön aktiivisuus sekä yhteydenotot lehdistöön yhdessä kehitysvammaisten tukiyhdistyksen kanssa tuottivat paljon julkista keskustelua ja kannanottoja. Leirit saatiin myös vuosina 2010, 2011 ja 2012. Hankkeesta osallistuttiin vielä 2012 vuoden leirikustannuksiin. Yhdistysten välisen yhteistyön ja voimien yhdistäminen sekä yksityisen tahojen antaman tuen ja hankkeesta kustannuksiin osallistuminen mahdollistivat leirien toteutumisen 2007-2012. Osa leiriohjaajista järjestettiin yhdistyksen kautta. Suurin osa leirilä olijoista oli kotona asuvia, nuoria tai aikuisia vammaisia, joiden kotona selviytyminen oli järjestetty pääasiassa omaishoidon turvin. Näillä leireillä pystyttiin järjestämään kaivattua vapaata omaishoitajille sekä virkistystä hoidettavalle ja näin tukemaan koko perheen jaksamista ja kotona selviytymistä. Kaikki leirit ovat olleet nelipäiväisiä.

27-30.7.2009 Nuolisen leirikeskus Kaustisella osallistujia 24 leiriläistä ja 9 ohjaajaa ja toisella leirilä 26+10.

2010 Nuolisen leirikeskus (viikko 31) 22+11 ja (vko 32) 24+11.

2011 ensimmäisellä leirillä Nuorisokeskus Villa Elbassa oli 4.7-7.7 oli 24 osallistujaa+10 ohjaajaa ja toisella 11.7-14.7 leirillä 23+10 ohjaajaa.

10-13.7.2012 Kaustisen Nuolisen leirikeskuksessa leiriläisiä oli 22 ja 16-19.7 leirillä samoin 22.

Lehtiartikkeli liitteenä (Liite 7).

### 3.4 KOULUTUKSET

Omaishoitajille ja hoidettaville yhteisenä järjestettyjä koulutuksia oli hankkeen aikana muutamia. Koulutettavana omaishoitajat ja –hoidettavat yhdessä ovat haastava ryhmä. Hoidettavan jaksaminen ja toimintakyky tulee huomioida mahdollisimman hyvin jo ennen koulutusta. Kuitenkin siinä saattoi tapahtua muutosta hyvinkin lyhyellä varoitusaajalla ja osallistuminen peruuntui molempien kohdalta. Omaishoitajat kokivat koulutukset tarpeellisina ja ajankohtaisina. Suullisen ja kirjallisten palautteiden kautta tuli esille, että koulutukset ovat tärkeitä ja hyödyllisiä omaishoitajien jaksamisen kannalta. Samalla he kokivat, että heidän työtään arvostetaan.

Kinestetiikka on resurssiorientoitunut lähestymistapa, jossa ihmisen toimintojen tukemisen, avustamisen ja edistämisen perustana ovat tämän jäljellä olevien resurssien optimaalinen hyödyntäminen ja siten ihmisen itsehallinnan tukeminen ja oppimisen hyödyntäminen. Palautteen mukaan koulutus oli hyvä, uusia keinoja ja vihjeitä kotona selviytymiseen. Moni sai henkilökohtaista ohjausta siihen kuinka säästää omaishoitajan selkää ja voimia sekä saada hoidettava mukaan liikkumistapahtumaan aktiiviseksi osaksi.

Kirjallisen palautteen avoimessa palautteessa selvisi, että koulutus antoi osallistujille sekä uutta mielenkiintoista ja sovelluskelpoista tietoa että vertaistukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ohjajia pidettiin suuressa arvossa, ryhmässä oli miellyttävää olla ja kaikki vastaajat pitivät kokemusta erittäin positiivisena kokonaisuutena. Kouluttajalla oli mahdollisuus käydä myöhemmin vielä kotikäynnillä tarkastamassa, kuinka kurssilla opitut menetelmät soveltuivat kotioloihin. Hän kävi myös kotikäynnillä perheessä, jossa osallistuminen kurssille oli perhetilanteen vuoksi mahdotonta.

Suullisessa palautteessa korostui vielä entisestään koulutuksen antaman tiedon merkitys. Kinestetiikasta saatiin irti kärsivällisyyttä ja eväitä itsenäiseen asumiseen. Käytännössä tapahtuvaa harjoittelua pidettiin tehokkaana opetusmuotona. Nostoihin liittyvä opetus sai monet miettimään asioita uudella tavalla. Ryhmän aktiivinen ja aktivoiva luonne selkeästi antoi paljon ryhmäläisille. Palautteen perusteella koulutus oli hyvin onnistunut, negatiivista palautetta ei tullut lainkaan. Palautteen sävystä kävi enemmän ilmi, että tällaista toimintaa arvostetaan ja kaivataan enemmän.

3.9 2007 OMAA- projektin päätösseminaari Kokkolan kaupungintalo Kokkola-sali. Mukana oli kansanedustaja Tarja Tallkvist. (76)

26–27.3.2009 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajille ja hoidettavalle, ikäihmiset, neurologiset sairaudet ja liikuntavaikeudet. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. (8)

26–27.9. 2009 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajille ja hoidettavalle, ikäihmiset, neurologiset sairaudet ja liikuntavaikeudet. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. (10)

27–28.9.2010 Kinestetiikkakurssi omaishoitajille ja hoidettaville, sekaryhmä. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. (10)

1.2.2011 koulutuspäivä omaishoidosta, kuntien velvoitteet omaishoidossa, lakimies Jarkko Helminen, Kokkolan kaupungin panostus omaishoittoon. (68)

14–15.3.2011 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajalle ja hoidettavalle (kehitysvammaiset, 8 hlöä)

5-6.9.2011 Kinesetetiikkakoulutus omaishoitajille ja heidän hoidettavalle (aivohalvaus, MS, Parkinson 14 hlöä)

8.2.2012 avoin koulutuspäivä ikäihmisten perhehoidosta sekä vaihtoehtoisten hoitomahdollisuuksien järjestämisen mahdollisuuksista. Marjatta Kurki esitteli Kainuun mallia. (59)

OVET-koulutus 7. ja 8.11 sekä 14. ja 15.11 2011, 4x4 tuntia, 10 omaishoitajaa, joista puolet oli tukien ulkopuolella olevia uusia omaishoitajia. Koulutuksen toteutuksesta vastasivat AKTIVA-hankkeen projektityöntekijä sekä yhdistyksen puheenjohtaja Anna Hakala, jotka olivat käyneet aiemmin syyskuussa OVET-ohjaajakoulutuksen. Materiaali ja koulutusohjelman runko oli kehitelty Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry:n OVET –projektissa ja tämä kehitelty maksuton koulutusrunko materiaaleineen saatiin käyttöön tähän ensimmäiseen koulutuskokonaisuuteen. Aihealueina olivat mm. omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä (Malla Tiuhonen Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry), yhteiskunnan sosiaali- ja terveystyö (sosiaali- ja potilasasiain Helinä Jokitalo), avustamisen aakkoset ja ergonomia-kuntopiiri (fysioterapeutti Pia Siipola, Medirex), muutosten kohtaaminen ja omaishoitajan voimavarat (pastori Leena Harjunpää), avaimia hoitotyöhön (sh Pia Pahlman ja sh Päivi Kotanen, Medi-hoiva) sekä vertaistuki ja aktiivinen osallistuminen (omaishoitaja Lea Store). Toiminnanjohtaja Kaarina Niemi kertoi päätöspäivänä vielä Liiton ja yhdistyksen toiminnasta ja hankkeista. Koulutuksen lopussa kerättiin suullinen ja kirjallinen palaute ja jaettiin todistukset. Osallistujilta kerättiin palaute koulutuksen onnistumisesta. Palaute oli positiivista ja osallistujat kokivat saaneensa konkreettista hyötyä omaishoitotyöhönsä.

### **3.5 RETKET, MATKAT JA TAPAHTUMAT**

Retkiä, matkoja, leiripäiviä, voimavarapäiviä järjestämällä ja omaishoitajien arkea seuraamalla ympäri vuorokauden olemme päässeet lähelle perhettä ja opittu tuntemaan heidän uupumus ja syyt siihen mistä uupuminen aiheutuu. Pieni irtiotto arjesta saa ihmeitä aikaiseksi.

Suurin osa retkistä ja matkoista oli suunnattu omaishoitajille ja toiminta tehtiin TOIMIVA-hankkeesta. Osaan niiden kustannuksista osallistuttiin AKTIVA-hankkeesta, samoin työntekijän työpanos annettiin, jos osallistujien määrä oli kovin suuri. Tällainen jako ja joustavuus mahdollisti sen, että myös ne omaishoitajat, jotka eivät olisi voineet jättää hoidettavaansa yksin retken/matkan ajaksi pääsivät mukaan, kun saivat ottaa hänet mukaan. Sama myös toisin päin eli AKTIVAN retkelle on voinut lähteä myös omaishoitajat yksin, jos hoidettavaa ei enää ollut tai jos omaishoitaja koki hoidettavan mukaan lähtemisen liian raskaaksi joko itselleen tai läheiselleen. Osallistujat ovat saaneet erilaisia kulttuurielämyksiä ja yhteisiä kokemuksia, jotka virkistivät, mutta joiden muistelu myös myöhemmin tuotti hyvää oloa ja iloa. Seuraavassa listattuna kaikki matkat ja retket, riippumatta siitä kummasta hankkeesta ne on järjestetty.

9.8.2008 laivaseminaari Kokkolasta Pietarsaaren vertaisohjaajakoulutuksen käynneille omaishoitajille.

12–13.3.2008 kevätretki Helsinkiin. Ohjelmassa oli opaskierros eduskunnassa, juttutuokio Jutta Urpilaisen seurassa sekä täysistunnon seuraaminen eduskuntatalolla.

4.6.2008 kesäretki Kaustisen lääkintäkeskukseen.

15.10.2008 matka Helsinkiin ja omaishoitajien mielenosoitus eduskuntatalon edessä sekä eduskunnassa vierailu ja kansanedustajien tapaaminen. Bjarne Kallis, Tuomo Puumala ja Jutta Urpilainen.

25.11.2008 teatterimatka Tamperelle ”Yksiöön en äiteitä ota”

28.11.2008 teatterimatka Seinäjoen kaupunginteatteriin ”Titanic”-musikaali.

4.12.2008 ostosmatka Lempäälän ideaparkkiin.

26.1- 12.2.2009 Näyttely omaishoidosta Kokkolan kaupungin kirjastossa

26.5.2009 liikunnallinen kevätretki Kalajoelle  
8.8.2009 teatterimatka Halkosaaren kesäteatteriin ” Tähdet, tähdet”-esitykseen ja Kivitippuun.  
26.9.2009 ostosmatka Haaparannan IKEAan  
9.12 2009 Joulujuhla Pajamäen perinnekeskuksessa Toholammilla.

13.3.2010 teatterimatka Vaasan kaupunginteatteri ” My fair lady”-musikaali  
8.6.2010 kesäretki Pajamäen perinnekeskukseen Toholammille  
7.8.2010 teatterimatka Halkosaaren kesäteatteri ” tähdet, tähdet”-esitykseen ja Kivitippuun tutustuminen  
24.8.2010 turistina Kokkolassa. Kävelykierros kaupungissa ja Neristanissa. Mukana oli Kokkolan matkailuopas Tytti Blomqvist.  
1.9.2010 turistina Kokkolassa. Kaupunkikierros linja-autolla. Mukana oli Kokkolan matkailuopas Tytti Blomqvist.  
16.10.2010 ostosmatka Tampereen IKEAan  
2.12 2010 Kokkolan kantakaupungin alueen omaishoitajille ja läheisille puurojuhla Kruunuvoudintalolla.  
14.12 2010 Kälviän, Lohtajan, Ullavan ja Kannuksen alueen omaishoitoperheiden joulujuhla Lohtajatalolla.

26.2.2011 Guardia Nueva konsertti Kokkolan jäähallissa.  
9.4.2011 ostosmatka Haaparannan IKEAan  
23–24.5.2011 kevätretki Helsinkiin. Osallistuimme Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry:n 20-vuotisjuhlaan. Tutustumiskäynti eduskuntatalolla ja Jutta Urpilaisen tapaaminen  
16.6 2011 Kesäjuhla yhteistyössä Kitinkannuksen kanssa.  
2.8.2011 asuntomessut Kokkolassa  
6.8.2011 teatterimatka Halkosaaren kesäteatteri ” votkaturistit”-esitykseen ja tutustuminen Punaisen Tuvan viinitilalle  
20.8.2011 matka Tankkariin. Mukana oli Kokkolan matkailuopas Tytti Blomqvist.  
17.9.2011 sieniretki lähimaastoon  
12.11.2011 ostosmatka Tampereen Ideaparkkiin, IKEAan ja apuvälinemessuille  
24.11.2011 retki Tyynelän Tonttulaan  
8.12 2011 puurojuhla Snellmankodilla

15.4–22.4.2012 lomamatka Espanjaan Fuengirolan kaupunkiin  
19.5.2012 ostosmatka Tuurin kyläkauppaan  
5.6.2012 kesäretki Lohtajan pesäkilville

Omaishoitajille saatiin myös vapaalippuja Ylivieskan Akustiikka-saliin erilaisiin näytöksiin. Tämän mahdollistivat sanomalehti Kymppisanomat ja Ylivieskatalo Akustiikka, jotka lahjoittivat joulukortteihin varatut varat konserttilippujen muodossa lehden levikkialueen omaishoitajille. Kannus kuuluu tähän alueeseen ja sen vuoksi lippuja tarjottiin Kannuksen alueen omaishoitajille. Vapaalipuilla näytöksiin pääsi 6 henkilöä.

Retket, matkat ja konsertit ovat olleet aina erittäin suosittuja ja osallistujia on ollut paljon. Seuraavassa kommentteja kesäretkestä Pajamäen perinnetalolle 8.6 2010.

” Päivä oli aivan ihana! Aina kotiolot voittaa!”

” Ihana vapaapäivä, ihan kuin olisi ollut sunnuntai.”

”Omaishoidettava hyppii innosta vieläkin. Matkalla näkyi ihania maisemia.”

”Tärkeä vapaahetki itselle hoitotyöstä. Ihana porukka.”



” Entisenä omaishoitajana ymmärrän, miten tärkeä tällainen vapaapäivä on hoitotyötään vielä tekeväille. Te teette tosi tärkeää työtä, kun järjestätte tällaisia mahdollisuuksia.”

### 3.6 OPISKELIJAYHTEISTYÖ

Hankkeessa kyettiin aloittamaan ja kehittämään yhteistyötä eri oppilaitosten välillä.

Teimme yhteistyötä Kokkolan sosiaali- ja terveysalan opiston kanssa koko hankkeen ajan. Opiston jalkahoitajan ammattitutkintoa suorittaneet opiskelijat tekivät työssä oppimisen jaksollaan ja näyttötyönään jalkahoitoja asiakkaille, omaishoitajille ja – hoidettaville. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan opistolla hierojan ammattitutkintoa suorittaneet opiskelijat tekivät työharjoittelunaan asiakashierontoja omaishoitajille opiston tiloissa. Olemme olleet yhteyshenkilöinä ajanvarauksen ja yhteystietojen suhteen.

Kokkolan sosiaali- ja terveysalan opiston lähihoitajaopiskelijat järjestivät vuosina 2011 ja 2012 virkistyspäivän omaishoitopareille. Heidän opinto-ohjelmaansa kuului ystävävanhustoiminta. Päivät sisälsivät yhdessäoloa, käsi- ja jalkahoitoja, tietokilpailuja sekä erilaisia mittauksia. Olemme olleet mukana opiston ystävävanhustoinnassa hankkeen alkutaipaleelta asti lyhyttä taukoa lukuun ottamatta, järjestämällä opiskelijoille omaishoitoperheitä, joissa he voivat suorittaa opinto-ohjelman mukaista tavoitteellista toimintaa; virkistystä ja aktivointia omaishoidettavalle ja tukea, neuvontaa ja vapaahetkiä omaishoitajalle. Kaikkiaan ystävävanhustoinnassa on ollut mukana 109 opiskelijaa ja 70 perhettä. Perheet ovat saaneet tukea opiskelijayhteistyön kautta yhteensä n. 1850 tuntia.

IKÄIHMISTEN ILONA- hanke, jossa sote- opiskelijat ovat tukemassa ikäihmisten kotona selviytymistä, on toinen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä toteutettua toimintaa. Hankkeen toiminnanjohtajana toimi Olli Joensuu Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta. Hankkeen tarpeita ja tavoitteita on kuvattu seuraavasti mm [www.kunnat.net](http://www.kunnat.net) -sivustolla.

#### *Tarve & lähtökohta*

*Ihmiset haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään. Avun tarve on suurempi, kuin mihin tämänhetkinen palvelutuotanto pystyy vastaamaan. Tähän haasteeseen pyrkii omalta osaltaan vastaamaan uudenlainen yhteistyö sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä avuntarvitsijoiden välillä.*

#### *Kuvaus*

*Tavoitteena on tukea vanhuksien ja vammaisten itsenäistä asumista moniammatillisen auttamisen kautta. Opiskelijat toimivat ”moniammatillisina” (sosionomi, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja) työpareina sovittujen asiakkaiden kotona työskennellen. Näin asiakkaille annetaan ns. ”laatuai-kaa”, johon julkisella palvelulla ei ole käytännössä mahdollisuuksia, eivätkä asiakkaat vielä ole valmiita tämän tyyppisestä palvelusta maksamaan. Toiminta tapahtuu yhteistyössä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön, kotisairaanhoidon kotiuttaja-hoitajan, kotihoidosta vastaavan työntekijän sekä Kokkolan seudun omaishoitajien ja yksityisten palveluntuottajien kesken. Käytännön toteutuksessa yhteistyökumppaneina kunnan puolelta ovat kotihoito ja kotisairaanhoido. Päätös toiminnan aloittamisesta on tehty Kokkolan perusturvalautakunnan ja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön välisellä sopimuksella. Sopimukset tehdään erikseen yksityisten palveluntuottajien kanssa.*

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/hyvakas/hyvakas-tietopankki/ikaihmissen-ilona-sote-opiskelijat/Sivut/default.aspx>

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijat ovat saaneet harjoitella pöydän kattamista, tilausten vastaanottamista ja tarjoilua opetusravintola Kokkolinnassa. Myös esittävän taiteen opiskelijat ovat saaneet harjoitusta vieraillessaan virikeryhmissä sekä leiripäivillä ja saaneet näin tuntumaa erilaisiin ryhmiin ja toimintaympäristöihin. Musiikinohjaajaopiskelija Tanja Iivarinen ohjaa lauluryhmä Läheisiä ja saa tällä tavalla tärkeää kokemusta ja harjoitusta ”erityisryhmän” ohjauksessa.

Vuonna 2008 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun (mielenterveyden edistämisen erikoistumisopinnot) opiskelija teki kehittämistyön nimellä ”Omaishoitajan jaksaminen”. Kirjallisessa työssään hän tarkasteli hoitamista omaishoidon ja omaishoitajan näkökulmasta. Ja lisäksi kirjallisessa työssään hän pohti, mikä auttaa omaishoitajaa jaksamaan ja mitkä ovat niitä asioita, joista hän ammentaa voimavaroja työhönsä?

Opiskelijaryhmien mielenkiinto toimintaamme kohtaan on näkynyt myös vierailijoiden määrässä. Toimistolla on vierailut runsaasti opiskelijaryhmiä saamassa tietoa omaishoitajuudesta ja kolmannen sektorin tarjoamasta tuesta ja palveluista. Projektityöntekijämme on käynyt pitämässä oppitunteja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa sosionomiopiskelijoille omaishoitajuudesta. Kokkolan sosiaali- ja terveystalon opiston lähihoitajaopiskelijoille on kerrottu omaishoitajuudesta, kuinka monimuotoista se voi olla, myös Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry:n sekä oman paikallisyhdistyksen toiminnasta. Olemme toimineet hankkeen aikana harjoittelupaikkana ja ohjaajina kolmelle Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijalle.

Olemme olleet myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajina yhteistyössä TE-keskuksen kanssa. Olemme voineet antaa harjoittelupaikan omaishoitajalle, joka lähestyy eläkeikää ja on liian uupunut tai pelokas menemään outoon paikkaan työharjoitteluun. Olemme voineet käyttää heidän työpanostaan mm. ryhmissä ja he ovat saaneet joustavan harjoittelupaikan ja tukea jaksamiseensa omaishoitotyössä.

#### **4. HANKKEEN KESKEISET TULOKSET**

Laaja-alainen palvelutarpeen kartoitus mahdollisti sen, että palvelujen ulkopuolella olevat omaishoitoperheet saivat tietoa ja apua palvelujen piiriin päästäkseen. Ryhmiin ja koulutuksiin osallistamalla omaishoitajien tietoisuus eri mahdollisuuksista ja rohkeus muuttaa tilannettaan kasvoi. Omaishoitajien sosiaalinen verkosto laajentui ja he saivat uusia ystävyys-suhteita toisista omaishoitajista. Osallisuus lisääntyi ja syrjäytymisuhka pieneni. Ryhmäläiset olivat yhteydessä toisiinsa myös ”siviilissä” ja tukivat näin toinen toistaan omaishoitotyössään. Toiminnassa mukana olleet omaishoitajat oppivat tunnistamaan erilaisia omaishoitotilanteita ja rohkaistuivat ottamaan asian esille sellaisen huomattessaan esimerkiksi lähipiirissään ja oppivat myös ohjaamaan näitä omaishoitoperheitä ottamaan yhteyttä yhdistykseemme, josta heitä osattiin tukea ja neuvoa taas eteenpäin. Omaishoitajat oppivat järjestämään itselleen omaa aikaa sekä neuvottelemaan mahdollisista kotihoitotarpeistaan sekä oppivat neuvottelemaan itselleen kuuluvia lakisääteisiä vapaapäiviä. He oppivat myös vaatimaan yksilöllisempiä palveluja.

Toimitilat ovat olleet hyvät ja mahdollistavat toiminnan edelleen tässä laajuudessaan vielä omissa tiloissa. Omaishoitajien ”olohuone” on auki arkipäivisin klo 9-16 ja sinne voi tulla ilman ajanvarausta. Sen vuoksi se on muodostunut tärkeäksi, matalan kynnyksen tapaamispaikaksi. Omaishoitajat ovat oppineet luottamaan työntekijöihin ja siihen, että heidän olemme heidän tukenaan mitä erilaisimmissa tilanteissa. Pystymme myös ottamaan hyvin huomioon yksilölliset tarpeet ja persoonat. Pienikin sydämen purku tai neuvo akuuttiin ongelmatilanteeseen on voinut olla merkitykseltään suuri, kun sen on saanut oikeaan aikaan – silloin, kun hätä on ollut suurin. Annetun henkisen tuen

määrää on ollut vaikeaa arvioida, mutta sen tarve on valtava. Omaishoitajat ovat henkisesti todella tiukalla ja imevät voimia ympäriltään, työntekijöistä ja toiminnasta.

Yhteistyö kokkolanseudun eri toimijoiden kanssa on ollut tuloksellista hankkeen aikana. Yhteistyöverkostot lisääntyivät hankkeen edetessä ja yhteistyön arvostus näkyi selvästi kiinnostuksen kasvuna yhdistystä ja sen hankkeita kohtaan. Vierailijamäärät kasvoivat ja monet erilaiset opiskelijaryhmät olivat kiinnostuneita yhdistyksemme toiminnasta. Vuonna 2010 toimistolla vieraili 900 henkilöä ja seuraavana vuonna 2011 toimistolla vieraili yli 1100 henkilöä. Myös kotisivuilla kävijöiden määrää ja sijaintia seurattiin Google Analytics- ohjelman avulla. Systeemi otettiin käyttöön tammi-kuun puolessa välissä 2012. Kesäkuun loppuun mennessä sivuilla yksilöityjä kävijöitä oli yhteensä 597 ja käyntikertoja yhteensä 955. Tämä osoittaa, että hyvät ja toimivat kotisivut ovat erittäin hyvä tapa tavoittaa ihmisiä nyky-yhteiskunnassa. (Liite 8)

Yhteistyö Kokkolan sosiaali- ja terveystalon opiston kanssa on tiivistä ja toimivaa ystävävanhustoinnin tiimoilta. Sekä omaishoitoperheiden ja että opiskelijoiden palaute toiminnasta on ollut positiivista, joten sitä jatketaan edelleen myös jatkossa. Omaishoitajat saivat kaipaamansa vapaahetken ja omaishoidettava virkistystä ja erilaista toimintaa arkeensa. Opiskelijatyönä annettu on ollut merkittävä lisä omaishoitajaa tukevissa toiminnoissa. Omaishoitajat ovat saaneet vinkkejä ja ohjeita hoitotyöhön ja hoidettavansa fyysisen kunnon ylläpitämiseen, mikä on osaltaan ollut edistämässä kotona selviytymistä ja vähentänyt omaishoitajan uupumista.

Olemme pitäneet luentoja omaishoitajuudesta omaishoitopareille 2-3 kertaa vuodessa sopeutumisvalmennuskursseilla yhteistyössä Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon ja peruspalvelukuntayhtymän (Kiuru) kuntoutustutkimusyksikön kanssa. Siellä erittäin aktiivisena yhteistyökumppanimme on ollut kuntoutusohjaaja Anna-Kaisa Uusitalo. Hän kutsuu meiltä työntekijän asiantuntijana järjestettävälle sopeutumisvalmennuskurssille kertomaan omaishoitajuudesta ja saatavilla olevista eri palveluista. Kurseilla olemme päässeet tutustumaan uusiin omaishoitajiin sekä pystyneet lisäämään tietoisuutta omaishoitajuudesta omaishoitoperheiden lisäksi myös yhteistyötahoille. Olemme päässeet myös rohkaisemaan omaishoitajia sosiaaliseen osallistumiseen ja pitämään huolta läheisensä lisäksi myös itsestään.

Yhdistysten välinen yhteistyötä tukemaan ja vuorovaikutuksen parantamiseksi on muodostettu Verkkarit työryhmä. Verkkarit työryhmässä on luotu toimintamalli vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja tukemiseen. Työryhmä koostuu Keski-Pohjanmaan alueen sosiaali- ja terveystalon vapaaehtoistoimintaa harjoittavien yhdistysten sekä muiden kansalaistoimintaa organisoivien tahojen vastaavista toimihenkilöistä. Työryhmässä olemme olleet kehittämässä yhteistyötä vapaaehtois- ja tukihenkilötoimintaa järjestävien yhdistysten ja organisaatioiden kesken, järjestämässä vapaaehtoisille yhteisiä koulutuksia ja tätä kautta tukemassa vapaaehtoistoimintaa ohjaavien työntekijöiden ja vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia.

Työryhmä on järjestänyt yhdessä vapaaehtoistoimijoille virkistysiltoja kiitokseksi vuoden aikana tehdystä vapaaehtoistyöstä. Olemme myös yhteistyössä suunnitelleet esitteet ja tiedotteet, joita olemme jakaneet. Verkkarit- työryhmän kokouksia pidetään säännöllisesti ja kokoukset pidetään vuorotellen eri toimijoiden työpisteissä. Näin pääsemme tutustumaan toistemme hankkeisiin ja toimintaan.

Työntekijät ovat olleet esittelemässä hankkeiden ja yhdistyksen toimintaa kutsuttuina eri yhdistyksissä Kokkolanseudun alueella mm. reuma-, aivohalvaus- ja afasia-, näkövammayhdistyksessä sekä kehitysvammaisten tuki ry:ssä. Työntekijät ovat esitelleet toimintaa myös lukuisissa eri tilaisuuksissa esim. sotaveteraanien tilaisuudessa Kannuksessa, Marttojen kokouksessa Kälviällä, hoitoalan opiskelijoiden oppitunneilla, sekä Kokkolan Rotarien eri osastoille yhteisesti.

## 5. HANKKEEN KESKEISET VAIKUTUKSET JA NIIDEN MITTAAMINEN

Osallistamalla ryhmiin omaishoitajien voimavarat ja jaksaminen lisääntyivät. Osallisuus vaikutti omaishoitajien sosiaalisen verkoston laajentumiseen. Omaishoitajat saivat kokemusta elämänlaadun ja – mielekkyyden parantumisesta, sekä elämänilon löytymisestä. Toiminnallisilla ja työnohjauksellisilla ryhmillä, sekä seurakuntien diakoniatyön yhteisesti järjestämällä leiripäivillä omaishoitajien henkinen jaksaminen lisääntyi, masennus, surullisuus ja väsyminen osittain poistuivat. Omaishoitajat saivat hankkeen aikana tietoa, tukea ja ohjausta selviytyä arjessa.

Vaikutukset ovat tapahtuneet siis lähinnä yksilötasolla, elämänmuutoksena, kunnon kohentumisena, uusien sosiaalisten suhteiden lisääntymisenä ja entisten suhteiden parantumisena sekä osallisuuden kokemisen lisääntymisenä. Voimaantuminen on näkynyt koko perheen arjessa piristymisenä ja yhteisenä jakamisena.

Hankkeen toiminnassa mukana olleet omaishoitoperheet vaikuttivat tyytyväisemmiltä tilanteeseensa. He kokivat myös kotitilanteesta aiheutuneen stressin vähentyneen, kun tiesivät, mistä tukea ja tietoa on saatavilla ja mistä kysyä neuvoa pulmatilanteisiin. Myös oman omaishoitotyönsä arvostaminen kasvoi. OVET- koulutuksen sosiaalipalvelut-osion sisältö oli osin samankaltainen kuin palveluohjauksessa läpikäytävät asiat. Kerätyn palautteen mukaan osallistujista kaikki olivat sitä mieltä, että tieto saatavista palveluista lisääntyi, he tiesivät mihin olla yhteydessä niitä tarvitessaan ja rohkeus palvelujen hakemiseen kasvoi. Myös yhteistyötahot (esim. hoiva- ja hoitoalan ammattilaiset, seurakuntien työntekijät ja opiskelijat) saivat konkreettista kokemusta ja tietoa omaishoitajilta omaishoitajuuden monimuotoisuudesta.

Teimme osalle ryhmistä asiakaskyselyn vuonna 2010, jossa halusimme kartoittaa tilannetta miten osallistuminen ryhmään on vaikuttanut arkielämään ja selvitimme ryhmän keski-ikää, odotuksia ryhmän suhteen, mitä he saivat ryhmään osallistumisesta.

Lehdistöä ja paikallisradiota hyödynnettiin tiedottamisessa hankkeen etenemisestä. Artikkeleiden ja haastattelujen kautta koko toiminta-alueelle saatiin tietoa omaishoitajille suunnatusta hankkeesta. Kokkolan kaupungin liikuntatoimi ja yksityiset palvelutuottavat tulivat hyvin tietoiseksi hankkeen järjestämästä toiminnasta ja olivat valmiita tarjoamaan palvelujaan omaishoitajille. Pääsimme vuonna 2010 mukaan Kokkolan kaupungin Voimaa Vanhuuteen työryhmään kuntakoordinaattorin ominaisuudessa yhdistyksen edustajana. Toiminta jatkuu edelleen.

Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry:n tilaisuuksissa (Alue-Avaimet) olemme jakaneet tietoa alueellisille yhdistyksille ja olemme olleet avoimia kertomaan hyvistä toimintakäytännöistä. Toimistolla kävijät ovat lisääntyneet sekä erilaiset yhteydenpidot ovat lisääntyneet omaishoitoon liittyen.

Hankkeen aikana, eritoten alku - ja loppuvaiheessa käytettiin arviointina erilaisia menetelmiä esimerkiksi prosessiarviointia, seurantaa ja itse-arviointia. Hankeen aikana on arvioitu, miten hanketta on viety eteenpäin ja miten sen toimintaa on voitu parantaa. Hanketta on seurattu kohderyhmän näkökulmasta hankkeen toteutuksen aikana. Sekä vuosittain hankkeen laadullisia tuloksia arvioitiin asiakaskyselyin että määrällisiä tuloksia toteutettujen tapahtumien osallistujamäärillä.

Vuonna 2009 teimme laajemman asiakaskyselyn alueemme omaishoitajille. Kyselyt lähetettiin 373 omaishoitajalle. Kyselyyn vastasi 127 omaishoitajaa. Kyselyyn vastanneista miehiä oli 26 henkilöä ja naisia oli 101 henkilöä. Vastausprosentiksi muodostui 34%. Kyselyyn vastasi sekä yhdistyksemme jäsenet että ei jäsenet. Asiakaskyselyllä halusimme kartoittaa Kokkolan ja Kannuksen kaupunkien alueiden omaishoitajien hoitotilannetta, tarpeita, toiveita sekä mitä palveluita yhdistys voisi

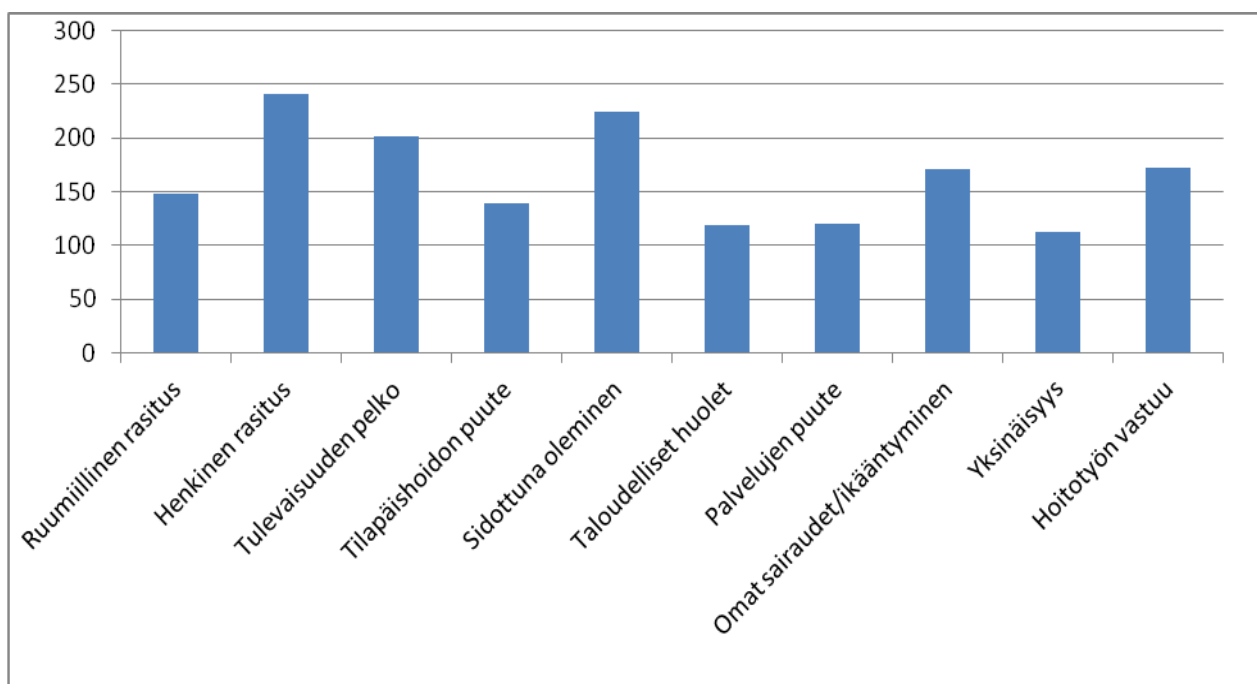
tarjota ja kehittää palveluitaan edelleen. Kyselyn tavoitteena/pyrkimyksenä oli edistää omaishoitajan ja hoidettavan kotihoidon laadun parantamista ja turvata sen jatkuvuutta. Kyselyllä kartoitettiin myös omaishoitosuhdetta. Suurimman ryhmän muodostivat aviopuolisoaan hoitavat, heitä oli yhteensä 55% vastanneista. Toiseksi suurimman ryhmän muodostivat lastaan hoitavat omaishoitajat. Kyselyn lopuksi kartoitettiin omaishoitajan näkemyksiä ja kokemuksia yhdistyksen toiminnasta. Suurin osa vastanneista ilmoitti osallistuneensa yhdistyksen toimintaan. Enemmistö omaishoitajista, vaikkakin pieni, halusi osallistua toimintaan ja ryhmiin yksin. Osa halusi myös että hoidettava on mukana. Tässä kohtaa vastaajat olivat valinneet usein molemmat vaihtoehdot.

Hankkeen aikana teimme myös kirjallisen asiakaskyselyn vertaistukiryhmiin osallistuneille. Kartoitimme tietoa omaishoitajilta ryhmien sisällön suhteen ja mikä saa heidät edelleen osallistumaan hankkeen järjestämiin vertaistukiryhmiin. Omaishoitajat halusivat tietoa yhteiskunnallisista ajankohtaisista asioista sekä vertaistukea että yhteisiä konsertti-, teatteri- ja tutustumiskäyntejä.

Teimme myös kyselyn, jossa kartoitettiin toiminnassa olleiden omaishoitajien ajatuksia henkilöstöstä, toimintaympäristöstä, tiedottamisesta ja toiminnasta. Kyselyyn vastasi 53 henkilöä ja he numeraalisesti arvioivat pyydetyt asiat 1-5:een. Kokonaisarviossa 5 pistettä antoi 30 vastaajaa 53:stä. Liitteenä yhteenvetokaavio ko. kyselystä. (Liite 9)

Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n tiloissa täytetyllä kyselyllä keväällä 2012 pyrittiin arvottamaan numeraalisesti asteikolla 1-10 **mikä on raskainta omaishoitajan työssä**. Kyselyn alkuperäisenä tarkoituksena oli pisteyttää luetellut asiat kevyimmän ollessa numero yksi ja raskaimman kymmenen, mutta useassa tapauksessa vastaajat arvottivat tehtävän vaikeuden numeraalisesti yksinkertaisesti asettaen korkean luvun vaikeille tekijöille omaisen hoidossa ja matalan luvun vähemmän merkittävälle tekijöille. Kyselyyn osallistui 31 omaishoitajaa, joten maksimiyhteispistemäärä oli 310. Osa vastauksista oli epätäydellisiä ja kaikkia kohtia ei oltu täydennetty, joten taulukosta saatava informaatio on suuntaa antava. Kyselyn graafisen esityksen, tuloksen analysoinnin sekä yhteenvedon laati sosionomiopiskelija Jeremias Hiekka.

## TULOKSET:



Yhteispistemäärien mukaan omaishoitajat kokivat raskaimpana asiana **henkisen rasituksen**. Seuraavaksi eniten voimavaroja söivät **sidottuna oleminen ja sen jälkeen tulevaisuuden pelko**. Nämä kolme tekijää olivat arvattavasti listan kärjessä mitä tulee omaishoitajien huoliin. Seuraavana ainoastaan yhden pisteen heitolla toisiinsa nähden seurasivat omat sairaudet/ikäntyminen ja hoitotyön vastuu. Ruumiillinen rasitus jäi kauaksi henkisestä ja tilapäishoidon puute seurasi sen kintereillä. Taloudelliset huolet, yksinäisyys ja palveluiden puute jäivät lähes tasatuloksella häntäpäähän.

Tulokset eivät poikkea paljon verrattaessa niitä Elli Aaltosen 2003 vuonna julkaistuun tutkimukseen omaishoitajan jaksamisesta. Henkinen rasitus, sidottuna oleminen ja omat sairaudet/ikäntyminen olivat tutkimuksen mukaan ongelmakohtien kärkijoukossa samaan tapaan kuin Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kyselyn tuloksissa. Aaltosen tutkimuksessa tulevaisuuden pelko ei ollut yhtä vahvasti esillä sairauksien ja ikääntymisen ollessa suurempi huolenaihe. Yksinäisyys ja palveluiden- ja tilapäishoidon puute olivat myös samalla tavalla vähiten raskaiksi asioiksi määriteltynä taloudellisten huolien ollessa lievästi suurempi huolenaihe Aaltosen tutkimuksen mukaan. Ruumiillinen rasitus nähtiin kummassakin tapauksessa huomattavasti pienempänä ongelmana kuin omaishoitotilanteen aiheuttama henkinen kuormitus. Pienemmästä otoksesta ja tiedonkeruutapojen mahdollisista eroista huolimatta omaishoitajien jaksamista vaikeuttavat tekijät olivat järjestykseen laitettaessa yllättävän identtiset vielä vuosikymmenenkin jälkeen.

## **6. HANKKEEN SUURIMMAT ONGELMAT JA HAASTEET, RATKAISUT**

Yksi suurimmista haasteista, joka osittain muodostui ongelmaksi asti ja hidasti näin hankkeen etenemistä, oli vuonna 2009 kuntaliitoksesta aiheutuneet alueelliset muutokset ja alulle saadun yhteistyöverkoston osittainen hajoaminen työntekijöiden toimenkuvien ja siirtojen myötä. Se vaikutti sekä hankkeessa järjestettävään toimintaan sekä hankkeen ohjausryhmään.

Hankkeen alussa koottuun ohjausryhmän kokoonpanoon tuli muutoksia hankkeen aikana. Ohjausryhmää saatiin kaksi edustajaa kustakin seutukunnasta. Kuntaliitoksessa Kälviä, Lohtaja ja Ullava liittyivät Kokkolaan ja Himanka jäi pois projektialueestamme. Vuotta myöhemmin 2010 Himanka liittyi Kalajoen kaupunkiin. Kuntien työntekijöiden työnkuvat muuttuivat ja saimmekin muodostaa uudelleen ohjausryhmän. Kuntaliitos aiheutti myös projektityöntekijöille lisää työtä. Olimme hankkeen alussa juuri selvitelleet työntekijöiden yhteistietoja ja toimipisteitä, niin saimme kuntaliitoksen myötä aloittaa yhteistyön alusta eri viranomaisten kanssa. Myös Kannuksen sosiaali- ja terveystalvelurakenne muuttui. Hankkeen toiminnan aikana Kannus liittyi JYTAan. Peruspalveluliikelaitos JYTA vastaa Halsuan, Kaustisen, Lestijärven, Perhon, Toholammin ja Vetelin kuntien sekä Kannuksen kaupungin perusturvapalveluista.

Hyvää yhteistyötä terveyskeskuksen ja keskussairaalan osastojen ja poliklinikoiden kanssa oli vaikeaa saada aikaiseksi molemmien puolisen aika- ja työntekijäresurssien vähyden vuoksi. Yrityksistä huolimatta, emme saaneet sovittua esimerkiksi kotisairaanhoidon/kotipalvelun kanssa yhteistä aikaa, jotta olisimme päässeet kertomaan hankkeen tavoitteista ja toiminnasta uusien omaishoitoperheiden löytämiseksi. Muutamaa aktiivista kotisairaanhoidtajaa lukuun ottamatta, yhteistyö jäi vajaavaseksi ja tämän sektorin kautta saatava hyöty siis käyttämättä. Positiivisen poikkeuksena Keskussairaalan kuntoutustutkimusyksikön antama yhteys uusiin omaishoitoperheisiin sopeutusvalmennuskurssien kautta sekä terveyskeskuksen fysioterapeutti, joka oli yhteydessä meihin muutamien kehitysvammaisten lasten perheiden asioissa ja jakoi materiaaliamme eteenpäin.

Toinen iso haaste oli Kannuksen kaupungin tilanne. Vaikka Kannuksen omaishoidon tilanne on monelta kohtaa parempi kuin Kokkolassa, huomasimme siellä toisenlaisia puutteita. Kannuksen kaupunki ei järjestä päivätoimintaa omaishoidettaville. Tämän vuoksi Kannuksessa toteutui koko hankkeen ajan paremmin ryhmät, jotka oli suunnattu omaishoitopareille. Kannuksen kaupungin (myöhemmin JYTAn Kannus-Toholampi-Lestijärvi-alueen) omaishoidosta vastaava työntekijä Sinikka Katila oli aktiivisesti mukana ryhmien kokoamisessa oman työtilanteensa muuttumisesta huolimatta. Hän järjesti myös vuosittain omaishoitopareille yhteisiä juhlia sekä vieraili hankkeen järjestämissä tilaisuuksissa.

Hankkeen alussa Kannuksen kaupunki järjesti miesomaishoitajille ja vammaisten lasten vanhemmille omat vertaisryhmät. Hankkeen aikana molemmat ryhmät loppuivat. Vammaisten lasten vanhempien ryhmään ei saatu osallistujia ja miesomaishoitajien ryhmänvetäjä jäi eläkkeelle kaupungin virasta. Kannuksen seurakunnan kautta emme tavoittaneet omaishoitajia. Diakoniatyöntekijä teki yhteistyötä Toholammin seurakunnan ja omaishoitajien kanssa, he järjestivät yhteistyönä leiripäiviä omaishoitopareille sekä järjestivät yhteisesti retkiä. Lohtajan seurakunnan diakoniatyöntekijänä oli hankkeen aikana kolme eri henkilöä, joka myös vaikeutti Lohtajalla kokoontuvan vertaisryhmän toimintaa. Ryhmään oli vaikea saada osallistujia hankkeen loppupuolella, koska alueen omaishoitajat olivat työntekijälle tuntemattomia ja vaikeita tavoittaa.

Kokkolan kaupungin vaiho-osasto sijaitsee Honkaharjun palvelutalossa. Vaiho-osastolle omaishoitajat voivat viedä hoidettavansa intervallijaksolle vapaapäiviensä ajaksi. Hankkeen alussa osasto sijaitsi itsekin väliaikaisella paikalla ja tilat olivat toimintaa ajatellen epäkäytännölliset. Se näkyi toiminnassamme mukana olleiden omaishoitajien vähentyneenä vapaapäivien pitämisenä. Myös omaishoitajien osallistuminen toimintaan oli vaikeampaa, kun läheinen oli kotona jatkuvasti. Tähän tilanteeseen oli vaikeaa päästä konkreettisesti vaikuttamaan hankkeen kautta muutoin kuin opiskelijayhteistyön avulla tai lisäämällä yhteydenottoja henkisen tuen antamiseksi.

Yhtenä haasteena projektityöntekijälle on ollut saada omaishoitajat osallistumaan heille järjestettäviiin tilaisuuksiin. Omaishoitajat ovat sitoutuneita hoitotyöhönsä. Monen kohdalla törmättiin siihen, että halu osallistua oli suuri mutta kotitilanne oli todella vaikea ja esti osallistumisen. Omaishoidettavan eristäytyneisyys ja arkuus osallistua saattoi olla myös esteenä. Työntekijöiltä vaadittiin kykyä kohdata vaikeitakin tilanteita ja hyvää ongelmanratkaisutaitoa. Vaikeisiin tilanteisiin antoi varmuutta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus pohja sekä hankkeen aikana saatu monipuolinen koulutus. Myös sitkeys pysyä omaishoitoperheen rinnalla sen haasteellisuudesta riippumatta tai juuri sen vuoksi kantoi usein hedelmää ja saimme heidät osallistumaan ja tuntemaan itsensä puutteistaan huolimatta hyväksytyksi ja kuulumaan ryhmään.

Haasteellista on ollut myös hankkeen laaja-alaisuus sekä toiminta-alueensa että sisältönsä puolesta. Asiakasmäärät ovat olleet suuria ja omaishoitoperheet kohderyhmänä haastava. Seuranta jäi puutteelliseksi asiakasmäärän ollessa suuri. Työntekijäresurssien rajallisuuden vuoksi seuranta ei ollut mahdollista tehdä laajasti ja pitkään, jotta olisi saatu kunnallisesti tai jopa valtakunnallisesti hyödyllistä tietoa siitä kuinka hankkeella pysyttiin vaikuttamaan kaikkien mukana olleiden perheiden arkeen. Osa kontakteista jäi hyvin lyhyiksi. Kun perhe oli saanut tarvitsemansa avun sen hetkiseen pulmaansa, he eivät olleet enää kontaktissa meihin. Jos resursseja olisi ollut enemmän, olisimme voineet seurata tilanteen kehitystä kauemmin. Ryhmä- ja koulutustoiminnan suunnitteluun panostaminen ja huolellinen tiedottaminen sekä varautuminen viime hetken peruuntumisiin ja muutoksiin helpotti toiminnan eteenpäin vientiä ja mahdollisti osaltaan sen onnistumisen. Palveluohjauksen laajuus vaati työntekijöiltä kattavaa tietämystä palvelujärjestelmästä. Tietojen päivittäminen ja hakemusten ajan tasalla pitäminen vaati jatkuvaa ”hereilläoloa”. Lomakekansion tekeminen ja siinä

olevien kaavakkeiden ajan tasaisuuden tarkastaminen usean kerran vuodessa oli hyvä ja toimiva ratkaisu.

## **7.-8. LUPAAVAT KÄYTÄNNÖT JA TOIMIVUUDEN ANALYSOINTI, JUURUTTAMINEN**

Omaishoitaja-lähtöinen palveluohjausmalli. Pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon omaishoitoperheen tarpeet ja toiveet heti palveluohjauksen alussa. Vaihtoehtojen antaminen ja omaishoitajan rohkaiseminen itsenäisten päätösten tekemiseen häntä ja hoidettavaa koskevissa asioissa. Omaishoitaja ei ole passiivinen toimintojen kohde vaan pystyy ja rohkenee tuen avulla vaikuttamaan oman arkielämäänsä ja apua tarvitsevan läheisensä hoitamiseen. Tämä palveluohjausmalli on käytössä myös jatkossa ja tähtää omaishoitajan asiantuntijuuden huomioimiseen kotihoitossa sekä kodin ulkopuolisessa hoidossa.

Yhdistys pääsi mukaan Kokkolan kaupungin Voimaa vanhuuteen –hankkeen ( 2011-2013) työryhmään kuntakoordinaattoriksi. Hankkeessa kehitetään toimivia yhteistyöverkostoja ja toimintamalleja iäkkäiden liikunnan harrastamiseen ja ryhmätoimintaan, jotka on tarkoitus saada kaupungissa pysyväksi toiminnaksi. Olemme kouluttaneet VertaisVetureita kuntosaliharjoittelun vertaisohjaajiksi. Samoin hanketyöntekijät ovat käyneet VertaisVeturikoulutuksen. Kokkolan alueen eri yhdistykset saavat varata maksutta kuntosalivuoroja eri kaupungin toimipisteistä. Näin olleen hankkeen loputtua voimme jatkaa liikunnallisia ryhmiä ja parantaa jatkossakin useampien omaishoitajien tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä parantamaan lihaskuntoa. Tällä pyritään ehkäisemään kaatumista ja siitä usein seuraavia murtumisia. Omaishoitajan hyvä fyysinen kunto auttaa myös jaksamaan paremmin vaativassa omaishoitotyössä. Kuntosaliryhmiin osallistujille tulemme tekemään liikkumiskyvyn mittauksia ja arviointeja. Liikkumiskykyä seurataan testeillä säännöllisin väliajoin.

Olemme tiedottaneet omaishoitajille kaupungin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista ja muista tapahtumista. Kokkolan kaupunki tukee Voimaa Vanhuuteen – hankkeen puitteissa ikäihmisten liikumista ja liikuntatoimi järjestää senioreille monenlaisia liikuntaryhmiä. Hankkeen aikana tuli silti esille se, että omaishoitajat pitävät tärkeänä heille suunnattuja omia ryhmiä, jotta saisivat ryhmässä vertaistukea oman jaksamisen lisäämiseksi. Tulevaisuudessa meillä on siihen mahdollisuus omien varattujen kuntosalivurojen sekä koulutetun ohjaajan avulla.

Hankkeen aikana omaishoitajien ja -hoidettavien sekä omaishoitajille yksin suunnatut voimavaraleiripäivät juurrutettiin Keski-Pohjanmaan Opiston omaksi toiminnaksi. He ovat markkinoineet ja tiedottaneet yleisesti leiripäiviä omaishoitajille omana toimintanaan. Leiripäivien pohjana käytetään hankkeen aikana kehitettyä mallia, jossa on otettu huomioon kohderyhmän erityistarpeet ja mahdollisuudet osallistua erilaiseen toimintaan.

Hankkeessa kehiteltiin hyvä toimintamalli omaishoitoparien tukemiseksi säännöllisen ryhmätoiminnan avulla (virikeryhmät). Sopivaksi malli saatiin jatkuvalla itsearviointilla ja palautteiden keräämisellä. Ideoiden saaminen ryhmäläisiltä ja niiden toteuttaminen mahdollisuuksien mukaan antoi osallistujille tunteen ja kokemuksen siitä, että he pystyvät vaikuttamaan asioihin ja heidän mielipiteellensä on merkitystä. Virikeryhmän tarkoituksena oli nimensä mukaan antaa uusia virikkeitä ja ideoita, joita myös arjessa voi käyttää. Esimerkiksi jumppaohjeita, muistin ylläpitämiseen liittyviä harjoitteita, rentoutusta, musiikkia jne.

Kokkolan suomalaisen seurakunnan sekä Kälviän ja Lohtajan seurakuntien kanssa järjestettävät leiripäivät ovat toteutuneet yhteistyössä jo monta vuotta. Yhteisellä suunnittelulla ja toteutuksella



sekä kustannusten jakamisella pystymme jatkossakin järjestämään vastaavia leiripäiviä. Kälviällä omaishoitoparien vertaisryhmä kokoontuu edelleen vuorottain diakoniatyöntekijän kanssa. Kannuksen kaupungin omaishoidosta vastaava henkilö järjestää vuosittain omaishoitopareille yhteisiä tapaamisia ja on mukana tiedottamassa mm. virikeryhmistä ja muusta toiminnasta.

Olemme käyneet Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry:n OVET- ohjaajakoulutuksen. Tulemme järjestämään koulutuksia vuosittain ja tarpeen mukaan. OVET- valmennuksessa etsitään uusia omaishoitajia ja tuetaan omaishoitajan arjessa jaksamista. OVET- valmennus on tarkoitettu kaikille, jotka tukevat ja avustavat läheisiään ja jotka tuntevat tarvitsevansa tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista sekä ohjausta hoito- ja hoivatyöhön. Ensimmäisen koulutuksen palaute oli rohkaisevaa ja koulutusmateriaali ja tuki liitolta hyvää, joten pohja tämänkaltaiselle koulutusmallille on luotu.

## **9. HANKKEEN TULOKSIEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN**

Pyrimme pitämään toiminnan mahdollisimman avoimena ja kertomaan omista toimintatavoistamme muille alueellisille yhdistyksille, päättäjille ja virkamiehille. Yhdistyksen toiminta tunnetaan valtakunnallisesti ja meidät tiedostetaan innovatiiviseksi ja avoimeksi yhdistykseksi. Olemalla avoimia ja jakamalla tietouttamme, myös muut rohkaistuvat samanlaiseen avoimuuteen. Olemme valmiita ottamaan haasteita ja kehittämään toimintaamme uusilla tavoilla omaishoitajia ja omaishoitoperheitä tukevaksi. Tällä tavoin muut tahot voivat käyttää ja soveltaa jo testattuja, lupaavia käytäntöjä omiin toimintaympäristöihinsä.

Virikeryhmien kanssa suunniteltu ja hyväksi koettu toimintamalli olisi sovellettavissa mm. eri potilasyhdistysten käyttöön esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijän avulla, koska kustannuksia ryhmän toiminnasta ei tällä mallilla juuri ole. Potilasyhdistyksillä on kokkolanseudulla kyllä toimintaa, mutta tämäntyyppistä säännöllistä viriketoimintaa, johon osallistutaan yhdessä parina, ei tiedossamme ole. Ryhmään voisi kutsua vierailijoita tai vetäjä voisi konsultoida sellaisia henkilöitä, joilla olisi asiantuntijuutta ko. sairauteen sairastuneiden kuntoutuksesta ja suunnitella ryhmän sisällön siltä pohjalta. Tällainen toiminta ehkäisisi sairautta kohdanneiden perheiden syrjäytymistä ja aktivoisi heitä osallistumaan sosiaaliseen toimintaan rajoituksista huolimatta.

OVET- koulutuksesta saatava hyöty yhteiskunnallisesti on vielä vaikeasti arvioitavissa, mutta tällä hetkellä saadut kokemukset ovat olleet positiivisia ja koulutuspaketti on käyttökelpoinen missä tahansa omaishoitoyhdistyksessä, sen sijainnista huolimatta.

## **10. HANKKEEN KESKEISIN ANTI JA SEN NÄKYMINEN JÄRJESTÖN TOIMINNASSA TULEVAISUUDESSA**

Yhteistyöverkostojen ylläpitäminen on tärkeää jatkossakin. Pällekkäinen toiminta vähenee, kun tunnetaan yhteistyökumppaneiden toimintaa ja tuetaan jo olemassa olevia käytäntöjä, niitä edelleen kehittämällä ja soveltaen. Tärkeää on tarttua myös täysin uusiin tilaisuuksiin ja viedä kehitystä eteenpäin. Yhteistyön ja verkostojen kautta saatu oppi ja hyöty välittyy sopivaksi muokattuna omaishoitoperheille. Yhteistyöverkostojen luominen onnistui hyvin kuntatasolla mutta työtä on vielä paljon jäljellä. Kuinka paljon sairaalan hoitohenkilökunta tapaa omaishoitajia päivittäin? Mitä henkilökunta tietää meidän tarjoamastamme tuesta omaishoitajille? Jaoimme tiedotteita säännöllisesti hankkeen aikana eri osastoille, mutta tiedon eteenpäin menosta ei ole varmuutta. Osastotunnit tai muut vastaavat pienimuotoiset tilaisuudet olisivat ehkä olleet tehokas lisä.

Vapaaehtoistyötä tuemme jatkossakin Verkkarit -työryhmässä muiden toimijoiden kanssa säännöllisesti kokoontuvissa kokouksissa. Vapaaehtoistyön kehittäminen ja vapaaehtoisten kouluttaminen jäi kesken. Tulevaisuudessa tulemme kehittämään sitä ja osallistumaan valtakunnallisiin vapaaehtoistyön tapahtumiin.

Ennaltaehkäisy ja varhainen omaishoitajuuden tunnistaminen mahdollistuvat OVET- valmennuksen kautta. Tavoitteena on vaikuttaa siihen, että omaishoitajat saisivat ensitietoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mitä aikaisemmin omaishoitoperhe saa tietää heitä koskevista yhteiskunnallisesta avusta, sitä varhemmin heitä voidaan tukea ja auttaa.

Opiskelijat eri oppilaitoksista voivat saada yhdistyksellä suoritettuna harjoittelun myötä kiinnostuksen ja tietämyksen omaishoitotyöstä. Opinnäytetöiden aiheet ovat olleet mielenkiintoisia ja saaneet opiskelijat kiinnostumaan ja innostumaan aiheesta. Opinnäytetyöt ovat olleet laadukkaita ja niistä saatava informaatio tarvittaessa hyvin hyödynnettävissä.

Kaikkein tärkeimpänä voisimme mainita vakiintuneen toiminnan ja aktiiviset, osallistuvat omaishoitajat ja heidän läheisensä. Olemme onnistuneet markkinoimaan ja informoimaan hyvin tapahtumia ja mukana on ollut runsaasti osallistujia. Toimintamme on ollut monipuolista ja kiinnostavaa. Hanketyöntekijät ovat olleet työhönsä sitoutuneita ja ammattitaitoisia. Tulevaisuudessa on tärkeää tukea ja ylläpitää henkilöstön osaamista edelleen tässä ikärakenteeltaankin nopeasti muuttuvassa ja teknistyvässä yhteiskunnassa.

Meidät on valittu mukaan omaishoidon asiantuntijoiksi paikallisen KASTE- rahoitteen Seniori-Kaste- hankkeen valmistelutyöryhmään ja voimme näin päästä vaikuttamaan omaishoidon kehittämiseen sekä omaishoitajien äänen kuuluville saamiseen.

## Aktiva –projektin Kannuksen ryhmien tilastokatsaus

Kannuksen virikeryhmissä palautetta antoi seitsemän naishenkilöä ja yksi mies. Yhtä työtöntä lukuun ottamatta kaikki ryhmäläiset, jotka vastasivat, olivat eläkkeellä. Suurimman osan omaishoitotilanne oli kestänyt yhdestä viiteen vuoteen kolmen hoitotilanteen ulottuessa yli viiteen vuoteen, joista yhdellä se oli kestänyt jo yli kymmenen vuotta. Tieto ryhmistä oli kulkeutunut perille Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kautta yhden saadessa tiedon tuttavaltaan ja yhden vastatessa kohtaan muu. Ryhmän jäsenten keskimääräinen ikä oli 72 vuotta ja kaikki kyselyyn vastanneet ryhmän jäsenet olivat omaishoitajina puolisoilleen.

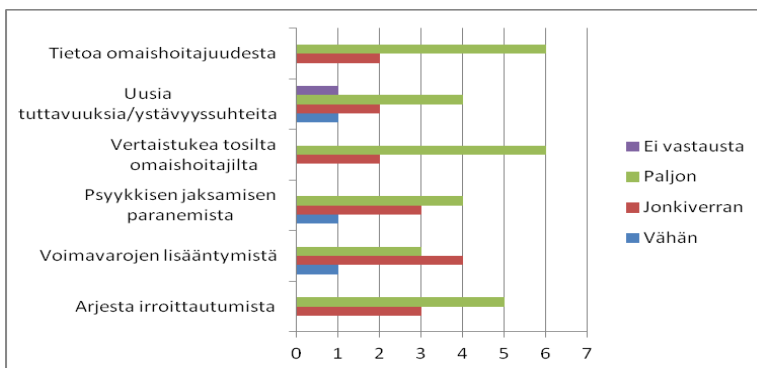
Ryhmiltä odotettiin eniten tietoa omaishoitajuudesta ja vertaistukea muilta omaishoitajilta. Arjesta irrottautumista odotettiin myös paljon kuten myös uusia tuttavuuksia ja ystävyyssuhteita. Voimavarojen lisääntymistä ja psyykkisen jaksamisen paranemista odotettiin hieman varovaisemmin, mutta silti selkeästi positiivisin mielin lukuun ottamatta yhtä vastausta kummassakin tapauksessa.

Ryhmistä koettiin saavan enemmän irti kuin odotettiin. Liikkumisen iloa koettiin paljon ja ryhmien koettiin tuovan huomattavasti vaihtelua elämään. Voimavaroja arkeen saivat myös suurin osa ryhmäläisistä uusien harrastusten lisäksi ja vertaistuki toteutui odotusten mukaan vain yhden henkilön ilmaisesta saaneensa sitä vähän. Uusien tuttavien ja ystävien saaminen koettiin positiivisena seikkana.

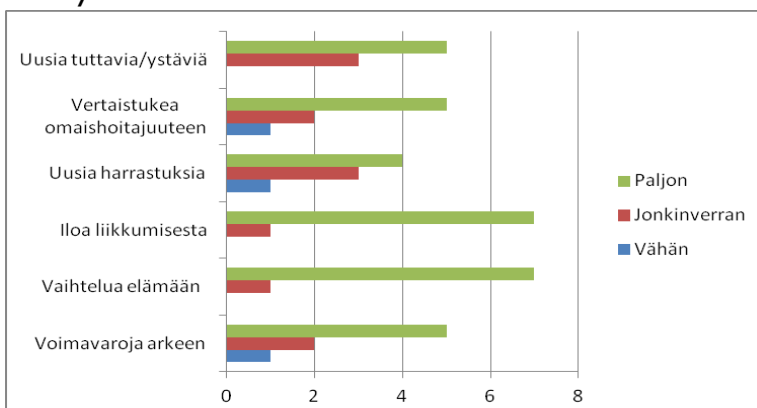
Kannuksen virikeryhmien omaisten sairauksien kirjo oli laaja. Sepelvaltimotautia oli kahdella, muiden ongelmat kattoivat kaiken muistisairauksista diabetekseen ja syövästä ruumiillisiin ja elimellisiin rappeumiin. Useimmat vastaukset antoivat ymmärtää, että paperilla on vain osa sairauksista. Virikeryhmien avoin palaute oli niukahkoa, mutta positiivista. Eräs henkilö piti kokoontumisia odotettuina ja tärkeinä tapaamisina. Toinen kiitti toiminnasta ja toivoi jatkoa tämänlaiselle toiminnalle.

Toiminnan laajentamista matkoihin ja retkiin toivottiin vierailijoiden lisäksi. Osa ryhmistä osallistui jumppiin virikeryhmien ulkopuolella.

### Odotukset:



### Sain ryhmään osallistumisesta:



## Aktiva –projektin Kokkolan ryhmän tilastokatsaus

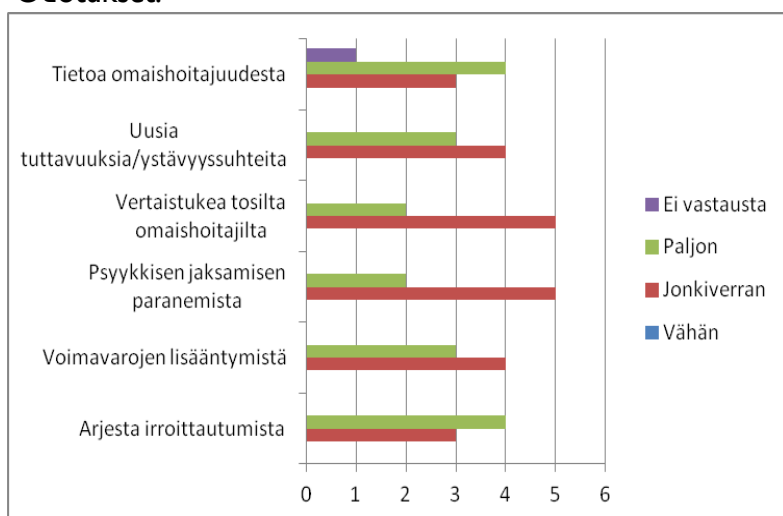
Kokkolan ryhmästä palautetta antoi seitsemän naishenkilöä, jotka olivat kaikki eläkeläisiä, iältään keskimäärin 71 vuotta. Suurin osa oli ollut omaishoitotilanteessa jo yli viisi vuotta, kolmen yltäessä yli kymmeneen vuoteen. He kaikki hoitivat puolisoaan ja olivat saaneet tiedon ryhmästä Kokkolan-seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:ltä.

Ryhmän odotukset kohdistuivat eniten tiedon saamiseen omaishoitajuudesta, mutta arjesta irrottautuminen, voimavarojen lisääntyminen ja uusien tuttavuuksien tapaaminen ja ystävien saaminen saivat myös huomiota. Psykkisen jaksamisen paranemisen ja vertaistuen saamisen odotusten suhteen kumpaakin odotettiin jonkin verran.

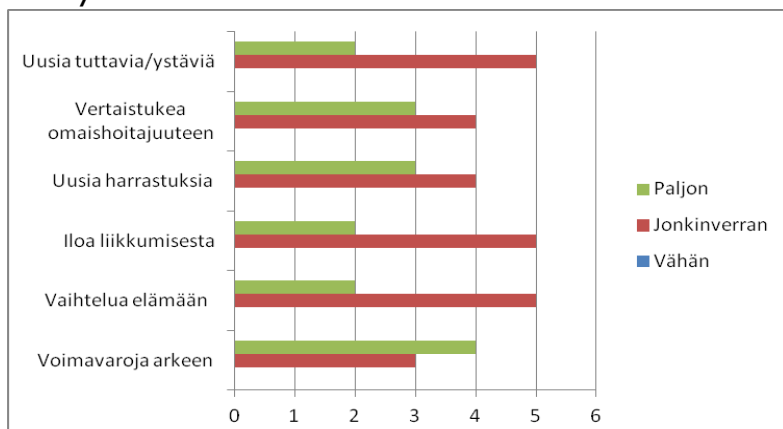
Ryhmän toiminnasta saatiin voimavaroja arkeen. Vertaistukea saatiin myös odotettua enemmän, uusia ystäviä ja tuttavuuksia koettiin saavan ryhmässä jonkin verran. Vaihtelua arkeen ei koettu olevan paljon kahta tapausta lukuun ottamatta, mutta muut vastaukset kuitenkin ilmaisivat sitä olevan jonkin verran.

Kokkolan virikeryhmän omaisista osa oli näkövammaisia, jotka osallistuivat ryhmän ohella hoitajansa kanssa näkövammaisten toimintaan. Muutaman omaisen kärsi myös masennuksesta muiden vaikeiden lisäksi ja muistisairaita omaisissa oli useampia. Muuten vaikeiden kirjo oli laaja, ulottuen sisäelinsairauksista syöpään ja liikkumisvaikeuksiin. Avoimessa palautteessa toimintaa pidettiin hyvänä ja useampi palaute tähdensi kuinka ryhmän toiminnasta sai voimia jaksamiseen, iloa elämään ja vaihtelua arkeen.

### Odotukset:



### Sain ryhmään osallistumisesta:



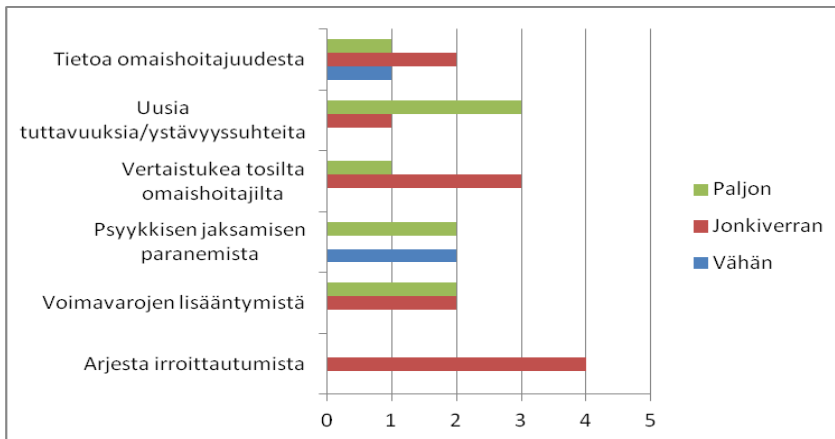
Kuororyhmästä palautetta antoi neljä eläkkeellä olevaa naista, joista kaikki olivat olleet omaishoitajia yli viisi vuotta, puolet yli kymmenen. Yksi heistä hoiti vanhempansa, loput puolisoaan. Puolet ryhmäläisistä olivat saaneet tiedon kuorosta tuttaviltaan, yksi Kokkolanseudun Omaishoitajat ja läheiset ry:ltä ja yksi lehti-ilmoituksesta. Ryhmän jäsenten keski-ikä oli 69 vuotta.

Arjesta irtautumista odotettiin jonkin verran samoin kuin vertaistukea. Voimavarojen lisääntymisen suhteen odotukset olivat suuremmat. Psykkisen jaksamista odotettiin puoliksi vähän ja puoliksi paljon. Uusia tuttavuuksia ja ystäviä odotettiin paljon. Tietoa omaishoitajuudesta odotettiin vaihtelevissa määrin.

Voimavaroja arkeen saivat suurissa määrin valtaosa kuororyhmästä yhden vastatessa saaneen sitä vähän. Sama kuvio toistui vastatessa liikunnan ilon saamisen ja vaihtelun suhteen. Vastaus vertaistuen suhteen hajosi puolen porukasta vastatessa saaneensa sitä paljon, yhden jonkin verran ja yhden vertaistuen jäädessä vähäiseksi. Uusia tuttuja ja ystäviä saivat kaikki, suuren osan kokiessa saaneensa niitä paljon.

Toimintaa pidettiin arvokkaana työnä ja vähäinen avoin palaute oli positiivista.

**Odotukset:**



**Sain ryhmään osallistumisesta:**

