

LOPPURAPORTTI

TOIMIVA-HANKE 2007-2011



Laatijat toiminnanjohtaja Kaarina Niemi ja toiminnanohjaaja Marjo Salmi

18.10.2012



Sisältö

1. HANKKEEN TAUSTALLA VAIKUTTANEET TARPEET	1
2. HANKKEEN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT.....	2
3. HANKKEEN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET	3
3.1 VERTAISTUKI TOIMINTA	4
3.1.1 KenguRut (vammainen lasten vanhemmat)	6
3.1.2 Kumppanit (hoidettava on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan).....	7
3.1.3 Vertaiset (entiset omaishoitajat).....	7
3.1.4 Askarteluryhmät ” kädentaidoilla hyvinvointia”	9
3.1.5. Työnohjausryhmä omaishoitajille.....	10
3.1.6. Voimaa Verkosta - vertaistukiryhmä 2011–2012	10
3.1.7 espanjankielen kurssi 2011–2012	11
3.1.8 matkailu.....	12
3.2. KOULUTUKSET	13
3.3 RETKET JA MATKAT.....	14
3.4. VOIMAVARALEIRIPÄIVÄT JA TUETUT LOMAT.....	16
3.4.1 voimavaraleiripäivät yhteistyössä seurakunnan diakoniatyön kanssa	16
3.4.2 voimavaraleiripäivät yhteistyössä Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa	17
3.4.3 tuetut lomat yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa.....	18
3.5 LIIKUNNALLISET RYHMÄT	19
3.5.1 Piukkiksen jumpparyhmä.....	20
3.5.2 Medirexin jumpparyhmä.....	20
3.5.3 keilaryhmä.....	21
3.5.4 Kannuksen kuntosali	21
3.5.5 vesijumppa omaishoitajille ja – hoidettaville.....	22
3.5.6 lajikokeilut omaishoitajille.....	23
3.6 OPISKELIJAYHTEISTYÖ	23
4. HANKKEEN KESKEISET TULOKSET JA MITEN NIITÄ ON MITATTU?.....	24
5. HANKKEEN KESKEISET VAIKUTUKSET JA MITEN NIITÄ MITATTIIN?	28
6. HANKKEEN SUURIMMAT ONGELMAT JA HAASTEET? MITEN NE RATKAISTIIN?....	29
7.- 8. MITÄ LUPAAVIA KÄYTÄNTÖJÄ HANKKEESSA SAATIIN AIKAISEKSI JA MITEN NIITEN TOIMIVUUTTA ON ANALYSOITU JA MITEN JUURRUTETTU?.....	31
9. MITEN HANKEEN TULOKSIA JA LUPAAVIA KÄYTÄNTÖJÄ VOITAIIN HYÖDYNTÄÄ LAAJEMMIN YHTEISKUNNASSA? ONKO HYÖDYNTÄMISESTÄ JO NÄYTTÖÄ?.....	33
10. MIKÄ ON HANKKEEN KESKEISIN ANTI JA MITEN SE NÄKYY JÄRJESTÖNNE TOIMINNASSA TULEVAISUUDESSA? JÄIKÖ HANKKEESSA JOTAIN MERKITTÄVÄÄ KESKEN?	33

LIITTEET

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 kutumiseksi. 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 lomamat 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 sek-

torin, 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. Mentorointi tapaamiset 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. Omaishoitajien kokemukset ja tarpeet olivat hankkeen kehittämisen lähtökohtana.

2. HANKKEEN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT

Toimiva-hankkeen tavoitteena oli omaishoitajien fyysisen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja omaishoidon arvostuksen kohottaminen Kokkolan seutukunnassa. Hankkeessa tavoitteena oli saada omaishoitajat osallistumaan ja innostumaan erilaisista heille suunnatuista ryhmistä sekä saamaan uusia ystävyssuhteita. Tavoitteena oli myös omaishoitajien tietomäärän lisääntyminen ja mielenkiinnon lisääntyminen omaishoitajuuteen sekä elämänilon löytäminen arkielämään. Liikunnallisilla ryhmillä pyrittiin ylläpitämään ja kohentamaan omaishoitajien fyysistä kuntoa. Tavoitteilla tuettiin omaishoitajan jaksamista ja osallistumismahdollisuutta. Toimivalla yhteistyöllä muiden palvelu tuottajien kanssa vahvistettiin omaishoitajaryhmien monipuolinen ja laadukas toiminta.

Liikunnallisten vertaisryhmien tavoitteena oli myös lisätä omaishoitajien omaehtoista liikkumista. Hankkeessa tavoiteltiin sitä, että omaishoitajien liikkuminen lisääntyisi ja että omasta kunnosta huolehtiminen kuuluisi osana arkielämää. Ryhmissä puhuimme paljon terveysliikunnan hyvistä vaikutuksista. Terveyttä tuottaakseen liikunnan tulee olla usein toistuvaa, säännöllistä, jatkuvaa ja toteuttajansa kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullisesti kuorittavaa. Päiväannoksen voi kerätä lyhyemmillä vähintään 10 minuutin kestäville jaksoilla. Palautekyselyissä kävikin ilmi, että useat omais-

hoitajat harrastavat useampaa liikuntalajia. Yksi tärkeä toimintamuoto on ollut omaishoitajien ryhmätoimintojen kehittäminen ja toteuttaminen Kokkolassa ja Kannuksessa. Hankkeesta järjestettiin säännöllisiä koulutuspäiviä omaishoitajille ja yhteistyökumppaneille sekä suunniteltiin leiripäiviä, virkistys - ja kulttuurimatkoja omaishoitajille. Omaishoitajille suunnattuja tapahtumia toteutettiin omaishoitajien kiinnostuksen ja toivomuksien pohjalta. Hanke täydensi toiminnoillaan Kokkolan seutukunnan julkisia palveluja. Ryhmätoiminnan monipuolisuudella pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman paljon eri-ikäisiä ja erilaisessa elämäntilanteessa olevia omaishoitajia.

Yhteistyöverkostoja laajennettiin kuntien, seurakuntien, yksityisten palvelutuottajien ja kolmannen sektorin muiden toimijoiden kanssa. Omaishoitajille ja moniammatillisille yhteistyökumppaneille luotiin keskusteleva yhteistyöverkosto, jotta laaja-alainen ymmärrys omaishoitajuudesta saataisiin lisääntymään. Laajaa yhteistyötä tarvittiin uusien omaishoitotilanteissa olevien perheiden saamisiksi ryhmiin, jossa heille voitiin tarjota opetusta ja neuvontaa omaishoitotyöhönsä. Omaishoitajien ryhmään pääsemistä ja omaishoidettavan hoidon järjestämistä tuettiin palveluohjauksella. Uupuneille ja raskaassa omaishoitotilanteessa oleville omaishoitajille järjestettiin omia vertaistukiryhmiä ja heille ostettiin ammatillista muuta tukea ryhmissä.

Hankkeen jälkeen ryhmien toiminta pyritään juurruttamaan kuntien, seurakuntien tai eri järjestöjen vakiintuneena toimintana tai omaishoitajat jatkavat tapaamistaan itse muodostamallaan pienryhmillä.

3. HANKKEEN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET

TOIMIVA- hankkeen avulla saatiin kehitettyä tavoitteellinen omaishoitajien tukemiseen ja voimaantumiseen tähtäävä kokonaisvaltainen ja pysyvä toimintamalli. Hankkeessa kehitettiin eri kohderyhmille suunnattuja vertaistukiryhmiä. Järjestettiin vertaistuellisia pienryhmiä omaishoitoprosessin eri vaiheissa oleville omaishoitajille esim. kehitysvammaisten lasten vanhemmille, omaishoitotilanteen alkutaival, omaishoitotilanteen kriisiytyminen, omaishoidosta luopuminen ja omaishoidettavan kuoleminen. Hankkeessa kehitettiin myös erilaisia liikunnallisia ryhmiä omaishoitajien fyysisen kunnon kohottamiseksi. Omaishoitajien oma jaksaminen ja omaehtoinen liikkuminen saatiin lisääntymään hankkeen aikana. Tämä tuli ilmi kohderyhmille suunnatuilla asiakaskartoituskyselyillä ja haastatteluilla.

Hankkeen aikana perustettiin 8 vertaistukiryhmää sekä 7 liikunnallista vertaisryhmää. Erilaisia vertaistukiryhmiä oli yhteensä 15 kappaletta. Suurin osa ryhmistä oli suunnattu omaishoitajille, mutta kahteen liikunnalliseen vertaisryhmään sai osallistua myös omaishoidettavat yhdessä omaishoitajan kanssa. Nämä ryhmät olivat vesijumppa - ja keilaryhmä.

TOIMIVA- hanke tuotti tapahtumalehtisen. Tapahtuma -lehti lähetettiin kaksi kertaa vuodessa jäsenille sekä yhteistyökumppaneille ja sitä jaettiin erilaisiin palvelupisteisiin. Tapahtuma -lehti sisälsi hankkeen järjestämät tilaisuudet ja ryhmät. Omaishoitajien oli helppo ilmoittautua mukaan, koska aikaa oli järjestää myös hoidettavalle intervallipaikka. Omaishoitajien palautteen perusteella tapahtuma-lehtistä pidettiin selkeänä, hyvin suunniteltuna ja helppo lukuisena lehtisenä.

Hankkeesta on tuotettu runsaasti esitteitä, ohjelmia, kutsuja ja ryhmätiedotteita omaishoitajille. Tiedotteita on jaettu laajalle alueelle tukemaan omaishoitajien osallisuutta ja tietoutta hankkeen tilaisuuksista ja toiminnasta. Esitteitä jaettiin yhteistyötoimijoille sekä monille omaishoitajien toimistolla käyneille vieraille. Ennen hanketta perustetut kotisivut uudistettiin ajanmukaiseksi kokonaisuudeksi, josta omaishoitajat ja – hoidettavat löytävät ajankohtaista tietoa yhdistyksen ja hankkeiden toiminnasta sekä Kokkolan kaupungin tarjoamista omaishoitoon liittyvistä tuista ja palveluista. Hankesuunnitelmat ja vuosikertomukset ovat olleet luettavissa yhdistyksemme kotisivuilla. Internet-sivut ovat toimineet myös kanavana muiden omaishoitajia tukevien palveluiden kotisivuille.

OVET- valmennus omaishoitajille järjestettiin hankkeen aikana ensimmäisen kerran yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry:n kanssa. Koulutusmallin runko on hyvä ja saatu materiaali laadukasta. Mallia kehitellään alueelle sopivaksi ja valmennuksia jatketaan säännöllisin väliajoin.

TOIMIVA- hankkeesta suunniteltiin ja ideoitiin palvelukansio omaishoitajille ja omaishoitajien parissa työskenteleville ammattilaisille. Oppaan tiedot koottiin muovitaskulliseen kansioon, jota tullaan päivittämään puolen vuoden välein. Oppaan tiedot kerättiin Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry:n tiedä, taida ja selviydy - palveluoppaasta 2011–2012 sekä Kokkolan kaupungin kotisivuilta. Palveluoppaassa kerrotaan Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnasta. Palvelukansiossa löytyy myös esimerkiksi omaishoidon tuki- tai kuljetuspalveluhakemuksia. Kansiossa on selkeästi esillä Kokkolan kaupungin henkilöstön nimet ja puhelinnumerot. Idea monipuolisesta omaishoitajaa tukevasta kansioista syntyi siitä, että monella ikäihmisellä ei ole tietokonetta päivittäisessä käytössään. Kansiota jaetaan kaupungin eri toimipisteisiin esimerkiksi seniorikahvilaan ja -neuvolaan, omaishoidosta vastaaville, Keski-Pohjanmaan keskussairaalan osastoille sekä Kokkolan sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitoksen opettajille opetus käyttöön. Kansio tukee myös projektityöntekijöitä heidän työssään palveluohjauksen merkeissä.

3.1 VERTAISTUKI TOIMINTA

Vertaistoiminnassa omaishoitajat tuovat kokemustietonsa yhteiseen käyttöön. Samalla heidän tekemänsä työ tulee yhteiskunnallisesti näkyvämmäksi, joka voi edistää omaishoitajaystävällistä päätöksentekoa ja palvelujen kehittämistä (Toimiva vertaiset, Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry).

Hankkeen alussa 20.9.2007 järjestimme tilaisuuden kuntien, seurakunnan ja terveystoimen omaishoidon asioista vastaaville toimihenkilöille. Tilaisuuden tavoitteena oli herättää keskustelua ja ideoita omaishoitajien vertaistuen seutukunnallisesta kehittämisestä. Osallistujia oli useasta eri kunnasta ja kaikkien kohdalla nousi esiin ideoita toiminnan kehittämiseksi. Osallistujat aikovat jatkaa asian kehittämistä omissa kunnissaan. Tilaisuudessa haluttiin kartoittaa tietoa jo olemassa olevista omaishoitajien vertaisryhmistä sekä tietoa minkälaisia ryhmiä kaivataan perustettaviksi eri kuntiin. Yhteistyö jatkui koko hankkeen ajan mutta muutamia henkilömuutoksia tuli kuntaliitoksen myötä. Kannuksen kaupungissa kokoontui kaksi omaishoitajien vertaisryhmää Kannuksen kaupungin toimesta. Kotirannan johtaja ohjasi miesomaishoitajien ryhmää sekä kehitysvammaisten lasten vanhemmille suunnattua ryhmää ohjasi Kannuksen kaupungin työntekijä ja myöhemmin Aurinkokukkakodin työntekijä. Yhteistyötä tehtiin ryhmänohjaajien kanssa hankkeen aikana. Kälviän ja Lohtajan seurakunnan diakoniatyöllä oli jo voimassa olevia ryhmiä sekä säännöllisiä leiripäiviä omaishoi-

tajapareille. Kokkolan kaupungista ei löytynyt voimassa olevia ryhmiä, mutta Kokkolan suomalainen seurakunta järjesti säännöllisiä leiripäiviä omaishoitopareille.

Vuonna 2007 aloitimme yhteistyön Versot - projektin kanssa. Järjestimme yhdessä muutos- ja siirtymävaiheiden haasteet omaishoitoperheessä -tilaisuuksia sekä Kokkolassa että Kannuksessa. Tavoitteena oli esitellä ja markkinoida Toimiva-hanketta sekä myös perustaa vertaisryhmä niille omaishoitajille, joiden hoidettava on kodin ulkopuolisessa hoivassa. TOIMIVA- hankkeen alkaessa oli jo edellisen hankkeen (OMAA-hanke) aikana perustettu kaksi avointa vertaisryhmää Koivutuvan ja Liisantuvan vertaisryhmät, jotka kokoontuivat vuoroviikoin. Näissä ryhmissä oli mukana omaishoitajia ja – hoidettavia. Näitä ryhmiä jatkettiin AKTIVA -hankkeessa ja TOIMIVA -hankkeessa ryhdyttiin perustamaan omaishoitajille suunnattuja vertaistukiryhmiä. Vuonna 2007 keväällä aloitimme vertaisryhmien suunnittelemisen kouluttamalla vertaisohjaajia. Koulutukseen osallistui 13 henkilöä ja koulutus toteutettiin yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n aluetyöntekijän kanssa.

Vertaistuki ryhmätoiminta alkoi kolmella vertaisryhmällä Kumppanit (hoidettava on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan), KenguRut (vammainen lasten vanhemmat) ja liikuntapainotteinen sekä hellimishoitoja sisältävä vertaisryhmä. Tämä viimeksi mainittu vertaisryhmä kokoontui vain muutamana kerran ulkoillen, koska tähän ryhmään emme tavoittaneet omaishoitajia. Tieto ryhmistä kulki eteenpäin projektityöntekijän kautta. Vuonna 2008 tammikuussa koettiin tarpeelliseksi perustaa vielä yksi vertaisryhmä alueen entisille omaishoitajille. Ryhmän nimeksi tuli Vertaiset. Omaishoitajat saivat uusia ystäviä ja tukivat toisiaan vertaistuen myötä. Vaihtelua ryhmän kokoontumisiin toivat asiantuntija luennot ja yhteiset konsertit ja teatteri käynnit. Joka toimintavuosi saimme mukaan uusia osallistujia. Vertaistukiryhmätoimintaa kehitettiin keräämällä kirjallista ja suullista palautetta osallistujilta. Halusimme, että vertaisryhmien suunnitteluun ja toiminnan sisältöön osallistujat voivat myös vaikuttaa ja heidän toiveitaan kuunneltaisiin. Lähtökohtana oli aina se, että jokainen ryhmä on erilainen ja jokaisessa ryhmässä ovat tarpeet / toivomukset erilaisia.

TOIMIVA- hankkeen projektityöntekijän näkökulmasta vertaisryhmät olivat osallistujille voimia antavia ja virkistäviä. Vertaistukityö on ennalta ehkäisevää toimintaa, jolla saadaan omaishoitajien syrjäytyminen ehkäistyä. Vertaistukiryhmissä nousee esiin ajankohtaisia asioita omaishoitokentältä. Ryhmässä koetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja huomataan, että on muitakin omaishoitotilanteissa eläviä henkilöitä. Osallistujat pitivät tärkeänä toisten näkemistä sekä yhteisten asioiden jakamista. Vertaistukiryhmissä omaishoitajat ovat asiantuntijoita. Vertaistukiryhmien käynnistämiseen tarvittiin iloista, reipasta, idearikasta ja mukaansa tempaavaa projektityöntekijää ja paljon työtä. Ryhmien kokoontumiset olivat koko hankkeen ajan hyvin säännöllisiä. Kaikki vertaisryhmät osallistuivat yhdessä pikkujouluihin esim. Kaarlelan kotiseutumuseoon, Kruununvoudintalolle ja Snellman-kotiin. Vuosittain kokoonnuttiin myös kirkkopyhään Kokkolan kaupungin kirkkoon ja sen jälkeen juhلالounaalle. Ryhmän jäsenet osallistuivat aktiivisesti myös TOIMIVA- hankkeen teatterimatkoille, leiripäiville ja moniin tapahtumiin viiden vuoden aikana.

3.1.1 KenguRut (vammaisten lasten vanhemmat)

Omaishoitajan kokemuksia vertaisryhmästä:

”samassa tilanteessa olevia vanhempia haluaa tavata. Kehitysvammaisten lasten vanhemmille on vähän toimintaa Kokkolassa. Ryhmästä saa aina jotain hyödyllistä tietoa. Porukka myös hyvin ymmärtää toistensa arkea ja sen ongelmia.”

”koska vertaisten kanssa on aina helppo puhua omista vaikeuksistaan.”

”ystävät, yhdessä oleminen keskustelut.”

”kiva porukka, samat ongelmat, vaihteleva ohjelma.”

”tuntee itsensä tasavertaiseksi.”

Vammaisten lasten vanhemmat olivat jo pitempään toivoneet omaa juuri heille suunnattua vertaisryhmää. Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti koko hankkeen ajan kerran kuukaudessa. Ryhmän kokoontumiset järjestettiin iltaisin, jotta työssä käyvät omaishoitajat voisivat myös osallistua ryhmään. Osallistujat ovat yhdessä käyneet teatteri - ja konserttimatkoilla, vierailukäynneillä (kaupunkikartano Lumitähti, Loistopaikka, kiinalainen ravintola). He ovat osallistuneet hemmotteluhoitoihin, koulutuksiin sekä ryhmässä on vierailut asiantuntijoita eri aihein pitämässä koulutusta. Osallistujat ovat voineet itse vaikuttaa iltojen sisältöön ja suunnitteluun. Eniten kaivattiin kuitenkin yhdessäoloa keskustellen. Ryhmässä on kokoontunut vain naisia, joten olemme voineet pitää myös virkistysiltoja turvesaunan merkeissä.

Hankkeen alussa ryhmään nimettiin kaksi koulutettua vertaisohjaajaa. Vertaisohjaajien hoitotilanteet kotona olivat hyvin sitovat, joten heillä ei ollut resursseja ja voimavaroja jatkaa ryhmän vetämistä. TOIMIVA- hankkeen työntekijä on toiminut ryhmän vastaavana ja yhdyshenkilönä. KenguRut- ryhmältä kerättiin hankkeen aikana myös kirjallista palautetta. Päällimmäiseksi nousi juuri se ryhmän tarpeellisuus. Koettiin, että vertaisryhmässä saa joka kerta uutta tietoa eri asioista. Vertaisryhmä kokoontui hankkeen aika yhteensä 32 ja niissä oli käyntikertoja kirjausten mukaan 309. Osallistujia oli keskimäärin 9.6 henkilöä/ kerta.

➤ Teatteriesitykset Kokkolan kaupungin teatterissa:

13.12.2007 Puhtaana käteen, 24.4.2008 Jääkarhut, 30.4.2009 Kvartetti, 27.11.2010 Piukat Paikat, 7.5.2011 Kuin ensimmäistä päivää, 3.12.2011 Vadelmavenepakolainen

➤ Konsertit:

29.10.2008 Tuuli ihollasi, 25.11.2008 Seminaarimäen mieslaulajat

➤ Koulutukset:

4.5.2010 Autismi-ilta, Kokkolan Sosiaali - ja Terveysalan opistolla

➤ Asiantuntija vierailijat eri aihein:

Oa Lönnbäck: 27.3.2008 ”elämän tosiasiat hausalla tavalla” ja 26.11.2008 ”jaksaminen”

Tuula Kailajärvi: 22.5.2008 ”värianalyysi”

Aila Rahja (sairaanhoitaja/ työnohjaajakouluttaja) ja Virpi Ylitalo (sairaanhoitaja): 25.3.2009 ” peili oman kuvan välittäjänä, 10.2.2010 ” nuori aikuinen (kehitysvammainen) muuttaa kotoa”, 24.11.2010 ” enkelin sulka”

Pirkko Linna: 10.3.2010 Swipe-ilta ”puhtaus ja terveys”

Aila Rahja (sairaanhoitaja/ työnohjaajakouluttaja) ja Tommi Rahja (lähihoitaja/ ravinto- ja terveysneuvoja): 27.10.2010 ” terveellinen ruokavalio”

3.1.2 Kumppanit (hoidettava on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan)

Ryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2007 ja lopetti toimintansa 2009. Ryhmän jäsenet kävivät yhdessä konsertissa, ravintolassa ja teatterissa. Ryhmästä vastasi kaksi koulutettua vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Ryhmän vertaisohjaajat joutuivat lopettamaan vetovastuunsa oman elämäntilanteensa vuoksi ja ryhmän osallistujamäärä oli pieni. Omaishoitajat olivat edelleen niin sidottuja omaisen hoitamiseen, että kävivät jopa kaksi kertaa päivässä auttamassa hoitohenkilökuntaa omaisen hoitamisessa. Tiedottaminen henkilökunnan vähydestä lisääntyi ja omaishoitajien myötätunto henkilökuntaa kohtaan kasvoi, vaikuttaen sen että omaishoitaja oli tarpeellinen työapu kodin ulkopuolisessa hoivassa. Heille ei löytynyt sopivaa kellon aikaa vertaistukiryhmään osallistumiseen. Ryhmä muuttui vuonna 2011 avoimeksi ryhmäksi kaikille omaishoitajille ja syksyllä 2011 ryhmä lopetti toimintansa ja ryhmän tilalle tuli Voimaa Verkosta - vertaisryhmä.

3.1.3 Vertaiset (entiset omaishoitajat)

Omaishoitajan kokemuksia:

”aluksi ryhmän tuki on tärkeää, kun elämäntilanne muuttuu ja jää yksin. Yhdessäolo ja keskustelut auttavat jaksamaan, toisten näkeminen piristää.”

”haluan tavata vertaisryhmäläisiä, kuuluminen ryhmään on minulle tärkeää.”

”saa uusia ystäviä”

”tapaamiset ovat olleet tärkeitä, voimia antavia ja virkistäviä.”

Ryhmään kutsuttiin omaishoitajia, jotka olivat jääneet yhdistyksen edellisen projektin (OMAA-HANKE 2004–2006) aikana leskeksi. Omaishoitajat olivat jo olleet pitempään yhdistyksessä mukana. Vertaiset kokoontuivat aluksi joka toinen viikko, mutta myöhemmin ryhmän kokoontumiskerrat muutettiin harvemmaksi, joten ryhmä kokoontui kerran kuukaudessa. TOIMIVA -hankkeessa oli jo paljon muitakin tapahtumia, joihin ryhmän jäsenet halusivat osallistua. Ryhmän jäsenet kävivät yhdessä teattereissa, koulutuksissa ja ryhmässä kävi asiantuntijoita vierailmassa. Ryhmän jäsenet kävivät tutustumassa Kokkolan kaupungin ja yksityisiin palvelutaloihin. Ryhmässä vieraili säännöllisesti Kokkolan kaupungin matkailuopas Tytti Blomqvist. Hänen kertomana saimmekin kuulla mielenkiintoisia tarinoita Kokkolan kaupungin historiasta. Hän sai myös osallistujilta uutta tietoa Kokkolan kaupungin historiallisista taloista Neristanissa.

Koko TOIMIVA- hankkeen ajan painotimme sitä, ettemme ole sururyhmä. Meidän ryhmässä käsittelemme asioita miten tästä eteenpäin, elämänilon löytäminen arkeen ja sitä että myös entisille omaishoitajille löytyy paikka meidän toiminnassamme. Elämänilo on yleensä myönteistä ajattelua asioista ja ihmisistä. Silloin uskaltaa suunnitella tulevaisuuttaan ja lähteä toteuttamaan haaveitaan. Kukaan ei ole joka päivä aamusta iltaan ikionnellinen, mutta ihminen voi olla suurimman osan aikaa tyytyväinen elämäänsä. Puhuimme yhdessä onnellisuudesta ja niistä pienistä asioista mitkä tekevät meidät onnelliseksi. Pohdimme yhdessä millaisia asioita itse kunkin hyvään elämään kuuluu ja miten hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Vertaistuella oli suuri merkitys tässä ryhmässä. Ryhmässä vaihdettiin kokemuksia ja tuettiin toisia. Yleensä, kokemusten vaihtaminen turvallisessa ilmapiirissä sekä hyväksytyksi tulemisen tunne lisää voimavaroja elämään.

Osallistujat asuivat kaikki yksin ja ryhmäntuki oli heille erittäin tärkeää. Useasti ryhmässä nousi esille huoli siitä kuka heitä hoitaa tulevaisuudessa. Siksi kävimme yhdessä vierailukäynneillä Kokkolan kaupungin ja yksityisten palvelutaloissa ja hoitokodeissa sekä otimme siellä esille asumisen mahdollisuutta juuri näissä taloissa.

Vertaisryhmän kokoontumiskertoja hankkeen aikana oli 44 ja osallistujamäärä oli 368. Osallistujia oli keskimäärin 8.3 henkilöä/kerta.

➤ Teatteriesitykset Kokkolan kaupungin teatterissa:

30.4.2009 Kvartetti,

27.11.2010 Piukat Paikat,

7.5.2011 Kuin ensimmäistä päivää,

28.10.2011 Pesärikko

21.2.2012 Laulujen Palo, Musiikillisia hetkiä Tauno Palon elämästä

12.5.2012 Lokki

➤ Koulutukset:

10.11.2008 Tarja Tallqvist” ikäihmisen arvokas kohtaaminen”,

18.3.2010 Sirkka-Liisa Kivelä” hyvä elämä iäkkäänä”

20.1.2011 Arvokas elämää- seminaari, ikäihmisten hyvinvointi ja hyvä hoito

21.3.2011 Voimaa Vanhuuteen-seminaari

7.2.2012 Vireä ja esteetön Kokkola-seminaari (Voimaa Vanhuuteen)

➤ Asiantuntija vierailijat eri aihein:

13.10.2008, 27.10.2008, 10.12.2008, 26.9.2011 Tytti Blomqvist, Kokkolan kaupungin matkailuopas, Kokkolan kaupungin historia”

2.11.2009 Aila Rahja (sairaanhoitaja/ työnohjaajakouluttaja) ja Leena Lehtinen (terveydenhoitaja), ” värit voimavarana”

15.11.2010 Aila Rahja ja Virpi Ylitalo (sairaanhoitaja), ” enkelin sulka”

18.4.2011Ammattikorkeakoulun teatterilinjan opiskelijat

➤ Vierailukäynnit:

23.11.2009 Hoivakoti Majakka

15.2.2010 Kuusikumpu palvelutalo

Kaikkien vertaisryhmien (Kengurut, Kumppanit ja Vertaiset) asiakaskyselyssä vuonna 2009 kysyin osallistujilta mm. mistä asioista nautit? Ilokseni huomasin, että ryhmälläkin on ollut suuri vaikutus heidän jaksamiseen omaishoitajana. Pienet nautinnon hetket löytyvät ihan läheltä juuri heidän arjes-

taan. Omaishoitajat eivät suuria vaadi ehkä pientä hetkeä itselleen kahvikupin ääressä. Voimavarat löytyvät heiltä itseltään, voimme tukea ja rinnalla kulkea samaa matkaa.

Mistä asioista nautit?

Mitkä asiat piristävät ja auttavat sinua jaksamaan arkielämässä?

”nautin luonnosta ja jos saan pienen hetken omaa aikaa esim. vertaisryhmään pääseminen. saa tehdä mitä itse haluaa.”

”nautin yhdessä olosta ja hyvistä mielenkiintoisista tapahtumista.”

”nautin sukulaisista ja ystävistä sekä ulkotöistä.”

”nautin lukemisesta, liikunnasta, konserteista ja käsitöistä.”

”yleensä sosiaaliset kontaktit naisihmisille ovat tarpeellisia.”

”kahvihetket, tunnelma, kynttilät, tavalliset asiat ja juttutuokiot.”

”nautin tanssista ja perheestä.”

”nautin tapaamisesta samassa tilanteessa olevien kanssa.”

”nautin musiikista ja teatterista.”

3.1.4 Askarteluryhmät ” kädentaidoilla hyvinvointia”

Halusimme tarjota omaishoitajille mahdollisuuden askarteluun. Moni ei ollut jaksanut vuosiin tehdä itse joulukortteja. Nyt heillä oli siihen mahdollisuus niin Kokkolassa kuin Kälviällä ja Lohtajalla-kin. Yhdessä tehden aikakin kului nopeasti ja kaikilla oli lähtiessä iso pino itse tehtyjä joulukortteja. Saimme myös oppia tekstiilitaiteilijan opastuksella pajunpunontaan ja huovutukseen sekä projektityöntekijä tutustutti omaishoitajat skräppäykseen eli leikekirjan tekemiseen.

TOIMIVA- hankkeen toimintaa suunnittelussa olemme pyrkineet tarjoamaan jokaiselle mahdollisuuden osallistua johonkin toimintaan. Askarteluryhmälläkin on ollut tärkeä asema hankkeessa. Jos hoitotilanne on erittäin sitovaa eikä ole mahdollisuutta osallistua säännöllisiin ryhmiin on ollut mahdollisuus tulla yhden kerran askartelemaan vertaistuen merkeissä.

Vertaisryhmä kokoontui 10 kertaa ja osallistujamäärä oli 65 henkilöä.

11.2008 jouluaskartelua Kokkolassa, ohjaajana projektityöntekijä

13.11.2008 jouluaskartelua Lohtaja, ohjaajana projektityöntekijä

27.11.2008 jouluaskartelua Kälviä, ohjaajana projektityöntekijä

26.1.2009 huovutetaan heijastimet, ohjaajana tekstiilitaiteilija Marika Tyynismaa- Joukosalmi

16.3.2009 tuunataan kauppakassit, ohjaajana tekstiilitaiteilija Marika Tyynismaa-Joukosalmi

15.5.2009 pajunpunontaa, ohjaajana tekstiilitaiteilija Marika Tyynismaa- Joukosalmi

13.10.2010 runo - ja keittokirja-askartelua, ohjaajana projektityöntekijä

17.11.2010 jouluaskartelua paperinarusta, ohjaajana projektityöntekijä

9.2.2011 skräppäys, ohjaajana projektityöntekijä

16.3.2012 skräppäys, ohjaajana projektityöntekijä

3.1.5. Työnohjausryhmä omaishoitajille

Omaishoitajien kokemuksia:

Oletko kokenut saavasi työnohjauksesta apua omaishoitotyöhösi?

”Ehkä enemmän varmuutta täynnä omaishoitajana ja elämään omaakin elämää (oikeus omaan elämään).”

”Puhuminen vaikeuksista ja muiden kuunteleminen antoi voimaa omaan jaksamiseen.”

”olen saanut rohkeutta tarttua vaikeisiin tilanteisiin tarmokkaammin .Olen saanut ymmärrystä ja hyviä neuvoja.”

”kyllä vertaistuki, saa purkaa omaa oloaan asiantuntijan johdolla, saa toisten ryhmäläisten kokemuksista tietoa ja vinkkejä, mistä voi hakea minkäkinlaista apua. Tulee tunne ettei ole yksin.”

Työnohjaus on keskusteluun perustuvaa kokemuksellista oppimista ja uuden oivaltamista. Se on työnohjaajan ohjaamaa tavoitteellista ja luottamuksellista pienryhmätoimintaa, jossa käsitellään muun muassa työhön, työtilanteisiin ja erilaisiin toimintatapoihin liittyviä kokemuksia, kysymyksiä ja tunteita.

Työnohjauksen tarve nousi omaishoitajilta. Vuoden 2009 psykologi Mervi Laasasen luennoimien koulutuspäivän palautekaavakkeissa oli kohta, jossa kartoitettiin omaishoitajien tarvetta työnohjaukseen. Palautteeseen vastasi 46 henkilöä ja heistä 28 oli omaishoitajia. Heistä 10 omaishoitajaa koki tarvitsevansa työnohjausta, koska työ omaishoitajana on raskasta ja sitovaa. Siksi tarjosimme työnohjausta omaishoitajille, joilla oli juuri edellä mainittu omaishoitotilanne kotona. Osallistujat kokivat olevansa uupuneita ja väsyneitä, että tarvitsivat pienryhmää, jossa saisivat puhua luottamuksella ja asiantuntijan opastuksella omaishoitajuudestaan.

Työnohjausryhmät kokoontuivat vuonna 2010 ja 2011. Ryhmissä oli 5 omaishoitajaa/ vuosi. Kokoontumiskertoja oli molemmilla ryhmillä viisi. Työnohjaajana toimi psykologi Mervi Laasanen. Ryhmän tavoitteena oli että osallistujat saisivat uusia ystäviä ja neuvoja/ tukea omaishoitajuuteen sekä ryhmä alkaisivat kokoontua tai pitäisi toisiinsa yhteyttä itsenäisesti yhdistyksen tiloissa tai muualla. Ryhmälle tarjottiin kokoontumistilat tutussa ympäristössä omaishoitajien ”olohuoneessa”.

3.1.6. Voimaa Verkosta - vertaistukiryhmä 2011–2012

Uusi vertaisryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2011. Olimme mukana pilottiryhmänä Lounais-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n hallinnoimassa RAY:n tukemassa Voimaa Verkosta -hankeessa. Kokeilimme hyvinvointitekniikan suomia mahdollisuuksia omaishoitajien sosiaali-

sen verkoston laajentamiseksi valtakunnallisesti ja saimme mahdollisuuden kehittää omaa toimintaamme. Hankkeessa mukana olo antoi alueemme omaishoitajille uuden tavan löytää ja solmia uusia sosiaalisia suhteita samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa ilman matkustamista. Hankkeesta järjestettiin erilaisia koulutustilaisuuksia useammalle paikkakunnalle yhtä -aikaan.

Hanketyöntekijät osallistuivat videoyhteyksin 23.2.2012 RAY:n ja Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry:n järjestämään hankepoliikkapäivään. Koulutuspäivä pidettiin Kemissä. Säästimme paljon aikaa ja kustannuksia, koska meidän ei tarvinnut matkustaa. Projektityöntekijältä pilottiryhmänä oleminen vaati suurta työnpanosta. Laitteisiin täytyi perehtyä kunnolla ja koe yhteyksiä otimme Lounais-Hämeen omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa lukuisia. Ryhmästä tuli tiedottaa omaishoitajille eri tavalla koska hyvinvointiteknologia oli uusi sana monille ja aivan outo. Ryhmän kokoontumisesta oli myös paikallislehdessä kuva ja kertomus hyvinvointiteknologian mahdollistamassa vertaisryhmästä. (Liite 1)

Voimaa Verkosta -ryhmä kokoontui 8 kertaa vuonna 2011–2012 ja ryhmän osallistujamäärä oli yhteensä 47 henkilöä.

6.10.2011 etäyhteys eduskuntaan ja Lounais- Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

3.11.2011 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa.

1.12.2011 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa. Aiheena oli onko henkinen happesi hukassa? Stressi ja sen hallinta.

12.1.2012 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa. Aiheena oli vuorovaikutus.

9.2.2012 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa. Aiheena oli ” hyvä uni on tärkeää”

15.3.2012 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa. Aiheena oli perhehoito.

29.3.2012 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa sekä eduskuntaan. Eduskuntaan yhteys ei onnistunut. Tällä kertaa mukana olivat myös Joensuun omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksen jäsenet.

12.4.2010 etäyhteys Lounais-Hämeen, Raahen ja Haapajärven Omaishoitajat ja Läheiset yhdistyksien kanssa. Aiheena oli muistisairaus ja luennoitsijana muistihoitaja.

3. 1.7 espanjankielen kurssi 2011–2012

Syksyllä 2011 aloitimme espanjankielen kurssin omaishoitajille. Kurssin vetäjänä toimi yhdistyksen työntekijä. Osa ryhmän osallistujista oli lähdössä yhdistyksen järjestämälle lomamatkalle Espanjaan ja halusivat oppia paikallista kieltä. Ryhmä kokoontui 8 kertaa syksyllä 2011 ja 3 kertaa keväällä 2012. Ryhmässä opeteltiin espanjankielen perusanastoa, numeroita, yleisempiä tervehdyksiä sekä matkailusanastoa. Osallistujat saivat kirjallista materiaalia sekä matkaopas-vihkosen. Matkaopas vihkosta painettiin myös Espanjan matkaan osallistujille. Matkaopas – vihkosen suunnittelivat työntekijät yhdessä ja vihkonen sisälsi tärkeimpiä espanjankielistä matkailusanastoa. Espanjan kielen opetus kehitti omaishoitajien taitoja vieraan kielen oppimiseen sekä rohkeutta suulliseen puhumi-

seen vieraalla kielellä. Osallistujat saivat uusia ystäviä ja vertaistukea. Tuttu ja turvallinen ympäristö mahdollisti tavoitteisiin pääsemisen.

Espanjankielenkurssi kokoontui 11 kertaa (2011–2012) ja käyntikertoja oli yhteensä 90.

3.1.8 matkailu

Matkailua olemme toteuttaneet koko hankkeen ajan eri kohteisiin. Virkistysretket ja -matkat ovat kuuluneet osana TOIMIVA-hankkeen toimintasuunnitelmaan. Aloitimme syksyllä vuonna 2010 kiertomatkat teemalla ” turistina omassa kaupungissa”. Yhteistyökumppanina toimi Kokkolan matkailuopas Tytti Blomqvist. Sukellettiin historiallisen 390- vuotiaan Kokkolan menneisyyteen ja nykypäivään. Halusimme tarjota omaishoitajille mahdollisuuden tutustua kotikaupunkiin kuntaliitoksien vuoksi. Olimme saaneet uusia asukkaita Kokkolaan. Elokuussa 2010 teimme kiertomatkan Kokkolan kaupungin Neristaniin kävellen ja syyskuussa teimme pidemmän matkan linja-autolla. Näin kaikki kunnosta riippuvatta pääsivät osallistumaan kiertomatkoille. Vuonna 2011 teimme kotikaupunki kierroksen omaishoitajien kanssa pyörällä ja elokuussa 2011 olimme yhdessä laivalla tutustumassa Tankkarin majakkasaareen.

Avoin matkailukerho aloitti suunnitelmalliset kokoontumiset 14.9.2011. TOIMIVA- hankkeen aikana esiin oli noussut omaishoitajilta halu lähteä yhdessä ulkomaille. Ensimmäinen kokoontuminen ilmoitettiin tapahtumalehdessä ja matkalle lähtijöitä ilmoittautui heti runsaasti mukaan. Ryhmän tavoitteeksi tuli yhdessä suunnitella lomamatka Espanjaan. Matkalle ilmoittautui mukaan 42 henkilöä, joista kaksi projektityöntekijää toimi matkaoppaana. Matka varattiin Kokkolan matkatoimiston kautta. Kokoontumiskerroilla suunnittelimme loman sisältöä ja ajankohtaa. Samalla matkalle lähtijät tutustuivat toisiinsa. Matkalle osallistui myös omaishoitopareja. Matka varattiin lokakuussa 2011, jotta omaishoitajilla olisi aikaa varata ajoissa hoidettavalleen intervallipaikka. Kokkolan kaupunki sai hyvin järjestettyä kaikille hoitoa tarvitseville intervallipaikan. Matka toteutettiin 15–22.4.2012. Ryhmä kokoontui yhteensä 5 kertaa vuosina 2011–2012 ja osallistujia oli yhteensä 96.

Omaishoitajat ja Läheiset- Liitto ry:n Lähellä- lehti 3/ 2012 julkaisi kirjoituksemme matkasta otsikolla elämyksiä ja voimaantumista Fuengirolassa. (Liite 2)

”Sydämelliset kiitoksemme Antti Niemelle suuriarvoisesta jatkuvasta vapaaehtoistyöstäsi meidän omaishoitajien ja hoidettavien hyväksi ja jälleen kerran turvallisista matkoista yön ytimessä. Päiväläkin poika pani parastaan!” tv. Fuengirolan matkalaiset (KOKKOLA- lehti 2.5.2012)

”Suurkiitos saamastamme avusta ja huolenpidosta” suuressa maailmassa” Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimiston Kaarina ja Merja sekä valmisteluista ym. Marjolle ja Sarille. Teidän avullanne koimme onnistuneen matkan ja saimme kukkuramitoin virkistystä, lepoa ja vaihtelua, mikä auttaa taas jaksamaan arjen haasteissa. Voimia ja intoa teille arvokkaassa työssänne omaishoitajien ja hoidettavien hyväksi!” tv. Fuengirolan matkalaiset (KOKKOLA- lehti 2.5.2012)

TOIMIVA-hankkeen vertaistukiryhmissä kävi hankkeen aikana 127 eri omaishoitajaa. Toiset osallistuivat yhteen ryhmään kun taas toiset olivat osallisena useammassa ryhmässä.

3.2. KOULUTUKSET

Omaishoitajille järjestettiin koulutuksia säännöllisesti koko hankkeen ajan. 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 arvotetaan. Koulutukset sisälsivät esim. tutkimustietoa omaishoitajuudesta, omaishoitajien jaksamisesta, omaishoitajuuden erilaisuudesta ja omaishoitajien terveydestä. Koulutuspäivissä käsiteltiin lakitietoa omaishoitolaista ja erilaisista muista tukimuodoista. Kinestetiikka-koulutuksissa omaishoitajat saivat konkreettista apua arkeen ja kotiin. Kinestetiikan avulla pyrittiin arkiaktiivisuuden lisäämiseen ja jäljellä olevien toimintakyvyn tukemiseen. Hankkeen aikana järjestettiin yhteensä 30 koulutusta. Koulutuspäivissä oli osallistujia yhteensä noin 682 hlöä. Osallistujamäärät osoittivat suuren tiedontarpeen omaishoitajien liittyvissä asioissa. Omaishoitajille järjestetyt koulutukset olivat eripituisia, esim. kinestetiikkakoulutukset kestivät kaksi päivää. Hoito- ja huolenpitokoulutus sekä psykologin pitämät koulutukset olivat kolmen kerran luentokokonaisuuksia. Hanke järjesti sekä maksuttomia että maksullisia koulutuksia.

11.4.2007 Muutos ja siirtymävaiheen haasteet omaishoitoperheessä Kokkolan kaupungintalo Kaarlela-sali. Luennoitsijana Tuija Kotiranta, Omaisena edelleen ry. Osallistujia 26.

3.9 2007 OMAA-projektin päätösseminaari Kokkolan kaupungintalo Kokkola-sali. Mukana kansanedustaja Tarja Tallgvist. Osallistujia 73.

13.9 2007 Kannuksessa muutos -ja siirtymävaiheen haasteet omaishoitoperheessä. Luennoitsijana Tuija Kotiranta, omaisena edelleen ry. Osallistujia 31.

25.10.2007 Omaisen kohtaamiseen liittyvät haasteet muutos -ja siirtymävaiheessa. Koulutustilaisuus palvelutalojen henkilökunnalle. Luennoitsijana Tuija Kotiranta, Versot-projekti. Osallistujia 15.

5.2.2008 dikivalokuvausta ja kuvien käsittelyä tietotekniikan avulla. Yhteistyössä Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa. Osallistujia 6.

20.2.2008 omaishoitajien hemmottelupäivä Keski-Pohjanmaan Kulttuuriopistolla. Kouluttajana ja päivän vetäjänä toimi TtM Kaarinakodin johtaja Kaija Virjonen. Päivän aikana opimme helpot aivojumppaliikkeet, pari asiaa vedestä ja rasvoista, tuulettamaan tunteita sekä saat arkipäivään keventäviä ja iloa lisääviä eväitä. Osallistujia 40.

20.8.2008 omaishoitajien hyvinvointi-iltapäivä. Mukana Satu Räisälä Keski-Pohjanmaan liikunta Ry:stä. Osallistujia 12.

17.9.2008 ensiaputaitojen kertaamista. Iltapäivässä käytiin läpi ensiavun perusasiat ja tehtiin harjoituksia. Osallistujia 8.

25–27.3.2009 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajille ja hoidettavalle. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. Osallistujia 8.

6.5.2009 mistä voimia arkeen? Luento voimavaroista ja selviytymiskeinoista Kokkolan kaupungintalon Kaarlela-sali. Luennoitsijana psykologi Mervi Laasanen. Osallistujia 27.

16.9.2009 Luentosarjat omaishoitajille. Stressitekijöiden tunnistaminen. Luennoitsijana Mervi Laasanen. Osallistujia 33.

23.9.2009 Uupumisen tunnistaminen ja sen ehkäiseminen. Luennoitsijana psykologi Mervi Laasanen. Osallistujia 39.

30.9.2009 Luopuminen, suru ja surutyö. Luennoitsijana psykologi Mervi Laasanen. Osallistujia 29.

14.9.2009 Terveys- ja hyvinvointipäivä omaishoitajille. Mukana Kokkolan kaupungin liikuntaohjaaja Anne Raatikainen. Osallistujia 22.

26–27.9. 2009 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajille ja hoidettavalle. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. Osallistujia 10.

8.10.2009 Infotilaisuudet omaishoitajille. Verkkopalvelu tutuksi. Yhteistyössä Kokkolan Osuuspankin kanssa. Osallistujia 14.

5.11.2009 infotilaisuus kotitalousvähennyksestä. Yhteistyössä verohallinnon kanssa. Osallistujia 20.

27–28.9.2010 Kinestetiikkakurssi omaishoitajille ja hoidettaville. Yhteistyössä Suomen Kinestetiikka ry:n kanssa. Osallistujia 10.

5.10.2010 Hoito- ja huolenpito koulutus omaishoitajille. Sairastuminen, sairaudet ja niiden hoito. Vanhenemisen aiheuttamat muutokset. Tavalliset tartuntataudit. Yhteistyössä SPR:n kanssa. Osallistujia 15.

26.10.2010 Hoito- ja huolenpito kotona. Koti hoitoympäristönä. Perushoito. Yhteistyössä SPR:n kanssa. Osallistujia 17.

2.11.2010 Apuneuvot ja – välineet. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat. Yhteistyössä SPR:n kanssa. Osallistujia 13.

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

14–15.3.2011 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajalle ja heidän hoidettavalleen (kehitysvammaiset). Osallistujia 8.

11–12.5.2011 EA1-kurssi omaishoitajille ja projektityöntekijöille. Osallistujia 8.

5-6.9.2011 Kinestetiikkakoulutus omaishoitajille ja heidän hoidettavalle (aivohalvaus, MS, Parkinson). Osallistujia 14.

7-8.11.2011 ja 14–15.11.2011 OVET- omaishoitajienvalmennus. Yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Osallistujia 10.

7.9–14.12.2011 espanjankielen peruskurssi omaishoitajille (16 tuntia). Osallistujia 22.

8.2.2012 Ikäihmisten perhehoito. Avoin koulutuspäivä omaishoidon vapaan uusista järjestämismahdollisuuksista. Marjatta Kurki esitteli Kainuun mallia. Osallistujia 59.

8.3, 15.3 ja 22.3.2012 tietotekniikkakoulutusta omaishoitajille (6 tuntia). Osallistujia 15.

22.3.2012 edunvalvontainfo tilaisuus omaishoitajille. Osallistujia 10.

3.3 RETKET JA MATKAT

Teimme hankkeen aikana noin 34 retkeä ja matkaa. Matkat olivat lähelle ja kauas sekä kestivät muutamasta tunnista viikkoon. Teimme retkiä kävellen, pyörällä, laivalla, linja-autolla ja jopa lentokoneellakin. Kun kiertelimme turistina omassa kaupungissamme, saimme joukkoomme Kokkolan matkailuoppaan Tytti Blomqvistin. Hänen kertomien tarinoiden mukana sukelsimme monilla retkillä Kokkolan kaupungin mielenkiintoiseen historiaan. Vuonna 2012 teimme ensimmäisen yhteisen ulkomaanmatkan Espanjaan. Retkiä, matkoja, leiripäiviä, voimavarapäiviä, tuettuja lomiammattimallia ja omaishoitajien arkea seuraamalla ympäri vuorokauden olemme päässeet lähelle perhettä ja opittu tuntemaan heidän uupumus ja syyt siihen mistä uupuminen aiheutuu. Pieni irtiotto arjesta ja toisten ihmisten valmiiksi järjestämät matkat ja retket saa ihmeitä aikaiseksi. TOIMIVA- hankkeen vertaistukiryhmät kävivät myös yhdessä teattereissa ja konserteissa.

9.8.2007 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 Tampeerelle ”Yksiöön en äiteitä ota”

28.11.2008 teatterimatka Seinäjoen kaupunginteatteriin ”Titanic”-musikkali.

4.12.2008 ostosmatka Lempäälän ideaparkkiin.

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 kaupunginteatteriin ”My fair lady”-musikkali

8.6.2010 kesäretki Pajamäen perinnekeskukseen Toholammille

7.8.2010 teatterimatka Halkosaaren kesäteatteriin ”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 kantakaupunki alueen omaishoitopareille puurojuhla Kruunuvoudintalolla

14.12.2010 Lohtajan, Kälviän, Ullavan ja Kannuksen omaishoitopareille joulujuhla Lohtaja talolla

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 Kannuksessa yhteistyössä Kitinkannuksessa

2.8.2011 asuntomessut Kokkolassa

6.8.2011 teatterimatka Halkosaaren kesäteatteriin ”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 Snelmankodilla

15.4–22.4.2012 lomamatka Espanjaan Fuengirolan kaupunkiin

19.5.2012 ostosmatka Tuurin kyläkauppaan

5.6.2012 kesäretki Lohtajan pesäkiville

11.8.2012 teatterimatka Halkosaaren ”Lekaa ja Leivoksia”-esitykseen ja tutustuminen Kivitippuun

3.4. VOIMAVARALEIRIPÄIVÄT JA TUETUT LOMAT

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

3.4.1 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 vuodessa. Kevään leiripäivä oli suunnattu omaishoitopareille ja elokuun leiripäivä oli omaishoitajien OMA päivä vain omaishoitajille. Kälviän ja Lohtajan diakoniatyön kanssa järjestimme yhden leiripäivän omaishoitopareille vuosittain. Hankkeen aikana järjestettiin yhteistyössä 17 leiripäivää. Leiripäiviin osallistui yhteensä 372 hlöä. Kannuksen diakoni järjesti leiripäivät yhdessä Toholammin diakonin kanssa.

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 voimaannuttaminen. 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. Musiikki-illassa esiintyi lahjakkaita vapaaehtoisia esiintyjä.

Teimme vuosittain hyvää yhteistyötä myös omaishoitajien kirkkopyhän eteen. Suunnittelimme kirkkopyhä messun jälkeisen ohjelman yhdessä sekä puolitimme ruokailu kustannukset. Kokkolan ja Kälviän diakonit 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 projektityöntekijä tai diakoni. Joskus projektityöntekijän vuorolla Kälviän vertaisryhmä kokoontui helluntaiseurakunnan tiloissa.

10.5.2007 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarille. Osallistujia 20.

29.8.2007 omaishoitajien leiripäivä Vasikkasaarella. Osallistujia 20.

20.8.2007 omaishoitajien ja hoidettavien virkistyspäivä Ohtakarissa. Osallistujia 18.

15.4.2008 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarille. Osallistujia 30.

9.6.2008 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Marinkaisissa. Osallistujia 10.

13.8.2008 omaishoitajien leiripäivä Vasikkasaarella. Osallistujia 20.

14.8.2008 omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen leiripäivä Ohtakarissa. Osallistujia 18.

6.5.2009 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarille. Osallistujia 24.

20.8.2009 omaishoitajien OMA leiripäivä Suvirannassa. Osallistujia 21.

24.8.2009 omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen leiripäivä Ohtakarissa. Osallistujia 16.
24.5.2010 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarille. Osallistujia 20.
18.8.2010 omaishoitajien OMA päivä Vasikkasaarella. Osallistujia 26.
30.8.2010 omaishoitajien ja läheisten leiripäivä Ohtakarissa. Osallistujia 25.
19.5.2011 virkistyspäivä omaishoitajille ja läheisille Vasikkasaarille. Osallistujia 42.
16.8.2011 omaishoitajien OMA päivä Vasikkasaarella. Osallistujia 23.
17.8.2011 omaishoitajien ja hoidettavien virkistyspäivä Torsön leirikeskuksessa. Osallistujia 15.
3.5.2012 omaishoitajille ja läheisille virkistyspäivä Vasikkasaarella. Osallistujia 24.

3.4.2 voimavaraleiripäivät yhteistyössä Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa

Hankkeen aikana järjestimme Keski-Pohjanmaan kulttuuriopiston kanssa yhteistyössä kuusi 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 vaihtoehto niille perheille, jotka eivät voi matkustaa pitkiä matkoja. Kulttuuriopiston leirikustannuksien noustessa omaishoitajat valitsivat ennemmin kylpyläviikon tuetulta lomalta.

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

Leiripäiville osallistui hankkeen aikana yhteensä 112 hlöä. 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.

Omaishoitajan kommentti voimavaraleiripäivältä:

”Ruoka oli hyvää ja riittoisaa. Hoitajat ammattitaitoisia ja aina tilanteessa mukana sekä valmiita auttamaan. Hoidettava nautti koko leiriajan olostaan Trullellin tiellä. Hoidettava on kulkenut Trullellin tietä ihan vauvasta alkaen kun pysyi pyörän tarakalla isän kyydissä. Meillä oli salainen kallio-paikka, jossa vietimme sunnuntait aamusta iltaan, oli mukavaa viettää nyt eläkkeellä (molemmat) pari yötä täällä meidän tiellä.”

”kiitos, kun tarjositte tällaisen breikin arkeen.”

16–18.4.2007 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto. Mukana oli 6 omaishoitoparia.

23.–25.4.2007 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto. Mukana oli 6 omaishoitoparia.

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. Mukana oli 7 omaishoitoparia.

20.–22.4.2009 voimavaraleiripäivät omaishoitopareille Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto. Mukana oli 7 omaishoitoparia.

12.–14.4.2010 voimavaraleiripäivät omaishoitajille ja -hoidettaville Vasikkasaassa. Mukana oli 7 omaishoitoparia.

12.–13.4.2011 voimavaraleiripäivät omaishoitajille ja -hoidettaville Vasikkasaassa. Mukana oli 11 omaishoitoparia.

3.4.3 tuetut lomat yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa

Järjestimme vuosittain omaishoitajille ja heidän hoidettaville tuettuja lomiam eri lomajärjestöjen kanssa. Tuetut lomat olivat RAY:n rahoittamia. Tavoitteena lomilla oli antaa omaishoitajille eväitä arjessa selviytymiseen. Vertaistuki ja yhdessä oleminen oli tärkeää. Järjestimme myös jokaisella ryhmälomalla omaa toimintaa. Solaris-lomien tavoitteena on parantaa lomalaisten omaa elämänhallintaa. Lomalla oli aina mukana kaksi yhdistyksemme lomaohjaajaa. Suurena etuna pidimme myös sitä, että toinen lomaohjaaja oli linja-autokuljettaja, joten matkalle lähdettiin yhdessä linja-autolla. Linja-auto oli koko viikon lomalaisten käytössä, joten lisäohjelmaa oli hyvä suunnitella. Lomaohjaajina toimivat koulutut lomaohjaajamme Antti ja Kaarina Niemi. Hankkeen aikana teimme viisi tuettua lomaa eri kohteisiin Suomessa. Useimmat olivat ensimmäistä kertaa elämänsä aikana tuetulla lomalla. Lomille mennään yleensä yleisillä kulkuneuvoilla tai omalla autolla. Matkalle lähteminen olisi useimmilla jäänyt jos emme olisi järjestäneet yhteiskuljetusta. Hankkeen aikana tuettuja lomiam järjestettiin 6 kappaletta ja osallistujia oli yhteensä 149 hlöä. Pidimme myös koko hankkeen ajan kaksi kertaa vuodessa avoimet ovet omaishoitajien ”olohuoneessa”. Autoimme omaishoitajia tuettujen lomien hakukaavakkeissa ja informoimme avoimissa ovissa tulevista Omaishoitajat ja Läheiset-Liito ry:n ja Kelan kuntoutus kursseista.

11–16.11.2007 Solaris-lomat kylpylähotelli Summassaari. Osallistujia 17.

28.9–3.10.2008 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Osallistujia 24.

25.–30.10.2009 Solaris-lomat kylpylähotelli Summassaassa. Osallistujia 43.

25.–30.10.2009 Lomayhtymä Runninkylpylä temalla ”Lumoavat Leidit”. Osallistujia 8.

5-10.12.2010 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Osallistujia 28.

28.8–2.9.2011 Solaris-lomat kylpylähotelli Rauhalampi. Osallistujia 29.

3.5 LIKUNNALLISET RYHMÄT

Liikunta pienentää infarktin riskiä

Säännöllinen liikunta esimerkiksi nostaa hyvän eli HDL-kolesterolin pitoisuutta, pienentää sydäninfarktiriskiä ja piristää aivotoimintaa. (Keskipohjanmaa-lehti 22.9.2012)

TOIMIVA-hankeen toiminta-ajatuksena on ollut edesauttaa alueen omaishoitotilanteessa olevia omaishoitajia ylläpitämään omaa fyysistä hyvinvointia omaehtoisesti. TOIMIVA-hanke on toteuttanut tavoitteiden mukaista toimintaa vuosina 2007–2012 järjestäen toiminta-alueensa omaishoitajille liikuntaryhmiä ja liikunnallisia lajikojeiluja.

Liikuntaryhmien tavoitteena on ollut koota alueen omaishoitajat yhteen tilaan, jossa he voivat harjoittaa sosiaalista kanssakäymistä, antaa toisilleen vertaistukea sekä kehittää yhdessä omaa kuntoa. Liikuntaryhmät ovat olleet hyvin suunniteltuja ja ammattihenkilöiden ohjaamia. Ryhmissä on otettu huomioon omaishoitajan fyysisen kunnan eri osa-alueiden, kuten lihaskunnan, liikkuvuuden, hengitys- ja verenkiertoelimistön, tasapainon sekä koordinaation hyvä kunto. Yhtä tärkeää on myös henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen sekä löytää liikunnan ilo. Ryhmässä ja yhdessä liikkuminen on monelle omaishoitajalle hyvin tärkeää. Ryhmä motivoi jaksamaan ja sieltä saa voimavaroja omaishoitajan työssä jaksamiseen. Näissä ryhmissä mieli ja keho ovat pysyneet virkeänä.

Liikuntaryhmät ovat tarjonneet omaishoitajille eri tavan sitoutua ja maksaa liikunnasta aiheutuvia kustannuksia. Koko hankkeen ajan osallistujat ovat maksaneet omavastuuosuuden liikuntaryhmistä, mutta eri tavalla eri ryhmissä. Esimerkiksi jumpparyhmien omavastuuosuudet on kerätty 10 kerran maksulla, kun taas keila- tai vesijumpasta on maksettu kertamaksu. Liikuntaryhmiin osallistujille kustannettiin yhtenäiset urheilupaidat, joita he käyttivät kiitettävästi.

Liikuntapainotteisen vertaisryhmän puitteissa jo vuonna 2007 omaishoitajilla oli yhteisiä tapaamisia liikunnan merkeissä. Ryhmä kävi yhdessä sauvakävelyllä ja uimahallissa uimassa. Varsinaiset liikuntaryhmät omaishoitajille aloittivat vuonna 2008 toimintansa. Tammikuussa 2008 omaishoitajille suunnattu oma liikuntaryhmä kokoontui kuntosalille. Ryhmä kokoontui kevään aikana yhteensä 10 kertaa. Osallistuneille järjestettiin keväällä päättäjäiset ja palautekyselyiden perusteella omaishoitajat kaipasivat omia omaishoitajille suunnattuja jumpparyhmiä alueellemme. Tarkoituksena oli karvoittaa, minkälaisia liikunnallisia ryhmiä omaishoitajat kaipasivat ja kokivat tarvitsevansa Kokkolan ja Kannuksen alueilla.

Koko TOIMIVA-hankkeen ajan teimme hyvää yhteistyötä Kokkolan kaupungin liikuntatoimen kanssa. Kerroimme myös heidän tarjoamistaan liikuntaryhmistä omaishoitajille sekä kaupungin liikuntaohjaaja ohjasi omaishoitajien liikuntakokeiluja. TOIMIVA-hankeen järjestämät liikuntaryhmät löytyivät kaupungin sähköisestä tapahtumakalenterista. Osallistuimme kaupungin liikuntatoimen järjestämiin tapahtumiin (soveltavan liikunnan tapahtumat) kertomaan meidän hankkeen tapahtumista. Yhteistyö kasvoi hankkeen lopussa, kun pääsimme mukaan Kokkolan kaupungin Voimaa Vanhuuteen – hankkeeseen yhdistyksen edustajana kuntakoordinaattorin ominaisuudessa.

TOIMIVA-hankkeen liikuntaryhmiin osallistui 155 eri henkilöä viiden vuoden aikana. Kaikkien liikunnallisten vertaisryhmien tarkat kävijä- ja osallistujamäärät ovat luettavissa TOIMIVA-hankkeen vuosikertomuksissa.

3.5.1 Piukkiksen jumpparyhmä

Omaishoitajille suunnattu jumpparyhmä aloitti toimintansa 4.9.2008. Palvelu ostettiin yksityiseltä palvelutuottajalta. Tämä ryhmä kokoontui koko hankkeen ajan iltaisin, jotta työssäkäyvät omaishoitajat pääsisivät osallistumaan. Ryhmän koko on vaihdellut vuosien myötä, mutta ryhmän sisältöön ja toimintaan se ei ole vaikuttanut. Ryhmälle asetettiin selkeät ja realistiset tavoitteet esim. vatsa/selkälihasten parempi tuki ja hallinta, alaraajojen parempi venyvyys sekä tasapaino ja koordinoimiskyvyn parempi hallinta. Apuna käytettiin myös erilaisia välineitä palloa tai painoja. Kokoontumiskertoja oli joka vuosi syksyllä 10 ja keväällä 10 kertaa. Omaishoitajien oli helpompaa sitoutua ja osallistua ryhmään, kun syksyyn tai kevääseen jäi tilaa myös perheelle, omaishoittoon sekä muille harrastuksille. Tämä malli koettiin hyväksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi. Joskus kokoonnuttiin myös muissa merkeissä esim. turvesaunassa ja pitsalla. Ilmoittautumiset olivat joka syksy ryhmään ja osallistujille lähetettiin tiedotteita ryhmän kokoontumisajoista. Ryhmässä keskimääräinen ikä oli 59 vuotta. Hankkeen aikana liikuntaryhmään osallistui 30 eri henkilöä. Osallistujamäärät ja kokoonpanot vaihtelivat vuosittain.

3.5.2 Medirexin jumpparyhmä

Medirexin jumpparyhmä aloitti toimintansa 23.9.2008. Medirex on fysikaalinen hoitolaitos ja sieltä voi ostaa fysioterapeutin palveluita. Tämän ryhmän osallistujien keski-ikä oli korkeampi kuin Piukkiksen ryhmän. Ryhmän tavoitteissa otettiin huomioon jokaisen osallistujan toimintakyky. Ryhmässä haluttiin rohkaista omaishoitajaa liikkumisen säilyttämiseen iästä huolimatta, jotta normaalit päivittäiset kotiaskareet sujuisivat. Harjoittelimme kyykistystä, erilaisia kiertoja ja kurkotuksia, seisomasta alas lattialle sekä ylös nousemista. Tasapaino harjoituksia tehtiin, jotta mahdollinen pelko kaatumisesta vähenee ja liikkumisen varmuus säilyisi. Osallistujille haluttiin tarjota liikkumisen iloa ja osallistumisen kokemuksia. Ryhmän kokoontumiset oli hyvin suunniteltuja ja joka kerta painotettiin eri asioita. Oli tuoli-, keppi- ja lihaskuntojumppaa. Tehtiin liikkuvuus- ja pilatesharjoituksia. Yhdessä käytiin myös lounaalla sekä kokoonnuttiin Vesiveijarin takahuoneeseen keskustelemaan ryhmän tarpeesta ja tärkeydestä makkaran paiston merkeissä. Ryhmän jäsenten keskimääräinen ikä oli 70 vuotta. Kokoontumiskertoja oli joka vuosi syksyllä 10 ja keväällä 10 kertaa. Tämä koettiin myös tässä ryhmässä toimivaksi ja keväällä tehtiin osallistujille kyselyjä ryhmän jatkumisen suhteen. Ryhmää jatkettiin kysynnän vuoksi ja osallistujia oli riittävästi.

Hankkeen keskivaiheessa 19.1.2010 teimme ryhmän osallistujille Toimiva-testin ja seuranta testi tehtiin 30.3.2010. Testissä kartoitettiin osallistujien saama hyöty liikunnasta ja missä osa-alueissa olisi parannettavaa. Tasapaino kehittyi huomattavasti kevään aikana, kun testitulokset osoitti alkutestissä reilusti alle keskitason ja lopputestissä kaikki saivat hyvän tuloksen. Testauksen tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien tilannetta ja siten ohjaajan oli helpompi keskittyä enemmän harjoitusta

tarvitseviin osa-alueisiin. Testausta vaikeutti se, että kaikki eivät sitoutuneet osallistumaan sekä alku- että lopputestiin.

Yhteenveto Toimiva-testistä:

Toimiva-testin perusteella ryhmän toimintakyky oli jokseenkin hyvällä tasolla verrattuna keskimäärin samanikäiseen väestöön. eniten ongelmia tuotti tasapainotesti, jossa noin 40 % testattavista jäi reilusti alle keskitason. Toisaalta lopputestiin osallistuneista kaikki saavuttivat hyvän tuloksen tasapainotestissä. Noin 50 % ryhmäläisistä kärsii kovemmissa kivuista kuin väestö keskimäärin, toisaalta 50 % niitä on vähemmän kuin keskimäärin. Kävely- sekä seisomaan nousu testistä ryhmäläiset selvisivät hienosti.

Hankkeen aikana ryhmään osallistui 43 eri henkilöä. Osallistujamäärät ja kokoonpano vaihtelivat vuosittain.

3.5.3 keilaryhmä

Koko TOIMIVA- hankkeen ajan keilaryhmää on vetänyt kaksi vapaaehtoista vertaisohjaajaa. Ryhmä on toiminut itsenäisesti ja kokoontunut kerran viikossa. Ryhmän osallistujamäärät ovat kasvaneet koko hankkeen ajan. Esimerkiksi vuonna 2011 osallistujia oli 15–16/ kerta. Keilaamaan ovat voineet osallistua myös – hoidettavat yhdessä omaishoitajan kanssa. Omaishoitajat voivat osallistua yksin ryhmään mutta hoidettavalla tulee aina olla läheinen mukana. Hankkeen alussa ryhmä oli vain miehille, mutta vuonna 2010 naiset tulivat mukaan ryhmään. Kynnys tulla keilaamaan omassa vertaistukiryhmässä oli matala. Ei tarvinnut tietää muuta kuin keilapallon muoto. Mielenkiinto harrastusta kohtaan kasvoi ja useita omaishoitajia, jotka eivät olleet koskaan keilanneet saatiin hyvän harrastuksen pariin. Hankkeen aikana ryhmään osallistui 35 eri henkilöä. Osallistujamäärä ja kokoonpano vaihtelivat vuosittain. Kokkolan kaupungin liikuntatoimen kanssa tehtiin yhteistyötä ja he markkinoivat keilaryhmää kehitysvammaisten lasten perheille.

3.5.4 Kannuksen kuntosali

Kannuksen kaupunki on kuulunut TOIMIVA- hankkeen alueeseen. Hankkeen alussa kartoitimme tilannetta Kannuksen alueella, minkälaiselle toiminnalle olisi kysyntää ja tarvetta. Esiin nousi omaishoitajille suunnatun liikunnallisen ryhmän tarve. Kuntosaliryhmä aloitti Kannuksessa 28.1.2019. Kokoontumiskertoja oli 10 keväällä ja 10 syksyllä. Osallistujamäärät ovat hankkeen aikana vaihdelleet mutta keskimäärin ryhmässä on käynyt 9-10 osallistujaa/ kerta. Vuonna 2011 ryhmän keski-ikä oli 72 vuotta. Kuntosaliryhmän tunnit olivat fysioterapeutin ohjaamia. Tunnit sisälsivät alkulämmittelyn lisäksi kuminauha-, keppi- ja tuolijumppaa. Ryhmän tavoitteena oli vertaistuki, motivointi ja rohkaisu omatoimiseen liikkumiseen, tasapainon ja koordinaation kehittymisen, yleiskunnon ylläpitäminen, kehon hyvinvointi ja mielen virkeys sekä saada lisää puhtia ja jakamista omaishoitotyöhön.

Hankkeen keskivaiheessa 27.1.2010 tehtiin osallistujille Toimiva-testi ja 31.3 ja seuranta testi tehtiin 31.3.2010. Toimiva-testiin osallistui yhteensä 11 omaishoitajaa. Testi sisälsi kuusi osiota, joihin

kuuluivat VAS-kipujana, PEF-mittaus, yhdellä jalalla seisominen, tulilta nousu 5 kertaa, käden puristusvoimamittaus ja 10 metrin maksimaalinen kävelynopeuden mittaus. Tulosten perusteella tasapaino oli kaikilla alle 84- vuotiailla parantunut ollen reilusti ikäryhmien keskitason yläpuolella. Tuolilta 5 kertaa ylösnousuun menevä aika oli osalla ryhmäläisistä hieman parantunut, osalla hieman huonontunut. Ylösnousuun menevä aika oli kaikilla edelleen ikäryhmien keskitasoa huomattavasti paremmalla puolella. 10 metrin maksimaalinen kävelynopeus oli parantunut kaikilla ryhmäläisillä 0.1-1.2 sekuntia. Puristusvoimat olivat pysyneet osallistujilla samana.

Testituloksista riippumatta ryhmäläiset kokivat liikuntaryhmän hyödyllisenä sekä lihaskuntoa ylläpitävänä että parantavana asiana. Erityisen tärkeää oli myös sosiaalinen kanssakäyminen ja omaishoidon vertaistuki muilta ryhmäläisiltä. Ryhmäläisiltä kerätyn palautteen perusteella (asteikolla 1-5) kaikki olivat liikuntaryhmään tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä ja kokivat sen sekä kannustavana että innostavana. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä tunnin sisältöön ja kokivat tunnin sisältävän sopivasti aerobista liikuntaa, lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä. Kaksi ryhmäläisistä toivoi saavansa vielä enemmän palautetta ja kannustusta, yksi ryhmäläisistä toivoi ohjaajan kiinnostavan lisää huomiota opetustaitoon. Ryhmäläisten omien kommenttien perusteella he olivat tyytyväisiä ryhmän jatkuessa ja toivoivat liikuntaryhmän jatkuvan ” samaan malliin”. Keskimääräinen osallistujien ikä oli 73 vuotta.

Hankkeen aikana ryhmään osallistui 20 eri henkilöä. Osallistujamäärä ja kokoonpano vaihtelivat vuosittain.

3.5.5 vesijumppa omaishoitajille ja – hoidettaville

Omaishoitajan kommentti vesijumpparyhmästä:

”istuin vain vaimon kuoleman jälkeen kiikussa, mutta sain sitten tiedon vesijumppasta. Lähdin ja elämä alkoi palautua, sauna, ystävät ja vesijumppa yhdessä, saivat elämän palautumaan. Kiitos Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:lle.”

Omaishoitajien ja – hoidettavien yhteinen vesijumppa aloitettiin yhteistyössä Kokkolan kaupungin liikuntatoimen kanssa vuonna 2010. Toive omaishoitajille suunnatusta vesijumpparyhmästä tuli omaishoitajilta itseltään. Aluksi kartoitettiin, onko tarvetta ja onko osallistujia, pitämällä muutama kerta vesijumppaa. Ryhmä osoittautui tarpeelliseksi jo siksi, kun se oli yhteinen omaishoitajille ja – hoidettavilla, jossa myös – hoidettava voisi kokea olevansa tervetullut. Ryhmän toimintaperiaate on ollut sama kuin keilaryhmässä. Omaishoitajat voivat osallistua yksin mutta hoidettavalla tulee olla läheinen mukana. Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti kerran viikossa. Ohjaaja on vaihtunut hankkeen aikana. Ryhmään on voinut osallistua naiset kuin miehetkin. Monelle omaishoitajalle vesiliikunta on ainut sopiva liikuntamuoto. Salijumpparyhmät eivät enää tässä elämäntilanteessa käy. Monet omaishoitajat ovat jo iän puolesta käyneet polvi- tai käsileikkauksissa. Kuntoutuksesta heille on suositeltu vesijumppaa. Vesi on myös erinomainen elementti hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon kohottamiseen. Lämmin vesi rentouttaa lihaksia tehokkaasti ja saa aineenvaihdunnan vilkastumaan.

Hankkeen aikana ryhmään osallistui 53 eri henkilöä. Osallistujamäärä ja kokoonpano vaihtelivat vuosittain.

3.5.6 lajikoelut omaishoitajille

Jokainen omaishoitaja elää eri omaishoito tilanteessa. Olemme pyrkineet jo suunnitteluvaiheessa ottamaan tämän huomioon. Järjestämällä toimintamme niin, että jokaisella olisi mahdollisuus olla osallisena jollain tavalla. Kaikki omaishoitajat eivät pysty sitoutumaan pitkälle ajalle vaan pääsevät osallistumaan vain joskus. Tämän takia myös lajikoelut aloitettiin vuonna 2009. Tavoitteena oli myös tutustuttaa omaishoitajia eri liikuntalajeihin, jotta uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen olisi heille helpompaa sekä omaehtoinen liikkuminen lisääntyisi. Liikunnallisessa lajikoelussa kokeilimme kuntosaliharjoittelua, kahvakuula treeniä, syvänveden liikuntaa, kasvokoulua, Method Putkistoa, keilausta, itämaista tanssia ja osallistuimme YKK:n kävelytestiin. Pidimme säännöllisesti myös hyvinvointi- ja virkistysiltoja naisten kanssa turvesaunan merkeissä.

Lajikoelut ja hyvinvointi-iltoihin kokoontui 67 eri henkilöä. Ryhmän kokoonpano vaihteli riippuen liikuntalajin suosiosta ja kiinnostuksesta. Lajikoelut ostettiin yksityisiltä palvelutuottajilta sekä Kokkolan kaupungin liikuntatoimelta. Keväällä 2012 omaishoitajilla oli mahdollisuus osallistua Medirexin kuntosaliharjoitteluun omaehtoisesti. Omaehtoiseen kuntosaliharjoitteluun ilmoittautui 25 eri henkilöä. Osallistajat kirjasivat käyntikertansa kansioon.

3.6 OPISKELIJAYHTEISTYÖ

Hankeessa aloitettiin ja kehitettiin yhteistyötä eri oppilaitosten välillä. Teimme yhteistyötä Kokkolan sosiaali- ja –terveysopiston kanssa. 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 yhteistietojen suhteen. Omaishoitajat ovat saaneet itselleen ja läheiselleen edullisia hoitoja.

Kokkolan sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksen lähihoitajaopiskelijat järjestivät vuosina 2011 ja 2012 virkistyspäivän omaishoitopareille. Päivät sisälsivät yhdessäoloa, käsi - ja jalkahoitoja, tietokilpailuja sekä erilaisia mittauksia ja luentoja. Hankkeesta osallistuttiin päivään työpanoksella, osallistumalla kustannuksiin sekä omaishoitoparien hankkimiseen, jotta päivät voitiin toteuttaa. Olemme olleet mukana myös opiston ystävä-vanhus-hankkeessa, järjestämällä opiskelijoille omaishoitoperheitä, joissa he voivat suorittaa ystävä-vanhus-hankkeen mukaista toimintaa.

Vuonna 2008 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun (mielenterveyden edistämisen erikoistumisopinnot) opiskelija teki kirjallisen kehittämistyön nimellä ”omaishoitajan jaksaminen”. Työsään 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?

Aloitimme yhteistyön vuonna 2011 kahden Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijan kanssa suunnittelemalla omaishoitajille suunnattua terveystarkastusta. Opiskelijat tekevät tästä aiheesta tutkimustyön, joka valmistuu syksyllä 2012. Tutkimuksessa opiskelijat kartoittivat yli 60-vuotiaiden puolisoaan hoitavien omaishoitajien terveydentilaa ja voimavaroja. Terveystarkastukset toteutettiin helmikuussa vuonna 2012 ja tutkimukseen osallistui 20 omaishoitajaa. Ennen terveystarkastukseen tuloaan omaishoitajat kävivät verikokeissa ja tulokset käytiin yhdessä läpi tarkastuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa omaishoitajien terveydentilasta, jonka avulla Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry voi kehittää toimintaansa siten, että se parhaiten vastaisi omaishoitajien tarpeita ja hyvinvointia.

Opiskelijaryhmien mielenkiinto toimintaamme kohtaan on näkynyt myös vierailijoiden määrässä. Toimistolla vierailee opiskelijaryhmiä saamassa tietoa omaishoitajuudesta ja kolmannen sektorin tarjoamasta tuesta ja palveluista. Projektityöntekijämme on käynyt pitämässä oppitunteja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa opiskelijoille omaishoitajuudesta. Olemme toimineet hankkeen aikana harjoittelupaikkana ja ohjaajina kolmelle Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijalle.

4. HANKKEEN KESKEISET TULOKSET JA MITEN NIITÄ ON MITATTU?

Omaishoitajille ja yhteistyökumppaneille lisääntyi tietämys omaishoitajuudesta hankkeessa järjestettyjen koulutusten ja vertaistuellisten ryhmien avulla. Omaishoitajien sosiaalinen verkosto laajentui ja he saivat uusia ystävyysuhteita toisista omaishoitajista. Omaishoitajat oppivat järjestämään itselleen omaa aikaa sekä neuvottelemaan mahdollisista kotihoito tarpeistaan sekä he oppivat neuvottelemaan itselleen kuuluvia lakisääteisiä vapaapäiviä.

Parhaiten hankkeen aikana saavutetut tulokset näkyivät kohderyhmän omaishoitajien innokkuudessa osallistua ja sitoutua lisääntyvässä määrin yhdistyksemme hankkeiden järjestämään toimintaan. Osallistujamäärät ovat kasvaneet, myös jäsenmäärä on lisääntynyt. Omaishoitajat kertovat tuttavillean ja innostavat samassa elämäntilanteessa olevia mukaan hyvään ja monipuoliseen toimintaan, jossa heitä ymmärretään ja kannustetaan huolehtimaan itsestä, omasta terveydestä ja saamaan uusia ystäviä vertaisista.

Omaishoitajat ovat omaksuneet tavan huolehtia itsestään pitkäkestoisesti. Omaishoitajat ovat itse havainneet näin toimimalla jaksavansa paremmin fyysisesti, ainaisesti heitä vaaniva masennus on saanut väistyä. Vertaisten ja työntekijöiden seurassa on tullut uusia ideoita ja ajatuksia elämisestä, näiden uusien ajatusten kautta heidän näkemyksensä tulevaisuudesta on muuttunut positiiviseen suuntaan, elämänilo on löytynyt.

Yhteistyö Kokkolanseudun eri toimijoiden kanssa on ollut tuloksellista hankkeen aikana. Yhteistyöverkostot lisääntyivät ja yhteistyön arvostus näkyi selvästi yhdistykseen kohdistuneesta kiinnostuneesta. Yhdistyksen toimistolla vierailijamäärät kasvoivat. Myös opiskelijaryhmät olivat kiinnostuneita yhdistyksemme toiminnasta. Hankkeen aikana muutimme kolme kertaa eri osoitteeseen.

Nykyisessä osoitteessa olemme olleet 1.1.2010 lähtien. Omaishoitajien ”olohuone” on auki arkipäivisin klo. 9-16 ilman ajanvarausta. Omaishoitajat ovat pitäneet tärkeänä sitä, että on ollut henkilö, johon ottaa yhteyttä. Heillä on ollut luottamus, että asiat hoituvat ja tuki on saatavilla. Pienikin, säännöllinen kontakti on tuonut suuren avun arkipäiväiseen jaksamiseen kotona.

Vuonna 2010 toimistolla vieraili 900 henkilöä ja vuonna 2011 kävijämäärä oli yli 1100 henkilöä. Vuoden 2012 kesäkuun loppuun mennessä kävijöitä oli 649. Työntekijöiden tavoittaminen on ollut vaivatonta ja helppoa.

Hankkeen aikaisesta toiminnasta on jäänyt pysyvä toimintamalli yhteistyön pitämiseen eri yhteistyökumppaneiden kanssa säännöllisesti yhteisesti sovitulla tavalla. Yhteistyötapaamisia on sovittu pidettäväksi kaksi kertaa vuodessa. Tapaamisten yhtenä tärkeänä tehtävänä on tehdä toimijat tutuiksi keskenään ja ylläpitää vuoropuhelua eri toimijoiden kesken yhteistyön helpottamiseksi. Lisäksi olemme tuoneet esille omaishoitajien näkemyksiä ja kokemuksia heitä koskevista asioista kentältä. Olemme pitäneet luentoja omaishoitajuudesta omaishoitopareille 2-3 kertaa vuodessa Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon- ja peruspalvelukuntayhtymän (KIURU) kuntoutustutkimusyksikön järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla. Siellä erittäin aktiivisena yhteistyökumppanimme on ollut kuntoutusohjaaja Anna-Kaisa Uusitalo. Hän kutsuu meiltä työntekijän sopeutumisvalmennuskursseille kertomaan omaishoitajuudesta, saatavilla olevista palveluista ja yhdistyksen hankkeiden toiminnasta sekä Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto ry:n toiminnasta. Kursseilla olemme päässeet tutustumaan uusiin omaishoitajiin sekä pystyneet lisäämään osallistujille tietoisuutta omaishoitajuudesta. Tärkeätä on ollut tapaamisten säännöllisyys ja jatkuvuus.

Yhdistysten välinen yhteistyö on muodostettu Verkkarit työryhmänä. Tapaamisilla luodaan yhdessä työjakoa eri toimijoiden kesken ja sovitaan yhteistyössä toteutettavista toiminnoista. Verkkarit työryhmässä on luotu jatkuva toimintamalli vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja tukemiseen. Työryhmä koostuu Keski-Pohjanmaan alueen sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoimintaa harjoittavien yhdistysten sekä muiden kansalaistoimintaa organisoivien tahojen vastaavista toimihenkilöistä. Tavoitteena on parantaa alueellisesti vapaaehtoistoiminnan ja tukihenkilötoiminnan edellytyksiä. Verkkarit tukevat vapaaehtoistoiminnan lisäämistä ja näkyväksi tekemistä sekä vahvistavat vapaaehtoistoiminnan koordinoitua. Työryhmä kehittää yhteistyötä vapaaehtois- ja tukihenkilötoimintaa järjestävien yhdistysten ja organisaatioiden kesken, järjestää vapaaehtoisille yhteisiä koulutuksia, tukee niin vapaaehtoistoimintaa ohjaavien työntekijöiden jaksamista ja hyvinvointia. Työryhmä on järjestänyt yhdessä vapaaehtoistoimijoille virkistysiltoja kiitokseksi vuoden aikana tehdystä työstä sekä olemme yhteistyössä suunnitelleet esitteet ja tiedotteet. Verkkarit-työryhmän kokouksia pidetään säännöllisesti ja kokoukset pidetään vuorotellen eri toimijoiden työpisteissä. Näin pääsemme tutustumaan toistemme hankkeisiin ja toimintaan.

Hankkeen aikana, eritoten alku- ja loppuvaiheessa käytettiin arviointina erilaisia menetelmiä esimerkiksi prosessiarviointia, seuranta- ja itse-arviointia. Koko hankkeen ajan on arvioitu, miten hanketta on viety eteenpäin ja miten sen toimintaa on voitu parantaa asiakaslähtöisemmäksi. Arviointi on tapahtunut työntekijöiden, ohjausryhmän, asiakaspalautteiden ja tilastoinnin perusteella. Hanketta on myös seurattu kohderyhmän näkökulmasta hankkeen toteutuksen aikana (asiakaspalautteet). Sekä vuosittain hankkeen laadullisia tuloksia arvioitiin asiakaskyselyin että määrällisiä tuloksia

toteutettujen tapahtumien osallistujamäärillä. Työntekijät ovat käyttäneet apuna uhkien ja riskien arvioinnissa ja tunnistamisessa SWOT-analyysia.

TOIMIVA -hankkeessa järjestettyjen tapahtumien osallistujamäärä vuonna 2010 oli 2318 henkilöä ja vuonna 2011 osallistujamäärä nousi 2910 henkilöön. Hankkeen osallistujamäärät ovat olleet koko ajan kasvavia johtuen toiminnan lisääntyvästä tarpeesta. Hankkeen aikana pystyttiin lisäämään eri tapahtumia ja tilaisuuksien määrää. Markkinointi ja tiedottaminen ovat olleet vaikuttavaa ja omaishoitajat ovat lisänneet omaa aktiivisuuttaan kertomalla hankkeen hyvästä ja monipuolisesta toiminnasta vertaisille. Kirjallisia ja suullisia palautteita on kerätty melkein joka tapahtuman jälkeen.

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 omaishoitosuhtetta. Suurimman ryhmän muodostivat aviopuolisoaan hoitavat, heitä oli yhteensä 70 henkilöä 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 vastauksessa vastaajat olivat valinneet usein molemmat vaihtoehdot.

Vertaistukiryhmiin osallistujilta kerättiin kirjallista palautetta vuonna 2009. Kartoitimme tietoa ryhmien toiminnan sisällöstä, järjestelyistä sekä mikä saa heidät edelleen osallistumaan hankkeen järjestämiin vertaistukiryhmiin. Omaishoitajat halusivat tietoa yhteiskunnallisista ajankohtaisista asioista sekä vertaistukea että yhteisiä konsertti-, teatteri- ja tutustumiskäyntejä.

Aloitimme liikuntaryhmien suunnittelutyön asiakaskyselyjen pohjalta. Kartoitimme omaishoitajien halukkuutta ja aikaisempia kokemuksia liikunnan harrastamisesta. Hankkeesta ostettiin osalle liikuntaryhmistä ammatillista liikunnan ohjausta ja osa liikuntaryhmistä toimi vapaaehtoisten vertaisohjaajien avulla. Hankkeen aikana esimerkiksi Medirexin ja Kannuksen liikuntaryhmiin osallistuneille tehtiin toimiva-testi. Kannuksen kuntosaliryhmältä kerättiin palautetta myös liikuntaryhmän tärkeydestä ja tarpeellisuudesta osallistujille. (Toimiva-testistä enemmän sivulla 21–22)

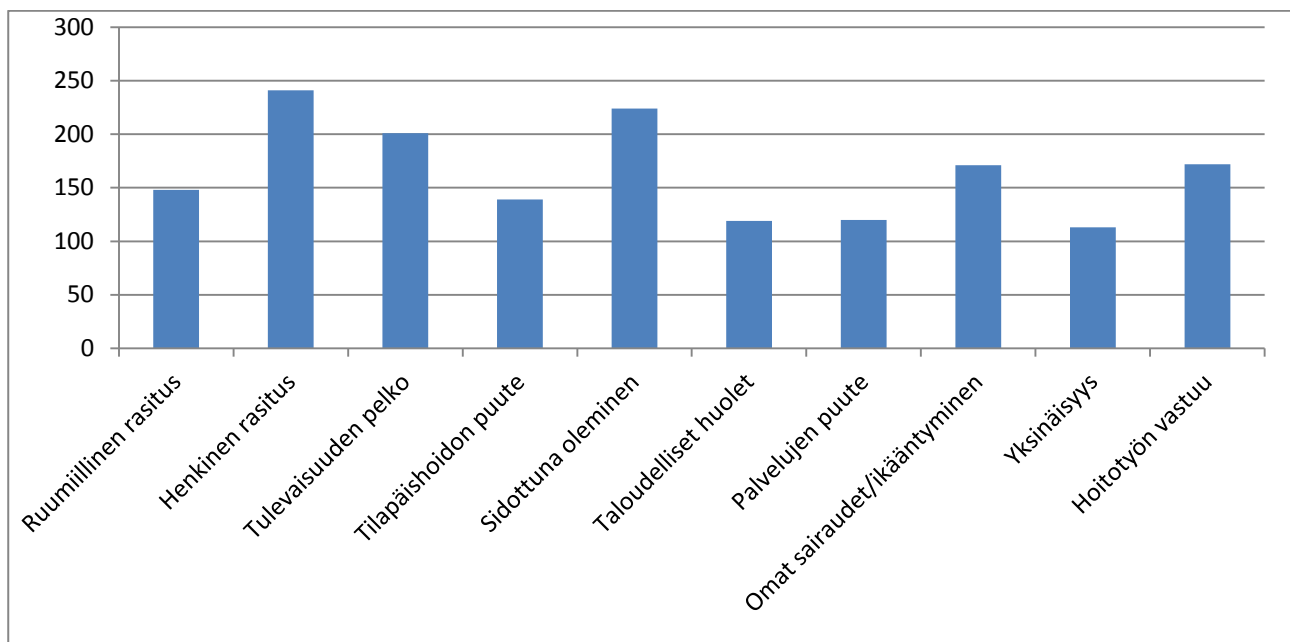
Vuonna 2010 toteutimme liikuntaryhmiin (Medirex, Piukkis ja Kannuksen kuntosali) osallistuneille kirjallisen kyselyn, jossa selvitimme ryhmän keski-ikä, odotuksia ryhmän suhteen, mitä he saivat ryhmään osallistumisesta sekä muita liikunnallisia harrastuksia. (Liite 3)

Uusia ryhmiä perustettiin kysynnän mukaan. Hankkeen alussa meillä oli yksi liikunnallinen vertaisryhmä ja hankkeen lopulla erilaisia liikuntaryhmiä oli kuusi. Osallistujamäärät kasvoivat hankkeen edetessä. Omaishoitajien kiinnostus omasta kunnostaan kasvoi ja he huomasivat jaksavansa kotona omaishoitotyössään paremmin liikunnan avulla. Omaishoitajien kommentit:

Mitä hyötyä olen saanut liikunnan harrastamisesta?

- yleiskunto paranee
- mieliala kohenee
- paino pysyy kurissa
- sosiaalista yhdessäoloa
- jaksaa paremmin
- tilaa omille ajatuksille
- piristystä
- raitis ilma

Kokkolanseudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n tiloissa täytetyllä kyselyllä keväällä 2012 pyrittiin arvottamaan numeraalisesti asteikolla yhdestä kymmeneen **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 asettaen yksinkertaisesti korkean luvun vaikeille tekijöille omaisen hoidossa ja matalan luvun vähemmän merkittävillä tekijöille. Kyselyyn osallistui 31 omaishoitajaa, joten kyselyn maksimi yhteispistemäärä oli 310. Osa vastauksista oli epätäydellisiä ja kaikkia kohtia ei ollut täydennetty.



KUVIO 1. Mikä on raskainta omaishoitaja työssä?

Yhteispistemäärien mukaan omaishoitajat kokivat raskaimpana asiana **henkisen rasituksen**. Seuraavaksi hankalinta oli **sidottuna oleminen ja sen jälkeen tulevaisuuden pelko**. Nämä kolme tekijää olivat arvottavasti 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.

Hankkeen lopussa keväällä 2012 teimme asiakaspalaute kyselyn toimintaamme osallistuneille. Asiakkaiden tyytyväisyys ja toimistolla viihtyvyys ovat meille tärkeitä asioita. Tarvitsemme säännöllisin välein palautetta, jotta voimme kehittää ja parantaa toimintaamme jatkossakin. Asiakaspalautetta keräsimme noin 2 kuukautta ja vastauksia saimme 53 kappaletta. Palautteessa kyselimme esim. henkilöstön tavoitettavuutta, asiantuntemusta, ystävällisyyttä, tapahtumalehden, Lähellä-lehden ja kotisivujen laatua/ hyödyllisyyttä sekä toimiston viihtyisyyttä ja siisteyttä asteikolla 1-5. (Liite 4)
1 /heikko, 2 / kohtalainen, 3/ hyvä, 4/ kiitettävä ja 5/ erinomainen

5. HANKKEEN KESKEISET VAIKUTUKSET JA MITEN NIITÄ MITATTIIN?

Osallistumalla liikuntaryhmiin omaishoitajien fyysinen kunto kohentui, 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 järjestämillä leiripäivillä omaishoitajien henkinen jaksaminen lisääntyi, masennus, surullisuus ja väsyminen osittain poistuivat. Omaishoitajat saivat hankkeen aikana tietoa, tukea ja ohjausta selviytyä arjessa.

Myös yhteistyötahot (esim. hoiva- ja hoitoalan ammattilaiset, seurakuntien työntekijät ja opiskelijat) saivat konkreettista kokemusta ja tietoa omaishoitajilta omaishoitajuuden monimuotoisuudesta. Asiakaskyselyjen perusteella omaishoitajien liikkuminen lisääntyi. Heillä oli muitakin liikunnallisia harrastuksia ja heidän oli helpompi aloittaa uusi liikuntaharrastus. Omaishoitajilla myös rohkeus liikkumiseen lisääntyi ja liikunnan tärkeys nousi esille. Teimme osalle liikuntaryhmistä 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 sekä muita liikunnallisia harrastuksia. Palautteissa päälimmäiseksi nousivat esille liikunnan ilo, voimaantuminen ja psyykkisen jaksamisen lisääntyminen. (Liite 3)

Lehdistöä ja paikallisradiota hyödynnettiin tiedottamisessa hankkeen etenemisestä. Artikkeleiden ja haastattelujen kautta koko toiminta-alueelle saatiin tietoa omaishoitajille suunnatusta hankkeesta.

Kokkolan kaupungin liikuntatoimi ja yksityiset palvelutuottajat tulivat hyvin tietoisiksi 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 olemme jakaneet tietoa alueellisille yhdistyksille ja olemme olleet avoimia kertomaan hyvistä toimintakäytännöistä. Toimistolla kävijät ovat lisääntyneet sekä erilaiset yhteydenpidot ovat lisääntyneet omaishoitoon liittyen. Riittävä tiedottaminen on tuonut hankkeelle positiivista kuvaa ja näkyvyys on tuonut uusia yhteyksiä ja yhteistyötahoja.

Hankkeen juurruttaminen on tapahtunut yksilötasolla/ perhetasolla elämän muutoksena, kunnon kohentumisena, uusien sosiaalisten suhteiden lisääntymisenä. Voimaantumisen on näkynyt koko perheen arjessa piristymisenä ja yhteisenä jaksamisena. Omaishoitajat hankkeen päätyttyä arvostavat omaa tehtävää omaishoitajana ja osaavat kääntyä heitä auttavien virkamiesten puoleen paremmin. Omaishoitajat tiedostavat että yksin ei tarvitse jaksaa ja he osaavat vaatia palveluja arvokkaan työnsä tueksi. Näin ollen omaishoitajat jaksavat paremmin niin fyysisesti kuin psyykkisesti ja ehkä pidempään hoitamaan läheistään kotona.

6. HANKKEEN SUURIMMAT ONGELMAT JA HAASTEET? MITEN NE RATKAISTIIN?

Haasteellista on ollut myös hankkeen laaja-alaisuus sekä toiminta-alueensa ja sisältönsä puolesta. Asiakasmäärät ovat olleet suuria ja omaishoitajat kohderyhmänä haastava. Hankkeen alussa kootussa ohjausryhmän kokoonpanoon tuli muutoksia hankkeen aikana. Ohjausryhmässä oli 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 selvittelleet työntekijöiden yhteistietoja ja toimipisteitä, niin saimme kuntaliitoksen myötä aloittaa yhteistyön alusta eri viranomaisten kanssa.

Hankkeen aikana huomattiin myös Kannuksen kaupungin tilanne. Kannuksen kaupunki ei järjestä päivätoimintaa omaishoidettaville. Tämän vuoksi Kannuksessa toteutui koko hankkeen ajan paremmin ryhmät, jotka oli suunnattu omaishoitopareille. Kannuksen kuntosaliryhmä kyllä kokoontui koko hankkeen ajan mutta haastetta oli miten saadaan heidät sinne osallistumaan ilman hoidettavaa. 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 ilmoitti tekevänsä yhteistyötä Toholammin seurakunnan ja omaishoitajien kanssa. He järjestivät yhteistyönä leiripäiviä omaishoitopareille. Hyvään yhteistyöhön pääsimmekin Kannuksen kaupungin

omaishoidosta vastaavan kanssa. Hän järjesti vuosittain omaishoitopareille yhteisiä juhlia sekä vieraili hankkeen järjestämässä tilaisuuksissa.

Yhtenä haasteena projektityöntekijälle on ollut se, miten valmiiksi uupuneet omaishoitajat saataisiin osallistumaan heille järjestettäviin tilaisuuksiin. Työntekijän täytyy olla iloinen, reipas ja avoin kohdatessaan omaishoitajia ja eri tavoin hoidettavia ihmisiä. Heidän tulee olla idearikkaita ja samalla heidän täytyy kuunnella myös asiakkaiden toiveita. Toiminta, joka on aina vuodesta toiseen samanlaista, ei kiinnosta ihmisiä. TOIMIVA- hankkeen ryhmissä omaishoitajia pidettiin arjen asiantuntijana sekä omaishoitajat saivat osallistua vertaisryhmien suunnittelemiseen yhdessä muiden vertaisten kanssa. Työntekijän säännölliset kontaktit puhelimitse auttoivat omaishoitajaa jaksamaan ja osallistumaan paremmin toimintaamme. Yhdessä ratkoimme puhelimitse kotitilannetta ja mahdollisia apuvoimia. Tiedottaminen sähköpostilla, kirjeillä tai lehti-ilmoituksilla eivät yksistään auta siihen, että omaishoitajat saadaan kotoa mukaan hyvin järjestettyyn toimintaan. Usealla uupuneella omaishoitajalla muisti ja organisointikyky on heikentynyt. Ryhmä- ja koulutustoiminnan suunnitteluun ja huolelliseen tiedottamiseen panostaminen sekä varautuminen viime hetken peruuntumiseen ja muutoksiin helpotti toiminnan eteenpäin vientiä ja mahdollisti osaltaan sen onnistumisen.

Haasteena oli myös omaishoitajien tunnistaminen riittävän ajoissa. Omaishoitajuuden tunnistaminen on vaikeaa niin omaishoitajalle kuin ammattilaiselle. Hankkeessa tuotetun palvelukansion tarkoituksena on myös, että omaishoitajat tunnistaisivat riittävän ajoissa olevansa omaishoitaja. Palvelukansion lopussa on sivu, jossa omaishoitaja voi arvioida omaa tilannettaan. Tiedottamisen ja markkinoinnin merkitys nousi suuresti esille koko hankkeen ajan. Omaishoitajat ovat myös sitoutuneita hoitotyöhönsä. Monen kohdalla törmättiin siihen, että halu osallistua oli suuri mutta kotitilanne oli todella vaikea ja esti osallistumisen. Omaishoitajan mahdollisuus irrottautua hetkeksi kotoa vaatii usein erityisjärjestelyjä. Omaishoitajan lähipiirissä ei aina ole tarjolla sopivaa ”tuuraajaa”, koska esim. omat lapset asuvat toisella paikkakunnalla. Kokkolan kaupungin vaiho-osasto sijaitsee Honkaharjun palvelutalossa. Vaiho-osastolle omaishoitajat voivat viedä –hoidettavansa intervallijaksolle vapaapäiviensä ajaksi. Hankkeen alussa vaiho-osasto sijaitsi väliaikaisella paikalla ja tilat olivat epäkäytännölliset. Se näkyi toiminnassamme mukana olleiden omaishoitajien vähentyneenä vapaapäivien pitämisenä. Tähän tilanteeseen oli vaikeaa päästä konkreettisesti vaikuttamaan hankkeen kautta muutoin kuin opiskelijayhteistyön avulla tai lisäämällä yhteydenottoja henkisen tuen antamiseksi.

Työikäisten osallisuus toiminnassamme on ollut vähäisempää. Vaikka omaishoitajia vertaistuki voimaannuttaa, niin arki tuo omat haasteet osallistumiseen. Olemme järjestäneet kohdennettua toimintaa työikäisille. Yksi liikuntaryhmä on koko hankkeen ajan kokoontunut iltaisin ja matkoja sekä virkistystoimintaa on järjestetty viikonloppuisin. Kehitysvammaisten lasten vanhempien vertaisryhmä KenguRut on myös kokoontunut iltaisin, jotta työikäiset omaishoitajat voisivat osallistua. Arki lapsiperheessä on virikkeellistä jo itsessään. Kehitysvammaisten lasten vanhempien ”oma aika” on monesti/ useimmiten liikunnallista omasta kunnosta huolehtimista. Lisäksi muu perhe tarvitsee oman osansa, jos perheessä on muitakin lapsia. Työikäisille omaishoitajille on tiedotettu toiminnasta ja tapahtumista lähinnä sähköpostin kautta.

Työntekijöiltä vaadittiin ongelman ratkaisutaitoja monissa asioissa, ammattitaitoa ja kykyä kohdata vaikeitakin tilanteita. 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.

Hankkeen aikana tuli ilmi myös se, että kaikilla omaishoitajilla ei ole voimavaroja toimia vertaisohjaajina. Aloitimme hankkeen alussa vertaisohjaajan kanssa vertaistukiryhmän perustamisen, mutta pian huomasimme, etteivät he jaksaa toimia ryhmässä vastuutehtävässä. Näin ollen vetovastuu siirtyi luonnollisesti projektityöntekijälle. Vertaisohjaajat lupautuivat joskus ”tuuraamaan” projektityöntekijää jos hän on jostain syystä estynyt ohjaamaan ryhmää. Kaikista vertaisohjaajista ja vapaaehtoisista tulee huolehtia ja heitä tulee huomioida, jotta he jaksaisivat toimia vapaaehtoisina mahdollisimman pitkään. Yhteiskunta tarvitsee tulevaisuudessakin vapaaehtoisia. Verkkarit -työryhmän avulla olemme voineet huomioida vielä erikseen vapaaehtoiset toimijat virkistysillan merkeissä.

Hankkeen aikana kokeiltiin erilaisia ryhmiä esim. liikunnallisia ryhmiä. Kaikki ryhmät eivät saaneet ”suurta” suosiota. Esimerkiksi omaehtoiseen kuntosalivuoroon ilmoittautui omaishoitajia mutta siellä käyminen omatoimisesti ei motivoinut heitä. Joidenkin omaishoitajien kohdalla tämä toimi kun tiettyyn kellonaikaan ei tarvinnut osallistua vaan sai oman aikataulun mukaan mennä kuntosalille. Vertaisryhmällä on suuri vaikutus ja motivaation merkitys osallistumiseen ja sitoutumiseen. Omaishoitajat kokivat tarvitsevansa ryhmän tukea ja arki asioiden jaksamista keskenään. Syksyllä 2012 saimmekin omaishoitajille omat kuntosalivuorot Kokkolan kaupungin toimesta Honkaharjun palvelutalossa.

7- 8 MITÄ LUPAAVIA KÄYTÄNTÖJÄ HANKKEESSA SAATIIN AIKAISEKSI JA MITEN NIITEN TOIMIVUUTTA ON ANALYSOITU JA MITEN JUURUTETTU?

Hankkeessa saimme luotua toimivan toimintamallin ryhmä- ja harrastetoimintaan. Toimivuutta olemme analysoineet asiakaskyselyin ja palauttein koko hankkeen ajan. Omaishoitajat tietävät toimintamme periaatteen ja ovat saaneet tarvittavan tiedon ja opastuksen toiminnasta ja toimintatavoistamme hankkeessa meiltä ja yhteistyökumppaneilta. Hyvä toimiva yhteistyö kaupungin liikuntatoimen kanssa on tuottanut tulosta esim. liikuntatoimi tiedottaa myös meidän järjestämistä liikuntaryhmistä heidän tiedotteissaan.

Hyvänä käytäntönä voimme mainita Verkkarit -työryhmän kokoontumiset. Kokoontumisissa tietoa jaetaan eri Kokkolan alueen yhdistysten välillä ja olemme hyvin tietoisia toistemme erilaisista hankkeista. Kaikkia eri tarvitse tehdä yksin ja kun resursseja pystytään jakamaan, siitä hyötyvät kaikki niin työntekijät kentällä kuin kohderyhmä. Lisää Verkkarit - työryhmästä sivulla 25.

Saimme myös Kannuksessa ryhmät toimivaan ja ryhmille oli kysyntää. Toimistomme sijaitsee Kokkolassa ja välimatkaa on noin 45 kilometriä. Tämä vaatii työntekijöiden aktiivisuutta tehdä hyvää ja tuloksellista työtä toiselle paikkakunnalla. Kannuksen omaishoitajat ovat kiittävästi osallistuneet virkistysmatkoille vaikka usein yhteislähdöt olivat Kokkolasta. Olemme pitäneet yhteyttä

puhelimien välityksellä ja kirjeitse. Kaikkia TOIMIVA-hankkeen järjestettyjen tapahtumien toimintaa on analysoitu kirjallisten asiakaskyselyin ja suullisten palautteiden avulla.

Hanke on toiminut tiiviissä yhteistyössä alueen yksityisten liikuntapalveluja tuottavien yritysten ja kuntien vapaa-aika sekä liikuntatoimen kanssa. Pääsimme 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 TOIMIVA-hankkeen aikana VertaisVetureita kuntosaliharjoittelun vertaisohjaajiksi. Kokkolan alueen eri yhdistykset saavat varata maksutta kuntosalivuoroja eri kaupungin toimipisteistä. Näin olleen hankkeen loputtua voimme jatkaa liikunnallisia ryhmiämme ja parantamaan jatkossakin useampien omaishoitajien tasapainoa ja liikkumiskykyä sekä ehkäisemään kaatumista ja murtumisia. Kuntosaliryhmiin osallistujille tulemme tekemään liikkumiskyvyn mittauksia ja arviointeja. Liikkumiskykyä seurataan testeillä säännöllisin väliajoin. Syksyllä 2012 meillä alkoi kaksi kuntosaliryhmää, toinen on naisomaishoitajille ja toinen on suunnattu miesomaishoitajille.

Hankkeen alussa ajatuksena oli aloittaa yhteistyöneuvottelut Kokkolan kaupungin kanssa omaishoitajille jaettavista liikuntaseteleistä. Hankkeen edetessä huomasimme, että yhä useammat työnantajat jakavat liikuntaseteleitä työntekijöilleen. Joten monella työssäkäyvällä omaishoitajalla oli mahdollisuus saada liikuntaseteleitä. Kokkolan kaupungilla on myös eläkeläisille edullisimmat maksut liikuntaryhmiin sekä omaishoitajilla on mahdollisuus hakea erityisliikuntakorttia sairauksien perusteella. Olemme tiedottaneet omaishoitajille kaikista kaupungin tarjoamista liikunta ja muista mahdollisuuksista. Kokkolan kaupunki tukee Voimaa Vanhuuteen – hankkeen puitteissa ikäihmisten liikkumista. Arkiliikunnan mahdollisuuksia parannetaan perustamalla toimintakeskuksia kaupunkiin. Kokkolan 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 takia. Näin saadaan myös iäkkäimpien omaishoitajien toimintakyky säilymään.

Hankkeen aikana jo voimavaraleiripäivät juurrutettiin Keski-Pohjanmaan Opiston omaksi toiminnaksi. He ovat markkinoineet ja tiedottaneet yleisesti leiripäiviä omaishoitajille omana toimintana. Kokkolansuomalaisen seurakunnan leiripäivät ovat toteutuneet yhteistyössä yhdistyksemme kanssa jo monta vuotta sekä Kälviällä omaishoitoparien vertaisryhmät. Omaishoitajille suunnattu OMA-päivä on juurrutettu diakoniatyön kanssa pysyväksi toiminnaksi kuin myös valtakunnallisen kirkkopyhän toteutus Kokkolassa, Kälviällä ja Lohtajalla. Kannuksen kaupungin omaishoidosta vastaava henkilö järjestää vuosittain omaishoitopareille yhteisiä tapaamisia.

Olemme käyneet Omaishoitajat ja Läheiset - Liitto ry:n OVET- valmennuskoulutuksen. 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. Kaikille, jotka tuntevat tarvitsevansa tietoa omaishoitoon liittyvistä asioista sekä ohjausta hoito- ja hoivatyöhön.

Tulemme päivittämään puoli vuosittain tai tarpeen mukaan hankkeen aikana tehtyä omaishoitajien palvelukansiota näin ollen yhteistyö palvelukansioita pitävien yhteistyökumppanien kanssa lisääntyy ja tiivistyy. Palvelukansioita jaetaan esim. kaupungin eri toimintapisteisiin. Yhteistyötä tiivistetään olemassa olevien yhteistyötahojen kanssa ja luodaan edelleen uusia yhteistyöverkostoja uusien tahojen kanssa. Viiden vuoden ajan toiminut hanke on vakiintunut yhdistyksen tuottamaksi toiminnaksi. Sen juurruttaminen yhdistyksen toimintaan onkin ollut luontevin toimintamalli. Omaishoitajat tarvitsevat pysyvyyttä ainaisesti muuttuvassa maailmassa ja omaishoitajuuden tuomassa epävarmassa elämäntilanteessa.

9. MITEN HANKEEN TULOKSIA JA LUPAAVIA KÄYTÄNTÖJÄ VOITAISIN HYÖDYNTÄÄ LAAJEMMIN YHTEISKUNNASSA? ONKO HYÖDYNTÄMISESTÄ JO NÄYTÖÄ?

Pyrimme pitämään toiminnan mahdollisimman avoimena ja kertomaan omista toimintatavoistamme muille alueellisille yhdistyksille, päättäjille ja virkamiehille. Yhdistyksemme toiminta tunnetaan valtakunnallisesti ja meidät tiedostetaan innovatiiviseksi sekä 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 toiminnaksi. Eri yhdistysten välisillä mentorointi tapaamisilla hankkeen työntekijät jakavat osaamistaan ja tietouttaan toisille.

Muut omaishoitajayhdistykset voivat hyödyntää lupaavia käytäntöjä omiin toimintaympäristöihinsä soveltaen. Olemme jakaneet tietoa esim. meidän järjestämästä ulkomaamatkasta. Olemme kertoneet ”kompastus kivet” ja palautteet osallistujilta sekä työntekijöiden näkökulman matkan järjestelyistä. Perustamalla (Verkkarit-työryhmä) yhteistyöryhmiä, joissa lisätään yhdistysten välistä yhteistyötä. Yhdistykset joilla ei ole meneillään olevia hankkeita voivat olla mukana työryhmässä ja saavat ”apua” muilta yhdistyksiltä. Kaikkia ei tarvitse järjestää yksin ja lyömällä voimavarat yhteen saadaan monesti paljon aikaiseksi.

10. MIKÄ ON HANKEEN KESKEISIN ANTI JA MITEN SE NÄKY YHTEISKUNNAN TOIMINNASSA TULEVAISUUDESSA? JÄIKÖ HANKEESSA JOTAIN MERKITTÄVÄÄ KESKEN?

Tärkeimpänä voisimme mainita vakiintuneen toiminnan ja aktiiviset sekä osallistuvat omaishoitajat. TOIMIVA- hankkeesta järjestetyille tapahtumissa on ollut runsaasti osallistujia. Hankkeessa luotiin hyviä toimintamalleja ja työkaluja. Näemme omaishoitajien asiat ja palvelujen kehittämisen tärkeänä myös tulevaisuudessa. Hankkeesta olemme onnistuneet markkinoimaan ja informoimaan hyvin tapahtumia. Toimintamme on ollut monipuolista ja vaihtelevaa. Retkiä on tehty lähelle ja kauas. Meillä on ollut koko hankkeen ajan sitoutuneet ja motivoituneet henkilöt työntekijöinä. Tulevaisuudessa on tärkeää pitää yllä koulutuksilla henkilöstön osaaminen yhteiskunnan muuttuvissa tilanteissa. Työskentelyn vahvuutena on ollut työparityöskentely. Retket, matkat ja leiripäivät olemme toteuttaneet parityöskentelynä. Työn arviointi ja suunnittelu sujui helpommin työparin kanssa.

Palautetta olemme saaneet monipuolisesta, hyvin suunnitellusta ja järjestetystä omaishoitajille suunnatusta toiminnasta. Olemme olleet yhdistyksenä hyvin esillä ja helposti tavoitettavissa. Olemme luoneet hyvät ja luottamukselliset suhteet yhteistyöverkostoihin. Yhteistyöverkostojen ylläpitäminen on tärkeää jatkossakin. Pällekkäinen toiminta vähenee, kun tunnetaan yhteistyökumppanit. Tuetaan jo olemassa olevia käytäntöjä. Tärkeää on tarttua myös uusiin tilaisuuksiin ja viedä kehitystä eteenpäin. Yhteistyöllä tuetaan hyviä palveluja omaishoitoperheille. Yhteistyöverkostojen luominen onnistui hyvin kuntatasolla mutta työtä on vielä paljon jäljellä. Kiurun (Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon- ja peruspalvelukuntayhtymä) kanssa saimme hankkeen aikana yhteistyömenetelmäksi vierailut sopeutumisvalmennuspäiville. Kuinka paljon sairaalan hoitohenkilökunta tapaa omaishoitajia päivittäin? Mitä henkilökunta tietää meidän tarjoamasta tuesta omaishoitajille? Tiedotteita jaoimme säännöllisesti hankkeen aikana eri osastoille.

Vapaaehtoistyötä tuemme jatkossakin Verkkarit -työryhmässä muiden toimijoiden kanssa säännöllisesti kokoontuvissa kokouksissa. Tuetaan ja kannustetaan yhdessä vapaaehtoisia, että heillä säilyisi motivaatio vapaaehtoistyön tekemiseen. Tulevaisuudessa pyrimme tavoittamaan omaishoitajia toimintaamme mukaan riittävän varhaisessa vaiheessa. Tulemme tekemään yhä laajemmin etsivää työtä ja jakautumaan ihmisten pariin esim. vierailemalla eri tilaisuuksissa ja kaupungin tapahtumissa.

Ennalta ehkäisy ja varhainen omaishoitajuuden tunnistaminen mahdollistuvat OVET- valmennuksen kautta. Tavoitteena on vaikuttaa siihen, että omaishoitajat saisivat ensi tietoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Koska mitä aikaisemmin omaishoitoperhe saa tietää heitä koskevista yhteiskunnallisesta avusta, sitä paremmin heitä voidaan tukea ja auttaa. Omaishoitajilla menee monta vuotta ennen kuin he tunnistavat olevansa omaishoitajia.

Olemme tehneet toimintamme näkyväksi myös sosiaali- ja terveydenalan oppilaitoksiin. Opiskelijat eri oppilaitoksista voivat saada yhdistyksellä suoritettua harjoittelun myötä kiinnostuksen ja tietämyksen omaishoitotyöstä. Opiskelijaryhmien vierailukäynneillä osallistujat saavat uuden näkökulman omaishoitajien tilanteesta ja arjesta. Meillä työntekijöillä on ajankohtainen tieto siitä miten omaishoitajat jaksavat ja mistä he saavat voimavaransa arvokkaaseen työhönsä.

Voimaa Vanhuuteen - hankeyhteistyön kautta myös panostus liikuntaan, erityisesti ikäihmisten liikuntaan jatkuu. Vuoden 2012 syksystä lähtien olemme saaneet varata yli 65-vuotiaille omaishoitajille Kokkolan kaupungilta maksuttoman kuntosalivuoron sekä miehille että naisille. Osallistujille tullaan tekemään toimintakyky testejä säännöllisin välein. Testejä on hyvä käyttää seurantamittareina ja ne yleensä motivoivat osallistujia kuntoilemaan.

Toimiva – projektin Kannuksen ryhmän tilastokatsaus

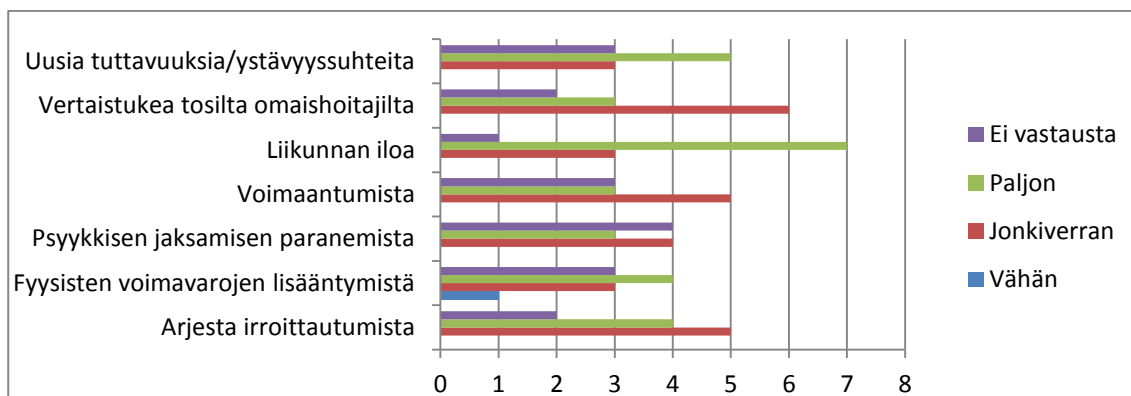
Kannuksen ryhmä oli hyvin naisvoittoinen vain yhden miehen osallistuessa toimintaan kymmenen naisen lisäksi. Keskimääräinen osallistujien ikä oli noin 73 vuotta. Valtaosa vastanneista oli eläkeläisiä yhden ollessa työtön ja yhden jättäessä vastaamatta kysymykseen. Alle yhden vuoden omaisestaan huolehtineita ei ollut yhtään suurimman osan hoitotilanteen pituuden painottuessa selkeästi yli viiteen vuoteen. Valtaosa vastanneista oli eläkeläisiä. Seitsemän omaishoitajaa vastanneista piti huolta puolisostaan kahden huolehtiessa toisesta vanhemmastaan. Tieto ryhmästä oli kiirinyt perille pääosin Kokkolanseudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kautta ja osa oli kuullut siitä lehti-ilmoituksen kautta yhden kuullessa siitä tuttavaltaan.

Kannuksen liikuntaryhmän odotukset olivat korkeimmillaan mitä tuli liikunnan ilon kokemiseen, jota odotti suurissa määrin yli kolmasosa. Uusien tuttavuuksien ja ystävien löytämisen mahdollisuutta odottivat myös useat, kuten myös fyysisten voimavarojen lisääntymistä ja arjesta irrottautumista. Alhaisia odotuksia ryhmien suhteen ei ollut kenelläkään, mutta maltillisimmillaan ne olivat odotetun vertaistuen suhteen, jota selkeä enemmistö odotti vain jonkin verran.

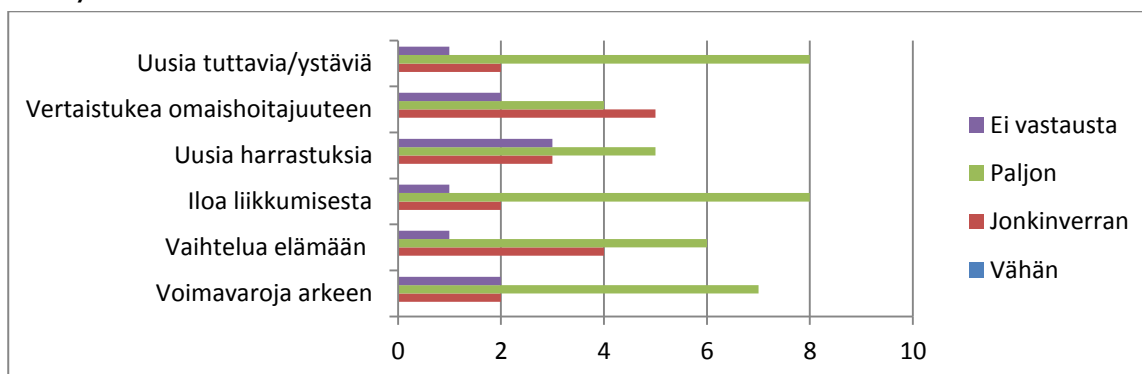
Odotuksiin vastattiin hyvin. Paljon voimavaroja arkeensa saivat vastausten mukaan melkein kaikki ja niitä saatiin myös odotuksiin nähden enemmän kuin luultiin. Liikunnan iloa koettiin, uusien tuttavien ja ystävien saamista pidettiin vahvuutena. Arjesta irrottautuminen onnistui paremmin kuin aiemmassa vastausosiossa arveltiin. Vertaistuen saamisen odotukset osuivat aika samoihin kuin kokemukset siitä. Positiivisena kokemuksena pidettiin myös uusien harrastusten saamista.

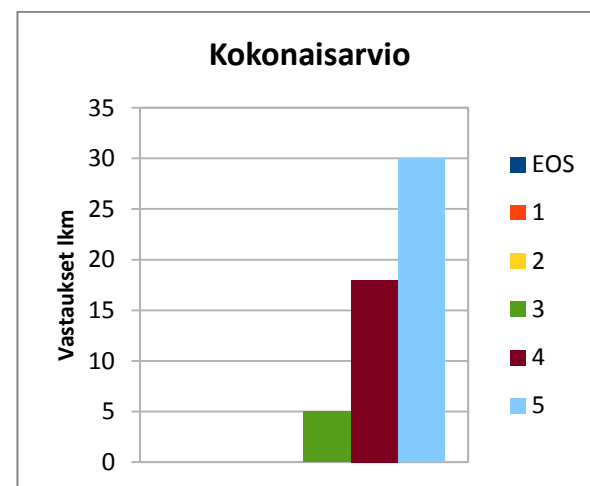
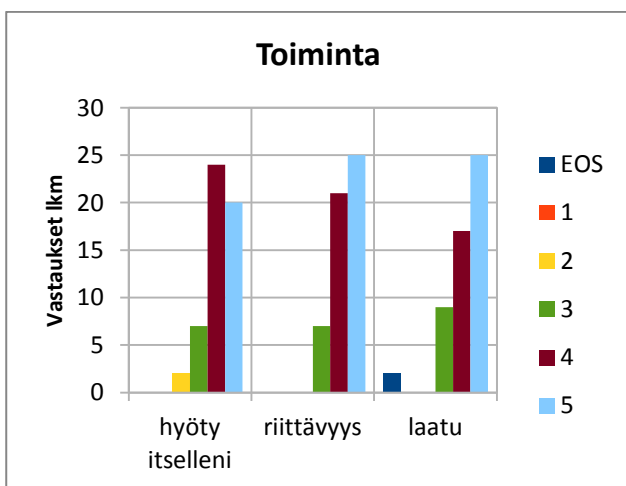
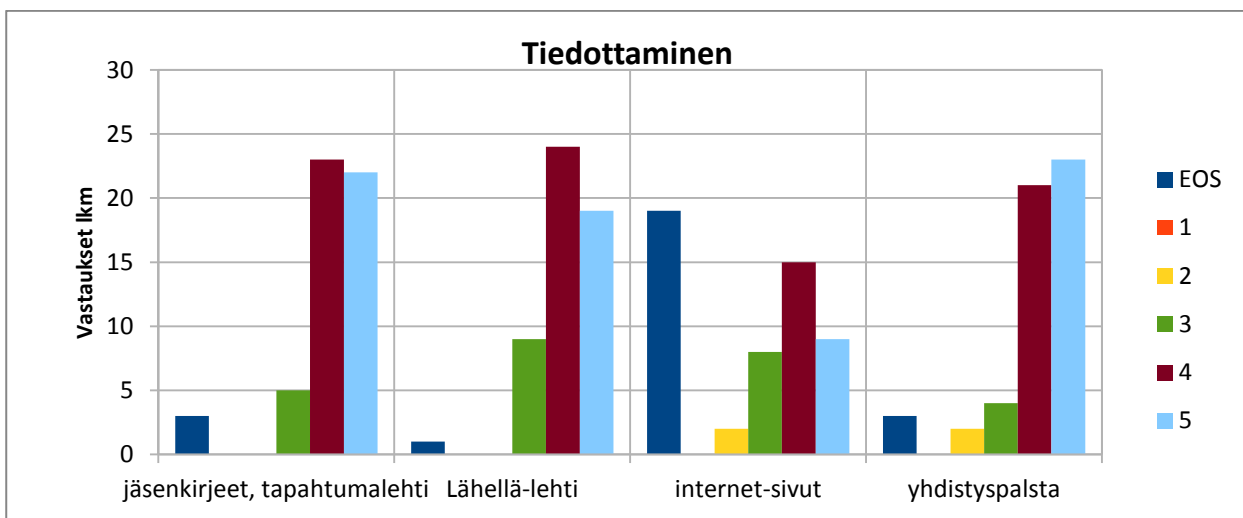
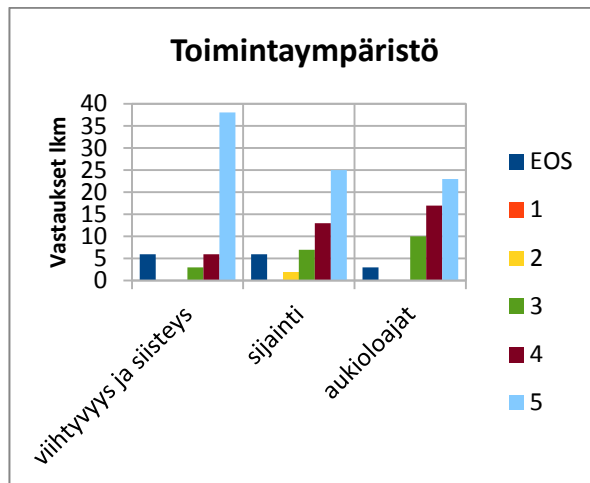
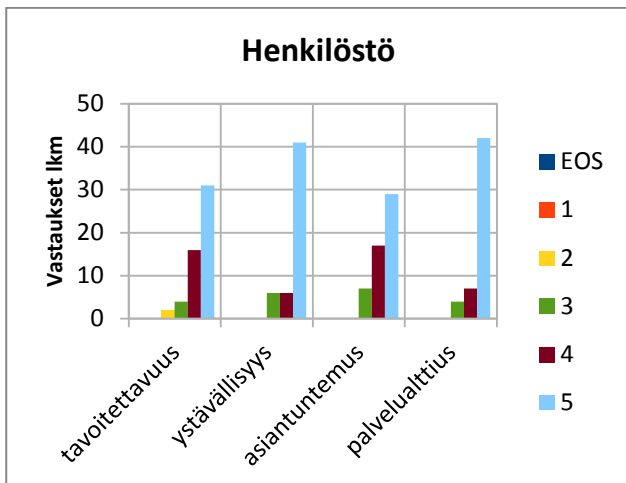
Kannuksen liikuntaryhmän avoimessa palautteessa joukon harrastuksiksi mainittiin kevyt lenkkeily ja kävely muutamaan otteeseen. Muita vain yksittäisesti mainittuja liikuntaharrastuksia olivat kelkkailu, pyöräily, tuolijumppa, vesijumppa, pihatyöt ja kuntosali. Tyhjät ja vähäsanaiset vastaukset mahdollisesti kertoivat omaa tarinaansa liikuntaharrastusten vähyydestä ja avoimesta palautteesta kävi ilmi, että jatkuvan toiminnan tarve olisi olemassa useiden ihmisten toivoessa ryhmän kokoontumista jatkossakin.

Odotukset:



Sain ryhmään osallistumisesta:





1/ HEIKKO, 2/ KOHTALAINEN, 3/ HYVÄ, 4/ KIITETTÄVÄ JA 5/ ERINOMAINEN