

5.2.2020

OmaisOiva

Kokkolanseudun
Omaishoitajat ry

VUOSIKERTOMUS 2020

**OMAIISOIVA-TOIMINTA
KANNUKSESSA, KOKKOLASSA JA KRUUNUPYYSSÄ**



SISÄLLYSLUETTELO

1	TAUSTAA	3
2	PÄÄMÄÄRÄT JA TAVOITTEET	4
3	TOIMINTA JA TOIMINTATAVAT	4
	3.1 OmaisOiva-toiminta	5
	3.1.1 OmaisOiva-kioski	6
	3.1.2 OmaisOiva-kahvila	7
	3.1.3 OmaisOivan vertaistuelliset-ryhmät.....	7
	3.1.4 OmaisOiva-hetki.....	12
	3.1.5 Muuta toimintaa OmaisOivassa	13
	3.2 OmaisOiva-toiminta Kannuksessa.....	14
	3.2.1 OmaisOiva-ryhmä	15
	3.2.2 OmaisOiva-kahvila	15
4	VIESTINTÄ	15
5	TOIMINTA ERI YHTEYSTYÖTAHOJEN KANSSA 2020	17
	5.1 Voimaa Vanhuuteen	17
	5.2 Kokemusosaajien ohjausryhmä (KPKOOS)	18
	5.3 Verkkarit-työryhmä ja vapaaehtoistoiminta	18
	5.4 Diakonityö	18
	5.5 Opiskelijayhteistyö	19
6	HENKILÖSTÖRESURSSIT JA TYÖTEHTÄVÄT	20
	6.1 OmaisOiva työntekijät 2020	20
	6.2 Oppimassa	20
	6.3 Koneet, laitteet ja tilat	20
7	RAPORTOINTI JA SEURANTA	21
8	ARVIOINTI JA MITTARIT	21
9	POHDINTAA	21

1 TAUSTAA

Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry on perustettu v. 1997. Yhdistys kuuluu jäsenenä Omaishoitajaliitto ry:een. Kokkolan Omaishoitajat ry:n toimialueena on Kokkola, Kruunupyylä, Pedersöre, Luoto ja Kannus, yhteensä alueella on n. 76 000 asukasta. Yhdistys on ollut mukana Omaishoitajaliitto ry:n hallinnoimassa TOP-projektissa ja hallinnoinut RAY:n (nykyisin STEA) rahoittamia projekteja vuodesta 2001 alkaen: 2001–2003 OMA-projekti, 2004–2006 OMAA-projekti, 2007–2012 TOIMIVA- ja AKTIVA-hankkeet sekä 2013 - 2016 PETU Perheiden Tukena -hanke. Näillä hankkeilla on annettu omaishoitajille konkreettista apua (sijaishoitoa), vertaistukea, erilaista virkistystoimintaa ja palveluohjausta. Sijaishoitotoiminta juurrutettiin perustamalla sosiaalinen yritys OMA-Hoivapalvelu Oy, joka tarjosi kevääseen 2017 asti yhdistyksen jäsenistön omistamana osakeyhtiönä hoitoavun lisäksi mm. veteraanisiivousta.

AKTIVA:ssa ja TOIMIVA:ssa on luotu useita hyviä toimintamuotoja: ryhmät (vertaistuki-, virike-, liikunta- ja harrasteryhmät), virkistystoiminta (retket, matkat, leiripäivät) sekä palveluohjaus. AKTIVA- ja TOIMIVA -hankkeiden päätyttyä kesäkuussa 2012 omaishoitajien jaksamista tukeva toiminta on jatkunut RAY:n kohdennetulla toiminta-avustuksella (Ak4). Toiminta-alueena tässä kohdennetussa toiminnassa on Kokkola (n. 47 700 asukasta) ja Kannus (n. 5 600 asukasta). Vuodesta 2016 lähtien toimintamuotona on ollut OmaisOiva. OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajaliitto ry:n ja paikallisyhdistysten yhteinen, omaishoitajien voimavaroja tukevia toimintamuotoja toteuttava, kehittävä ja juurruttava toimintamuoto. Eri projektien myötä yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut noin 360 henkilöön ja toimintaan osallistuu myös paljon sellaisia omaishoitajia, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä.

Kokkolan kaupunki on panostanut vanhustenhuoltoon ja ikäihmisten omaishoittoon. Tähän liittyen kaupungille on laadittu konkreettinen toimenpideohjelma vuoteen 2020. Toimenpideohjelma pohjautuu alkuvuodesta 2012 valmistuneeseen laajaan konsulttiselvitykseen Kokkolan vanhustenpalvelujen nykytilasta. Omaishoitajien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja jaksamisen tukemiseen tähtäävä toimintamme on hyvin linjassa Kokkolan vanhustenhuollon strategisten tavoitteiden ja KASTE- ohjelman tavoitteiden kanssa. Sosiaali- ja terveysministeri myönsi vuonna 2013 avustusta Pohjois-Suomen SenioriKaste-

hankkeelle, jota hallinnoi Kokkolan kaupunki. OmaisOivan työntekijät osallistuvat nimettyinä asiantuntijaedustajina alueellisiin työryhmiin, kuten aluekoordinaatioryhmään ja perhehoidon työryhmään. Kokkolan paikallisyhdistyksen puheenjohtaja on nimettyinä Seniori-Kasteen ohjausryhmään. Hankkeen päätösseminaari pidettiin 21.9.2016 Kokkolan kaupungintalolla.

2 PÄÄMÄÄRÄT JA TAVOITTEET

Päämääränä on tavoittaa alueen omaishoitajat mahdollisimman laajasti ja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kannustaa heitä pitämään huolta omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Ylläpitää ja parantaa heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä terveyttä ja näin tukea monipuolisesti heidän jaksamistaan ja hoidettavien kotona selviytymistä. Tämä toteutetaan vaikuttamalla omaishoitajien ja -hoidettavien psykososiaaliseen hyvinvointiin sekä mahdollistamalla heille sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. Toiminta pidetään laadukkaana ja hyvin organisoituna sekä asiakaslähtöisenä. Samalla vahvistetaan laajaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa palvelujen parantamiseksi.

Toiminnan tavoitteina on parantaa omaishoitajien ja hoidettavien psykososiaalista hyvinvointia lisäämällä sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea sekä järjestämällä mahdollisuuksia lepoon, virkistykseen ja harrastustoimintaan. Konkreettisia tavoitteina on yksinäisyyden ja eristyneisyyden vähentäminen, uusien ystävyys-suhteiden luominen, ilon löytäminen elämään. Lisäksi annetaan omaishoitopareille mahdollisuus vielä kokea asioita yhdessä. Toiminnan tavoitteena on myös ylläpitää ja kohentaa omaishoitajien fyysistä kuntoa, jaksamista ja hyvinvointia järjestämällä vertaistuellisia liikuntaryhmiä, liikunnallisia retkiä sekä lomiammatillista yhteistyötä ja ollaan tukena, "kuljetaan rinnalla".

3 TOIMINTA JA TOIMINTATAVAT

OmaisOiva-toimintaa järjestettiin omaishoitajien "olohuoneessa" sekä muualla kuntien tai yksityisten palvelutuottajien tiloissa. Omaishoitajien toimistolla kävi vuonna 2020 koronan takia vähemmän kuin aikaisemmin. Osa kävijämäärästä voi toisinaan jäädä myös kirjauttamatta, joten tarkkaa kävijämäärää on vaikea tietää. Omaishoitajat tarvitsivat eniten apua omaishoidon tuen ja tuettujen lomien hakemisessa. Kävijämäärät ovat pysyneet suunnil-

leen samoina jo viimeisien vuosien aikana. Omaishoitajien ”olohuoneessa” olemme järjestäneet mm. vertaistuellisia ryhmiä, koulutuksia, kokouksia, esittelytilaisuuksia ja avoimia ovia. Osa OmaisOiva -toiminnan järjestämistä vertaisryhmistä kokoontuu yhdistyksen ulkopuolisissa tiloissa. OmaisOiva-toiminnan alue on toistaiseksi ollut Kokkola, Kannus ja Kruunupyö.

Toimintaideana on ollut myös se, että omaishoitajien ”olohuoneeseen” voi tulla ilman ajanvarausta maanantaista torstaihin. Olemme halunneet tehdä toimistolla asioinnin mahdollisimman helpoksi. Kahvikupin ääressä ilman kiirettä haluamme kuunnella ja tukea omaishoitajia. Jaamme tietoa heitä koskevista tärkeistä asioista ja pyrimme ohjaamaan heitä oikeaan paikkaan sekä mukaan meidän monipuoliseen toimintaamme. Omaishoitajat tulevat toimistolle usein muiden viranomaisten tai ystävien lähettämänä. Paras tiedotusväline on kuitenkin usein ollut ns. ”puskaradio”.

Toiminnan kohteet:

Omaishoitajat

- kaikki omaishoitajat, myös ne, jotka eivät ole omaishoidon tuen piirissä
- kaikenlaisissa omaishoitotilanteissa olevat (puolisoaan, vanhempansa, siirtaant, lastaan tai muuta läheistä hoitavat).
- kaikenikäiset omaishoitajat nuorista aikuisista ikäihmisiin.
- myös etä- ja entiset omaishoitajat
- sekä jäsenet että ei-jäsenet

Omaishoidettavat yhdessä omaishoitajan kanssa

Muut perheenjäsenet

Toiminnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset

3.1 OmaisOiva-toiminta

Toiminta Kokkolassa ja Kannuksessa vuonna 2020 on ollut monipuolista ja omaishoitajien tarpeista/toiveista lähtevää. Se on koostunut erilaisista omaishoitajille ja heidän läheisille suunnatuista ryhmätoiminnoista ja muusta omaishoitajien jaksamista tukevasta toiminnasta. Kokkolassa on vuoden aikana järjestetty säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä mm. vertaistuki-, virike-, liikunta- ja harrasteryhmiä sekä virkistystoimintaa mm. leiripäiviä ja konsertteja. Kannuksessa on ollut avoin vertaisryhmä ja kuntosaliryhmä yhteistyössä Kintinvarin/Kannuksen kaupungin kanssa. Syksyllä aloitettiin myös Kannuksen miesten

ryhmä. Kannuksessa toimii myös vesijumpparyhmä, jossa on ollut kiitettävästi osallistujia. Toiminnan suunnittelua ja kehittämistä on jatkettu yhteistyössä mm. seurakuntien diakoniatyön, Soiten palveluneuvojen, Kokkolan kaupungin, Muistiluotsin Keski-Pohjanmaan, Fin-Fami Pohjanmaa ry, Kokkolan sosiaali- ja terveystalon oppilaitoksen, Kokkolan ammattioppilaitoksen sekä Centrian ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Centrian sosionomiopiskelija teki kyselyn opinnäytetyöhönsä liittyen. Tammipäiville Pasilassa 15.–16.1. osallistuivat molemmat työntekijät. Tilaisuudessa kehitettiin omaa ja yhteistä toimintaa.

Toiminta on ollut matalan kynnyksen toimintaa, niin omaishoitajien olohuoneessa kuin muualla toimialueella. Työntekijät ovat osallistuneet moniin yhteistyöpalaveriin ja ovat olleet osallisina eri työryhmissä mm. Verkkarit, Voimaa Vanhuuteen, kokemusasiantuntijoiden ohjausryhmä ja Keskipohjanmaan liiton työryhmässä. Uutena työmuotona käyttöön tuli korona pandemian takia puhelinrinki, jonka kautta työntekijät soittivat kaikille jäsenille, joiden numero saatiin selville. Kaikkiaan puheluita oli 1 003. Lisäksi vapaaehtoiset soittivat tarpeelliseksi koettuja vertaistukipuheluja. OmaisOivassa järjestettiin kahdeksan vertaistukiryhmää sekä viisi kuntouttavaa liikunnallista vertaistukiryhmää Kokkolassa ja yksi vertaistukiryhmä ja kaksi liikunnallista ryhmää Kannuksessa. Lisäksi on toimittu yhteistyössä muistiluotsin kanssa sekä Kokkolassa, että Kannuksessa Nuppi&Ruppi omaishoitajaryhmien vetäjänä. Vertaistukiryhmissä pyritään tarjoamaan osallistujille myös ajankohtaista tietoa sekä koulutusta eri aihein. Kolmessa liikunnallisissa ryhmissä ohjaustunti ostetaan yksityiseltä palvelutuottajalta ja neljää ryhmää ohjaa koulutetut vapaaehtoiset omaishoitajat. OVET valmennuksia järjestettiin yksi Kokkolassa, johon osallistui 6 valmennettavaa ja yksi Kannuksessa, johon osallistui 5 valmennettavaa. Valmentajina toimi kaikkiaan 3 vapaaehtoista ja kaksi työntekijää, jotka kaikki ovat käyneet OVET koulutuksen.

3.1.1 OmaisOiva-kioski

Kioskeja pidettiin vuoden 2020 aikana 11 kertaa, kahden kunnan alueella (Kokkola ja Kannus). Kioskit olivat auki yhteensä noin 22 tuntia. Arviolta kioskeissa kävi noin 140 henkilöä, joista arviolta 90 oli ensikertalaista. Kioskin kävijöistä noin 30 henkilöä oli miehiä. Kioskeja on pidetty Kokkolan alueella myös Kälviällä, Lohtajalla ja Ullavassa.

3.1.2 OmaisOiva-kahvila

Kahvila kokoontui Kokkolassa, Lohtajalla, Kruunupyysä ja Kannuksessa vuoden aika eri teemoilla 9 kertaa ja kokoontumisiin kutsuttiin eri alojen asiantuntijoita kertomaan omaishoitajia koskettavista asioista. Teemoina oli ensisijaisesti hyvinvointi, ravinto ja oikeanlainen lepo. Kokkolassa kahviloita oli 19.2, 3.9, 1.10, 22.10 ja 26.11. Kahviloihin osallistui Kokkolassa kaikkiaan 45, joista miehiä oli 13 ja naisia 32.

Kaikille omaishoitajille avoin ryhmä kokoontui vuonna 2020 yhteensä 3 kertaa. Osallistujia ryhmässä oli arviolta 70. Naisia oli 55 ja miehiä 15. Kuutta lukuun ottamatta kävijät olivat eläkeikäisiä. Osa kokoontumisista järjestettiin ulkotiloissa pandemian takia.

3.1.3 OmaisOivan- vertaistuelliset ryhmät

Virikeryhmä omaishoitopareille

Kokkolan omaishoitoparien virikeryhmän tavoitteena on mahdollistaa omaishoitajalle ja hänen läheiselleen virkistystä ja vertaistukea, mutta antaa myös vinkkejä arjessa selviytymiseen jakamalla tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja erilaisista arkea helpottavista palveluista. Vuoden aikana keskusteltiin ajankohtaisista asioista, jumpattiin sekä muistia että kehoa monin tavoin. Omaishoitajat kokivat mukavaksi myös sen, että heillä oli mahdollisuus päästä ns. valmiiseen ruokapöytään.

Ryhmäläisten kokoontumispaikka on ollut Omaishoitajien olohuoneessa. Ruokailu on järjestetty hakemalla lounas valmiina HalpaHallista ja omavastuu on määrittynyt keitto- tai raskaamman lounaan mukaisesti. Tämä toteutui ennen kevään rajoituksia.

Ryhmä kokoontui yhteensä 7 kertaa, osallistujamäärä oli 103 osallistujaa. Osallistujana oli 25 eri henkilöä, joista 14 oli naisia ja 11 oli miehiä. Yksi osallistuja oli alle 65-vuotias.

Kälviän ja Ullavan avoin ryhmä

Kälviän ja Ullavan alueen omaishoitajille ja läheisille suunnattu ryhmä kokoontui edelleen vuorottain Kälviän ev.lut. seurakunnan seurakuntakodilla ja Kälviän helluntaiseurakunnan Siionsalilla. Ryhmä oli aktiivinen ja keskusteleva, se osallistui myös mielellään jumppatuokioihin ja visoihin. Osallistujille tärkeälle hengelliselle ravinnolle oli varattu oma aikansa virsien ja pienen hartaushetken muodossa. Hartaushetken vetäjäksi on vakiintunut vapaaehtoinen emäntä Marjatta Koivukangas. Seurakuntakodilla kokoontuvaa ryhmää luotsasi

diakoni Leena Jämsä, Siionsalin kokoontumisista vastasi Omaisoivan työntekijä. Tarjoilusta ja musiikista helluntaiseurakunnassa huolehti edelleen kolme seurakunnan vapaaehtoista. Ryhmäläiset kokivat saaneensa hyvää vertaistukea ja tietoa omaishoitajuutta tukevista asioista. Osallistujat kokivat, että ryhmässä on välitön ja mukava tunnelma, jossa jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi.

Ryhmä kokoontui vuoden aikana 6 kertaa. Ryhmässä oli mukana 11 eri henkilöä, heistä 10 oli naisia ja 1 mies, kaikki eläkeikäisiä.

Lauluryhmä Läheiset

Lauluryhmä läheiset koostuu erilaisissa omaishoitotilanteissa olevista omaishoitajista, joille laulaminen tuo voimia arjessa jaksamiseen ja antaa mahdollisuuden tehdä vapaaehtoistyötä. Säännöllisillä harjoittelukerroilla tähdättiin uusien laulujen oppimiseen, mutta ryhmäläiset kokivat saaneensa kokoontumisissa myös virkistystä ja vertaistukea sekä hyvää mieltä esiintymisistä.

Lauluryhmä Läheiset esiintyi vuoden 2020 aikana yhdistyksen omissa tilaisuuksissa, mutta koronan takia esiintymiset palvelutaloissa ym. tilaisuuksissa peruuntuivat. Lauluryhmä Läheiset on esiintynyt vuoden aikana diakoniatyön kanssa yhteistyössä järjestetyillä omaishoitajien ja läheisten leiripäivänä Ryhmää on vuonna 2020 johtanut kuoronjohtajaksi opiskelleva Laura Lahtinen.

Lauluryhmä Läheiset kokoontui vuoden aikana harjoittelemaan yhteensä 16 kertaa. Ryhmässä oli mukana 12 eri osallistujaa, joista 2 oli miehiä, naisia 10. Yhtä lukuun ottamatta osallistujat olivat eläkeikäisiä.

Kengurut

KenguRut (vammaisten lasten vanhempien) vertaistukiryhmä jatkoi kokoontumistaan vuonna 2020. Ryhmä on kokoontunut jo vuodesta 2007 alkaen. Ryhmän jäsenet ovat saaneet tietoa, tukea ja voimavaroja arkeen omaishoitajana. Monelle osallistujalle tämän ryhmän säännölliset kokoontumiset ovat tulleet osaksi arkea. Ajatusten ja kokemusten vaihtaminen on tuottanut voimavaroja omaishoitajana jaksamiseen. Ryhmä kokoontuikin koko vuoden omaishoitajien olohuoneessa vertaistuen merkeissä kahvikupposen äärellä. Tuttussa ja turvallisessa ryhmässä jaettiin arkipäivän asioita toisten kanssa. Kengurut yhdistettiin alkuvuonna pienten ja kouluikäisten erityislasten vanhempien kanssa samaksi ryhmäksi.

Ryhmä kokoontui vuoden 2020 aikana 8 kertaa. Osallistujamäärä oli 61. Eri henkilöitä oli mukana 21, joista 4 oli alle 65-vuotiaita ja muut olivat eläkeiässä. Osallistujista neljä oli miehiä ja seitsemäntoista naista. Yhtenä kokoontumiskertana Kenguruille järjestettiin mahdollisuus asettaa etukäteen kysymyksiä Soiten vammaispalveluille, joiden edustajat kävivät vastaamassa heille asetettuihin kysymyksiin. Iltaan osallistui 18 henkeä; vastauksia lähetettiin myös heille, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua iltaan.

Vertaiset

Vertaiset (entisten omaishoitajien) vertaistukiryhmä jatkoi kokoontumistaan omaishoitajien olohuoneessa kahvikupin ääressä. Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti jo vuodesta 2008. Entiset omaishoitajat ovat ystäväytyneet ryhmän aikana ja he kokevat suurta yhteenkuuluvuuttaan, juuri sen yhteisen kokemuksen tähden.

Osallistajat pitävät oman vertaistukiryhmän kokoontumista tärkeänä osana heidän arkielämäänsä. He kokevat saaneensa ryhmästä tukea yksinasumiseen. Ryhmälle olemme tarjonneet virikkeellistä toimintaa ja kulttuurielämyksiä. Ryhmän sisällön suunnittelu lähtee aina osallistujien tarpeista. Osallistujia myös ohjataan jo olemassa oleviin aktiviteetteihin ja palveluiden pariin. Ryhmän yhtenä tavoitteena on ollut omien voimavarojen löytyminen ja aktiivinen arki. Ideoita toiminnan kehittämiseksi kerätään jatkuvasti. Ryhmän keskusteluissa jaamme ajankohtaista tietoa mm. kaupungin eri palveluista (esim. senioreiden terveyspiste Daaliasta, kuljetuspalveluista) ja ikäihmisten elämää helpottavista ja hankaloittavista asioista

Ryhmä kokoontui vuoden 2020 aikana 6 kertaa. Osallistujamäärä oli 56. Eri henkilöitä ryhmässä käy 16, joista miehiä oli 2 ja naisia 14. Kaikki osallistujat olivat eläkeikäisiä.

Omaisena edelleen

Ryhmä on kokoontunut muutaman vuoden. Ryhmän osallistujien omaishoidettava on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan. Ryhmä kokoontui osallistujien toiveiden mukaisesti neljä kertaa vuoden aikana. Ryhmään osallistui kirjausten mukaan 7 hlöä. Kaikkiaan eri henkilöitä oli 5, joista 4 naista ja 1 mies. Osallistujat olivat kaikki eläkeikäisiä.

Omaishoitajien miesten ryhmä

Kokkolan miesten ryhmä kokoontui vuoden aikana 8 kertaa. Osallistujamäärä oli 104. Eri henkilöitä ryhmässä kävi kaikkiaan 22 ja viestilistalla oli 45 miestä. Kannuksessa syksyllä aloitettu miesten ryhmä kokoontui kolme kertaa. Osallistujia oli yhteensä 15. Eri henkilöitä kävi ryhmässä kaikkiaan 7.

Bridge-ryhmä

Bridge-ryhmä kokoontui vuoden aikana 16 kertaa. Osallistujamäärä oli 128. Eri henkilöitä kävi kaikkiaan 20, joista 15 oli miehiä ja 5 naista.

Liikunnalliset vertaistukiryhmät

Olemme järjestäneet Kokkolassa omaishoitajille monia eri kuntouttavia liikuntaryhmiä, joihin heillä on ollut mahdollisuus osallistua. Vuoden aikana kokoontui seitsemän eri liikuntaryhmää. Maksullisista liikuntaryhmistä osallistujat maksavat tarvittaessa omavastuuosuuden. Tällä hetkellä Kokkolan kaupunki tarjoaa Honkaharjun toimintakeskuksessa yli 65-vuotiaille kuntosaliharjoittelun, jos ryhmää ohjaa vapaaehtoinen, koulutettu vertaisveturi. Omaishoitajia kannustetaan osallistumaan ryhmiin ja näin myös heidän oma jaksamisensa raskaassakin omaishoitotilanteessa voi parantua. Samalla ryhmissä näkee myös vertaisia, joten liikunnan lomassa saadaan vaihdettua myös ajatuksia ja tunteita erilaisista omaishoitotilanteista. Säännöllinen liikunta vaikuttaa tutkitusti positiivisella tavalla esim. uneen, muistiin ja jaksamiseen.

Olemme yhdistyksenä olleet mukana Kokkolan kaupungin Voimaa Vanhuuteen -hankkeessa kuntakoordinaattorin osuudella. Vuoden aikana suunnittelimme yhdessä uuden Voimaa Vanhuuteen työryhmän kanssa monia liikunnallisia tapahtumia ikäihmisille, jotka peruuntuivat koronan tultua. Informoimme tapahtumista kohderyhmällemme. Ohjaisimme omaishoitajia osallistumaan Voimaa Vanhuuteen -hankkeesta järjestettäviin testiryhmiin, muihin ikäihmisille suunnattuihin liikuntaryhmiin sekä hakemaan apua, vaikka liikuntaneuvontapisteistä. Ikäihmisten terveysliikunnalla on suuria vaikutuksia terveyteen, toiminta- ja liikkumiskykyyn. Monet omaishoitajat kuuluvat juuri tähän ikäihmisten ryhmään.

Omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen keilaryhmä

Ryhmä kokoontui koko vuoden. Keilaryhmässä on kaksi vapaaehtoista ohjaajaa, jotka jakavat osallistujille varatut radat ja huolehtivat yleisesti ryhmän hyvinvoinnista. He varaavat itse radat sekä ilmoittavat osallistujille aikataulumuutoksista. Omaishoitajat voivat osallistua ryhmään yksin, mutta omaishoidettavalla tulee aina olla läheinen mukana. Keilailu vaatii osallistujilta tarkkuutta, keskittymistä ja tasapainoa. Keilaryhmä on sekä miehille että naisille. Ryhmässä keilaa mm. puolisoaan hoitavat omaishoitajat sekä vammaista lastaan hoitavat omaishoitajat.

Keilaryhmä kokoontui vuoden aikana 28 kertaa ja yhteenlaskettu käyntimäärä ryhmässä oli 509 ja ryhmäkerroille osallistui keskimäärin 18 henkilöä. Ryhmässä käy 25 eri kävijää, joista naisia on 9 ja miehiä 16.

Medirexin omatoimiset kuntosaliharjoittelut ovat jatkuneet läpi koko vuoden. Omaishoitajat voivat käydä kuntosalilla 3€/kerta. Kuntoilijat eivät ole aikaan ja päivään sidottuja vaan voivat mennä silloin, kun se heille parhaiten sopii. Vuoden aikana Medirexissä kävi 25 eri kävijää, joista 7 oli miehiä ja 18 naista. Yhteenlaskettu käyntimäärä oli 312. Monet haluavat harjoitella itsenäisesti ilman ryhmää ja aikatauluja.

Vesijumpparyhmä

jatkoi kokoontumistaan maanantaisin klo 12–13 Kokkolan uimahallissa VesiVeijarissa. Ohjauksesta vastasivat Actilifen työntekijät. Vesijumpparyhmä kokoontui vuoden 2020 aikana 38 kertaa ja yhteenlaskettu käyntimäärä oli 1003, ryhmäkerroille osallistui keskimäärin 26 henkilöä. Tämä on todella hyvä kävijämäärä, koska vesijumppa-altaaseen sopii rajoitettu määrä uimareita. Ryhmän osallistujat ovat olleet hyvin aktiivisia ja monelle omaishoitajalle vesijumppa on hyvä kuntoilumuoto. Se ei rasita niveliä ja vesi on pehmeä elementti. Suurin vaikutus tähän on varmasti itse ryhmä ja vertaistuki. Paljon on saanut myös myönteistä palautetta vesijumpan ammattilaiset ohjaajat. Ryhmään osallistui 42 eri henkilöä, joista 10 oli miehiä ja 32 naisia. Vesijumpparyhmä on tarkoitettu niin omaishoitajille kuin – hoidettaville.

Honkaharjun kuntosaliryhmät yli 65-vuotiaille mies- ja naisomaishoitajille

Kuntosalivuorot anotaan kaupungilta vuosittain. Salivuoroja annetaan yhdistyksille, joissa on VertaisVeturi- koulutuksen käyneitä henkilöitä. Maksuttomista kuntosalivuoroista jokainen käyttäjä/ yhdistys antaa kaupungille vastapalveluksen. Meidän yhdistyksemme vasta-

palveluksena on lauluryhmä Läheisten musiikillinen vierailutuokio kaupungin eri palvelu-
loissa. Kuntosaliryhmät on tarkoitettu yli 65-vuotiaille käyttäjille.

Ryhmiä ohjauksista ovat vastanneet yhdistyksemme vapaaehtoiset VertaisVeturit ja toi-
minnanohjaajat ovat olleet heidän tukena ja yhteyshenkilönä tarvittaessa. Kaikki uudet
kävijät täyttävät Ikäinstituutin esitietolomakkeen, jossa allekirjoittavat kuntoilevansa salilla
omalla vastuulla. Yhdistyksellämme on kaksi kuntosalivuoroa miehille ja naisille erikseen.
Uusia kuntoilijoita on tullut tasaisin välein vuosien saatossa mukaan.

Naisten kuntosaliryhmä kokoontui vuoden 2019 aikana 36 kertaa ja miehet 41 kertaa. Yh-
teenlaskettu käyntimäärä naisten ryhmässä oli 229 hlöä ja miestenryhmässä 328 hlöä.
Naisten kuntosaliryhmässä kävi 13 eri naishenkilöä ja miesten ryhmässä 15 eri henkilöä.
Kaikki olivat eläkeiässä.

3.1.4 Omaisoiva-hetki

Ohjaus ja – neuvonta

Hankkeessa annettiin monipuolista ohjausta ja neuvontaa sekä henkilökohtaista tukea.
Jos omaishoitotilanne oli sellainen, ettei puhelimitse ohjaaminen ollut riittävää, voitiin sopia
tapaaminen toimistolle. Joskus hoitotilanne oli niin sitova, että tapaaminen mahdollistui
vain kotikäynnillä. Henkilökohtaisilla tapaamisilla saatiin parempi kokonaiskuva omaishoi-
tajan tilanteesta ja pystyttiin auttamaan täsmällisemmin.

Henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa annettiin kaikkiaan noin 298 eri henkilölle. Tähän
lukuun sisältyy henkilökohtaiset tapaamiset ja puhelinneuvonta. Suurin osa asiakkaista
asui kantakaupungin alueella, mutta ohjausta ja neuvontaa annettiin myös Kannuksen,
Lohtajan, Kälviän alueella. Puhelinneuvontaa tehtiin erityisesti keväällä. Soittoja oli kaikki-
aan 1003 kpl. Lisäksi vapaaehtoiset soittivat, kun huomasimme suuremman tarpeen saa-
da vertaistukea.

Ohjauksen määrä ja sisältö on muuttunut ajan kuluessa. Omaishoitajat ovat tietoisempia
heille kuuluvista etuuksista ja palveluista, ja he myös osaavat hakea niitä paremmin myös
itsenäisemmin kuin aikaisempina vuosina. Kaavakkeiden täyttöapua tai ohjausta tarvittiin
huomattavasti vähemmän kuin aikaisempina vuosina, paljolti kiitos yhdistyksen Omaishoi-
tajan Arjen Oppaalle, jonka vapaaehtoinen Lea Store kokosi 2014. Arjen Opas on päivitet-
ty tietojen osalta ensin 2017 ja uudelleen 2019. Omaishoitajat olivat myös rohkeampia ot-

tamaan itse yhteyttä suoraan viranhaltijoihin. Puhelimitse annettava neuvonta oli asiakkaalle usein riittävää ja annetun huolellisen ohjauksen turvin hän kykeni itsenäisesti hoitamaan ongelmatilanteensa. Kokkolan kaupungin ikäihmisille suunnattu palveluohjauskeskus toimii hyvin ja tehokkaasti, mikä on osaltaan vähentänyt ohjauspainetta yhdistyksen suuntaan, ja yhdistyksen roolina on ollut pääasiassa palveluohjauskeskuksesta kertominen. Ohjausta ja neuvontaa annettiin eniten hakemuksiin liittyvissä asioissa, mikä luonnollisesti kuuluukin selkeämmin yhdistykselle. Kaavakkeita täytettiin asiakkaan kanssa yhdessä tai ohjattiin niiden täyttämässä. Vuoden aikana avustettiin myös omaishoidon tuen ja eläkkeensaajan hoitotuen hakemisessa sekä autettiin erilaisten valitusten tekemisessä. Muuta ohjausta ja neuvontaa annettiin mm. yhdistyksen ja hankkeiden toiminnasta, Kokkolan kaupungin tukipalveluista, kuten lumisetelistä, apumiespalvelusta ja omaishoitotilanteen vuosiselvityksestä.

3.1.5 Muuta toimintaa Omaisoivassa

Retket, matkat ja muut tapahtumat 2020

Olemme perinteisesti toteuttaneet hankkeesta matkoja ja retkiä sekä lähelle että kauas, jotta mahdollisimman monelle omaishoitajalle löytyisi sopiva retki. Omaishoitotilanteet ovat niin erilaisia. Päivämatkat ovat olleet suosittuja ja niitä on toivottu eri kohteisiin. Tietyt matkat ovat olleet jo vuosia perinteisiä ja omaishoitajat odottavatkin niitä totutusti. Vuonna 2020 jouduttiin olosuhteitten takia jättämään pois traditioksi muodostunut kesäteatterimatka. Sen sijaan järjestimme luentosarjan, jota Leena Harjunpää ja Martti Nykänen vetivät. Viiden luennon sarjaan osallistui kaikkiaan reilut 200 henkeä. Olemme pyrkineet toteuttamaan myös virkistysmatkoja ilta-aikaan ja viikonloppuisin, jotta työikäiset omaishoitajat voisivat osallistua. Tuettuja lomiammaishoitajille ja – hoidettaville järjestettiin kaksi kappaletta MTLH:n kanssa yhteistyössä. Tuetuille lomille osallistui keväällä 12 ja syksyllä 4 henkeä Kokkolanseudun yhdistyksestä.

Teatteri- ja musiikkiesitykset 2020

Eskolan kesäteatterimatka peruuntui pandemian takia. Tammikuussa kävi 27 henkeä Kokkolan teatterissa katsomassa esityksen ”Nunnia ja Konnia”.

Omaishoitajien Valtakunnallinen viikko 48 (22.11.- 29.12.2020)

Viikko alkoi sunnuntaina 22.11. omaishoitajien kirkkopyhällä Kälviän kirkossa ja sen jälkeisellä ohjelmatuokiolla ja ruokailulla seurakuntakodilla. Kirkkopyhä järjestettiin yhteistyössä Kälviän seurakunnan diakoniatyön kanssa. Kirkkopyhään ja juhla-lounaaseen osallistui 50 omaishoitajaa ja hoidettavaa sekä heidän läheisiään (maksimimäärä, minkä koronatilanne salli).

Maanantaina 23.11 oli Omaisena, läheisenä etätilaisuus TEAMSin kautta. Viimeinen ”Ovet jaksamiseen” luento pidettiin keskiviikkona 25.11. OmaisOiva kahvila oli torstaina 26.11. ja samana iltana oli erityislapsi-luento etäyhteyden kautta.

Koko omaishoitajien valtakunnallisen viikon ajan oli Kokkolan alueen pääkirjastoissa (Kokkola, Kälviä, Ullava ja Lohtaja), Kruunupyssä ja Kannuksen kirjastossa tarjolla esitteitä, materiaalia ja kirjallisuutta omaishoitoon liittyen. Omaishoitoviikolla kokoontuivat normaalisti kaikki liikunnalliset ja vertaistuelliset ryhmät.

Messut ja tapahtumat

OmaisOivaa markkinoitiin koronan salliessa aktiivisesti. Mm. kävimme muistihoidtajien järjestämissä omaishoito koulutuksissa kertomassa toiminnasta. Kaikissa näissä tapahtumissa tavoitettiin suuri määrä ihmisiä.

3.2 OmaisOiva-toiminta Kannuksessa

Kannus on ollut osana toimintamme aluetta jo AKTIVA- ja TOIMIVA -hankkeiden alusta alkaen ja sen alueen omaishoitajat ovat löytäneet hyvin mukaan toimintaan. Osallistujat ovat aktiivisia ja toimintaan on saatu mukaan muutamia uusia omaishoitopareja ja omaishoitajia, vaikka paikkakunta on väestömäärältään pieni. Avoimien ryhmien lisäksi Kannuksessa on pidetty OmaisOiva kahviloita ja kioskeja, sekä aloitettu Nuppi & Ruppi ryhmä yhteistyössä muistiluotsin kanssa. Jo aikaisemmin toimineen kuntosaliryhmän lisäksi aloitettiin myös vesijumpparyhmä, jonka osallistujamäärä yllätti positiivisesti. Kannuksessa on myös pidetty Oivatoiminnanohjaajan toimesta avoimia vastaanottoja, joihin alueen omaishoitajat ovat voineet tulla asioimaan mahdollisimman helposti. Kannuksessa on osallistuttu Soitteen omaishoitajainfoon ja järjestettiin OVET-valmennus.

3.2.1 OmaisOiva-ryhmä

Virikeryhmä omaishoitopareille

Kannuksessa Kitinkannuksen kuntoutuslaitoksen tiloissa kokoontui yksi kahdesta aiemmasta virikeryhmästä koottu avoin ryhmä. Ryhmäläiset toivoivat, että he saisivat olla kaikki yhdessä, omaishoitotilanteesta riippumatta. Ryhmien kokoontumisten päätteeksi ruokailtiin yhdessä Kitinkannuksen ruokasalissa. Ryhmäläiset maksoivat ruokailusta omavastuun.

Ryhmä kokoontui yhteensä 6 kertaa, eri henkilöitä oli 16, joista naisia 10 ja miehiä 6. Kaikki osallistujat olivat eläkeikäisiä (yli 65-v).

Omaishoitajien liikunnallinen vertaisryhmä

Kannuksessa on toiminut jo vuodesta 2009 omaishoitajille suunnattu liikunnallinen kuntosaliryhmä. Ryhmän ohjauksen olemme ostaneet Kitinvaparista. Jokainen kerta on suunniteltu vahvistamaan jotain fyysisen kunnon osa-alueita, joita ovat lihaskunto, liikkuvuus/notkeus, hengitys- ja verenkiertoelimistö, tasapaino ja koordinaatio. Ryhmän tavoitteena on alusta alkaen ollut mielen virkistyminen, liikunnan ilon kokeminen yhdessä ja voimavarojen antaminen päivittäiseen jaksamiseen. Mukaan ilmoittautui 10 osallistujaa, ryhmään osallistui 1 mieshenkilö muiden ollessa naisia. Liikunnallinen vertaisryhmä kokoontui 9 kertaa ja osallistujamäärä oli 34. Loppusyksystä korona vei harjoittelijat ja ryhmä jäi tauolle. Vesijumpparyhmä toimi Kitinvaparissa, ryhmään ilmoittautui 12 henkeä, joista 9 oli naisia ja 3 miestä. Osallistujia oli keskimäärin 8 henkeä/kerta, kaikkiaan osallistujia oli 96.

3.2.2 OmaisOiva-kahvila

Kannuksen kahvila oli 4.2. Osallistujia tilaisuudessa oli kaikkiaan 7, joista miehiä 1 ja naisia 6. Kokkolassa kahviloita oli 19.2, 3.9, 1.10, 22.10 ja 26.11. Kahviloihin osallistui kaikkiaan 45, joista miehiä oli 13 ja naisia 32. Lohtajalla pidettyihin kahteen kahvilaan osallistui 4 henkeä/kerta. Kerran mukana oli myös opiskelija.

4 VIESTINTÄ

Omaishoitajien vertaistuelliset ryhmät sekä heille suunnatut tapahtumat olemme ilmoittaneet Tapahtumat-lehdessä. Lehti ilmestyy jäsenille jäsenkirjeen yhteydessä kaksi kertaa vuodessa kesäkuussa ja tammikuun alussa. Vuonna 2020 Tapahtumat-lehtiä painettiin

1 500 kappaletta. Lehtisen suunnittelusta vastasi toiminnanjohtaja, Oivatoiminnanohjaaja sekä hallitus yhteistyössä. Tämä tärkeä vihkonen on ilmestynyt omaishoitajille jo vuodesta 2008 alkaen. Vuosien myötä olemme huomanneet, että omaishoitajilla on paremmat mahdollisuudet osallistua heille järjestettyihin tapahtumiin, jos Tapahtumat-lehti ilmestyy riittävän ajoissa. Vihkosessa ilmoitetaan omaishoitajille suunnatut tapahtumat puolivuositain. Tapahtuma-lehtistä on jaettu myös säännöllisesti yhteistyökumppaneille esim. Kokkolan ja Kannuksen kaupunkien työntekijöille sekä seurakuntien diakoneille. Toki pieniä muutoksia voi tulla toiminnan aikana, mutta niistäkin olemme pyrkineet hyvin ilmoittamaan esim. yhdistyspalstalla ja facebookissa, sekä kotisivuillamme. Tapahtuma-lehtistä on pidetty ulkoasultaan hyvin selkeänä ja helposti luettavana.

Tapahtumista olemme ilmoitelleet lauantaisin ilmestyvän KEPARIn yhdistyspalstalla sekä Lestijoki-lehdessä sekä liikunnalliset ryhmät ilmoittelemme Kokkolan kaupungin sähköisessä liikuntakalenterissa. Näitä tiedotuskanavia seuraavat myös muut yhdistystoimijat ja yhteistyökumppanit. Kokkolanseudun Omaishoitajat ry:n facebook ja kotisivujen päivittämisestä vastaavat työntekijät. Esitteitä, tiedotteita, oppaita ja Lähellä - lehteä jaettiin Kokkolan ja Kannuksen kaupunkien palvelupisteisiin puolivuositain. Ryhmiä informoitiin toiminnasta tekstiviesteillä.

OmaisOiva -toiminnasta lähetetään kirjeitä tarpeen mukaan. Kohderyhmä on iäkästä ja heitä tällaiset kirjalliset kutsut ja infokirjeet palvelevat hyvin. Kirjeet olivat lähinnä infotiedotteita vertaisryhmien, retkien/matkojen osallistujille sekä kutsuja yhteistyökumppaneille. Lisäksi lähetettiin hakemuksia ja lomakkeita mm. kansaneläkelaitokseen, perusturvaan ja muihin virastoihin sekä lomajärjestöihin. Osanottokortteja ja suruadresseja lähetettiin myös muutamia. Vuoden aikana tiedotteita lähetettiin 740 kpl, joista suurimmat määrät lähetettiin tammi- ja kesäkuussa tapahtumat-lehtisen muodossa jäsenille. Kirjeistä on osin luovuttu, koska tapahtumat lehti postitetaan nykyisin suoraan kirjapainosta. Kirjapainojen kilpailutuksen jälkeen olemme päätyneet yhteistyöhön kokkolalaisen kirjapaino A.Välikankaan kanssa.

Lähettämällä omaishoitajille henkilökohtaisia kutsuja (tekstiviestejä), olemme saaneet heidät paremmin sitoutumaan ryhmiin ja osallistumaan varatuille matkoille. Osallistujat saivat tiedotteita myös sähköisesti. Sähköisesti lähetettiin myös muiden yhteistyökumppaneiden järjestämien tapahtumien tiedotteita. Olemme myös muistuttaneet ryhmien alkamisesta tai matkoista tekstiviestein.

On tärkeää tuoda toiminta näkyväksi ja kaikille tietoisuuteen. Tämä vaatii jalkautumista ihmisten pariin eri tilaisuuksiin sekä monipuolista mainostamista. OmaisOiva-toiminnasta kertovat esitteitä jaettiin säännöllisesti pitkin vuotta Kokkolan ja Kannuksen alueelle. Olemme kiinnittäneet entistä enemmän huomiota viestintään, jotta tavoittaisimme omaishoitajia mahdollisimman monen eri kanavan kautta. Yhdistyksen facebook ja kotisivuja päivitettiin tiiviisti ja sivuilla kävijöiden määrää seurattiin. Laajensimme edellisen vuoden tavoin viestintää ja markkinointia sosiaalisen median puolelle. Avasimme 2013 yhdistykselle omat Facebook-sivut ja vuonna 2020 oli 28 663 kävijää ja 5 543 tykkäystä. Kerromme sivuilla aktiivisesti toiminnastamme, ajankohtaisista artikkeleista ja omaishoitajuuteen liittyvistä tapahtumista.

5 TOIMINTA ERI YHTEYSTYÖTAHOJEN KANSSA 2020

OmaisOivan työntekijät osallistuivat vuoden 2020 eri yhteistyöryhmien kokouksiin. Yhteistyökokoukset ovat tärkeitä työntekijöille; niissä kehitetään omaa työtä ja alueella tapahtuvaa kolmannen sektorin toimintaa. Toiminnanohjaaja esittelivät yhdistystä ja OmaisOiva-toimintaa eri tilaisuuksissa kutsuttuna. OmaisOivan työntekijä kävi vuoden aikana luennoimassa kahdessa Soiten järjestämässä muistihäiriökurssilla Härmässä. Luennolle osallistuivat muistisairauteen sairastuneet ja heidän omaisensa Keski-Pohjanmaan alueelta. Luennolla puhuimme omaishoitajuudesta, Omaishoitajat - liitto ry:stä sekä paikallisyhdistyksistä sekä yhdistyksemme tarjoamasta toiminnasta omaishoitajien jaksamisen tukemiseksi. Keski-Pohjanmaalle perustettiin omaishoitajärjestöjen verkosto, johon yhdistys osallistui.

Yhdistyksemme teki aiesopimuksen Pohjois-Pohjanmaan Martat ry:n hallinnoimaan vuosina 2016–2018 toteutettavaan RAIMO-Ravintoa seniorin mielelle ja keholle-hankkeeseen. Tämän puitteissa on ollut kaksi ruokakurssia.

5.1 Voimaa Vanhuuteen

OmaisOivan työntekijä on ollut mukana edustajana Kokkolan kaupungin Voimaa Vanhuuteen – hankkeessa vuodesta 2010 lähtien. Hankkeen loputtua uusi yhteistyöryhmä on jatkanut kokoontumistaan säännöllisesti. Yhteistyöryhmässä on mukana mm. kaupungin, terveyskeskuksen, seurakunnan ja OmaisOivan työntekijä järjestö puolen edustajana. Yhteistyössä järjestettiin ikäihmisille liikunnallisia tapahtumia ympäri vuoden ja eri paikkakunnilla.

la. Voimaa Vanhuuteen työryhmän jäsenenä toimi vuoden 2020 aikana yhdistyksen toiminnanjohtaja.

Yhteistyöryhmässä suunniteltiin myös vuodelle 2020 pidettäväksi seniorien puistoliikunta-tapahtumia. Valitettavasti useimmat näistä tapahtumista jouduttiin koronan takia perumaan.

Vuoden 2020 Voimaa Vanhuuteen - kiertueet Jouduttiin perumaan, mutta ohjausryhmä piti neljä kokousta suunnitellen tulevaa vuotta 2021.

5.2 Kokemusosaajien ohjausryhmä (KPKOOS)

Vuoden 2020 ajan Omaisoivan työntekijä oli ohjausryhmän jäsen. Ryhmä kokoontui neljä kertaa.

5.3 Verkkarit-työryhmä ja vapaaehtoistoiminta

Olemme olleet mukana Verkkarit – työryhmässä (tukihenkilö- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisen työryhmä), joka koostuu Keski-Pohjanmaan alueen sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistoimintaa organisoivien yhdistysten sekä muiden kansalaistoimintaa organisoivien tahojen toimihenkilöistä. Työryhmän tavoitteena on tukea ja kehittää eri alojen järjestöjen välistä yhteistyötä, lisätä ja kehittää vapaaehtoistyötä ja tukea vapaaehtoiskoordinoijien työhyvinvointia.

Työryhmä kehittää yhteistyötä yhdistysten ja eri organisaatioiden kesken, järjestää koulutuksia ja tukee niin vapaaehtoisten kuin vapaaehtoistoimintaa ohjaavien työntekijöiden jaksamista ja hyvinvointia. Verkkarit työryhmää koordinoi Yhteisöklubi Silta. Kokouksissa suunniteltiin mm. seuraavanlaisia asioita: vapaaehtoistyön näkyvyys, vapaaehtoistoiminnan esittely paikallislehdessä, yhdistysten toritapahtuma ja vapaaehtoistoiminnan päivä.

5.4 Diakoniatyö

Omaishoitajien jaksamista tukevia leiripäiviä yhteistyössä seurakuntien diakoniatyön kanssa järjestettiin tänä vuonna vain kerran. Järjestimme diakoniatyön kanssa yhteisesti myös omaishoitajien kirkkopyhän juhlalounaaneen sekä olimme kirkkoväärteinä äitienpäivänä, isäinpäivänä ja kirkkopyhässä.

Pidetty leiripäivä 18.8. oli suunnattu Kanta-Kokkolan omaishoitopareille ja se järjestettiin Kokkolan kaupunginkirkossa ja seurakuntatalolla. Leiriläisiä oli 50, joista miehiä 10 ja naisia 40.

Leiripäivän sijaan järjestettiin Kannuksen metsäkirkolle tapaaminen, johon osallistui 13 henkeä, joista kuusi oli miehiä ja seitsemän naisia.

5.5 Opiskelijayhteistyö

Ystävävanhus-toiminta

Kokkolan sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksen lähihoitajaopiskelijoiden ystävävanhus-toiminta yhteistyössä AKTIVA- hankkeen alkoi vuonna 2008. Opiskelijat esittäytyvät ja työntekijät kertovat heille toiminnasta. Käymme läpi tavoitteet ja asiat, joita tulee huomioida omaishoitoperheeseen mentäessä sekä ennalta sovitut päivät, joiden mukaan tapaamiset toteutettaisiin. Tapaamisen jälkeen olemme yhteydessä perheisiin, jotka ovat ilmoittaneet kiinnostuksensa opiskelija-apuun. Perheissä käydään ensimmäisellä kerralla aina työntekijän kanssa, jolloin käydään läpi asiakkaan kanssa käytännön asiat, toiveet ja opiskelijoiden tavoitteet. Myös tarvittavat yhteystiedot jätetään sekä perheeseen että opiskelijoille. Perhe voi myös halutessaan keskeyttää opiskelijatapaamiset. Vuonna 2020 korona esti ystävävanhus toiminnan.

Tarkoituksena on, että Ystävävanhus-toiminnan avulla saadaan omaishoidon asiaa vietyä hoitoalalle opiskelevien joukkoon, jotta he tulevassa työssään osaavat kohdata omaishoitajia ja omaisia paremmin eri hoitoympäristöissä sekä ymmärtävät omaishoidon merkityksen taloudellisessa mielessä kunnalle ja valtiolle sekä inhimillisyyden omaishoitoperheille.

Ystävävanhustoiminnan oli tarkoitus jatkua aiempien vuosien tapaan myös vuoden 2020 syksyllä. Koronapandemia kuitenkin esti kyseisen toiminnan tyystin.

Kerätyn palautteen mukaan toiminta on mahdollistanut omaishoitajalle paljon kaivatun vapaahetken sekä vaihtelua arkirutiineihin. He saivat myös uutta ja ajankohtaista tietoa hyvinvoinnista huolehtimiseen. Opiskelijoiden käynnit piristivät omaishoidettavaa ja he saivat aktivoitua omaishoidettavaa mm. liikkumaan sekä harjoittamaan muistiaan erilaisten tehtävien avulla, mikä normaaliarjessa on omaishoitajalle haasteellista. Siksi tätä toimintaa pyritään jatkamaan heti, kun sen pandemia sallii.

Yhdistys on tehnyt tiivistä alueellisten potilasjärjestöjen kanssa. Tavoitteena on löytää yhdistäviä tekijöitä järjestöjen yhteisen toiminnan kohteista, joista on hyötyä sekä potilasjärjestöille, että omaishoitajayhdistykselle.

6 HENKILÖSTÖRESURSSIT JA TYÖTEHTÄVÄT

6.1 Omaishoitajayhdistyksen työntekijät 2020

- Marja-Liisa Kattilakoski, toiminnanohjaaja
- Jyrki Jouppi, toiminnanjohtaja

6.2 Oppimassa

Työntekijät ovat osallistuneet alueen koulutuksiin. Säännölliset Omaishoitajaliitto ry:n sekä STEA:n järjestämät koulutukset ovat avainasemassa. Olemme myös pitäneet yhteistyökumppaneiden järjestämiä seminaareja tärkeänä. Suurin osa koulutuksista ja teemapäivistä on pidetty vuoden 2020 aikana etäkokouksina TEAMs, Zoom tai Blackboard alustoilla.

6.3 Koneet, laitteet ja tilat

Työntekijöiden käytössä on tarpeellinen määrä matkapuhelimia, kannettavat tietokoneet sekä omat pöytätulostimet. Laitteet alkoivat olla elinkaarensa loppupuolella ja vuonna 2018 hankittiin uudet tietokoneet ja tulostimet.

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Pitkänsillankatu 18:ssa, jossa yhdistyksellä on optimaaliset tilat. Tiloista kaksi (aikaisemmin kolme) huonetta on vuokrattu ulkopuoliselle toimijalle. Jo vuoden 2016 lopulla yhdistys vuokrasi yhden huoneen ulkopuoliselle toimijalle, koska kaupunki ei enää tukenut Parkki-toimintaa. Nykyinen yhdistyksen omassa käytössä oleva tila käsittää 2 työhuonetta, ryhmätilan, keittiön, inva wc:n, työntekijöiden pukutilat ja wc:n. Vuokraan kuuluu myös lämmitystolpallinen paikka. Tilat sijaitsevat katutasossa ja ovat esteettömät. Tilojen puhtaanapidosta ja viihtyvyydestä sekä tarvittavista materiaalihankinnoista huolehtivat työntekijät. Tilojen siivous on ostettu Kotipalvelu Majakka Oy:ltä.

7 RAPORTOINTI JA SEURANTA

Toiminnasta laaditaan vuosittain toimintasuunnitelma ja vuosikertomus sekä budjetti ja tilinpäätös. Nämä hyväksytään yhdistyksen sääntöjen mukaisesti yhdistyksen vuosikouksissa ja toimitetaan STEA:lle ja muille mahdollisille rahoittajille. Vuonna 2020 yhdistyksen toiminnanjohtaja ja rahastonhoitaja tai puheenjohtaja yhdessä hyväksyivät Omaishoivan-toiminnan laskut ja kuitit kuukausittain.

Toimintaan (ryhmät, koulutukset, tapahtumat) osallistuvilta kerätään kirjallista ja suullista palautetta toiminnan järjestelyistä, sisällöistä, toteutuksesta sekä kehittämistavoitteista jatkoa ajatellen. Liikuntaryhmiin osallistuvilta kerätään tietoa fyysisen kunnon, hyvinvoinnin ja jaksamisen muutoksista. Kerätään palautetta toiminnasta myös yhteistyökumppaneilta. Seurataan jäsen- ja osallistujamäärien kehitystä sekä koti- ja facebook-sivuilla kävijöiden määriä. Vuosittaisten kävijämäärien kirjaamista ja dokumentointia tulee jatkossa tehostaa ja tarkentaa rahoittajan muuttuvien vaatimusten mukaisiksi.

Omaishoitajat ja läheiset liitolle tehdään Omaishoiva-toimintaan liittyvistä ryhmistä ja niiden kävijöistä selvitys sähköisesti.

8 ARVIOINTI JA MITTARIT

Toimintaa arvioitaessa lähtökohtana on ollut toimintasuunnitelmaan kirjatut tavoitteet. Arviointi on tapahtunut työntekijöiden ja hanketta hallinnoivan yhdistyksen näkökulmasta, asiakaspalautteiden sekä tilastoinnin perusteella. Määrällistä arviointia toteutetaan tilastoinnilla mm. osallistujamääriä. Itsearviointi, havainnointi sekä suullisten palautteiden kerääminen on ollut jatkuvaa koko vuoden ajan. Olemme tilastoineet mm. osallistujien ikäkaumaa, sukupuolta ja osallistujamäärää. Tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta on myös selvitetty. Hankkeessa järjestettävä toiminta on vakiintunutta, joten pääpaino kehittämisessä olisi arvioinnin saralla sekä työntekijöiden ammatillisen osaamisen vahvistamista mm. koulutusten avulla.

9 POHDINTAA

Vertaistuellinen ryhmätoiminta on ollut monipuolista ja ryhmien suunnittelussa on otettu omaishoitajien eri elämäntilanteet hyvin huomioon. Ryhmiä on ollut puolisoaan hoitaville, entisille omaishoitajille, omaishoitopareille, mutta myös vammaista lastaan hoitaville omaishoitajille. Retket ja matkat on pyritty järjestämään viikonloppuisin tai iltaisin, jotta

työssäkäyvät omaishoitajat pääsisivät osallistumaan. KenguRut (vammainen lasten vanhemmat) – vertaistukiryhmä on myös kokoontunut ilta-aikaan tämän vuoksi. Tarjoamalla monipuolisia liikkumisenmahdollisuuksia, olemme saaneet istutettua omaishoitajiin kipinän liikkumiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Toiveita uusien ryhmien, koulutusten, matkojen ym. suhteen tulee omaishoitajien taholta runsaasti. Kaikki toiveet kirjataan ylös ja käsitellään työyhteisössä. Niiden kaikkien toteuttaminen on mahdotonta jo rajattujen resurssienkin vuoksi ja vakiintunutta toimintaa on runsaasti. Uusien toimintojen toteuttaminen kesken toimikauden on vaikeaa, joten pyrimme ottamaan ne huomioon seuraavaa toimintasuunnitelmaa laatiessa.

Tavoitteena vuodelle 2020 oli edelleen pitää toiminta laadukkaana ja monipuolisena sekä asiakaslähtöisenä. Suuret osallistujamäärät osoittavat sen, että toiminta on ollut tarpeellista ja olemme tavoittaneet osallistujia hyvin. Olemme saaneet myös uusia osallistujia mukaan, vaikka se on ollut haastavaa. Tämä on onnistunut hyvällä markkinoinnilla ja esiläololla. Olemme saaneet yhdistykseen myös kannattajajäseniä hyvällä yhteistyöllä yksityisen palveluntuottajien kanssa.

Pienessä työyhteisössä tapahtuvat henkilöstövaihdokset ovat yksi suurimmista riskitekijöistä toiminnalle. Toiminnan onnistumisesta vastasi myös joukko aktiivisia vapaaehtoisia. He ohjasivat liikuntaryhmiä (3) ja tarjosivat musiikkielämyksiä lauluryhmän muodossa. Jotta saisimme pidettyä näitä arvokkaita vapaaehtoisia jatkossakin mukana toiminnassa, heidän jaksamisestaan tulee pitää huolta esim. tarjoamalla heille koulutusta ja virkistystä.

Toimintamme on matalan kynnyksen toimintaa ja omaishoitajat kokevat tämän olevan heidän ”oma paikkansa” – omaishoitajien olohuone. Asiakkaan tasavertainen ja kunnioittava kohtaaminen on avainasemassa ensimmäisen kontaktin luomisessa ja toiminnassamme laajemmaltikin. Kontakteissa on huomattu, että kaupungin tarjoamista palveluista ei ole tarpeeksi tietoa. Tähän puutteeseen olemme vastanneet järjestölähtöisellä ohjauksella ja neuvonnalla. Näin olemme saaneet ohjattua asiakkaat heitä koskevien palvelujen piiriin. Kuljemme omaishoitajien rinnalla usein vuosiakin ja olemme usein mukana myös surun ja menetysten aikana.