

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Pääkkönen, R. & Laaksonen, H. (2019) Digitaalisilla palveluilla virikettä ja vertaistukea elämänlaadun tukemiseen. TAMKjournal, 5.9.2019.

URL: <http://tamkjournal.tamk.fi/digitaalisilla-palveluilla-viriketta-ja-vertaistukea-elamanlaadun-tukemiseen/>

Digitaalisilla palveluilla virikettä ja vertaistukea elämänlaadun tukemiseen

in [Kehittäminen ja soveltava tutkimus](#) · [Sosiaali- ja terveysala](#) — 5 syys, 2019

Pirkanmaalaiset omaishoitajat (n=20) osallistuivat Tampereen ammattikorkeakoulun Omaishoitajat ja hoidettavat digiaikaan -hankkeeseen (2017-2018), jonka yhtenä tavoitteena oli lisätä omaishoitajien elämänlaatua. Osallistujat saivat käyttöönsä tabletin, johon oli asennettu Pieni Piiri – ja Zoom-kuvapuhelinsovellukset. Pieni Piiri -sovelluksen kautta oli tarjolla live-lähetyksiä ja tallennettuja ohjelmavideoita sekä yhteydenpito omaisiin ja läheisiin. Zoom -sovelluksen avulla omaishoitajat osallistuivat vertaistukiryhmän tapaamisiin. Omaishoitajat arvostivat sitä, että digitaalisilla palveluilla he saivat erilaisia asioita omaan kotiin. Tulokset osoittavat, että digitaalisilla palveluilla voidaan kohentaa omaishoitajien elämänlaatua, varsinkin jos se räätälöidään yksilöllisesti tarpeita vastaavaksi palveluksi.

Kirjoittajat: Riikka Pääkkönen ja Hannele Laaksonen

Omaishoitajien elämänlaatu ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Iäkkäiden suomalaisten elämänlaatua edistäviä tekijöitä ovat tyytyväisyys omaan itseen, terveys, liikuntakyky ja läheiset ihmiset. Heikentävästi elämänlaatuun vaikuttaa muun muassa kielteisten tunteiden kokeminen. (THL 2014.) Iäkkäiden psykososiaalinen tuki ja hoivan verkosto ovat hyvin tärkeitä tekijöitä. Riskiryhmään kuitenkin kuuluvat nimenomaan iäkkäät omaishoitajat omien terveysongelmiensa ja ulkopuolisen avun tarpeen vuoksi. (Luoma 2014, 22-29.) Elämänlaadullisesti omaishoitajien jaksamiseen vaikuttaa jatkuva sidoksissa oleminen, jolloin omaishoitajan voimavarojen loppuminen johtaa hoidettavan laitoshoitoon siirtymisen. (Autio 2014, 105-109.) Vertaistukiverkosto ja läheisten tuki lisäävät omaishoitajien psyykkistä hyvinvointia. (Kauppinen & Silfver-Kuhlampi 2015, 54-56.)

Elämänlaatua käsitelleiden aikaisempien tutkimusten mukaan ei voida suoraan todeta, mitkä palvelut ovat kaikkein vaikuttavimpia omaishoitoperheille. Näyttöä on saatu siitä, että koordinaattoreiden tai palveluohjaajien tuki/ohjaus on lisännyt omaishoitajien psyykkistä hyvinvointia. Useissa tutkimuksissa on todettu, että palvelut tulisi räätälöidä yksilöllisiin tarpeisiin omaishoitoperheille. (Shemeikka ym. 2017, 85-86.) Omaishoitajan hyvinvointi on koko perheen keskiössä ja hoidettavan hyvinvointi riippuu vahvasti siitä. Palveluiden tulisi näin ollen vastata koko perheen tarpeita.

Tässä artikkelissa tarkastellaan pirkanmaalalaisten omaishoitajien elämälaatua ja sitä miten erilaiset digitaaliset palvelut vaikuttavat omaishoitajien elämänlaadun kokemukseen. Omaishoitajalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa omassa kodissaan läheistään hoitavaa puolisoa, joka auttaa ja tukee läheistään päivittäin joko kunnallisen omaishoidon tuen turvin tai ilman rahallista korvausta.

Omaishoitajat ja hoidettavat digiaikaan -hankkeen toteutus

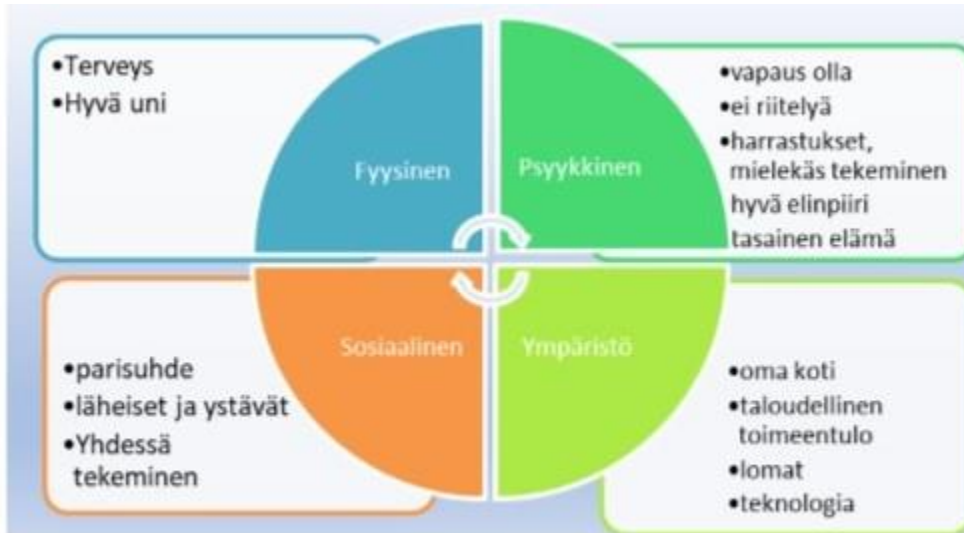
Tampereen ammattikorkeakoulu (TAMK) koordinoi AIKO-rahoituksen turvin Omaishoitajat ja hoidettavat digiaikaan -hanketta vuosina 2017-2018. Omaishoitopariskunnat (n=20) valittiin Tampereelta ja Lempäälästä. Hankkeeseen palkattiin ostopalveluna kaksi koordinaattoria omaishoitoyhdistys PIONI ry:stä kolmannen sektorin toimijoina. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli edistää omaishoitajien elämänlaatua (Salin & Laaksonen 2017, 4.) Artikkelissa esitetään tutkimustuloksia siitä, miten hankkeessa testattu digipalvelu on vaikuttanut osallistujien elämänlaatuun.

Omaishoitajat (n=20) saivat kokeiltavakseen tabletin, jossa oli valmiina sovelluksia räätälöitynä juuri heitä varten. Palvelutarjonnassa oli virikkeellisiä live-lähetyksiä kuten jumppaa, tuolijoogaa, yhteislaulua tai pelejä. Vertaistukipalvelua toteutettiin tabletin avulla Zoom-videotapaamisten muodossa. Pieni Piiri -sovellus mahdollisti helppokäyttöisen sovelluksen kahdenkeskisten kontaktien luomiseen omaan lähipiiriin. Hoidollisia valmiuksia pyrittiin edistämään erilaisilla lyhyillä videotallenteilla, joissa käsiteltiin eri aiheista. (Salin & Laaksonen 2017, 7-9.)

Elämänlaatuun liittyvä haastattelu suoritettiin omaishoitajille hankkeen lopussa. Haastatteluvastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastatteluissa kartoitettiin elämänlaadun merkitystä omaishoitajille ja digitaalisten palveluiden vaikutusta heidän elämänlaatuunsa. Tutkimuksessa käytettiin WHO:n elämänlaadun määritelmää (2019), joka sisältää fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja ympäristöllisen elämänlaadun.

Omaishoitajien elämänlaadun merkitykset

Fyysisen elämänlaadun alueella omaishoitajat näkivät terveyden ja hyvän unen tärkeänä. Psyykkisen elämänlaadun osiossa nousivat esille vapaus olla sellainen kuin on, mahdollisuus harrastaa ja ylläpitää mielekästä tekemistä, omistaa hyvä elämänpiiri ja tasainen elämä. Riitely ei sovi psyykkiseen elämänlaatuun. Parisuhde, läheiset ja ystävät sekä yhdessä tekeminen muodostivat sosiaalisen elämänlaadun osion sisällön. Ympäristöllisissä tekijöissä nousivat tärkeäksi oma koti, taloudellinen toimeentulo ja mahdollisuus lomiin sekä teknologian käyttö. (Kuva 1)



Kuva 1 Omaishoitajien näkemykset hyvän elämänlaadun tekijöistä

Liikunta tuo hyvinvointia

Omaishoitajat pitivät hankkeen liikunnallisista palveluista, mutta toisinaan ongelmaksi nousi se, että palvelu tuotettiin live-lähetystenä, jolloin oma aikataulu esti joidenkin omaishoitajien osallistumisen. Jumppa ja jooga miellettiin mukavaksi omaksi ajaksi, joka katkaisi arkea miellyttävällä tavalla. Helpoksi liikunnan harrastamisen teki se, ettei omaishoitajan tarvinnut lähteä erikseen minnekään eikä sijaishoitajaa ollut tarpeellista hankkia. Liikunta toi fyysistä hyvinvointia omaishoitajille. Oma terveys nähtiin arvokkaana asiana. Samalla liikunnan vaikutukset toivat psyykkisesti positiivisia vaikutuksia, sillä itsestä huolehtiminen oli omaa aikaa arjen keskelle, mikä auttoi jaksamaan. Liikuntatuokiot tuotettiin suoran lähetystenä. Omaishoitajilta välittyi toive lähetysten taltiointista, jolloin olisi mahdollista sovittaa aktiviteetti paremmin omiin aikatauluihin. Osallistumisen epäonnistuminen aikataulujen vuoksi tuotti osalle mielipahaa.

Virikkeitä ja vertaistukea

Digitaalisen palvelun kautta omaishoitajien oli mahdollista saada tietoa ja lisätä hoidollisia valmiuksiaan kotoa käsin. Asiantuntijaluennoilla oli mahdollista esittää omia kysymyksiä luennoitsijalle, kuten geriatrille. Laulutuokiot saivat hyvää palautetta. Omaishoitopariskunnat saivat ennakkoon lauluvihkoset ja laulutuokio tuotettiin live-yhteyden avulla. Yhteislauluun innostui usein myös hoidettava ja yleisesti ottaen kaikille jäi lauluista miellyttävä kokemus.

TAMKin sairaanhoitajaopiskelijoiden opasvideot keskittyivät arjen hoivatilanteisiin ja niiden sujuvuuteen. Omaishoitajille opetettiin myös hoivaamisen taitojen lisäksi palveluiden käyttöä.

Omaishoitajien vertaistuen tarvetta voitiin tukea ryhmäistuntojen avulla, jolloin omaishoitajat pääsivät keskustelemaan ajankohtaisista asioista keskenään netin välityksellä. Ikääntyneet toivoivat kuitenkin myös kasvotusten tapahtuvaa kohtaamista ja tutustumista.

Omaishoitoperheet voivat osallistua videoyhteyden avulla tärkeiden läheistensä kanssa erilaisiin perhetapahtumiin, mihin muutoin eivät voisi ottaa osaa. Omaishoitaja voi myös pitää kontaktia yllä ”kuvapuhelimen” avulla puolisoonsa, kun tämä on kuntoutusjaksolla laitoshoidossa.

Johtopäätökset

Hankkeessa testatut digitaaliset palvelut antoivat omaishoitajille lisää elämänlaatua. Onnistumisen tunteet psyykkisessä kategoriassa johtuivat teknologian onnistuneesta käyttämisestä. Iäkkäät omaishoitajat kokivat iloa ja merkityksellisyyden tunteita osatessaan käyttää digiteknologiaa. Aution (2014) tutkimuksen perusteella ilon ja merkityksen kokemukset edistävät omaishoitajien elämänlaatua. Myös tämän hankkeen kokemusten perusteella voidaan sanoa, että omaishoitajat saivat iloa ja onnistumisen tunteita esimerkiksi liikunnasta, peleistä ja lauluista. Asiantuntijaluennot ja tietoisuus lisäävät omaishoitajien pystyvyyksikäsityksiä ja hoidollisia valmiuksia, joten merkityksellisyyden ja pystyvyyden tunteita digipalvelulla voidaan tuottaa. (Kuva 2)



Kuva 2 Digitaalisen palvelun tuomat elämänlaadulliset positiiviset vaikutukset

Sähköinen asiointi on jo tullut tutuksi monelle ikäihmiselle. Tuotettaessa palveluita uuden teknologian avulla iäkkäille tulee niiden soveltua asiakkaan tarpeisiin ja tuottaa lisäarvoa elämään. Teknologialla tuotettava lisäarvo voi olla esimerkiksi yhteisöllisyyden tai turvallisuuden lisääminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018:55, 52-53.)

Hyvinvointitekniikan tarkoitus onkin olla arvokas lisätuki omaishoitajille korvaamatta oikeaa ja aitoa kohtaamista.

Lähteet

Autio T. 2014. Puolisoaan hoitavien tunteet omaishoitajakertomusten valossa. Licensiaatin tutkimus, Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden laitos.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141296/urn_nbn_fi_uef-20141296.pdf.

Kauppinen, K. & Silfver-Kuhlampi, M. (toim.) 2015. Hoivaan liittyvät arjen moraaliset ristiriitatilanteet ja hoivan kuormittavuus läheishoivaajilla. Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva: Työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen. Sosiaalitieteen laitoksen julkaisuja, Helsingin yliopisto. Luettu 5.11.2015, <http://hdl.handle.net/10138/158003>

Luoma, M. 2014. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (THL). Luettu 14.6.2018. <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>

Salin, S. & Laaksonen, H. 2017. Omaishoitajat ja hoidettavat digiaikaan. Hankesuunnitelma AIKO: I Kehittämiskori; 1. Digitaaliloikka. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

Shemeikka, R., Buchert, U., Pitkänen, S., Pehkonen-Elmi, T., Kettunen, A. 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Valtioneuvoston kanslia.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Osallisuus, monitoimijuus ja arjen tuki. Käsikirja onnistuneeseen omais- ja perhehoidon tukeen sekä sektorirajat ylittävän palveluohjausverkoston perustamiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2018:55. Luettu 26.2.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4011-6>

THL 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Luettu 4.6.2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL julkaisuja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-015-3>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO 2019. WHOQOL: Measuring quality of life. Luettu 5.8.2019.

<https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>

Kirjoittajat

Riikka Pääkkönen, sairaanhoitaja (YAMK), riikkapee80@gmail.com

Hannele Laaksonen, yliopettaja, Terveysalan johtaminen, TAMK, etunimi.sukunimi@tuni.fi

Kuvituskuva: Essi Kannelkoski/TAMK