

Riikka Ikäläinen & Sanna Jämsä

HYVINVOINTIA OMAISHOITAJILLE
-kirjanen tukemaan ikääntyneen omaishoitajan
arkea ja voimavaroja kotiympäristössä

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Riikka Ikäläinen ja Sanna Jämsä
Työn nimi	Hyvinvointia omaishoitajille -kirjanen tukemaan ikääntyneen omaishoitajan arkea ja voimavaroja kotiympäristössä
Toimeksiantaja	Suomen Punainen Risti
Vuosi	2022
Sivut	51 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Suomen Punaiselle Ristille kirjanen, jonka kohderyhmänä ovat ikääntyneet omaishoitajat. Omaishoitajuus on usein hyvin sitovaa ja oman ajan löytäminen voi olla omaishoitajalle haasteellista. Toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta tärkeiden liikunnan ja ravitsemuksen huomioiminen voi myös helposti jäädä taka-alalle kuormittavan arjen keskellä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda ikääntyneille omaishoitajille tietoa ja konkreettisia vinkkejä tukemaan arkea ja voimavaroja keinoin, jotka eivät vaadi kotoa poistumista. Kirjaseen avulla haluttiin vastata tarpeeseen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevalle toiminnalle. Edellytyksenä oli, että toiminta olisi helposti toteutettavissa kotiympäristössä.

Kirjaseen suunnittelun lähtökohtana olivat erityisesti ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin, liikunnan ja ravitsemuksen osa-alueet hyvinvoinnin tukemisessa. Tiedonhaku pohjattiin olemassa olevaan, ajantasaiseen tutkimustietoon, ja opinnäytetyön aihepiirin laajuuden vuoksi hyödynnettiin kirjallisuuskatsausta kokonaisuuden hahmottamiseksi.

Hyvinvointia ikääntyneille omaishoitajille -kirjasesta pyrittiin laatimaan helppolukuinen ja monipuolinen opas, jossa on tietoa ikääntyneille omaishoitajille mm. mielen hyvinvoinnista ja tunteiden käsittelystä, liikunnan hyvinvointivaikutuksista ja palautumisesta sekä monipuolisen ruokavalion merkityksestä. Lisäksi kirjaseen on koottu erilaisia vinkkejä ja pohdintoja arjessa jaksamisen tueksi. Kirjanen on myös toimeksiantajan hyödynnettävissä mm. koulutusmateriaalina, sillä kirjaseen sivuja on mahdollista käyttää yksittäisinä tietoisuuksina.

Kirjasta pääsivät arvioimaan toimeksiantajan useiden piirien edustajat, jotka tekevät läheisesti työtä kohderyhmän parissa. Vaikka palautetta varsinaiselta kohderyhmältä ei ehditty saamaan, kirjaseen toteutusta voidaan kuitenkin ammattilaisten näkemysten pohjalta pitää onnistuneena. Suunnitteluvaiheen olettamus pienen koe-erän painattamisesta kasvoi opinnäytetyöprosessin loppuun mennessä satojen kappaleiden painattamiseen. Kaakkois-Suomen piiriin lisäksi kirjanen lähtee jakoon myös useiden muiden piirien alueilla ympäri Suomea.

Asiasanat: omaishoitajat, ikääntyneet, hyvinvointi, ravitsemus, liikunta

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Riikka Ikäläinen and Sanna Jämsä
Thesis title	Well-being for family carers -a booklet to support elderly family carers everyday life and reserves of strength in home environment
Commissioned by	Finnish Red Cross
Time	2022
Pages	51 pages, 13 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The objective of this functional thesis was to produce a booklet for elderly family carers. The aim was to bring family carers information and concrete tips to support everyday life and resources through means that do not require leaving home. The aim was also to develop the commissioner's family care support activities. The starting point for the design of the booklet was particularly the aspects of mental well-being, physical activity, and nutrition. These aspects are integral to the comprehensive well-being of elderly family carers.

The process of designing and implementing the booklet proceeded in stages. The process began with information retrieval and writing a theory background as the basis for the design. Due to the scope of the subject matter of the thesis, the literature review was considered important. At the design stage, the final themes of the booklet were limited to mental well-being, physical activity, and nutrition. Subsequently, the frame and visual look of the booklet were designed. Upon completion of the contents, the booklet was approved by the commissioner and printed. The report describes information retrieval, as well as the various stages of the booklet design and implementation process, from idea to booklet printing.

Well-being for elderly family carers- booklet is visually beautiful, easy-to-read and versatile guide. It provides family carers with information on the well-being of the mind, the well-being effects of physical activity, and the importance of a varied diet. In addition, various tips and reflections have been compiled in the booklet to support everyday life. The booklet can also be used by the commissioner as training material, as it is possible to use the pages of the booklet individually. The book was evaluated by representatives of several districts of the commissioner, who work closely with the target group. Although it wasn't possible to receive feedback from the actual target group, the implementation of the booklet can be considered successful based on the views of professionals. By the end of the process, the assumption of printing a small batch of the booklet increased to printing hundreds of copies. In addition to the Southeast Finland district, the booklet is also distributed in several other districts throughout Finland.

Keywords: family carers, elderly, well-being, nutrition, exercise

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OMAISHOITAJUUS	7
3	IKÄÄNTYNEEN MIELEN HYVINVOINTI	10
3.1	Mielenterveyden edistäminen	11
3.2	Tunteet	12
3.3	Itsemyötätunto	15
3.4	Oma aika ja tila	16
3.5	Luonnon hyvinvointivaikutukset	17
3.6	Tietoinen läsnäolo.....	18
4	LIIKUNTA	19
4.1	Liikuntasuositus yli 65- vuotiaille.....	19
4.2	Liikunta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena.....	21
4.3	Palautuminen ja uni	22
5	RAVITSEMUS	22
5.1	Ravitsemusongelmat	23
5.2	Ravitsemussuositukset ikääntyneille	24
5.3	Terveellisen ruokavalion kokonaisuus	25
6	TARKOITUS JA TAVOITTEET	28
6.1	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja hyödynsaajat	28
6.2	Lähtökohdat.....	29
6.3	Tavoitteet.....	29
6.4	Riskit.....	31
7	KIRJASEN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSI	32
7.1	Tiedonhaku.....	32
7.2	Suunnittelu.....	33
7.3	Kirjasen ulkoasu	34

7.4	Kirjasen sisältö.....	35
7.5	Kustannukset ja budjetti.....	36
7.6	Palaute	37
8	ARVIOINTI.....	39
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	39
8.2	Kirjasen arviointi	40
8.3	Oman oppimisen arviointi	41
9	POHDINTA	42
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	

Liite 1. Hyvinvointia ikääntyneille omaishoitajille -kirjanen.

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022a) mukaan 80 prosenttia suomalaisista omaishoitajista hoitaa läheistään lähes ympärivuorokauden sitovasti. Valtaosa omaishoitajista hoitaa kuitenkin läheistään ilman virallista omaishoitajastatusta tai mieltämättä itseään omaishoitajaksi. Omaishoitajuuden sitovuuden ja arkeen tuomien haasteiden myötä omaishoitajan oma psyykinen ja fyysinen hyvinvointi voivat usein jäädä taka-alalle, kun hoidettavan tarpeet nousevat omien tarpeiden edelle.

Idea opinnäytetyöstä syntyi harjoitteluiden ja projektiopintojen edetessä heränneiden ajatusten ja huomioiden pohjalta. Ikääntyneiden omaishoitajien sekä läheisten omakohtaisten kertomusten kautta kävi ilmi kotoa poistumisen haasteellisuus. He toivat esille myös haasteita liikkumisessa, ravitsemuksessa, sekä arjessa jaksamisessa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa ikääntyneille omaishoitajille suunnattu kirjanen Suomen Punaiselle Ristille. Toimeksiantajan omaishoitajien tukitoiminnan tavoitteena on muun muassa tiedon kautta edistää omaishoitoperheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia (Omaishoitajien tukitoiminta s.a). Olemassa oleva materiaali on kuitenkin tuotettu pitkälti ohjelman vapaaehtoisille, ja opinnäytetyöllä pyrittiin kehittämään toimeksiantajalle suoraan omaishoitajille tuotettua materiaalia. Opinnäytetyöprosessi aloitettiin jo vuoden 2021 alkupuolella, ja tuotoksena toteutettu kirjanen valmistui vuoden 2022 aikana.

Opinnäytetyön tavoite on voimaannuttavan, virkistävän, sekä omia vahvuuksia huomaamaan herättelevän kirjasen toteuttaminen ikääntyneille omaishoitajille. Tavoitteena on tuoda omaishoitajille tietoa ja konkreettisia vinkkejä tukemaan arkea ja voimavaroja keinoin, jotka eivät vaadi kotoa poistumista. Kirjasen avulla halutaan vastata kohderyhmän tarpeeseen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevalle toiminnalle, joka olisi helposti toteutettavissa kotiympäristössä, mutta myös toimeksiantajan tarpeelle uudentlaiselle materiaalille.

Mielenterveys on osa hyvinvointia. Ikääntyneen mielenterveyttä vahvistavat myönteiset tunteet ja elämäntavat, oikeanlainen ravitsemus, liikunta, riittävä uni ja omasta terveydestään huolehtiminen (Mielenterveys on osa hyvinvointia ja

terveyttä s.a.; Haarni 2017, 16). Kirjasen suunnittelun lähtökohtana ovat erityisesti ikääntyneiden mielen hyvinvointi, liikunta ja ravitsemus hyvinvoinnin tukemisessa. Tiedonhaussa syvennyttiin kattavasti näihin osa-alueisiin, ja lähdemateriaalia kerättiin monipuolisesti teoriaosuuden kirjoittamisen pohjaksi. Erityinen huomio tiedonhaussa pidettiin lähteissä ikääntymisen ja omaishoitajuuden näkökulmasta. Opinnäytetyön aihepiiriin laajuuden vuoksi hyödynnettiin kirjallisuuskatsausta kokonaisuuden hahmottamiseksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022b) määrittelee hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintana, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia ylläpitää sekä parantaa hyvinvointiaan, terveyttään, osallisuuttaan ja toimintakykyään. Tässä määritelmässä kiteytyy osaltaan hyvin se mihin tällä opinnäytetyöllä pyritään, mutta myös paljon geronomin opinnoissa sisäistettyä. Voimavaralähtöisyyden lisäksi ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tukeminen sekä edistäminen ovat kulkeneet ohjenuorana läpi koko opinnäytetyöprosessin kohderyhmän tarpeet huomioiden.

2 OMAISHOITAJUUS

Vakiintuneita määritelmiä käsitteille omaishoito ja omaishoitaja ei ole (She-meikka ym. 2017, 7). Laki omaishoidon tuesta (2.12.2005/937, 2. §) määrittelee omaishoidon vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön huolenpidon ja hoidon järjestämiseksi kotona, ja siitä vastaa hoidettavan omainen tai muu hoidettavalle läheinen henkilö. Lain silmissä omaishoitaja on henkilö, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen.

Omaishoitajaliitto tuo kuitenkin esille, ettei pelkästään lakisääteisen omaishoidon tuen perusteella voida määrittää, mikä on omaishoitotilanne, tai kuka on omaishoitaja. Useimmat omaishoitajat hoitavat omaistaan tai läheistään ilman virallista omaishoitajastatusta. Uusimpien tilastotietojen mukaan omaishoitajia on tällä hetkellä Suomessa noin 50 200, mutta omaishoitosuhteita arvioidaan olevan peräti 350 000. Näistä noin 60 000 on sekä vaativia että sitovia. (Omaishoitajaliitto 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Suomen Punainen Risti pyrkii omaishoitajien tukitoiminnallaan edistämään sekä vahvistamaan terveyttä, hyvää elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä omaishoitoperheiden arjessa. Palvelut eivät kuitenkaan ole riippuvaisia siitä, onko omaishoitaja kunnallisen omaishoidon tuen piirissä, vaan ovat tarkoitettuja kaikille läheistään tai omaistaan kotona hoitaville henkilöille. (Omaishoito ja jaksaminen s.a.)

Eläkkeelle jäätessä on usein aikaa ja kiinnostusta huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Aivoterveyttä, muistia sekä fyysistä kuntoa ylläpidetään, sillä ne koetaan usein tarpeellisina ja mieluisina tavoitteina säilyttää vireys. Monet eläköityneet toimivat kuitenkin myös omaishoitajina, joten aikaa oman psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin huolehtimiseen ei juuri jää, vaikka se olisikin perusedellytys omaishoitotyössä jaksamisen kannalta. (Haarni 2017, 26.) Myös omaishoidon tuen myöntämisedellytyksenä on, että omaishoitajan toimintakyky sekä terveys vastaavat vaatimuksia, joita omaishoito asettaa (Laki omaishoidon tuesta 3. §).

Omaishoitajana työskentelevän hyvinvoinnin on huomattu heikentyvän omaishoitotyön alettua, ja usein huonontuvan entisestään työn muuttuessa yhä haasteellisemmaksi ajan myötä (Keväjärvä ym. 2020, 7–8). Omaishoitaja myös syrjäytyy helpommin läheisen sairauden rajoittaessa omasta itsestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Omaishoitajuus voi myös rajata mahdollisuuksia lähteä liikkeelle. Tuntemattomien ihmisten seuraan liittyminen voi tuntua vaikealta sekä teennäiseltä. (Haarni 2017, 39, 64.)

Omaishoitaja haluaa mahdollistaa hoidettavalleen kotona asumisen ohella laadukasta hoitoa, ja omaishoitajana toimimisen koetaan olevan myös moraalisesti velvoittavaa (Keväjärvä ym. 2020, 1). Omaishoitajat kuvaavat itse kokevansa terveytensä heikentyneen kontrollin ja ajan puutteen, sekä psykososiaalisen energian vähyyden vuoksi. Usein hoidettavan tarpeet nousevatkin omien tarpeiden edelle. Kipujen ja väsymyksen lisäksi omaishoitajilla on todettu ahdistuneisuutta sekä masennusta. Omaishoitajat kokevat usein stressiä, jonka vaikutukset ovat niin psyykkisiä kuin fyysisiä. Omaishoitajien voimavarat ovat vähissä arjen kuormittavuuden käydessä liian suureksi, ja he voivat kokea vihaa, syyllisyyttä ja riittämättömyyden tunteita. (Keväjärvä ym. 2020, 7–8.)

Omaishoitoa koskevissa tutkimuksissa on todettu, että omaishoidon kuormittavuuden ja vaativuuden vuoksi omaishoitaja on vaarassa altistua mielenterveysongelmille ja sairastua somaattisiin vaivoihin. Omaishoitaja ja hoidettava saattavat eristäytyä lähes kokonaan sosiaalisesta kanssakäymisestä. Omaishoitaja voi myös yrittää hoitaa ongelmia liikaa itse, jolloin tilanteeseen väsyvät molemmat osapuolet ja avun etsimiseen ei löydy enää voimavaroja. (Saarenheimo 2003, 148–149.)

Vaikka omaishoitajana toimiminen on haastavaa, omaishoitaja voi kuitenkin löytää uupumuksen ja haasteiden lisäksi tarpeellisuuden ja osaamisen kokemuksia arjestaan (Haarni 2017, 58). Omaishoitajan itsensä ja hänen tarpeidensa huomioiminen edesauttavat mielen hyvinvointia, ja esimerkiksi tietoisuustaitojen ja rentoutumisen menetelmien kehittäminen heijastuu positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvänolon kokemukseen. Arjen vaihtuvien tilanteiden tueksi hyödyllisiä ovat toiveikkuuden vahvistaminen ja itsemtyötuntoharjoitteet. Omaishoitajien hyvinvointia voidaan tukea erityisesti mielen hyvinvoinnin kysymysten käsitteilyyn suunnatuilla menetelmillä. (Keväjarvi ym. 2020, 32.)

Omaishoitajan elämä on hyvin intensiivistä, minkä vuoksi onkin erityisen tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan oman ajan ja tilan avulla. Puolisojaan hoitavilla omaishoitajilla olisi kyllä keinoja hyvinvointinsa ylläpitoon, jos siihen vain tarjoutuisi mahdollisuus keskellä hoivatyön rytmittämää arkea. Omia tiloja on kahdenlaisia, niin irtiottoja kuin pieniä rakoja: oma tila voidaan nähdä irrottautumisena hoitovastuusta, jolloin on aikaa virkistäytymiselle, levolle ja palautumiselle. (Sointu 2016, 10.) Omaishoitaja saattaa kuitenkin kyseenalaistaa oikeuttaan omaan aikaan ja tarpeisiinsa läheisen tarvitessa apua. Syyllisyys ja velvollisuudentunne voivat saada omaishoitajan hylkäämään omat tarpeensa ja tämä voi johtaa lopulta uupumiseen. (Ring 2021a, 22.)

Lyhyet tauot sekä omaishoitajan oma aika ovat hyvin tärkeitä. Päivän aikana pidetyt tauot auttavat omaishoitajaa jaksamaan: tehokkaimmillaan tauko saa ajatukset irti omaishoidosta, arkisista askareista sekä töistä. Esimerkiksi pieni kävely, taukojumppa tai rentoutusharjoitus saattavat auttaa oloa virkistymään. Tauko voi olla lyhyt. Se voi olla ikkunasta ulos katselua, omiin ajatuksiin vajoamista tai vaikkapa alas istahtamista. Näiden taukojen lisäksi esimerkiksi rauhallinen lounashetki olisi omaishoitajalle tärkeä. (Omaishoitajaliitto 2018a, 25.)

Omien pienten hetkien mahdollistamiseksi omaishoitaja voi merkitä valmiiksi kalenteriin aikaa omalle itselle ja pyrkiä pitämään siitä kiinni. Mielen rauhoittaminen stressin ja kiireen keskellä on hyväksi. Omaishoitajan tulisikin yrittää luopua siitä ajatuksesta, että on korvaamaton ja sen sijaan pohtia, voisiko joku muu myös tehdä jotain. (Lahti 2019, 29.)

3 IKÄÄNTYNEEN MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi auttaa osaltaan tukemaan ikääntyneen toimintakykyä muodostuen elämäntaitojen ja perusvoimavarojen lisäksi mahdollisuuksista, joita ympäristö tarjoaa. Mielen hyvinvointia edistävät ja ylläpitävät keinot ovat yksilöllisiä ja tämä tulee huomioida myös ikääntyneiden kohdalla. (Haarni 2017, 12.) Omaishoitajan terveys on voimavara hyvälle elämälle, sekä edellytys omaishoitajalle (Välimäki 2019, 10).

Ikääntyessä ihminen on kerännyt kokemusten kautta erilaisia elämäntaitoja. Elämäntaidot ovat voimavaroja, jotka auttavat selviämään elämän mukanaan tuomissa muutoksissa. (Fried & Haarni 2017a, 5.) Elämäntaidot koostuvat sekä elämänymmärryksestä, että keinoista selviytyä (Fried & Haarni 2017b, 139).

Olennainen osa mielen hyvinvointia on kokemus siitä, että elämän muutokset eivät poissulje mahdollisuutta elää merkityksellistä elämää. Tärkeitä mielen voimavaroja ovat joustavuus sopeutua muutoksiin ja keinot selvitä niistä, sekä tunne, että pitelee oman elämän ohjaksista kiinni. Voimavaroja vahvistaa luotto siihen, että muutoksista, vastoinkäymisistä ja menetyksistä voi selviytyä ja näiden asioiden kanssa voi oppia elämään. (Laine 2013, 1–2.)

Henkiset ja psyykkiset voimavarat koostuvat myönteisestä elämänasenteesta, merkityksellisestä elämästä ja mielen voimavaroista. Mielen voimavaroja ovat tieto, tunteet, traumaista vapautuminen, ymmärtäminen ja osaaminen. Itsensä arvostaminen ja selkeä minäkuva kannattelevat, vaikka oma toimintakyky heikentyisi. Laajemmin katsottuna omaishoitajuus voidaan nähdä osana kollektiivisiä voimavaroja. (Taipale 2014.)

Itsenäisen kotona asumisen tukemisen, ikääntyneiden elämönhallinnan vahvistamisen ja hyvän ikääntymisen edellytyksenä on ymmärtää kokonaisvaltaisesti

hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tämä pitää sisällään myös psykologisen toimintakyvyn ulottuvuudet, sekä näiden ulottuvuuksien positiivisten merkitysten identifiointien. Näiden positiivisten ulottuvuuksien ymmärtäminen on keskeistä tarkastellessamme ikääntymisen mukanaan tuomia mahdollisia haastavia elämäntilanteita. (Jyväkorpi ym. 2020, 342.)

lääkkään omaishoitajan jaksaminen joutuu usein koetukselle hoivan vaativuuden ja siihen kuluvan ajan vuoksi (Tikkanen 2016, 133). Haastavat tilanteet ja tapahtumat kuuluvat elämäntilanteeseen, mutta ne usein heikentävät mielen hyvinvointia vain tilapäisesti. Vuosien kuluessa elämän vastoinkäymiset saattavatkin muuttua ymmärryksen kautta mielenrauhaksi lisäten onnellisuutta. (Mielen hyvinvointi vanhetessa s.a.)

3.1 Mielenterveyden edistäminen

Keskustelu mielenterveydestä painottuu usein sairauksiin ja häiriöihin, jolloin mielenterveyden edistäminen jää valitettavan usein taka-alalle, erityisesti ikääntyneiden kohdalla. Fyysinen toimintakyky syrjäyttää monesti ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin, kun tarkastellaan heidän hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Menetykset, taloudelliset vaikeudet, asumisjärjestelyjen muutokset, läheisen sairastuminen tai muutokset omassa terveydentilassa ovat kuormittavia tekijöitä ikääntyneiden mielenterveyden kannalta. (Haarni 2017, 7.) Elämän arvostus, muutosten suvaitseminen ja hyväksyminen, myönteisen asenteen omaaminen, luova toiminta ja halu oppia uutta ovat puolestaan tekijöitä, jotka edistävät ikääntyneen hyvinvointia (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022c).

Omaishoitajana toimiminen voi olla hyvin vaativaa. Jaksamisen ylläpitäminen ja elämän muutoksiin sopeutuminen vaativat mielen voimavaroja. Nämä voimavarat ovat yhtä olennaisia kuin fyysinen terveys ja kunto. (Haarni 2017,7.) Tarvitaankin tietotaidon tuomista ikääntyneille heidän mielen hyvinvointinsa vahvistamiseksi. Mielen hyvinvointi tulisi yhdistää osaksi yleistä ikääntyneiden toimintakyvyn ja terveyden edistämistä. (Jyväkorpi ym. 2020, 343.)

Omaishoitajien hyvinvointi vaihtelee usein hoivattavan tilanteen mukaan (Tikkanen 2016, 133). Erityisesti läheisensä hoivasta huolehtivien tulisi saada tukea ja

mahdollisuus omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Vain oman hyvinvoinnin kautta jaksaa huolehtia toisesta. (Omaishoitajaliitto 2022a.)

3.2 Tunteet

Kun läheinen ihminen sairastuu, hänestä huolehtimiseen liittyy erilaisia tunteita. Lempeyden ja rakkauden ohella viha, pelko, suru ja pettymys voivat vallata mielen. Tunteet viestivät meille tärkeistä tai vahingollisista asioista. Vaatii opettelua tunnistaa ja hyväksyä omat tunteensa. Tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen tukevat hyvinvointia. (Omaishoitajaliitto 2022b.)

Huolet täyttävät helposti mielen, mutta on olemassa erilaisia keinoja rauhoittamaan mieltä sekä tukemaan henkistä hyvinvointia. Jaksamiseen tarvitaan selviytymiskeinoja, joita voivat olla niin huolten kieltäminen, kuin niiden murehtiminenkin. Huolen, järkytyksen tai pelon identifioiminen sekä hyväksyntä ovat kuitenkin usein mielekkäämpiä selviytymiskeinoja, kuin kieltäminen. Ikäviä tunteita ja ajatuksia voi sietää, kun niiden antaa olla eikä välitä niistä. (Haarni 2017, 55.) Ikävistä tunteista kuten vihasta, surusta tai pelosta voi kertoa muille, tai ne voi omassa rauhassa ilmaista itselleen ja purkaa omin keinoin (Myötätunto on kaikille hyväksi s.a).

Murehtimisesta irtaantuminen tapahtuu, kun keskitymme tähän hetkeen negatiivisten tunteiden ja ajatusten sijaan. Usein ikävät ajatukset laantuvat mielestä tekemällä jotain muuta kymmenen minuutin ajan. Jo huolten tunnistaminen ja niiden nimeäminen helpottaa usein oloa. Olo paranee entistä enemmän, kun huolista kirjoittaa tai niistä pääsee puhumaan. Huolten kirjoittamisen huolivihkoon on havaittu rauhoittavan mieltä. (Haarni 2017, 55.) Omiin tunteisiin on mahdollista saada hieman etäisyyttä, kun kirjoittamisen keinoin saa tilaisuuden analysoida tunteiden syitä ja seurauksia (Tunteen ilmaiseminen s.a).

Stressi voi tietyissä määrin olla ihmiselle hyväksi. Se voi antaa energiaa ja auttaa saamaan enemmän aikaan. Stressireaktio valmistaa meitä haasteellisten tilanteiden ja kriisien kohtaamisessa asiaan kuuluvalla tavalla. Pitkittynyt stressi kuitenkin vaikuttaa hyvinvointiin esimerkiksi heikentämällä immuunijärjestelmää. Tällöin usein suorituskyky, luovuus, itsetunto, jaksaminen, sosiaaliset suhteet ja terveys kärsivät. (Lahti 2019, 25.)

Stressi myös madaltaa mieltä ja kapeuttaa näköalaa asioihin. Läheisen ihmisen toimintakyvyn aleneminen tai sairaus tuovat usein mukanaan vaateita ja odotuksia monesta suunnasta. Mielessä voi pyöriä monenlaisia kysymyksiä, eikä vastauksia tai kuuntelijaa aina heti löydy. Tällöin tilanne voidaan kokea rankkana ja erilaiset vaatimukset saavat kiukun tunteen pintaan. Omien voimavarojen pohtiminen kannattaa: milloin itsemyötätuntoa tarvitsisi avuksi ja miten tilanteessa voisi toimia. Onko oma sisäinen puhe moittivaa ja nousevatko syyllisyys ja riittämättömyyden tunne tietyissä hetkissä esiin? Välillä ajatukset jäävät kiinni jo tapahtuneeseen. Oman sisäisen äänen ja sen sävyn muuttaminen voivatkin toimia keinoina rauhoittumiselle. (Juote ym. 2018, 7,9.)

Positiiviset tunteet näyttäytyvät tärkeänä prosessissa, joka liittyy stressiin. Niiden merkitystä tulisikin tarkastella omaishoitoon liittyvissä haastavissa tilanteissa. Stressitilanteet, jotka liittyvät omaishoitoon ovat usein sekä osittain ennakoitavia että yllättäviä. Tutkimustiedon mukaan positiivisten tunteiden harjoittaminen tunne-elämässä kannattaa, vaikka elämäntapahtumiin ja -tilanteisiin onkin hyvä reagoida tunteilla, jotka luontevasti soveltuvat niihin. (Folkman 2008, Aution & Rissasen 2020, 223 mukaan.)

Omaishoidossa useat arjen tilanteet edellyttävät kärsivällisyyttä. Omaishoitajat pitävät kärsivällisyyttä hyvin tärkeänä ominaisuutena rauhallisuuden rinnalla, kuten myös sitä, kuinka nämä ominaisuudet ilmenevät suhteessa hoivattavaan. Ongelmallisena koetaan aggressiivisuuden, ärtymisen, sekä suuttumisen tunteet. Omaishoitajat kertovat omien tunteidensa olevan aika ajoin ristiriidassa sen kanssa, millaisia tunteita olisi hyvä tuoda esiin hoivattavan mielialan kannalta: esimerkiksi ärtymys voi heijastua hoidettavaan. Tämän vuoksi koetaankin, että tällainen tunne tulisi ”harjoitella itsestään pois”. (Sointu 2016, 141–143.)

Omaishoitajat ovat usein tottuneet hoivattavan vaihteleviin tunnetiloihin. Omat tunteet jäävät helposti taka-alalle ja niitä peitellään, koska halutaan vaikuttaa ulospäin reippailta. (Lahti 2019,17.) Tunteet ovat usein ristiriidassa toistensa kanssa, mutta on hyvä tiedostaa niiden kuuluvan elämään ja kaikkien tunteiden olevan sallittuja (Essote 2018, 3).

Tunteiden ymmärtäminen on hyödyllistä. Ymmärryksen myötä voidaan oppia tilanteiden sekä tapahtumien syitä ja seurauksia. Haasteiden edessä ajatukset voivat muodostua kuormittaviksi ja haitallisiksi. Kun ajatusta opitaan muuttamaan vähän, voidaan näin vaikuttaa oman tunne-elämän kautta toimintaan. Kun tunteita opitaan säätelemään, on helpompi tehdä arkeen vaikuttavia muutoksia ja päätöksiä. Säätelyn kautta tunteet eivät pääse sairastuttamaan, patoutumaan, vahingoittamaan tai vaikeuttamaan haastavasta tilanteesta selviytymistä. Raskaan elämäntilanteen kohdatessa tunteiden säätely ei kuitenkaan ymmärrettävästi ole kovin helppoa. (Lahti 2019, 17.)

Kun tunteita ymmärretään, voidaan oppia elämään myös kaikkein voimakkaimpien tunteiden kanssa (Epävakaus tunnesäätelyongelmana s.a). Asian uudelleen määrittelyn tai uuden näkökulman etsimisen keinoin raskasta tunnetta voi saada kevennettyä. Vanhakin tunne voi joskus pulpahtaa voimakkaana pintaan. Voimme kuitenkin käsitellä sen nykyhetkessä purkaen ja eheyttäen. (Lahti 2019, 20–21.)

Tunnetaitojen avulla voimme vaikuttaa tunnetiloihin, sekä säädellä tunteiden voimakkuutta ja niiden ilmaisemista. Omien tunteiden ymmärtäminen ja niiden huomioiminen on tärkeää sekä hyödyllistä. Tunteiden säätelyä auttaa tietoisuus siitä, kuinka koetut tunteet vaikuttavat ajatteluun, sekä omaan toimintaan tietyissä tilanteissa. Omien tunteiden vastainen toiminta kuuluu myös osana hyviin tunnetaitoihin. Tunnetaidot ovat voimavara, joita voi opetella milloin vaan elämän varrella, koskaan ei ole liian myöhäistä. Kun tiedostaa kuinka tunteet vaikuttavat omaan itseen, on ne helpompi hyväksyä ja huomata niiden kuuluvan elämään. Näin tunteisiin voi oppia suhtautumaan rauhallisemmin kuin ennen. (Omaishoitajaliitto 2022b.)

Tunteilla ei varsinaisesti ole sanoja, vaan ihminen itse sanoittaa tunteensa luomalla kokemalleen sanat. Tunnetaitojen välineinä voikin esimerkiksi käyttää harjoituksia, jotka muokkaavat ajatuksia: kirjoittamista, tunnelukkojen tunnistamista, kiitollisuuspäiväkirjaa, kuvallista ilmaisua, musiikkia ja rentoutumista. (Lahti 2019, 20–21.)

3.3 Itsemyötätunto

Voimavarojen vahvistamiseksi tulisi ymmärtää arjen vaatimuksia sekä keinoja niiden hallitsemiseksi. Myönteinen asennoituminen ja avoimuus opettavat kohtaamaan vaikeudet ymmärryksellä. Olisi hyvä muistaa vastoinkäymisten kuuluvan osaltaan elämään. Vastoinkäymiset kehittävät ajattelun ja mielen joustavuutta, sekä kasvattavat kykyä ongelmien ratkaisuun. Palauttamalla mieleen kaiken mistä on jo selvinnyt elämässä, voi tunnistaa oman pystyvyyden, sisun ja sitkeyden. (Lorenz-Wende & Ring 2021, 29.)

Itsemyötätuntoa voi kehittää olemalla kiinnostunut omista tunteista ja suuntaamalla huomion omaan olotilaan. Omiin tuntemuksiin tulisi vastata huolenpidolla, ystävällisyydellä ja välittäen. Haasteita kohdatessa, omaa itseä olisi hyvä muistaa kohdella lempeästi ja lohduttaen, kuin hyvää ystävää. Omaa vaikeaa oloa tulisi pyrkiä lieventämään ja antaa itselle lupa iloita positiivisista asioista ja hetkistä. Omaa itseä tulisi siis huomioida, keskittyminen suunnata itselle merkityksellisiin asioihin ja luopua liioista vaatimuksista. Tärkeää olisi huomata omat hyvät yritykset riippumatta lopputuloksesta, sekä muistaa, että on riittävä sellaisena kuin on ja nähdä oma arvo muutoinkin kuin pelkästään tekojen kautta. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Itsemyötätuntoa omaa itseä kohtaan voi harjoitella myös kannustamalla ja rohkaisemalla itseään, sekä hyväksymällä, että kaikki tuntemukset ovat sallittuja. On hyvä pysähtyä kuuntelemaan omia tunteita, ajatuksia ja sisäistä ääntä sekä niiden sävyä. Pohtia, kuinka kohtaisi vastaavanlaisessa tilanteessa olevan ystävän. Puhuuko itselle samaan sävyyn kuin ystävälle, vai onko puhe sävyiltään erilaista? Pettymyksen tunteen kohdalla on hyvä pysähtyä, eikä tulisi kokea syyllisyyttä, jos huomaa puhuttelevan itseään välillä ankarasti. Hyvien asioiden huomaaminen omassa arjessa kannattaa. (Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan s.a.)

Omaishoitajat kokevat uupumuksen rinnalla positiivisia kokemuksia hoivaamiseen liittyen. Esimerkkinä tästä on kokemus henkilökohtaisesta kasvusta, joka voi näkyä elämässä oman itsen vahvistumisena, elämän ja ihmissuhteiden arvostuksena tai vaikkapa uusien taitojen oppimisena. Henkilökohtainen kasvu voi

ilmetä myös kykynä havaita elämään liittyviä positiivisia asioita. Kokemus uusien taitojen sekä asioiden oppimisesta luo ja vahvistaa uskoa omasta selviytymisestä. (Autio & Rissanen 2020, 232.) Luonteen vahvuuksiin lukeutuvat anteeksiantamisen taito, itsensä hillitseminen, tunneälykyys, nöyryys ja optimismi. Omien heikkouksien kanssa on helpompi tulla toimeen, kun vahvistaa näitä vahvuuksia itsessään. (Laine 2019, 32.)

Elämän kanssa tasapainoillessa on hyvä tunnistaa mikä on juuri nyt riittävän hyvää ja mahdollista: kuinka voimme elää hyvää elämää, aavistuksen itsekkäitä ja terveitä rajoja asettaen. Myötätuntotaitojen avulla voimme kuulla omia tarpeitamme paremmin ja oppia selviytymään vaikeuksien kanssa. Myötätuntotaidot auttavat meitä huomaamaan hyvät asiat ja hetket. Ne auttavat myös sallimaan sen, mitä tilanne vaatii, esimerkiksi lepoa tai omaa aikaa. Myötätunto opastaa tuomaan armollisuutta ja lempeyttä omaa itseä kohtaan. Itsemyötätuntoisuus näkyy myös muille positiivisesti aitona välittämisenä ja hyväntahtoisuutena. (Juote ym. 2018, 8.)

3.4 Oma aika ja tila

Omat tilat hahmottuvat virkistymisen, levon, helpotuksen ja mielihyvän paikoina. Omassa tilassa oleminen lohduttaa, tuo helpotusta ja tuntuu miellyttävältä tuoden hyvänolon tuntemuksia. Omassa tilassa on mahdollisuus oman itsen huolenpitoon, mutta siellä on myös mahdollista luoda suhde ympäristöön, joka antaa huolenpitoa. Oman tilan toinen merkitys on hoivaan valmistautuminen ja hoivasta palautuminen, jolloin omassa tilassa voidaan valmistautua, tehdä suunnitelmia, rauhoittua sekä palautua. Oma tila voi olla myös osa johonkin, kuten esimerkiksi ympäristöön kuulumista. Se voi olla asettumista tutuksi tulleisiin maisemiin ja paikkoihin, sekä nauttimista esineistä ja ympäristöstä. (Sointu 2016, 174–175.)

Omaishoitaja, joka onnistuu pitämään kiinni omista kiinnostuksen kohteistaan ja tätä kautta hyvinvointinsa edistämisestä, jaksaa arjessa parhaiten (Harju & Ramadan 2021). Omat tilat ovat pieniä omia hetkiä, jotka on tehty arjen keskelle. Kotona tapahtuvien hetkien aikana voi pitää huolta omasta hyvinvoinnista, virkistäytyä ja levätä. Hetket voivat esimerkiksi olla lukemista, käsitöiden tekemistä, television katselua, musiikin kuuntelemista tai ruuanlaittoa. Nämä asiat

ovat usein olleet tärkeitä jo ennen omaishoitajaksi ryhtymistä, mutta ne eivät ole enää itsestänselvyys niin kuin aiemmin elämässä. (Sointu 2016, 175–177.)

Oma rauhallinen hetki on tärkeä vaikkapa nojatuolissa lukien tai puutarhaan katsellen. Omat hetket vievät hetkeksi pois hoivan antamisen tilasta, mutta toimivat myös palkintona hoivan antamisesta. Esimerkiksi lukeminen auttaa irtautumaan hetkeksi todellisuudesta ja siihen liittyvästä hoitovastuusta. Omat ajatukset tarjoavat paikan, jonne mennä, jotta jaksaa taas loppupäivän hoivata läheistään. (Sointu 2016, 175–177.)

3.5 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto koetaan ihmisen eri aistien välityksellä, ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovatkin usein tahdosta riippumattomia (Tyrväinen ym. 2018). Luonnosta saatu hyvinvointivaikutus syntyy yhteistyössä ihmisen eri aistien avulla. Aistiärsykkeet syntyvät luontoympäristön hajuista, äänimaailmasta, väreistä, maisemista, erilaisten materiaalien kosketuspintoista, ilmavirroista ja lämpötilaeroista. Luonnossa aistit eivät väsy samaan tapaan kuin keinotekoisessa rakennetussa ympäristössä. Tutkimustulosten mukaan luonnon äänet ja vihreys rauhoittavat mieltä. Luonnon tuoksut ja makuelämykset virkistävät ja palauttavat mieleen muistoja. Luontokokemus syvenee, kun keskitytään eri elementteihin aisti kerrallaan. (Kuuluvainen & Saren 2016, 6.) Vaikutukset, jotka lisäävät osaltaan hyvinvointia, syntyvät luonnon kokemuksellisuuden, osallisuuden ja elvyttävyyden keinoin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022d).

Oleellista luonnon hyvinvointivaikutusten kannalta ovat tunteet ja todellisen yhteyden kokeminen luonnon kanssa. Toipumisen ohella luonto saa aikaan syvälisiä reflektioita, jotka edistävät oman itsen hyväksymistä sekä tiedostamista. Luonto voidaan nähdä ikään kuin peilinä, jonka kautta voi reflektoida omia tunteita ja ajatuksia. Luonto tarjoaa myös mahdollisuuksia hoitamiseen syventäen kokemusta sekä ymmärrystä osana luontoa olemisesta. (Salonen 2020, 21.)

Ihminen viettää suuren osan ajastaan sisällä. Luontoa voi kuitenkin tuoda helposti kotiin muun muassa kuuntelemalla nauhoitettuja luontoääniä musiikin sijaan, katselemalla ulos ikkunasta, tuomalla luonnosta elementtejä kotiin, sisustamalla kodin luontoaiheisin kuvin tai hankkimalla kasveja ja kukkia kotiin. (Tuo

luonto luoksesi s.a.) Tutkimuksen mukaan jo 15 minuutin oleskelu luontoympäristössä saa aikaan myönteisiä vaikutuksia mielialassa (Tyrväinen ym. 2018). Luonto voi myös lisätä onnistumisen tunteita esimerkiksi puutarhatöiden kautta (Hirvonen 2022).

Luonto vaikuttaa muun muassa parantaen unen laatua ja palautumista, ongelmien kohtaamista ja niiden käsittelyä, sekä lieventäen lihasten jännitystä ja stressihormoneja. Lisäksi luonto rauhoittaa mielen ja lieventää ahdistusta lisäten myönteisiä tunteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022d.)

3.6 Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa nykyhetkessä läsnäoloa ja sitä, että tiedostetaan mitä juuri nyt on. Tietoinen läsnäolo on havaitsemista, johon eivät kuulu muuttamiskyrkimykset, suodattaminen tai arvottaminen. Tietoisen läsnäolon avulla ylläpidetään myötätuntoista omaan itseen ja ympäröivään maailmaan suhtautumista. Tietoista läsnäoloa tarvitaan, sillä usein ajatukset harhailevat huolehtien ja analysoiden menneisyydessä ja tulevaisuudessa. Harjoitteiden avulla opitaan suuntaamaan tarkkaavaisuutta, pysähtymään hetkeen, havainnoimaan ja keskittymään. (Raevuori 2016.)

Tarkkaavaisuuden voi vallitsevalla hetkellä kohdistaa ääniin, visuaalisiin yksityiskohtiin, johonkin ympäristön yksityiskohtaan, väreihin tai muotoihin. Vaihtoehtoisesti tarkkaavaisuuden voi keskittää omaan kehoon ja hengitykseen. Hengittäessä voi tunnustella sisään- ja uloshengityksen tuomia tuntemuksia omassa kehossaan. Kehon tarkastelua voi myös toteuttaa venyttelyn kautta: tuntea miltä jokin liike kehossa tuntuu. (Lehto 2014, Mindfulness-tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo.) Kun olemme tietoisia hengityksestämme, voimme rauhoittaa kehoamme, pysähtyä hetkeen ja sulkea häiriötekijät pois ympäriltämme (Yu 2019).

Tutkimusten mukaan harjoitteilla on positiivisia terveysvaikutuksia, jotka voivat ilmetä jo muutaman viikon jälkeen aloituksesta. Eniten tietoisien läsnäolon harjoittamisen vaikutuksista löytyy tutkimusnäyttöä masennus- ja ahdistusoireiden, kivun ja toistuvan masennuksen lievennyksestä. Harjoitusten avulla on myös mahdollista lisätä psyykkistä joustavuutta ja henkistä kasvua. (Raevuori 2016.)

Tiedostava läsnäolo on siis positiivisesti sidoksissa useisiin psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin (Lehto 2014, Mindfulness-tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo).

4 LIIKUNTA

4.1 Liikuntasuositus yli 65- vuotiaille

Yli 65-vuotiaille suunnattu suositus viikoittaisesta liikkumisesta sisältää terveyden kannalta hyödyllisen määrän liikuntaa, sekä esimerkkejä liikunnan lisäämiseksi arkeen. Ikääntyneiden liikuntasuosituksessa korostuu tasapainon ja lihasvoiman merkitys verrattaessa 18–64-vuotiaiden suositukseen. Liikunta, joka parantaa alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa, vaikuttaa ikääntyessä liikkumiskyvyn ohella arjessa selviytymiseen, ja on pääpainossa kaatumisten ja murtumien ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksen mukaan jo yksi jalkojen voimaharjoitus viikossa edesauttaa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikkumisen monipuolisuus korostuu suosituksessa, jonka tavoite on ylläpitää toimintakykyä ja parantaa liikkumista. (Savela ym. 2015; UKK-instituutti 2019; Forssell & Walker 2018, 98.)

Ikääntyneiden liikkumisen suositus koostuu osioista, joiden mukaisesti tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta olisi hyvä harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Rasittavaa liikkumista suositellaan harjoittamaan yhden tunnin 15 minuuttia viikossa tai vastaavasti reipasta liikkumista kaksi tuntia 30 minuuttia viikossa. Suosituksessa kehoitetaan liikkumaan kevyesti mahdollisimman usein ja pitämään taukoja paikallaanolosta niin usein kuin mahdollista. Liikkumisen ohella tulisi saada riittävästi palauttavaa unta. Yhdistelemällä monipuolisesti näitä osioita voidaan edistää toimintakyvyn ohella terveyttä. On hyvä muistaa, että jo muutaman minuutin mittaiset harjoitukset kerrallaan riittävät. (UKK-instituutti 2019.)

Lihassoiman ja notkeuden harjoittaminen kuormittaa suuria lihaksia ja haastaa tasapainoa. Harjoitteluun on hyvä yhdistää venyttelyä. Hyviä harjoittelumuotoja ovat esimerkiksi ryhmäliikunta, kuntosali, tanssi, jooga tai kotivoimistelu. (UKK-instituutti 2019.)

Sisäliikunta edistää mielen hyvinvointia. Esimerkiksi hengitysharjoittelulla voidaan hallita ja rauhoittaa mieltä, sekä edistää ja ylläpitää ylävartalon liikkuvuutta. Hengitysharjoittelu myös parantaa hapensaantia aivoissa. Fyysiseen harjoitteluun yhdistetty hengitysharjoittelu voi lisätä elämän mielekkyyttä, sekä vähentää väsymyksen, masennuksen ja jännityksen tuntemuksia. (Cramer ym. 2017, Partanen-Kivisen & Äijön 2019, 181 mukaan.)

Reipas liikkuminen sisältää kaiken sydämen sykettä nostavan liikunnan, jolloin puhuminen on mahdollista hengästyisestä huolimatta. Rasittavassa liikkumisessa puhuminen vuorostaan hankaloituu hengästyksen vuoksi, mutta tällöin on mahdollista saavuttaa terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa. Rasittavaa liikuntaa voivat olla esimerkiksi pyöräily, vesiliikunta, hiihto tai porraskävely. (UKK-instituutti 2019.)

Kevyt liikunta puolestaan pitää sisällään arkiset puuhat kuten esimerkiksi koti- ja puutarhatyöt, kauppakäynnit ja ulkoilun. Tutkimusten mukaan kevyt liikuskelu edistää erityisesti vähän liikkuvien henkilöiden terveyttä alentaen esimerkiksi rasva- ja verensokeriarvoja, vetreyttäen lihaksia ja vilkastuttaen verenkiertoa. Paikallaanoloa ja istumista olisi hyvä tauottaa liikuskelulla aina kun mahdollista. Taukoliikunta, istumisen tauottaminen ja seisominen vähentävät kehon kuormitusta, ylläpitävät liikkumiskykyä ja lisäävät tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. (UKK-instituutti 2019.)

Terveys ja yleiskunto pysyvät yllä säännöllisen liikunnan avulla. Lihasten, aisti- ja nivelten yhteistyö mahdollistaa erilaiset arjen toiminnot. Arjesta voi löytää monia mahdollisuuksia ja keinoja liikkua, jotta liikkumis- ja toimintakyky pysyvät yllä. Ikääntyminen vaikeuttaa usein liikkumista, mutta fyysisen toimintakyvyn ja lihasvoiman ylläpidolle ja harjoittamiselle ei ole yläikärajaa. (Omaishoitajaliitto 2018b, 5–8.)

Lihaskunnosta kannattaa huolehtia, jotta toimintakyky säilyisi mahdollisimman hyvänä. Kunnon parantaminen on siis vielä ikääntyneenäkin mahdollista ja ikääntyneillä on yhtäläinen oikeus liikkua kuin muillakin. Pitkää paikallaanoloa tulisi erityisesti ikääntyessä välttää. (Kokkonen 2019, 5–7.)

4.2 Liikunta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena

Liikunnan mielekkyyden kannalta on tärkeää, että se vastaa odotuksia, taitoja sekä valmiuksia, ja että sen harrastaminen tuntuu hyvältä. Liikunta koetaan turvallisenä, kun se on pienellä kuormituksella tapahtuvaa ja rauhallista, esimerkiksi rappusten nousua tai reipasta kävelyä. (Omaishoitajaliitto 2018, 10.)

Partanen-Kivisen ja Äijön (2019, 180) mukaan Park ym. (2014) ja Windle ym. (2010) toteavat että liikunta ja aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti myös mielen-terveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ikääntyneillä. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksessa huomioidaan hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta entistä paremmin. Monipuolinen, päivittäinen liikunta vaikuttaa mielen virkistymiseen, muistin toimintaan ja parempiin yöuniin. Lisäksi se helpottaa arjen askareita, hoitaa, kuntouttaa ja ennaltaehkäisee sairauksia sekä vähentää kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja. (UKK-instituutti 2019.)

Keho ja mieli toimivat yhdessä. Aivot aikaansaavat ja kontrolloivat liikettä. On mahdollista, että kehon liikkeet vaikuttavat ajatuksiin ja tunteisiin. Tunteiden vaikutus ihmiseen on kokonaisvaltaista ja tämä näyttäytyy myös liikkumisessa ja olemuksessa. (Häfner 2013, Partanen-Kivisen & Äijön 2019, 180 mukaan.)

Päivärytmi arkisine asioineen edistää hyvinvointia. Hyvinvointi ja elämänhallinnan tunne lisääntyvät tekemisen ja toimeliaisuuden avulla. Tekemisen ei kuitenkaan tarvitse olla mitään arjen perusasioita suurempaa, esimerkkeinä näistä muun muassa kävely, ruuanlaitto ja siivoaminen. Hyötyliikunnalla on vaikutuksia, jotka edistävät terveyttä. Liikunnan avulla huomio kääntyy pois negatiivisista asioista ja ajatuksista. Liikunta voidaan siis nähdä fyysisen hyvinvoinnin ohella ylläpitämässä mielen hyvinvointia. (Ring 2021b, 21.)

Ohjauksella ikääntyneille voidaan tuoda tietoa liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ikääntyneiden fyysistä suorituskykyä, sekä luiden lujuutta voidaan parantaa ravitsemus- ja liikuntaohjauksella. Ohjauksen avulla voidaan myös hidastaa ja pysäyttää sarkopenian ja gerastenian eteneminen, sekä ennaltaehkäistä kognition heikentymistä. Säännöllinen, monipuolinen ja tarpeeksi intensiivinen liikunta on tärkeää. Se myös tukee ja kohentaa sekä kognitiota että mielialaa. (Jyväkorpi ym. 2020, 340.)

4.3 Palautuminen ja uni

Liikkumisen rinnalla uni on merkittävä tekijä arjen rasituksista palautumisen kannalta ja vaikuttaa jaksamiseen. Virkeä olo herätessä kertoo, että unta on saanut riittävästi. (UKK-instituutti 2019.) Ikääntymisen myötä aivojen virkeys koroostuu liikkumisen näkökulmasta tarkasteltuna (Siltanen 2021, 44).

Unen tärkeä tehtävä on ylläpitää aivojen toimintakykyä (Wigren & Stenberg 2015). Vaikka palautuminen tapahtuu pääosin öisin unen myötä, ovat myös pienet ja palauttavat lepotauot unen ohella merkityksellisiä. Lisäksi omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää unettomuuden hoitamisessa, sekä sen ehkäisemisessä. (Omaishoitajaliitto 2018a, 5,13.)

Ikääntymisen myötä unen rakenne muuttuu katkonaiseksi, sillä syvän unen määrä vähenee ja kevyt uni sekä lyhyet valvehetket lisääntyvät. Unen laadun heikkenemiseen vaikuttavat myös fyysiset ja psyykkiset vaivat sekä sairaudet. Omaishoitajuus tuo mukanaan rasituksia, joista palautumiseen omaishoitaja tarvitsee aikaa. Jokapäiväinen mahdollisuus palautumiselle on hyvinvoinnin kannalta ensiarvoisen tärkeää. (Omaishoitajaliitto 2018, 7, 24.) Hoivatyöstä palautuminen on sitä, että suo itselleen mahdollisuuden irtautua arjen tehtävistä (Lorenz-Wende & Ring 2016, 4).

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteissa hoitoisuusluokka 2 edellyttää hoidon ja hoidon tarpeen olevan ympärivuorokautista (Kymsote 2021). Stressi saattaa estää rentoutumisen ja rauhoittumisen jo nukkumaan käydessä. Omaishoitajan uni voi myös häiriintyä, jos hoidettavan uni on katkonaista. Lisäksi huolet voivat valvottaa öiseen aikaan ja jäädä vaivaamaan mieltä. Tällöin huolen voi esimerkiksi kirjoittaa muistiin ja tehdä päätöksen, että ratkaisua mietitään vasta aamulla. Jaksamisen ja palautumisen kannalta olisikin hyvä muistaa pitää lepoa hetkiä myös päivällä sekä opetella rentoutumaan tietoisesti. Lepohetket, mieluisat harrastukset ja vapaapäivät edesauttavat osaltaan hyvää unta. (Ala-Kyyny 2019a, 15–17.)

5 RAVITSEMUS

Suomessa suuri osa ikääntyneistä elää omassa tutussa toimintaympäristössään itsenäisinä ja toimintakykyisinä. Siksi terveyttä edistävän ravitsemuksen, sekä

liikunnan edistämiseksi erilaiset ennaltaehkäisevät toimet ovatkin hyödyllisiä. Tärkeään asemaan tässä työssä nousevat ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpiteet kunnissa, mutta myös järjestöjen, sekä kolmannen sektorin tuki. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 6.)

Tutkimusten mukaan ikääntyneiden ravitsemustilalla, ravinnonsaannilla, sekä ruokailulla on yhteys hyvinvointiin ja terveyteen ja näin ollen myös toimintakykyyn. Ikääntyneiden ravitsemuksen keskeisinä tavoitteina onkin muun muassa tukea vireyttä, pitkittää kotona asumisen mahdollisuutta, ylläpitää lihaskuntoa ja toimintakykyä, ennaltaehkäistä virheravitsemusta ja sairauksia, sekä turvata riittävän energian ja tarvittavien ravintoaineiden saanti. (Hakala 2015, Parantaisen 2018, 55 mukaan.)

Ravitsemussuosituksilla tähdätään ravitsemuksen avulla parantamaan väestön terveyttä. Hyvä ravitsemus onkin edellytyksenä hyvälle elämänlaadulle edistäen sekä jaksamista omaishoitajana että pärjäämistä kotona (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8; Kunvik & Salminen 2018, 7).

Tutkimukset osoittavat, että omaishoitajan ja omaishoidettavan ravitsemustilalla on yhteys toisiinsa. On tärkeää huomioida, että usein sekä omaishoitaja että -hoidettava on riskiryhmässä heikentyneeseen ravitsemustilaan. Ravitsemuksen merkitystä ei tulisi aliarvioida omaishoitoperheen arjessa, sillä omaishoidettavan parantuneella ravitsemustilalla on suora yhteys omaishoitajaan: näin voidaan ehkäistä taakkaa, joka syntyy hoitotilanteista. (Itä-Suomen yliopisto & Kuopion yliopistollinen sairaala 2021, 3.)

5.1 Ravitsemusongelmat

Ikääntyneiden ravitsemusta tutkittaessa on havaittu, että ikääntyneiden ravinnonsaannissa ilmenee suurta vaihtelua. Sairaudet ja ikääntyminen voivat osaltaan heikentää ravinnonsaantia. Kuormituksella sekä psyykkisellä stressillä voi olla altistava vaikutus ravitsemusongelmille. Kuitenkin myös ikääntyneillä, joilla on normaali ravitsemustila, on havaittu puutteita ravintoaineiden saannissa. (Kunvik 2022, 6; Itä-Suomen yliopisto & Kuopion yliopistollinen sairaala 2021, 3.)

Kotona asuvilla ikääntyneillä virheravitsemuksen riski, sekä alhainen proteiinin saanti ovat merkittävä huolenaihe. Ravinnonsaannin pienentyminen voi aiheuttaa tahatonta painonlaskua, joka voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Tärkeiksi tukimuodoiksi ovat muodostuneet ennaltaehkäisevä ravitsemusohjaus, sekä ravitsemushoito. Ravitsemuksen edistämiseksi kaivataankin konkreettisia käytännönläheisiä lähestymistapoja. (Kunvik 2022, 6, Itä-Suomen yliopisto & Kuopion yliopistollinen sairaala 2021, 3.)

On yleistä, että ikääntyneiden omaishoitajien ravitsemustila heikkenee. Kuitenkin LENTO-tutkimuksessa havaittiin, että vaikka omaishoitajan ravitsemustila oli normaali, selkeitä puutteita löytyi sekä ravintoaineiden että energian saannissa. (Itä-Suomen yliopisto & Kuopion yliopistollinen sairaala 2021, 3.)

Ravinnon proteiinin, vitamiinien, sekä kivennäisaineiden saanti tulisi huomioida, sillä esimerkiksi 16 prosentilla yli 65-vuotiaista muistisairasta puolisoaan hoitavista omaishoitajista on todettu lisääntynyt riski virheravitsemukselle. Suomalaisilla ikääntyneillä omaishoitajilla on havaittu erityisesti tiettyjen suojaravintoaineiden, sekä proteiinin alhaista saantia. Tutkimusten mukaan ravitsemusohjauksella voidaan kuitenkin rohkaista iäkkäitä omaishoitajia, etenkin miesomaishoitajien keskuudessa, lisäämään proteiininsaantiaan. (Kunvik & Salminen 2018, 7–8; Suominen ym. 2013, Parantaisen 2018, 55 mukaan; Kunvik 2022, 7.)

5.2 Ravitsemussuositukset ikääntyneille

Jo eläkeikää lähestyttäessä luodaan pohja terveyden ja toimintakyvyn säilyttämiseksi. Ikääntyneiden ruokasuositus on tarkoitettu oppaaksi terveyttä ja hyvinvointia edistävälle ruoanvalinnalle ja ruokailulle. Toimimalla suosituksen mukaisesti voidaan lisäksi nopeuttaa sairauksista toipumista ja lyhentää sairaalajaksoja, sekä pienentää hoito- ja lääkekustannuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 6.)

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksien perustana on maistuva ja monipuolinen ruokavalio, joka edistää terveyttä ja kestävyyttä. On tärkeää huolehtia riittävästä energian, proteiinin, pehmeän rasvan, kuidun, C- ja D- vitamiinien ja nesteiden

saannista, mutta lisäksi olennaista on myös tarjottavan ruoan maukkaus ja ravitsevuus. Ruokailutilanteiden psyykkistä ja sosiaalista merkitystä ei tule ohittaa. Ruoalla on hyvinvointivaikutuksia, ja esimerkiksi yhdessä syömisellä voidaan tukea ja pitää yllä sosiaalisia suhteita ja mielenvireyttä. Syömiseen tulisi varata riittävästi aikaa, ja ruokailutilanteiden tulisi herätellä ruokahalua, tuottaa mielihyvää, sekä olla virkistäviä kohokohtia päivässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 8; Schwab 2020; Gery ry 2020.)

Ikääntyneiden ruokailussa huomio tulisi kohdistaa painonhallinnan ohella sydän- ja verisuonisairauksien, sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn. Tämä toteutuu terveyttä edistävän ruokavalion noudattamisella, joka edellyttää runsasta kasvien, marjojen, hedelmien, täysjyväviljan käyttämistä, sekä pehmeän rasvan suosimista kovan sijaan. Ruokavalion tulisi olla vähäsuolainen ja sisältää vain vähän lisättyä sokeria. Terveellinen ruokavalio voi osaltaan myös suojata muistitoimintojen heikentymiseltä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 17.)

Esimerkiksi Välimeren ruokavaliolla on havaittu olevan edullinen vaikutus mm. sepelvaltimotaudin, muistisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Perinteisessä Välimeren ruokavaliossa käytetään paljon hyvälaatuisia rasvoja ja se sisältää runsaasti suojaravintoaineita. Ruokavaliossa suositaan kalaa, oliiviöljyä, pähkinöitä ja täysjyväviljatuotteita. Siihen kuuluu myös runsaasti hedelmiä ja vihanneksia sekä palkokasveja. Punaista lihaa, valkoista viljaa ja sokeria pyritään Välimeren ruokavaliossa korvaamaan terveellisemmällä vaihtoehdoilla. Suomalaiseen ruokakulttuuriin sopivaksi ruokavaliota on helppo muokata suosimalla kotimaisia marjoja, vihanneksia ja juureksia, kalaa, rypsiöljyä, sekä täysjyväviljoista erityisesti ruista, ohraa ja kauraa. (Antikainen & Schwab 2020; Jyväkorpi ym. 2014, 26.)

5.3 Terveellisen ruokavalion kokonaisuus

Terveellistä ruokavaliota noudatettaessa yksittäisiä ruoka-aineita ei nouse esiin, vaan suurin merkitys on kokonaisruokavaliolla. Välillä on hyvä sallia itselleen myös vähemmän terveellistä syötävää. Ruokavaliossa pysyy hyvä tasapaino, kun ruoan laadukkuuden ja monipuolisuuden huomioi 80 % ajasta ja valitsee terveellistä ruokaa mahdollisimman usein. (Salmenius-Suominen 2019.)

Energiantarve on hyvin yksilöllistä ikääntyessä ja siihen vaikuttavat muun muassa fyysinen aktiivisuus, sekä lihasmassan määrä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 79). Päivittäisestä ruokavalioista tulisi saada energiaa kuitenkin vähintään 1600 kilokaloria, joka saavutetaan kolmella aterialla ja lisäksi 2–3 välipalalla. Tarvittaessa energian määrää on mahdollista kasvattaa lisäämällä ruokiin kasviöljyä. Jos ruoasta saatavaa energiamäärää on tarvetta pienentää, on hyvä aloittaa pienistä muutoksista, esimerkiksi sokerisen välipalan vaihtamisella monipuolisempaan, terveellisempään versioon tai vehnäleivän vaihtamisella täysjyväviljaiseen. Jatkuva laihduttaminen voi ravintoaineiden saannin vähentymisen lisäksi heikentää elämänlaatua. (Schwab 2020; Salmenius-Suominen 2019.)

Ikääntyneen ruokavalion tulisi sisältää runsaasti ja monipuolisesti erivärisiä marjoja, vihanneksia ja hedelmiä, ja niitä tulisikin nauttia jokaisella aterialla (Salmenius-Suominen 2019). Kasvispainotteinen ruokavalio vähentää myös ruoan ympäristökuormitusta ja huomioi näin myös kestäväen kehityksen näkökulman (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 16).

Ravintokuidun riittävä saanti vaikuttaa suotuisasti vatsan toimintaan ja hyvinvointiin. Kuitu auttaa myös pitämään verensokeria tasaisena. Naisille ravintokuidun saantisuositus on vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa vuorokaudessa. Kuitua ruokavalioon saa lisättyä täysjyväviljatuotteiden lisäksi esimerkiksi pähkinöillä, siemenillä, juureksilla, vihanneksilla ja palkokasveilla. (Salmenius-Suominen 2019; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 81.)

Ikääntyneen tulisi ruokavaliossaan suosia pehmeitä, eli tyydyttymättömiä rasvoja. Pehmeän rasvan osuus tulisikin olla vähintään 2/3 kokonaisrasvasta. Pehmeän rasvan käyttö osana terveyttä edistävää ruokavaliota voi vaikuttaa suotuisasti mm. sepelvaltimotaudin ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn, kohonneen verenpaineen hoitoon, sekä kognition säilyttämiseen. Käytetyn rasvan laadun on todettu vaikuttavan myös ikääntyneiden luuston kuntoon, sekä lihasmassan säilymiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 82.) Pehmeää, hyvälaatuista rasvaa sisältävät esimerkiksi kala, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt (Salmenius-Suominen 2019).

Ikääntymisen myötä elimistön kyky käyttää hyväksi proteiinia heikkenee. Yli 64-vuotiaille suositellaankin hieman enemmän proteiinia kuin työikäisille: 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden, joka on 15–20 prosenttia energiansaannista. Työikäisten saantisuositus puolestaan on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden. Keho pystyy hyödyntämään proteiinin parhaiten, kun sitä saadaan päivän mittaan mielellään jokaisella aterialla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 79; Schwab 2020.)

Proteiinia tarvitaan ylläpitämään lihasvoimaa, minkä lisäksi se vaikuttaa myös immuunijärjestelmään ja ihon kuntoon. Riittävä proteiinin määrä ruokavaliossa suojaa myös lihaskadolta ja vaikuttaa positiivisesti toimintakyvyn säilymisessä. Hyviä proteiininlähteitä ovat muun muassa kananmuna, broileri ja kala, sekä palkokasvit, vähärasvaiset maitotuotteet ja pähkinät. (Gery ry 2020; Salmenius-Suominen 2019.)

Muun väestön tavoin myös ikääntyneille suositellaan jodioitua ruokasuolaa jodin saannin turvaamiseksi. Huomionarvoista terveellisen ruokavalion kokonaisuudessa on kuitenkin suolan käytön kohtuullistaminen: suolan saantisuositus on enintään 5 grammaa vuorokaudessa. Vähentämällä suolan käyttöä voidaan vaikuttaa verenpaineeseen, sekä edistää sydän- ja aivoterveyttä. Eniten suolaa ruokavaliossa kertyy muun muassa erilaisista leikkeleistä, makkaroista ja leivistä. Myös monet valmistuotteet voivat sisältää paljon suolaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 87; Gery ry 2020; Salmenius-Suominen 2019.)

Ikääntyneen terveellisessä, laadukkaassa ruokavaliossa tulisi edellä mainittujen lisäksi huomioida riittävä nesteen nauttiminen. Nesteitä tulisi päivän aikana nauttia noin 1–1,5 litraa, eli viidestä kahdeksaan lasillista. Nesteen tarpeeseen vaikuttavat kuitenkin erinäiset tekijät, kuten fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila ja henkilön ikä, joten nesteen tarve on myös yksilöllistä ja voi vaihdella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 84–85.)

D-vitamiinin saantisuositus alle 75-vuotiaille on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden 10–20 mikrogrammaa vuorokaudessa. (Schwab 2020.) 20 mikrogramman D-vitamiinilisäannos päivässä on rutiininomainen suositus kaikille 75 vuotta täyttäneille. Pienempää, 10 mikrogramman vitamiinilisäannosta suositellaan käytettäväksi silloin, kun päivittäisestä ruokavaliosta löytyy säännöllisesti paljon D-vitamiinoituja ruoka-aineita ja/ tai kalaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 77.)

6 TARKOITUS JA TAVOITTEET

6.1 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Suomen Punaisen Ristin Kaakkois-Suomen piiri. Kontaktihenkilönä toimi omaishoidon tukitoiminnan ja sosiaalitoiminnan suunnittelija. Opinnäytetyöllä ei ollut valmiina tilaajaa, vaan idea esiteltiin SPR:lle keväällä 2021 kartoittaen heidän mahdollista tarvettaan opinnäytetyölle. SPR ilmaisikin kiinnostuksensa lähteä mukaan toimeksiantajan roolissa.

SPR:n omaishoitajien tukitoiminta toteutetaan pääsääntöisesti vapaaehtoisten voimin, ja se on ammatillisesti koordinoitua. Tukitoiminta on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n tukemaa ja sen tavoitteena on virkistysmahdollisuuksien, koulutuksien, vertaistuen ja tiedon kautta edistää omaishoitoperheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä. Palvelut on tarkoitettu kaikille läheistään tai omaistaan kotona hoitaville henkilöille, eivätkä edellytä virallista omaishoitajan statusta. (Omaishoitajien tukitoiminta s.a.) Toimeksiantajan omaishoitajille suunnatun tukitoiminnan tavoitteet koettiin yhte-neväisiksi opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden kanssa.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat ikääntyneet omaishoitajat. Monelle omaishoitajalle kotoa poistuminen voi olla haastavaa hoidettavan heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Opinnäytetyöllä pyrittiin tarjoamaan keinoja kohderyhmän arjen keventämiseen ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Opinnäytetyön edessä keskustelua käytiin käsitteen omaishoitaja määritelmästä. Kirjasta ei haluttu rajata vain omaishoidon tuen piirissä olevien omaishoitajien käyttöön, vaan se on suunnattu kaikille omaistaan tai läheistään kotona hoitaville ikääntyneille.

Kohderyhmän lisäksi opinnäytetyön hyödynsaajina ovat sekä Suomen Punainen Risti että omaishoidettavat. Valmis vedos kirjasesta jäi Punaisen Ristin Kaakkois-Suomen piirin hyödynnettäväksi, ja heillä on mahdollisuus painattaa lisää kirjasia tarpeen mukaan. Omaishoitajien kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla ja arjen sujuvuudella taas on suora yhteys myös hoidettavien hyvinvointiin, joten kirjasen hyödynsaajina ovat myös omaishoidettavat.

6.2 Lähtökohdat

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos haluttiin jo ideointivaiheessa suunnata ikääntyneille omaishoitajille. Harjoittelujen ja kohtaamisten myötä kävi ilmi omaishoitajuuden mukanaan tuomia haasteita. Esiin nousi myös, että tarve olisi juuri kotona toteutettavalle hyvinvoinnin tukemiselle. Idea opinnäytetyölle syntyi molempien tekijöiden yhtenevistä ajatuksista ja mielenkiinnosta omaishoitajien hyvinvointia kohtaan.

Ikääntyneille omaishoitajille haluttiin tarjota keinoja arjen keventämiseen, sekä hyvinvoinnin tukemiseen, edistämiseen ja ylläpitämiseen kotiympäristössä. Proessin alusta asti oli selvää, että opinnäytetyö tulisi olemaan toiminnallinen, ja että tuotoksena toteutettaisiin monipuolinen, helposti lähestyttävä kirjanen. Omaishoitajille suunnattuja oppaita löytyy paljon niin sähköisessä, kuin painetussakin muodossa. Useasti oppaiden aiheet keskittyvät kuitenkin yhden aihepiirin tai omaishoidon palvelujen ja tukimuotojen ympärille.

Lähtökohtana kirjasen suunnittelulle olivat ikääntyneiden omaishoitajien mielen hyvinvointi, liikunta ja ravitsemus hyvinvoinnin tukemisessa. Nämä aiheet koettiin myös erityisen tärkeiksi geronomin koulutuksen kulmakiviksi.

6.3 Tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ikääntyneille omaishoitajille suunnattu kirjanen toimeksiantajalle, Suomen Punaiselle Ristille. Yksi SPR:n omaishoitajien tukitoiminnan tavoitteista on tiedon kautta edistää hyvinvointia omaishoitoperheissä (Omaishoitajien tukitoiminta s.a). Kontaktihenkilön mukaan toimeksiantajan olemassa oleva materiaali on tuotettu pitkälti oh-

jelman vapaaehtoisille. Opinnäytetyöllä pyrittiin kehittämään omaishoitajien tuki-toimintaa tuottamalla toimeksiantajan käyttöön omaishoitajille suunnattua, hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Tavoitteiden taustat koostuvat usein arvoista, unelmista sekä tarpeista (Tavoitteet s.a). Tämä määritelmä kuvaa osuvasti opinnäytetyön prosessia ohjaavia tekijöitä matkalla kohti tavoitteiden saavuttamista. Prosessia ohjasivat yhtenevät arvot ja arvostus kohderyhmää kohtaan, eettisyys, sekä halu kehittää jotain uudenlaista ja hyödyllistä. Omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiselle nähtiin myös todellinen tarve.

Tavoitteen saavuttamiseksi asetettiin välitavoitteita, joiden mukaan edettiin järjestelmällisesti kohti asetettua päätavoitetta. Välitavoitteet auttoivat jäsenetelmään työnkulkua, ja näin ollen helpottivat työn pilkkomista osiin selkeyttäen sen rakennetta. Tämä oli hyvin tärkeää, sillä prosessi oli ajallisesti pitkä ja sisälsi monia eri vaiheita. Päätavoite haastoi tekijänsä motivoimalla laadukkaan lopputuloksen luomiseen.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli tuoda ikääntyneille omaishoitajille tietoa ja konkreettisia vinkkejä tukemaan arkea ja voimavaroja keinoin, jotka eivät vaadi kotoa poistumista. Kirjasen avulla haluttiin vastata kohderyhmän tarpeeseen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevalle toiminnalle, joka olisi helposti toteutettavissa kotiympäristössä, mutta myös toimeksiantajan tarpeeseen uudelle materiaalille. Tavoitteena oli tarjota jotakin arkea keventävää ja virkistävää, ja pyrkiä tuottamaan motivoiva, informatiivinen sekä visuaalisesti kaunis kirjanen.

Kirjasen toteutuksessa pyrittiin nostamaan esiin ikääntyneen omaishoitajan omia vahvuuksia ja herätellä huomaamaan oman hyvinvoinnin merkitys omaishoitajan työssä. Kirjasen haluttiin kannustavan oman arjen pohtimiseen sekä hyödyllisten, itselle sopivien vinkkien poimimiseen, joilla voidaan nähdä olevan tarkoitus armollisemman ja terveellisemmän elämänlaadun löytämisessä omaa hyvinvointia unohtamatta. Kirjasen toivottiin tavoittavan kohderyhmän ja tarjoavan heille oikeasti merkityksellistä tietoa, sekä työkaluja oman jaksamisen parantamiseksi.

Pitkän tähtäimen tavoitteena voidaan nähdä vaikuttaminen ikääntyneen omaishoitajan hyvinvoinnin ylläpitoon ja edistämiseen, joka peilautuu suoraan omaishoidettavankin hyvinvointiin. Tavoitteena on ollut myös koota yhteen materiaalia, joka on ajatonta ja hyödynnettävissä toimeksiantajan taholta jatkossa monella eri tapaa. Kirjasesta voidaan irrottaa osioita esimerkiksi koulutuksiin ja erilaisiin tilaisuuksiin sen lisäksi, että sitä jaetaan sellaisenaan.

6.4 Riskit

Opinnäytetyön ideaa lähdettiin tarjoamaan SPR:n käyttöön. Alkuvaiheen suurimpana riskinä pidettiin sitä, millaisen vastaanoton työn suunnitelma saisi, ja saataisiinko opinnäytetyölle toimeksiantaja. Suunnitelmavaiheessa riskinä nähtiin myös budjetin järjestyminen, jonka turvin kirjasesta voitaisiin painattaa koeerä.

Kirjasen sisältöä varten oli alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus laatia Webropol-kysely omaishoitajille kartoittaen heitä koskettavia ja kiinnostavia asioita. Kyselystä päätettiin kuitenkin luopua, ja perustaa tieto sen sijaan jo olemassa oleviin tutkimuksiin aiheista. Kyselystä luopuminen toi mukanaan riskin siitä, löydetäänkö aiemmista tutkimuksista juuri se oikea tieto, joka koskettaa omaishoitajien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Riskinä kirjasen sisällön suhteen oli myös tapa, jolla tieto ja vinkit tuotiin kohderyhmälle. Toteutuksessa pyrittiin siihen, ettei lukija kokisi kirjasen sävyä holhoavana tai liian vaativana.

Kirjasen aikataulutus oli osaltaan riski, sillä alusta asti oli selvää, että opinnäytetyöhön käytettäväksi tarkoitettu tuntimäärä tulisi ylittymään. Kirjasen visuaalisella ilmeellä haluttiin erottua joukosta, ja siinä käytettiin luovuutta sekä tekijöiden omaa näkemystä koko prosessin ajan. Kuitenkin kirjasen ulkoasua ja ilmettä pidettiin myös riskinä. Keskustelua käytiin nukkien käyttämisestä kuvituksessa. Toteutusvaiheessa pohdittiin, kuinka kohderyhmä ottaisi visuaalisen ilmeen vastaan, ja koettaisiinko se mahdollisesti liian lapsellisena. Kirjasen ulkoasun toteutuksen haluttiin olevan ammattimainen ja kohderyhmäänsä kunnioittava.

”Tulevaisuuden riskin” muodostaa se, onnistuuko kirjanelen tavoittamaan kohde-ryhmänsä. Riskinä pidettiin toteutuksen ja sisällön suhteen sitä, koettaisiinko kirjanelen hyödyllisenä ja tarkoituksenmukaisena.

7 KIRJASEN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSI

7.1 Tiedonhaku

Kirjanelen suunnittelu- ja toteutusprosessi eteni vaiheittain. Toimeksiantajan varmistuttua alettiin pohtia tapaa, jolla tietoa kerättäisiin kirjanelen aihepiirien pohjaksi. Alustavan suunnitelman mukaan tarkoitus oli laatia Punaisen Ristin tukitoiminnassa mukana oleville omaishoitajille Webropol- kysely, jolla olisi kartoitettu kohde-ryhmän omia näkemyksiä. Kyselyn toteuttamisesta kuitenkin luovutettiin suunnittelun alkuvaiheessa, ja tiedonhaku päätettiin pohjata jo olemassa olevaan tutkimustietoon aiheista.

Opinnäytetyön tieteellinen perusta voidaan taata kirjallisuuden tutkimisella (Vilka & Airaksinen 2003, 71). Tiedonhaussa syvennyttiin ikääntyneen mielen hyvinvoinnista, liikunnasta ja ravitsemuksesta löytyvään teoriatietoon, ja kerättiin monipuolisesti lähdemateriaalia teoriaosuuden kirjoittamisen pohjaksi. Erityinen huomio tiedonhaussa pidettiin lähteissä, joissa käsiteltiin mielen hyvinvointia, liikuntaa ja ravitsemusta ikääntymisen ja omaishoitajuuden näkökulmista.

Opinnäytetyön aihepiirin laajuuden vuoksi hyödynnettiin kirjallisuuskatsausta kokonaisuuden hahmottamiseksi. Yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on ikään kuin yleiskatsaus aiheeseen. Metodiset säännöt eivät rajaa aineiston valintaa, ja laajojakin aineistoja voidaan käyttää ilman tiukkoja sääntöjä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kuitenkin tutkittavan ilmiön kuvaamisen laaja-alaisesti. (Salminen 2011, 12.)

Kirjanelen toteutuksessa käytetty lähdemateriaali perustui ajankohtaiseen, tutkittuun tietoon ja luotettaviin teorialähteisiin. Tietoa haettiin systemaattisesti perehtymällä tietokantoihin, aiheeseen liittyviin ajantasaisiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Tiedonhaakuun käytettiin mm. Finna.fi-, Journal.fi ja Elektra- tietokantoja, ja haut rajattiin ajankohtaisempiin, pääasiassa vuosina 2014–2022 julkaistuihin

tutkimuksiin ja artikkeleihin. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, joiden lähdeluetteloista etsittiin potentiaalisia tutkimuksia, sekä asiasanoista hakusanavinkkejä. Tietoa haettiin myös internetistä Googlea ja Google Scholaria hyödyntäen. Tiedonhausta rajattiin pois muut, kuin suomen-, ruotsin- ja englanninkieliset lähteet. Opinnäytetyön tiedonhaku ei sitonut toimeksiantajan aikaa, eikä vaatinut tutkimuslupaa. Raportin teoriaosuus kirjoitettiin valmiiksi ensimmäisessä vaiheessa, jotta tieto olisi hyödynnettävissä kirjaseen suunnittelun ja toteutuksen pohjana.

7.2 Suunnittelu

Jo suunnittelun alkuvaiheessa oli selvää, että opinnäytetyön konkreettinen aikaansaannos tulisi olemaan ikääntyneille omaishoitajille suunnattu kirjanen. Tuotoksen haluttiin olevan ammattimainen, informatiivinen, mutta myös visuaalisesti kaunis ja aikaa kestävä. Lopputuloksen haluttiin erottuvan jo olemassa olevista materiaaleista, ja koota samoihin kansiin monipuolisesti ikääntyneiden hyvinvointia koskettavia aiheita.

Suunnitteluvaiheeseen käytettiin paljon aikaa, ja suunnitelma hiottiin mahdollisimman tarkaksi. Suunnitelmaan haluttiin panostaa myös paljon, sillä se esiteltiin jo hyvin aikaisessa vaiheessa SPR:n omaishoidon tukitoiminnan suunnittelijoiden etäkuukausipalaverissa. Palaveria varten laadittiin suunnitelman pohjalta PowerPoint-esitys kirjaseen aihepiireistä, jotka alustavan suunnitelman mukaan olivat ravitsemus, liikunta, mielen hyvinvointi, sekä luovuus.

Suunnitellut aihepiirit koettiin palaverissa merkityksellisiksi nostaa esiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Omaishoidon tukitoiminnan suunnittelijoiden toiveesta kirjaseen aiheisiin otettiin mukaan myös luonnon hyvinvointivaikutuksista kertova osio. Tämä lisättiin osaksi mielen hyvinvointia toimeksiantajan toiveet huomioiden.

Kirjanen toteutettiin toimeksiantajan näkemyksen mukaisesti pelkästään painotuotteena, sillä sähköiselle versiolle ei nähty tällä hetkellä tarvetta. Toimeksiantajan mukaan ikääntyneet omaishoitajat hyötyisivät ainakin vielä tässä ajassa eniten painotuotteesta, sillä osalle kohderyhmästä tietokoneen käyttö on haastavaa tai täysin vierasta.

Kirjasen sisältö suunniteltiin kotiympäristössä toteutettavaksi. Tärkeä lähtökohta omaishoitajan arkea ajatellen oli ajatus, että kotoa ei tarvitse poistua suorittamaan erillistä aktiviteettia, vaan toiminnot olisi helppo toteuttaa osana arkisia askareita oman jaksamisen mukaisesti. Kirjasesta huokuvan sanoman haluttiin ennen kaikkea olevan armollisuus omaa itseä kohtaan. Toteutuksessa pyrittiin välttämään suorituskeskeisyyttä ja vaativuutta. Jokaisen aihepiirin kohdalla sisältöä hiottiin pitkään sanamuotoja myöten, jotta ote olisi kannustava ja lämminhenkinen. Kirjasen lopullisiksi aihepiireiksi rajattiin mielen hyvinvointi, liikunta, sekä ravitseminen.

7.3 Kirjasen ulkoasu

Kirjasen ulkoasun toteutuksessa hyödynnettiin tekijöiden kädentaitoja ja kuvitusta varten neulottiin nuket, ikääntynyt pariskunta, joiden hahmot ovat osa teemaa. Kirjasen aihepiirit sidottiin vahvasti valokuviiin nukeista. Valokuvat ovat tekijöiden ottamia ja rekvisiitta niihin suunniteltiin, sekä toteutettiin huolella. Kuvaukset kestivät yhden työpäivän ajan. Kuvia otettiin satoja, ja niistä parhaat valikoituivat kirjasen sivuille.

Nukkien ja valokuvien valmistumisen jälkeen suunniteltiin kirjasen runko ja visuaalinen ilme PowerPoint-ohjelmalla. Kansilehti, sisällysluettelo, saatesanat, otsikointi ja kuvat aseteltiin kirjasen pohjaan, jonka jälkeen tekstiruudut rakennettiin niiden ympärille. Kuvien asettelu mietittiin tarkkaan, ja niiden värimaailmaa toistettiin sivujen muun värityksen pohjana. Kansilehden ja väliotsikoiden valokuvat asetettiin johdattelemaan lukijaa aiheiden pariin.

Kohderyhmä huomioitiin tarkkaan kirjasen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ulkoasun ja luettavuuden suunnittelussa hyödynnettiin osittain yleisiä helppolukuisuuden standardeja. Taitto tehtiin selkeästi ja tekstin erottuvuutta korostettiin käyttämällä mustaa tekstiä valkoisella pohjalla. Kirjasessa käytetty fontti on selkeää, helppolukuista ja pidetty mahdollisimman suuressa koossa. Myös riviväli on riittävän suuri. Otsikointi tehtiin selkeästi ja sisällysluettelon otsikoilla pyrittiin tiivistämään aiheiden tekstisisältö. (Selko-e 2010, 9–14.)

Luettavuus huomioitiin myös käyttämällä tekstiosioissa selkeää yleiskieltä, rajaamalla sivujen tekstimäärä maltilliseksi ja jakamalla aiheita tekstiruutuihin. Aihepiireistä koottiin lukijalle napakassa mutta helppolukuisessa muodossa tietoa, vinkkejä, sekä lukijaa omia voimavarojaan huomioimaan herätteleviä pohdintoja. Kirjasen ulkoasun työstämisen edetessä visuaalinen ilme, sekä runko esiteltiin ja hyväksytettiin SPR:llä.

7.4 Kirjasen sisältö

Kirjasen sisältöä pohdittiin tarkkaan ja teorian tiedon pohjalta tiivistettiin mahdollisimman monipuolinen ja kattava kokonaisuus. Sisällössä pyrittiin huomioimaan sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn merkitys ikääntyneen omaishoitajan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kirjanen on 24-sivuinen. Aiheiden käsitteilyyn käytettiin 20 sivua.

Mielen hyvinvoinnin kokonaisuudessa käsitellään itsemyötätuntoa ja sen harjoittamista, luonnon hyvinvointivaikutuksia, sekä luonnon tuomista arkeen. Lisäksi pohditaan omia tunteita, sekä niiden käsittelyä. Mielen hyvinvointi on voimavara, joka auttaa tukemaan ikääntyneen toimintakykyä. Kirjasessa haluttiin korostaa psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä, sillä usein keskustelussa ikääntyneiden hyvinvoinnista huomio kiinnittyy enemmän fyysiseen toimintakykyyn.

Omaishoitajuus tuo mukanaan monenlaisia tunteita, jotka voivat kuitenkin jäädä taka-alalle haastavassa arjessa. Osana mielen hyvinvointia nostettiin esiin tapoja käsitellä negatiivisia tunteita, mutta myös itsemyötätuntoa, lempeyttä itseä kohtaan. Hyvinvointia voidaan myös lisätä luontokokemuksilla, joiden vaikutuksia käsitellään muun muassa mielikuvamatkan muodossa.

Liikunnan osuudessa lukijalle tuodaan tietoa liikunnan, unen, sekä palautumisen vaikutuksista. Osion löytyy kuvallinen ja sanallinen kotivoimisteluohtelma, taukojumppavinkkejä, sekä tietoa lihasvoiman ja tasapainon tärkeydestä. Liikunta ja aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Kirjasen liikuntaosioon haluttiin tuoda yleisesti tietoa liikunnasta, mutta erityisesti korostaa pienenkin liikunnan lisäämisen merkitystä. Omaishoitajan voi olla arjessaan haastavaa toteuttaa erillisiä vaativia liikuntaohjelmia, ja

lähestymistapa liikuntaan pyrittiin pitämään lempeänä, helposti toteutettavana ja arkiliikunnan merkitystä korostavana.

Ravitsemus-osiossa käsitellään monipuolisen ja terveellisen ruokavalion merkitystä. Osioon on koottu vinkkejä riittävään proteiinin-, sekä energiansaantiin, ja lisäksi pohditaan omia ruokailutottumuksia. Osiossa painotetaan hyvän ravitsemuksen merkitystä kotona pärjäämisen, mutta myös omaishoitajana jaksamisen tukena. Terveellisen ruokavalion kokonaisuutta ja sen sisältöä avataan lukijalle, ja haastetaan pohtimaan omaa ruokavaliota ja ruokailutilanteita. Ravitsemuksen osalta on kuitenkin pyritty huomioimaan myös omaishoitajan arki: aina ei ole aikaa tai voimia panostaa ruokailuun.

Sisällön valmistuttua kirjanen (liite 1) tallennettiin PDF- dokumenttina painoa varten ja hyväksytettiin toimeksiantajalla. Painoon toimitettiin kirjasesta myös erillinen PDF- tekstidokumentti kuvien lopullista asettelua varten. Koevedokset tarkistettiin, muokattiin ja korjattiin pieniä yksityiskohtia myöten useaan kertaan ennen kirjasen painatusta.

7.5 Kustannukset ja budjetti

Kustannukset ja budjetti elivät koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pääasiassa kustannukset koostuivat kirjasen painattamisesta. Budjetista vastasi toimeksiantajan kontaktihenkilö, ja sitä haettiin Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta. Toukokuussa 2021 kontaktihenkilön kautta budjetiksi varmistui 200 euroa, kunhan kirjasten painattaminen tapahtuisi vuoden 2022 puolella.

Alustavat tarjouspyynnöt tehtiin kahdelle painotalolle. Tarjouspyynnöissä määriteltiin kirjasen koko, värillisyys, kansien ja paperin vahvuus, sekä sidontatyyppi. Kirjasen kooksi määriteltiin A5 ja sidontatyyppiä kierresidonta käytettävyyden helpottamiseksi. Kannet haluttiin toteuttaa joko vahvemmassa paperista tai lamiinoituina, jotta kirjanen olisi mahdollisimman pitkäikäinen. Alustavien tarjousten perusteella painattamisen hinnaksi olisi tullut noin 10–14 euroa/ kirjanen. Annetun budjetin pohjalta kirjasia olisi pystytty painattamaan noin 20 kappaleen koeerä.

Tammikuun 2022 suunnitelmaseminaarin jälkeen toimeksiantaja nosti budjettia 500 euroon. Tällä summalla tehtiin uudet tarjouspyynnöt kuudelle eri painotalle loppukesästä kirjasen rungon valmistuttua. Tarjouksia saatiin viideltä eri yritykseltä. Hajonta oli suurta, ja mahdollinen painoerä vaihteli 50–280 kappaleen välillä.

Tarjoukset, sekä kirjasen valmis ulkoasu esiteltiin kontaktihenkilöille ja viestintävastaavalle palaverissa syyskuussa. Tarjouksista valittiin edullisin vaihtoehto, paikallinen Valkealan Paino-Karelia Oy. Tässä tarjouksessa oli huomioitu myös kansimateriaalin ekologisuus, ja kannet toteutettiin muovin sijasta vahvemmassa paperista. Samassa palaverissa toimeksiantaja teki kirjasen nähtyään päätöksen nostaa budjettia niin, että painoerä nousi 500 kappaleeseen.

Uusi tarjouspyyntö Valkealan Paino-Karelia Oy:lle laski kappalehintaa, ja lopulliseksi painokustannuksiksi tuli kokonaisuudessaan 855 euroa. Yhden kirjasen hinnaksi jäi 1,71 euroa. Valkealan Paino-Karelialle toimitettiin kirjasesta PDF-dokumentti, josta pyydettiin koevedos tarkistettavaksi. Muokkauksia vedokseen tehtiin vielä muutama otteeseen ennen lopullista versiota.

Yrityksen avusta kirjasen lopullisen ulkoasun hiomisessa ei syntynyt lisäkustannuksia. Apua saatiin muun muassa Suomen Punaisen Ristin, Veikkauksen ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun logojen lisäämiseen, sekä kuvien asetteluun parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.

7.6 Palaute

Palautetta oli tarkoitus kerätä syksyllä 2022 SPR:n omaishoitajille suunnatuilla hyvinvointipäivillä, mutta tapahtuman siirtyessä joulukuulle varsinaisen kohderyhmän palautetta ei ehditty saamaan opinnäytetyön valmistumiseen mennessä. Kirjanen on painosta saapuessaan lähtenyt jakoon paikallisen omaishoitajien vertaistukiryhmän syksyn viimeisessä tapaamisessa, mutta palautetta ei ole tässä vaiheessa ollut mahdollista vielä saada.

Erilaisten näkökulmien saamiseksi valmis kirjanen esiteltiin myös iän puolesta kohderyhmän ulkopuoliselle, vanhempiaan pitkään hoitaneelle omaishoitajalle.

Hän koki kirjasen sisällön syvästi koskettavana ja sisällön soveltuvan ikään katsomatta kaikille, keitä asia koskettaa. Kirjasesta pyydettiin suullista palautetta myös ikääntyneeltä mieshenkilöltä, jonka omaishoitajuus oli päättynyt kahta vuotta aiemmin puolison menehtyessä vakavaan sairauteen. Hänessä kirjasen sisältö herätti hyvinkin voimakkaita tunteita. Hän koki, ettei olisi itse missään tapauksessa pystynyt omaishoitajuutensa loppuvaiheessa hyödyntämään kirjasta kokemansa ”fyysisen ja psyykkisen romahduksen” seurauksena.

Toimeksiantajalta saatu palaute oli positiivista läpi koko prosessin. Viimeisimmän palautteen mukaan kirjanen on otettu hyvin vastaan myös muiden SPR:n piirien alueilla. Kontaktihenkilömme osallistui Tampereella marraskuussa 2022 järjestettyyn omaishoidon tukitoiminnan aluetyöntekijöiden toimialatapaamiseen, jossa suunniteltiin myös vuoden 2023 toimintaa. Tapaamisessa kontaktihenkilö on esitellyt kirjasta SPR:n viiden eri piirin edustajille. Kirjanen on saanut hyvän vastaanoton. Kontaktihenkilön mukaan sen kuvailtiin olevan oikeasti käytännönläheinen omaishoitajan arjen näkökulmasta, kun kotoa voi olla erittäin haastavaa poistua hoidon sitovuuden vuoksi. Sisällön koettiin olevan helposti toteutettavissa oman jaksamisen puitteissa. Kontaktihenkilön kertoman mukaan kirjalle nähtiin todellinen tarve osana omaishoitajien tukitoimintaa ja sen kehittämistä.

Kontaktihenkilön mukaan tapaamiseen osallistuneet piirien edustajat tekivät sadan kappaleen jatkotilaukset kirjalle. Toimialatapaamiseen osallistunut Suomen Punaisen Ristin keskuustoimiston koordinaattori on päättänyt tapaamisen aikana, että keskuustoimiston omaishoidon tukitoiminnan budjetista painatetaan vielä tämän vuoden puolella lisää kirjasia jaettavaksi ympäri Suomea. Kirjasen lopullinen hallintaoikeus jää SPR:n keskuustoimistolle, jonka toimenkuvaan kuuluu muun muassa hankkeiden koordinointi ja budjettien tarkastaminen. Keskuustoimiston kautta piirit voivat tulevaisuudessa tilata lisää kirjasia tarpeen mukaan.

Kontaktihenkilö kuvasi kirjasen tulevan heti käyttöön, mutta olevan osa toimintaa myös tulevaisuudessa. Kirjasta kaavaillaan jaettavaksi mm. terveystieteillä sekä ruoka-aputoiminnan kautta, sillä nämä ovat tärkeitä kanavia ikääntyneiden omaishoitajien tavoittamisessa.

8 ARVIOINTI

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön edetessä toimeksiantaja pidettiin ajan tasalla prosessin kulusta kaikissa vaiheissa. Prosessi eteni loogisesti suunnitelman ja välitavoitteiden mukaisesti, ja kaikki välivaiheet esiteltiin kontaktihenkilölle. Yhteisten palaverien myötä saatu palaute, myös muiden SPR:n piirien omaishoidon tukitoiminnan suunnittelijoilta, motivoi ja toi varmuutta toteuttaa kirjanen omiin näkemyksiin luottaen. Palautteen myötä saatiin myös hyviä huomioita kirjaseen sisällöstä: mitä siihen voitaisiin lisätä tai mitä mahdollisesti karsia. Prosessin etenemisvaiheissa saatu palaute kannusti ja loi varmuutta siitä, että prosessissa edettiin toivottuun suuntaan.

Kirjaseen suunnittelu ja toteutus aloitettiin hyvissä ajoin, mutta prosessin edetessä sen huomattiin vievän yllättävän paljon aikaa. Ajasta ei kuitenkaan tingitty missään vaiheessa, sillä lopputuloksen haluttiin olevan viimeistely ja ammattimainen. Toisaalta lopputuloksen kannalta oli erittäin hyvä, että prosessista muodostui ajallisesti pitkä. Ajatukset saivat rauhassa löytää suuntansa ja kehittyä lopulliseen muotoonsa. Kirjanen oli tekijöilleen luova prosessi, jonka valmistumista ei voinut kiirehtiä. Välillä työhön otettiin etäisyyttä, jotta se nähtiin taas uusin silmin.

Prosessin aikana kirjasta esiteltiin myös alan ulkopuolisille, ja tätä kautta havainnointia tekemällä saatiinkin kerättyä arvokkaita huomioita. Tarkoitus ei ollut missään vaiheessa laatia sisällöstä lukijalle liian teoreettista ja oppikirjamaista, vaan suunnata se ikäänntyneille omaishoitajille helppolukuisena, heidän tekemäänsä arvokasta työtä kunnioittaen. Teoriaosuus haluttiin liittää kirjaseen hyvin käyttäjäläheisestä näkökulmasta.

Työn edetessä huomattiin huolellisen pohjatyön ja suunnittelun luoneen vankan pohjan kirjaseen valmistumiselle. Vaikka työtä toteutettiin vahvasti itsenäisellä työotteella, oli tekijöillä toimeksiantajan tuki koko prosessin ajan. Myös painotalon yrittäjän apu kirjaseen taittoon, kuviin, logojen asetteluun, koevedoksiin, itse painatukseen, sekä kirjaseen perille kuljettamiseen oli vertaansa vailla. Yrittäjä ilmaisi halukkuutensa lähteä tukemaan opiskelijoita tämän tyyppisissä töissä, ja

tämä puolestaan nopeutti sekä sujuvoitti prosessin loppuvaihetta huomattavan paljon.

Jälkeenpäin havaittiin, että prosessin kulkua olisi helpottanut taitto-ohjelman käyttö PowerPoint-ohjelman käytön sijaan. Vaikka PowerPoint-pohjalle laadittu kirjanen vaikutti näytöllä hyvältä, jouduttiin siihen tekemään muokkauksia ja muutoksia, jotta valmis kirjanen voitiin painattaa.

Opinnäytetyöprosessin edetessä keskustelua käytiin siitä, olisiko parempi toteutustapa ollut järjestää työpajoja, joiden yhteydessä tiedonkeruu, kirjasten luovuttaminen käyttöön, sekä palautteen keruu olisi ollut toteutettavissa ryhmässä. Työpajatyöskentelyllä kirjasen sisällön tuottamiseen olisi voitu hyödyntää omaishoitajien omia näkemyksiä niin tiedonkeruussa, kuin palautteessakin. Toisaalta taas ajallisesti työpajojen järjestäminen olisi ollut haasteellista, sillä konkreettisen tuotoksen suunnittelu ja toteutus olivat jo itsessään pitkä prosessi. Tuotos eli kirjanen valmistui suunnitelman mukaisessa aikataulussa syksyllä 2022 ja painosta saapuessaan vastasi ulkoasulle asetettuja odotuksia ja tavoitteita.

Prosessin varrella ei kohdattu varsinaisia esteitä. Suurimman vastoinkäymisen kirjasen hyödyllisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden arvioinnille toi kuitenkin palautteen kerääminen kohderyhmältä, SPR:n tukitoiminnassa mukana olevilta omaishoitajilta. Muutokset toimeksiantajan syksyn ohjelmassa vaikuttivat siten, ettei kohderyhmän palautetta ollut saatavissa vielä opinnäytetyön valmistuessa. Palautetta saatiin kuitenkin Suomen Punaisen Ristin omaishoidon tukitoiminnan aluetyöntekijöiltä ja keskusliiton koordinaattorilta, ja tuotoksen arviointi päätettiin pohjata asiantuntijapalautteeseen.

8.2 Kirjasen arviointi

Tuottamamme kirjanen vastasi toimeksiantajan tarpeeseen suoraan ikääntyneille omaishoitajille suunnatusta kirjasesta. Toimeksiantaja koki kirjasen käytännönläheisenä omaishoitajan arjen näkökulmasta ja sisällön olevan helposti toteutettavissa kohderyhmän arjessa. Kirjaselle myös nähtiin todellinen tarve omaishoitajien tukitoiminnan kehitystyössä. Kirjasen nähtiin olevan osa toimeksiantajan toimintaa myös tulevaisuudessa.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että kirjasen ulkoasu ja sisältö täyttivät sille asetetut tavoitteet. Valmiissa kirjassessa on huomioitu visuaalisuus, luettavuus ja käytettävyys. Sisällön osalta kirjaseen saatiin koottua monipuolisesti omaishoitajan kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia vinkkejä, tietoa, sekä pohdintoja. Kaikki toiminnot ovat kotiympäristössä toteutettavia. Toteutuksella saatiin myös kehitettyä toimeksiantajan omaishoitajille suunnattua tukitoimintaa.

Kirjasta pääsivät arvioimaan toimeksiantajan useiden piirien edustajat, jotka tekevät läheisesti työtä kohderyhmän parissa. Vaikka palautetta varsinaiselta kohderyhmältä ei ehditty saamaan, voidaan kuitenkin ammattilaisten näkemysten pohjalta pitää kirjasen toteutusta onnistuneena. Suunnitteluvaiheen oletus pienen koe-erän painattamisesta kasvoi opinnäytetyöprosessin loppuun mennessä satojen kappaleiden painattamiseen. Kaakkois-Suomen piirin lisäksi kirjanen lähtee jakoon myös useiden muiden piirien alueilla ympäri Suomea.

8.3 Oman oppimisen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmänä on havaittu soveltuvan parhaiten opiskelijoille, joille projektimuotoinen työskentely on luontevaa, ja jotka kokevat käytännöllisen tuotteen kehittämistyön mielekkäänä prosessin alusta loppuun (Saastamoinen ym. 2018).

Opinnäytetyöprosessin ajan tavoitteena oli kehittää omaishoitajien tukitoimintaa, sekä tuottaa kohderyhmälle suunnattu käytännönläheinen tuote. Prosessia toteutettiin aktiivisesti ja itseohjautuvasti alkuideoinnista sen loppuun asti. Onnistuneeseen lopputulokseen motivoi se, että prosessin onnistumisen tiedostettiin olevan tekijöiden omalla vastuulla. Ajankäyttöä suunniteltiin tehokkaasti ja aikataulussa pysyttiin koko prosessin ajan. Työhön suhtauduttiin kunnianhimoisesti ja siinä haluttiin näkyvän myös tekijöiden aiempi luova osaaminen. Tämä loi tietynlaista painetta suunnitelmien toteuttamiseen, mutta lisäsi myös näyttämisen halua.

Kirjasesta haluttiin luoda jotain uudenlaista, aikaa kestäväää ja oikeasti hyödyllistä, sekä lunastaa lupaukset lopputuloksesta. Tässä tekijät kokivat onnistuneensa. Valmiin kirjasen saaminen painosta, sekä kirjasen lähteminen oletettua

laajempaan jakoon ympäri maata tuntui hyvin palkitsevalta. Kirjasen eteen tehty työ oli sen arvoista, ja lopputulos asetettujen tavoitteiden mukainen.

Opinnäytetyö parityönä mahdollisti jatkuvan ajatusten refleктоimisen. Tämä reflektointi oli myös tärkeä osa prosessiin liittyvää ammatillista kasvua, toimien yhdistävänä tekijänä kokemusten ja teorian välillä. Tekijöillä oli alusta asti yhteinen näkemys ja päämäärä sekä selkeä työnjako. Opinnäytetyöprosessin myötä opittiin uusia työtapoja, jotka tekivät työvaiheista tehokkaita ja loogisia. Toimintatapa prosessin aikana oli myös hyvin ratkaisukeskeinen, huomio suunnattiin asetettuihin tavoitteisiin ja niissä onnistumiseen.

Kirjasta tehdessä pyrittiin tietoisesti välillä pois opiskelijan roolista, ja sisältöä pyrittiin tarkastelemaan lukijan näkökulmasta. Tekijöiden näkemykset kohtasivat koko prosessin ajan ja keskusteluja käytiin aktiivisesti sekä etänä että lähitapaamisten myötä. Tekijät pääsivät prosessin aikana peilaamaan ajatuksiaan ja lukeemaansa teoriaa toisiinsa, oppien myös toinen toisiltaan. Ennen kaikkea koko prosessia ohjasi yhteinen visio, joka haluttiin toteuttaa.

Geronomin opinnoissa kohtaamisen ja vuorovaikutuksen merkitys korostuu. Vaikka kokemusta on opintojen aikana karttunut sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä ikääntyneiden parissa tehdyssä työssä, on ensimmäistä kertaa jouduttu kriittisesti pohtimaan myös, millaista oma kirjallinen viestintä on sisällöltään. Tekijät kokevat myös kehittyneensä kirjallisen viestinnän tuottamisessa prosessin aikana ja oman ammatillisen osaamisen koetaan vahvistuneen.

9 POHDINTA

Kirjasen luomistyö oli prosessi, joka auttoi hahmottamaan myös omaa oppimisen edistymistä. Työ opetti tekijöilleen valtavan paljon. Omaishoitajien omakoh- taiset tarinat olivat hyvin koskettavia, ja ne inspiroivat osaltaan kirjasen luomis- työssä. Aiheisiin syvennyttiin laajasti tutustumalla aiempiin tutkimuksiin aiheista, ja ajoittain olikin haastavaa rajata työtä, sillä tietoa löytyi runsaasti. Lähdekriitti- syyks kulki mukana tiedonkeruussa teoriaosuuden kirjoittamisen ajan. Näin luotettava ja ajantasainen tieto oli helposti lisättävissä osaksi kirjasen sisältöä. Lu- ettua tietoa tarkasteltiin voimavaralähtöisestä näkökulmasta ja tämän haluttiin

näkyvän lopputuloksessa geronomien kädenjälkenä. Usko omaan osaamiseen ja ammatillisuuteen vahvistui opinnäytetyön prosessin myötä.

Vaikka kirjasen toteutus koettiin onnistuneena ja tavoitteet saavutettiin, ei voida olettaa kirjasen hyödyttävän kaikkia ikääntyneitä omaishoitajia. Omaishoitajuus, erityisesti ikääntyneenä, voi olla hyvin haasteellista ja kärsivällisyyttä koettelevaa. Erityisesti omaishoitajuuden loppupuolella sekä fyysinen, että psyykinen jaksaminen voi olla vähissä. Omaishoitajalla ei välttämättä ole voimavaroja tai kiinnostusta kirjasen kaltaiseen tuotteeseen, joka on hyvinkin voimavaralähtöinen ja positiivisen kautta kannustava. Kirjanen voidaan kokea tekopirteänä ja jopa epäasiallisena. Pohdintoja herättikin, kuinka paljon kirjasen hyödynnettävyyteen vaikuttaa se, missä vaiheessa omaishoitajuutta lukija on, ja millainen on omaishoitoperheen elämäntilanne? Onko hyödynnettävyys suurin silloin, kun kirjasta käyttää omaishoitaja, jolla on motivaatiota oman hyvinvointinsa tukemiseen, ja jota kirjasen aiheet mietityttävät?

Jatkohyödynnettävyyden kannalta kirjanen voitaisiin nähdä eräänlaisena pilottimallina. Jatkossa kirjasia voitaisiin toteuttaa saman mallin mukaisesti samoilla neulotuilla hahmoilla. Kirjasia voitaisiin kohdentaa hyödyntämään myös muita kohderyhmiä, kuten esimerkiksi muistisairautta sairastavia. Toimeksiantaja tekee Kouvolan alueella yhteistyötä Kouvolan seudun Muisti ry:n kanssa, jossa kirjanen olisi hyödynnettävissä. Mahdollisella yhteistyöllä muiden toimijoiden kanssa kirjasta voitaisiin muodostaa yhtenäinen ikääntyneiden hyvinvointia tukeva sarja vaihtuvin teemoin.

Kirjanen olisi mahdollista toteuttaa myös sähköisenä versiona, ja tätä kautta saada se hyvinkin laajaan levitykseen, jolloin se tavoittaisi myös digitaalisia laitteita käyttävät omaishoitajat. Jatkokehittämisen kannalta pohdittiin myös mahdollisuutta neulottujen, fyysisten hahmojen digitalisoimisesta. Käytännössä voisi olla toteutettavissa esimerkiksi ikääntyneille suunnattu peli, jossa ikääntyneet digitaaliset pelihahmot seikkailisivat motivoimassa ja tuomassa tietoa.

Kirjasesta on myös mahdollista irrottaa osioita ja käyttää niitä osana koulutusmateriaaleja. Aihealueita voidaan myös käyttää teemojen mukaan osana erilaisia ikääntyneille suunnattuja tapahtumia. Kirjasen sivut on suunniteltu niin, että

niistä on mahdollista teettää esimerkiksi julisteita tietoisuuksi tai vaikkapa liikuntaohjeita jaettavaksi kohderyhmälle tulosteina.

Opinnäytetyöprosessi eteni ideasta toteutukseen omaishoitajien omakohtaisiin kokemuksiin peilaten. Voimavaralähtöinen ote kohderyhmän tarpeet huomioiden oli suuressa roolissa omaishoitajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi, liikunta ja ravitsemus olivat lähtökohdina suunnittelulle ja tiedonhauille, ja näistä aiheista nivottiin yhteen teoriatausta kirjaseen toteutuksen pohjaksi.

Kirjaseen toteutuksessa tavoiteltiin monipuolisuutta, jotta sitä voisivat hyödyntää myös ne omaishoitajat, jotka eivät tavallisesti ottaisi vastaan hyvinvointiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Toteutuksessa on onnistuttu, jos kirjaseen aiheista edes yksi osio puhuttelee lukijaa, vaikka muun sisällön kokisi vieraaksi itselleen. Hyvinvoinnin tukemiseksi arjessa pienetkin asiat voivat olla hyvin merkityksellisiä.

LÄHTEET

Ala-Kyyny, M. 2019a. Nukutko hyvin? *Lähellä* 4, 15–16. Verkkolehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella419/#15/z> [viitattu 17.8.2022].

Ala-Kyyny, M. 2019b. Nuku hyvin – vinkit hyvään uneen. *Lähellä* 4, 14–17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella419/#15/z> [viitattu 17.8.2022].

Antikainen, A. & Schwab, U. 2020. Välimeren ruokavalio, terveyttä edistävä pohjoismainen ruokavalio, kasvisruokavalio ja vähähiilihydraattinen ruokavalio. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 5.10.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01271> [viitattu 3.11.2022].

Autio, T. & Rissanen, S. 2020. Puolisohoitajan henkilökohtainen kasvu. *Gerontologia* 3, 222–236. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/85296/55527> [viitattu 2.8.2020].

Epävakaas tunnesäätelyongelmana. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio2.aspx [viitattu 2.9.2022].

Essote. 2018. Opas omaishoidosta. Vanhus- ja vammaispalvelut. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.essote.fi/wp-content/uploads/sites/2/2018/04/ossi-hanke_omaishoito_etela-savossa_net_240418_ok.pdf [viitattu 29.8.2022].

Forssell, J. & Walker, S. 2018. Vain yksi voimaharjoitus viikossa riittää toimintakyvyn ylläpitämiseen ikääntyneillä. *Liikunta ja tiede* 1, 98–104. Verkkolehti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57426> [viitattu 10.8.2022].

Fried, S. & Haarni, I. 2017b. Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemuksen moni-ilmeisyys. *Gerontologia* 2, 133–141. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63065/26235> [viitattu 26.8.2022].

Fried, S. & Haarni, I. 2017a. Keskustele elämäntaidoista. Elämäntaidon eväät -hanke. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikaainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/elamantaidot_esiin_172x24NETTI.indd_.pdf [viitattu 26.8.2022].

Gery ry. 2020. Vireyttä seniorivuosiin–ikäntyneiden ruokasuositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gery.fi/suosituksset/ruokasuositus-ikaantyneille-2020/> [viitattu 1.10.2022].

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. E-kirja. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ikaantyyva-mieli/> [viitattu 17.9.2021].

Harju, H. & Ramadan, F. 2021. Omaishoidon monet kasvot. Vanhustyön keskusliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vtkl.fi/omaishoidon-monet-kasvot> [viitattu 29.8.2022].

Hirvonen, J. 2022. Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä. Vanhustyön keskusliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vtkl.fi/luonnon-ja-hyvinyvoinnin-valinen-yhteys-vanhustyossa> [viitattu 1.9.2022].

Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. s.a. Nyyti ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/> [viitattu 29.8.2022].

Itä-Suomen yliopisto & Kuopion yliopistollinen sairaala. 2021. Ikääntyneen ravitsemuksen toimintamalli kotihoidon henkilöstölle ja omaishoitajille. LENTO- tutkimus 2019–2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/ravitsemuksen-toimintamalli_202109.pdf [viitattu 3.11.2022].

Juote, M., Rasanen, L., Heimonen, S. & Björkqvist, T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf [viitattu 24.7.2022].

Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus. Opas ohjaustyöhön. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf [viitattu 1.10.2022].

Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 4, 340–343. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593> [viitattu 15.8.2022].

Keväjärvä, M., Lindholm, M. & Reiman, A. 2020. Että joku näkee mut -omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallissalan kehittämissätiö. Kunnallissalan kehittämissätiön julkaisu 36. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf [viitattu 29.9.2021].

Kokkonen, J. 2019. Ei kannata jäädä vanhanakaan makaamaan. *Liikunta ja tiede* 5, 4–7. Verkkolehti. Saatavissa: <https://read.epaper.fi/5467/dSgrAO0i> [viitattu 9.8.2022].

Kunvik, S. 2022. Nutrition, dietary guidance, and home-delivered meals among older community-dwelling people. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-8010-0> [viitattu 20.8.2022].

Kunvik, S. & Salminen, K. 2018. Omaishoitajien ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen. Omaishoitajien ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen yksilöllisen ravitsemusohjauksen avulla – satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/loppuraportti_omaishoitajien_ravitsemustutkimus.pdf [viitattu 21.6.2022].

Kuuluvainen, V. & Saren, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja 72. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0> [viitattu 15.06.2022].

Kymsote. 2021. Omaishoidon tuen myöntämisen perusteet 1.1.2022 alkaen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/medias/Omaishoidon-tuen-my-nt-misen-perusteet-1.1.2022-alkaen.pdf> [viitattu 31.8.2022]

Lahti, T. 2019. Omaishoitaja oman itsen äärellä. Tietty -hanke. Joensuun seudun omaishoitajat ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://joensuunseudunomaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/09/Omaishoitaja-oman-itsen-a%CC%88a%CC%88rella%CC%88.pdf> [viitattu 23.7.2022].

Laine, M. 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Mielen_voimaa-1.pdf [viitattu 1.8.2022].

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.

Lehto, J. E. 2014. Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 12.8.2022].

Lorenz-Wende, A. & Ring, M. 2021. Armollisuus itseään kohtaan antaa voimavaroja. *Lähellä* 3, 29. Verkkolehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella321/#28> [viitattu 14.8.2022].

Lorenz-Wende, A. & Ring, M. 2016. Näe ja opi vahvuutesi! Selätä stressi. Omaishoitajaliitto. Verkkolehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Vink-kivihko2/#6> [viitattu 1.9.2022].

Mielen hyvinvointi vanhetessa. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-ikaihmissen-mielenterveydesta/mielen-hyvinvointi/Pages/mielen-hyvinvointi-vanhetessa.aspx#muuttuva-elamanpiiri> [viitattu 2.8.2022].

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. s.a. Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/> [viitattu 26.8.2022].

Myötätunto on kaikille hyväksi. s.a. Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/myotatunto-on-kaikille-hyvaksi/> [viitattu 29.8.2022].

Omaishoitajaliitto. 2018b. Omainen hoitajana. Liikkumalla parempaa vointia. 2. painos. Somero: Omaishoitajaliitto ry. Verkkolehti. Saatavissa: <https://read.epaper.fi/3875/sNKx1CDe> [viitattu 17.9.2021].

Omaishoitajaliitto. 2018a. Omainen hoitajana. Tarpeellinen uni, riittävä lepo. 2. painos. Somero: Omaishoitajaliitto ry. Verkkolehti. Saatavissa: https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2018/05/UUSI-OmainenHoitajana_06_UniJa-Lepo_176x250_WEB.pdf [viitattu 5.8.2022].

Omaishoitajaliitto. 2021. Mitä on omaishoito? WWW-dokumentti. Päivitetty 19.5.2021. Saatavissa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/> [viitattu 20.8.2022].

Omaishoitajaliitto. 2022a. Mielen hyvinvointia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mielen-hyvinvointia/> [viitattu 9.8.2022].

Omaishoitajaliitto. 2022b. Tunteet kompassina ja suunnannäyttäjänä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mielen-hyvinvointia/tunteet/> [viitattu 9.8.2022].

Omaishoitajien tukitoiminta. s.a. Punainen risti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rednet.punainenristi.fi/node/39933> [viitattu 15.9.2021].

Omaishoito ja jaksaminen. s.a. Punainen risti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/omaishoito-ja-jaksaminen/> [viitattu 29.9.2021].

Parantainen, H. 2018. Omaishoitajien hyvinvointi ja terveys -rekisteritietojen analyysi. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180530> [viitattu 13.6.2022].

Partanen-Kivinen, E. & Äijö, M. 2019. Psykkistä hyvinvointia liikunnalla. *Gerontologia* 4, 179–182. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/82635/44733> [viitattu 1.9.2022].

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 20, 1890–1897. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356> [viitattu 27.7.2022].

Ring. 2021a. Tunteiden ristivedossa. *Lähellä* 2, 22–25. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella221/#22/z> [viitattu 17.8.2022]

Ring. 2021b. Tunteet elämän suunnannäyttäjänä. *Lähellä* 2, 18–19. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella221/#18/z> [viitattu 17.8.2022].

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys: Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. e-Pooki- Oulun korkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut 2018: 45. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018060625407> [viitattu 4.11.2022].

Salmenius- Suominen, H. 2019. Laadukkaita valintoja ja ruokailoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vanheneminen.fi/laadukkaita-valintoja-ja-ruokailoa> [viitattu 2.10.2022].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3> [viitattu 10.10.2022].

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4> [viitattu 15.6.2022].

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 18, 1719–1725. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12448> [viitattu 9.8.2022].

Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 21.6.2022].

Selko-e. 2010. Tietoa kaikille. Helppolukuinen ja ymmärrettävä teksti– eurooppalainen selkokielistandardi. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://selko-e.fi/selko/tietoa_kaikille_2laitos.pdf [viitattu 9.10.2022].

Shemeikka, R., Buchert, U., Pitkänen, S., Pehkonen-Elmi, T. & Kettunen, A. 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviämiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2017: 37. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-384-2> [viitattu 3.11.2022].

Siltanen, S. 2021. Psykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa. *Liikunta ja tiede* 1, 44–46. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/psykkiset-voimavarat-maarittavat-aktiivisuutta-vanhuudessa.html> [viitattu 23.7.2022].

Sointu, L. 2016. Hoiva suhteessa. Tutkimus puolisoaan hoivaavien arjesta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Acta Universitatis Tamperensis 2195. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99617/978-952-03-0190-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.6.2022].

Taipale, V. 2014. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 12.8.2022].

Tavoitteet. s.a. Nyyti ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/tavoitteet/> [viitattu 5.11.2022].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Omaishoito ja perhehoito. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito> [viitattu 4.11.2022].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022c. Ikääntyneiden mielenterveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.3.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys> [viitattu 29.7.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Keskeisiä käsitteitä. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [viitattu 13.6.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022d. Mitä Green Care on. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on> [viitattu 1.8.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Vireyttä seniorivuosiin– ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1> [viitattu 23.9.2021].

Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki: tutkimus hoivan sidoksista. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016: 5. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/233333/omaishoi.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.8.2022]

Tunteen ilmaiseminen. s.a. Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/> [viitattu 27.8.2022].

Tuo luonto luoksesi. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokokemus_virtuaalisesti.aspx [viitattu 22.8.2022].

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 13, 1397–1403. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421> [viitattu 1.8.2022].

UKK-instituutti. 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.6.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> [viitattu 4.8.2022].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. 5. korjattu painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [viitattu 21.6.2022].

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

Välimäki, T. 2019. Onko omaishoitajan terveys arpapeliä? *Lähellä* 4, 10. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://proofer.faktor.fi/epaper/Lahella419/#10/z> [viitattu 20.6.2022].

Wigren, H.-K., Stenberg, T. 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2, 151–156. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063> [viitattu 24.7.2022].

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. s.a. Itsemyötätunto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/itsemyotatunto/> [viitattu 2.8.2022].

Yu, W. 2019. Mindfulness för att förebygga utbrändhet i sjukvården. *Läkartidningen* 37. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/kommentar/2019/09/mindfulness-for-att-forebygga-utbrandhet-i-sjukvarden/> [viitattu 2.9.2022].



SISÄLLYSLUETTELO

SAATESANAT	3
MIELEN HYVINVOINTI	4
Mielen hyvinvoinnista	5
Pohdi: omat tunteet	6
Tunteiden käsittely	7
Itsemyötätunto, mitä se on?	8
Harjoittele itsemyötätuntoa	9
Luonnon hyvinvointivaikutukset	10
Tuo luontoa arkeen	11
LIIKUNTA	12
Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	13
Kotivoimisteluohjelma	14
Kotivoimisteluohjelma	15
Lihastoiminta, tasapaino ja taukojumppavinkkejä	16
Palautuminen ja uni	17
RAVITSEMUS	18
Monipuolinen ruokavalio	19
Terveellinen ruokavalio ja proteiini	20
Pohdi: omat ruokailutottumukset	21
Oma aika ja taukojen merkitys	22
Energiantarve, välipalat ja kuitu	23
LÄHTEET	24

Suunnittelu ja toteutus: Riikka Ikäläinen ja Sanna Jämsä

Toimeksiantaja: SPR, Kaakkois- Suomen piiri

Kirjaisen valokuvat: Riikka Ikäläinen ja Sanna Jämsä

Neulotut nuket: Sanna Jämsä

Nukkien ohje: Arne & Carlos. 2012. Neulotut nuket. Helsinki:

Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Painopaikka: Valkealan Paino- Karelia Oy

ARVOISA OMAISHOITAJA



Halusimme suunnata tämän kirjasen ikääntyneille omaishoitajille opintojen edetessä heränneiden ajatusten ja huomioiden pohjalta. Omaistaan tai läheistään kotona hoitavien ikääntyneiden kertomusten kautta kävi ilmi kotoa poistumisen haasteellisuus, ja sen myötä tarve kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen kotiympäristössä. Esiin nousi haasteita arjessa jaksamisessa, ja aiheiksi valikoituivatkin mielen hyvinvointi, liikunta ja ravitsemus.

Toivomme tämän kirjaisen tarjoavan Sinulle oman pienen hetken arjen keskelle, mutta myös tuovan tietoa ja vinkkejä hyvinvointisi tueksi. Virkistäviä lukuhetkiä!

Aurinkoisin terveisin

Sanna Jämsä ja Riikka Ikäläinen

Kirjanen on toteutettu Kaakkois- Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden opinnäytetyönä

Suomen Punaiselle Ristille 2022.

Kirjanen on tarkoitettu ei-kaupalliseen käyttöön.



4

TIESITKÖ ?

Mielen hyvinvointi auttaa osaltaan tukemaan ikääntyneen toimintakykyä. Elämäntaitojen ja perusvoimavarojen lisäksi se muodostuu mahdollisuuksista, joita ympäristö tarjoaa.

Omaishoitajan terveys on voimavara hyvälle elämälle, sekä edellytys omaishoidolle. Voimavaroja vahvistaa luotto siihen, että muutoksista, vastoinkäymisistä ja menetyksistä voi selviytyä ja näiden asioiden kanssa voi oppia elämään.

lääkkään omaishoitajan jaksaminen joutuu usein koetukselle hoivan vaativuuden ja siihen kuluvan ajan vuoksi.

Omaishoitajana toimiminen voi olla hyvin haastavaa, ja jaksamisen ylläpitäminen, sekä elämän muutoksiin sopeutuminen vaativatkin mielen voimavaroja. Nämä voimavarat ovat yhtä olennaisia kuin fyysinen terveys ja kunto.

Elämän kanssa tasapainoillessa on hyvä tunnistaa mikä on juuri nyt riittävän hyvää ja mahdollista. Omien, aavistuksen itsekkäiden ja terveiden rajojen asettaminen mahdollistaa itsestä, sekä toisesta huolehtimisen.

Mielen hyvinvointi

5



POHDI
!

Minkälaiset tilanteet arjessa koettelevat kärsivällisyyttäsi?
Millaiset tunteet nousevat päällimmäisenä pintaan?
Kuinka käsittelet negatiivisia tunteita?
Mistä/ keneltä pyydät apua tarvittaessa?

6

Mielen hyvinvointi

TIESITKÖ
?

Omat tunteet jäävät helposti taka-alalle ja niitä voidaan peitellä, koska halutaan vaikuttaa ulospäin reippailta.

Ikävistä tunteista kuten vihasta, surusta tai pelosta on kuitenkin hyvä kertoa muille. Ne voi myös omassa rauhassa ilmaista itselleen ja purkaa omin keinoin.

Tunteilla ei ole varsinaisesti sanoja, vaan ihminen itse sanoittaa tunteensa luomalla kokemalleen sanat. Kun tiedostaa kuinka tunteet vaikuttavat omaan itseen, ne on helpompi hyväksyä ja huomata niiden kuuluvan elämään.

VINKKI
!

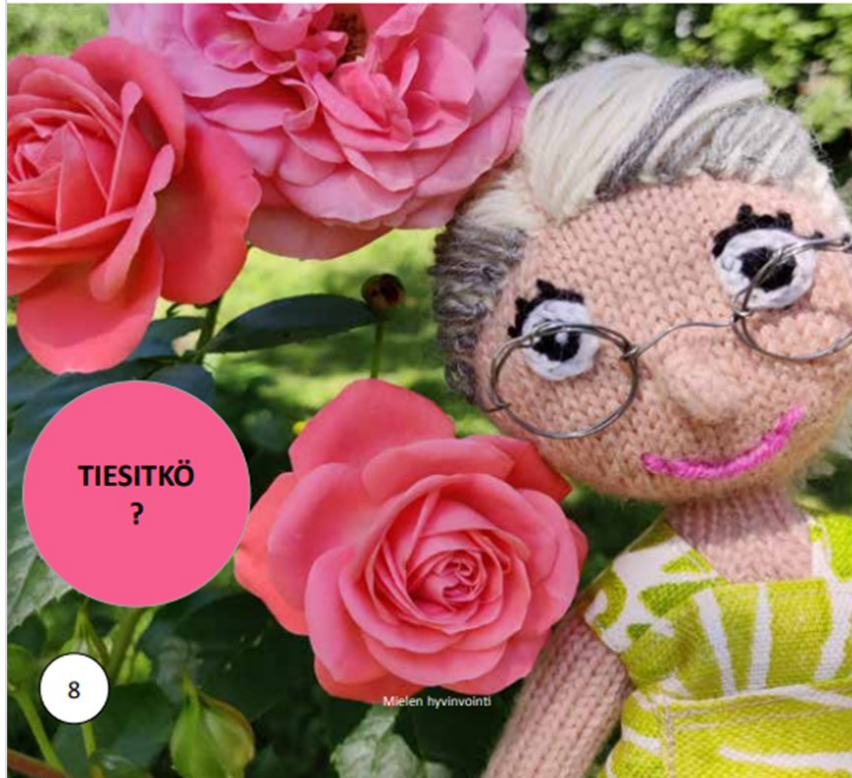
Usein ikävät ajatukset laantuvat mielestä tekemällä jotain muuta kymmenen minuutin ajan.

Jo huolten tunnistaminen ja niiden nimeäminen usein helpottaa oloa. Myös huolten kirjoittamisen ylös on havaittu rauhoittavan mieltä.

Kokeile miltä tuntuu kirjoittaa mieltä painava asia vihkoon tai paperille. Voit rypistää paperin ja heittää sen sitten pois, ikään kuin päästäisit irti tunteesta.

Itsemyötätunto on myötätuntoista suhtautumista omaan itseen, erityisesti vaikeuksien hetkellä. Itsemyötätunto rakentuu ajatuksista ja teoista vahvistaen yhteyttä itseemme.

Haasteita kohdatessa omaa itseä olisi hyvä muistaa kohdella lempeästi ja lohduttaen, kuin hyvää ystävää. Antaa itselle lupa iloita positiivisista asioista ja hetkistä. Muistaa, että on riittävä sellaisena kuin on ja nähdä oma arvo.



TIESITKÖ?
?

8

Mielen hyvinvointi

Harjoittele myötätuntoa itseäsi kohtaan



Kannusta ja rohkaise itseäsi, pysähdy kuuntelemaan omaa sisäistä ääntäsi, tunteitasi ja ajatuksiasi.

Hyväksy että kaikki tuntemuksesi ovat sallittuja.

Kohtaa tuntemuksesi lempeydellä ja hyväksynnällä.

Tarkkaile mihin sävyyn puhut itsellesi.

Pohdi kuinka kohtaisit vastaavanlaisessa tilanteessa olevan ystävän. Puhuisitko itsellesi samaan sävyyn kuin ystävälle, vai olisiko puhe erilaista?

Pysähdy hetkeksi kun tunnet pettymyksen tunteen. Älä koe syyllisyyttä, jos huomaat puhuttelevasi itseäsi ankarasti.

Opettele huomaamaan myös hyviä ja positiivisia asioita arjessasi.

Mielen hyvinvointi

9



TIESITKÖ ?

Luonto rauhoittaa mielen ja lieventää ahdistusta lisäten myönteisiä tunteita. Jo 15 minuutin oleskelu luontoympäristössä saa aikaan positiivisia vaikutuksia mielialassa.

Luonto vaikuttaa parantaen unen laatua ja palautumista, ongelmien kohtaamista ja käsittelyä, sekä lieventäen lihasten jännitystä ja stressihormoneja.

10

Mielen hyvinvointi

Luonnon näkeminen ja kokeminen lisäävät hyvinvointiamme. Luonnon äänet ja vehreys rauhoittavat mieltä, tuoksut ja makuelämykset virkistävät ja palauttavat mieleen muistoja.



Vietämme suuren osan ajastamme sisällä. Luontoa voi kuitenkin tuoda helposti kotiin muun muassa kuuntelemalla nauhoitettuja luontoääniä, katselemalla ulos ikkunasta, tuomalla luonnosta elementtejä kotiin, sisustamalla kodin luontoaiheisin kuvin, tai hankkimalla kasveja ja kukkia kotiin.

Millainen on sinun mielipaikkasi luonnossa? Istahda hetkeksi alas, hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, ja palauta tämä sielunmaisema mieleesi. Ehkä palaat mielessäsi lapsuuden maisemiin, mökkisi laiturille auringonlaskun aikaan, tai kenties keskelle kaunista ja vehreää marjametsää? Palaa mielikuvissasi mielipaikkaasi kun tarvitset hengähdystauon.

VINKKI !

POHDI !

Mielen hyvinvointi

11



LIIKUNTA

TIESITKÖ
?

Liikunta ja aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

Terveys ja yleiskunto pysyvät yllä säännöllisen liikunnan avulla. Jo muutaman minuutin mittaiset harjoitukset kerrallaan riittävät.

Liikunnan mielekkyyden kannalta on tärkeää, että sen harrastaminen tuntuu hyvältä.

Paikallaanoloa ja istumista olisi hyvä tauottaa liikuskelulla aina kuin se on mahdollista.

Monipuolinen, päivittäinen liikunta vaikuttaa mielen virkistymiseen, muistin toimintaan ja parempiin yöuniin.

Liikunnan harrastaminen helpottaa arjen askareita, hoitaa, kuntouttaa ja ennaltaehkäisee sairauksia vähentäen kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja.

Kevyt liikunta pitää sisällään arkiset puuhut, kuten esimerkiksi koti- ja puutarhatyöt, kauppakäynnit ja ulkoilun.

VINKKI
!

Oheiset liikuntaohjeet on koottu Ikäinstituutin Kävely kevyemmäksi- kotivoimisteluohjelmalla mukailleen.

Aina ei kuitenkaan ole mahdollisuutta eikä aikaa koko ohjelmalle: voitkin poimia esimerkiksi yhden liikkeen kerrallaan kokeiltavaksi!



Istahda tuolille selkä suorana. Ojenna jalka rauhallisesti suoraksi eteen ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa ja tee sama toisella jalalla. Tauon jälkeen voit tehdä ojennukset uudelleen.

Voit yhdistää tämän liikkeen helposti vaikkapa osaksi lehdenlukuhetkeä!



Seiso paikallasi tukea ottaen. Nostelee vuoronperään molempia polvia ylös. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tauon jälkeen voit tehdä nostot uudelleen.

Voisitko kuvitella tekeväsi polvennostot esimerkiksi kahvin tippumista odotellessasi?

14

Liikunta

Seiso paikallasi tukea ottaen. Pidä polvi suorana, vie jalka taakse ja laske rauhallisesti alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee liike myös toisella jalalla. Tauon jälkeen voit tehdä liikkeen halutessasi uudelleen.

Voisiko liike tauottaa arkipuuhiasi?



Seiso paikallasi tukea ottaen. Nouse varpaillesi ja laskeudu alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pienen tauon jälkeen ravistele jalkoja, kuuntele tuntemuksiasi ja tee liikkeen jaksaussasi uudelleen.

Koeta liikettä myös istuen: pidä varpaat maassa, ja nostele kantapäitä irti lattiasta.



Istahda tuolin etureunalle, tuolin ollessa tukevasti seinää vasten. Kumarru ensin eteenpäin ja ponnista tuolilta ylös. Istahda takaisin ja toista liike 10 kertaa. Pienen tauon jälkeen voit toistaa liikkeen jaksamisesi mukaan.

Kokeile liikettä vaikkapa pöydän äärestä noustessasi.



15

Liikunta

Liikunta koetaan turvallisena, kun se on pienellä kuormituksella tapahtuvaa ja rauhallista, esimerkiksi rappusten nousua tai reipasta kävelyä.

Tasapaino ja lihasvoima vaikuttavat ikääntyessä liikkumiskyvyn ohella selviytymiseen arjessa, sekä kaatumisten ehkäisyyn.

Lihaskunnosta kannattaa huolehtia, jotta toimintakyky säilyisi mahdollisimman hyvänä.

Liikunta, joka parantaa alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa on pääpainossa kaatumisten ja murtumien ennaltaehkäisyssä.

Jo yksi jalkojen voimaharjoitus viikossa edesauttaa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä.

VINKKI
!

Muista, että pienikin liike on lääke ja tuo mukanaan terveyshyötyjä!

Televisiota katsellessasi voit esimerkiksi pyöritellä olkapäitä, ranteita ja nilkkoja tai vaihdella painopistettä pakaralta toiselle keinuen.

Tee muutama marssiliike istuessasi ja ota kädet liikkeeseen mukaan.

Noustessasi tuoilta, istahda takaisin alas ja tee muutama toisto päivittäin.

TIESITKÖ
?

Ikääntymisen myötä unen rakenne muuttuu katkonaiseksi, syvä uni vähenee ja kevyt uni sekä lyhyet valvehetket lisääntyvät.

Monipuolinen, päivittäinen liikunta vaikuttaa mielen virkistymiseen, muistin toimintaan ja parempiin yöuniin.

Pienet ja palauttavat lepotauot ovat unen ohella tärkeitä. Omaishoitajuus tuo mukanaan rasituksia, joista palautumiseen tarvitaan mahdollisuuksia sekä aikaa.

Päivittäinen palautuminen on hyvinvoinnin kannalta ensiarvoisen tärkeää. Hoivatyöstä palautuminen on sitä, että suo itselleen mahdollisuuden irtautua arjen tehtävistä.

VINKKI
!

Jaksota mahdollisuuksien mukaan päiviäsi niin, että voisit levähtää edes muutaman minuutin kerrallaan. Sulje silmät, keskity hengittämään rauhallisesti tai pyri tekemään hetki jotain, joka vie ajatukset pois arjesta.



RAVITSEMUS

TIESITKÖ ?

Terveellisessä ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee

Monipuolisesti kasviksia. Lisää jokaiselle aterialle runsaasti marjoja, vihanneksia ja hedelmiä. Muun muassa kotimaiset satokausituotteet ovat oiva, mutta myös ympäristöystävällinen lisä päivittäiseen ruokavalioon.

Pehmeitä rasvoja. Suosi ruokavaliossa pehmeitä, eli tyydyttymättömiä rasvoja. Pehmeää rasvaa sisältävät esimerkiksi kala, pähkinät, siemenet ja kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy.

Ravintokuitua. Ravintokuidun riittävä saanti vaikuttaa suotuisasti vatsan toimintaan ja hyvinvointiin. Pyri lisäämään ruokavalioon runsaasti kuitua, jota saat muun muassa täysjyväviljatuotteista, pähkinöistä ja siemenistä, juureksista ja vihanneksista.

Proteiinia. Ikääntyneiden tulisi saada ruokavaliostaan proteiinia hieman enemmän kuin työikäisten. Hyviä proteiininlähhteitä ovat muun muassa kananmuna, broileri ja kala. Huomioi myös palkokasvit, vähärasvaiset maitotuotteet, sekä pähkinät.

Kohtuudella suolaa. Suolan saantisuositus on enintään 5 g vuorokaudessa. Vähentämällä suolan käyttöä voidaan vaikuttaa sekä verenpaineeseen, että edistää sydän- ja aivoterveyttä. Huomaathan, että esimerkiksi monet valmistuotteet voivat sisältää reilusti suolaa.

Kohtuudella punaista lihaa. Suosi punaisen lihan sijaan vaikkapa broileria ja kalaa.

Riittävästi nestettä. Nestettä tulisi päivän aikana nauttia riittävästi, noin 1- 1,5 litraa, eli 5-8 lasillista.

D- vitamiinia. Alle 75- vuotiaalle D- vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa/ vrk. Yli 75- vuotiaalle suositellaan vitamiinilisää ympäri vuoden 10-20 mikrogrammaa/vrk.

Pyri valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja mahdollisimman usein, mutta muista kuitenkin olla itsellesi armollinen. Aina ei ole aikaa tai voimia panostaa ruokailuun. Kun päälinjat ruokavaliossasi ovat kunnossa, voit hyvin sallia itsellesi myös herkkuhetket.

Hyviä vaihtoehtoja löytyy myös valmisruoista, esimerkiksi Sydänmerkki- tuotteet sisältävät runsaasti kuitua ja pehmeitä rasvoja. Myös suolan ja sokerin maltillinen määrä on huomioitu.

TIESITKÖ ?

Ikääntymisen myötä elimistön kyky käyttää hyväksi proteiinia heikkenee. Yli 64- vuotiaalle suositellaankin hieman enemmän proteiinia kuin työkäisille:
1,2-1,4 g/ painokilo. Proteiinintarve on tällöin esimerkiksi 70- kiloisella henkilöllä 84 g – 98 g vuorokaudessa.

Keho pystyy hyödyntämään proteiinin parhaiten, kun sitä saadaan päivän mittaan mielellään jokaisella aterialla ja välipalalla.

20

Ravitsemus

VINKKI !

Proteiinilähde **proteiinia (annos)**

Pähkinät/mantelit	4-14 g (30 g)
Pavut	10-16 g (100 g)
Herneet	5-6 g (100 g)
Raejuusto	16 g (100 g)
Liha	20- 30 g (100 g)
Kala	10- 25 g (100 g)
Kananmuna	7 g (1 kpl)
Maito/piimä	6-7 g (lasillinen)
Proteiinijuomat	12-16 g (lasillinen)
Leivät	2-3 g (viipale)
Maitorahka	10-12 g (100 g)

(Lähde: Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus)

TIESITKÖ ?

Hyvällä ravitsemuksella voidaan tukea pärjäämistä kotona, sekä omaishoitajana jaksamista. Se on myös yksi hyvän elämänlaadun edellytyksistä.

Ruokailutilanteisiin olisi hyvä varata aikaa. Rauhallinen hetki ja maistuva ruoka voivat tuoda arkeen virkistystä ja mielihyvää.

Välimeren ruokavalio

Tutkimusten mukaan Välimeren ruokavaliolla on useita suotuisia vaikutuksia hyvinvointiin: se voi vähentää aivo- ja verisuonisairauksiin, sekä muistisairauteen sairastumisen riskiä.

Perinteisesti Välimeren ruokavalio sisältää muun muassa runsaasti marjoja, hedelmiä, juureksia ja kasviksia, täysjyväviljoja, kalaa, pähkinöitä ja oliiviöljyä.

Suomessa ruokavaliota on helppo soveltaa lisäämällä aterioihin kotimaisia satokausikasviksia, juureksia ja metsän antimia, sekä ruista ja kauraa.

POHDI !

Löytyykö ruokavaliostasi jo ylläolevia aineksia?

Voisiko esimerkiksi vehnäleivät vaihtaa ruis- tai täysjyvävaihtoehtoihin?

Hyödynnätkö satokausituotteita?

Kuinka monta väriä lautaseltasi yleensä löytyy?

Millaisia arjen ruokailutilanteet ovat? Pystytkö rauhoittamaan ruokailuhetken ja nauttimaan ruoasta?

Ravitsemus

21



Oma aika ja lyhyet tauot päivän aikana ovat tärkeitä ja auttavat jaksamaan! Tauon pituus voi olla hyvin lyhyt, se voi olla ikkunasta ulos katselua, omiin ajatuksiin vajoamista tai vaikkapa alas istahtamista. Näiden pienten hetkien lisäksi esimerkiksi rauhallinen lounas- tai kahvitauko mahdollisuuksien mukaan voi rentouttaa. Mielen rauhoittaminen stressin ja kiireen keskellä on hyväksi edes hetkeksi.

22

Ravitsemus

VINKKI
!

Ikääntyessä päivittäisestä ruokavaliosta tulisi saada energiaa 1600 kcal. Energiaa saatkin sopivasti syömällä päivittäin kolme ateriaa ja 2-3 välipalaa. Välipaloilla voit helposti lisätä myös proteiinia ruokavalioon. Hyvä välipalavaihtoehto on esimerkiksi maitorahka, viili tai jogurtti marjojen tai hedelmien kera.

Ruoan kuitu vaikuttaa suotuisasti suoliston hyvinvointiin, ja hyviä kuidun lähteitä ovatkin esimerkiksi erilaiset puurot, täysjyväleivät- ja murot, sekä mysli. Kokeile esimerkiksi tätä Marttojen puuro- ohjetta.

PAJALAN PUURO

Valmistusohje yhteen annokseen:

- 2 dl vettä
- 1 tl pellavansiemeniä
- 2 kpl kuivattuja luumuja
- 2 kpl kuivattuja aprikooseja
- 2 rkl grahamjauhoja tai ruishiutaleita
- 2 tl leseitä

Liota pellavansiemenet, luumut ja aprikoosit yön yli vedessä. Kiehauta ainekset aamulla kattilassa. Lisää joukkoon jauhot ja leseet. Hauduta puuroa vielä 15 minuuttia.

23

Ravitsemus

LÄHTEET

- s. 5 Haarni, I. ym. 2017. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa; Laine, M. 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielenhyvinvoinnin vahvistamiseen; Tikkanen, U. 2016. Omaishoidon arki: tutkimus hoivan sidoksista; Juote, M. ym. 2018. Pieni myötätuntopas; Välimäki, T. 2019. Onko omaishoitajan terveys arpapeliä?
- s. 7 Lahti, T. 2019. Omaishoitaja oman itsen äärellä; Suomen mielenterveys ry. Tunteen ilmaiseminen; Haarni, I. ym. 2017. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa; Omaishoitajaliitto. 2022. Tunteet kompassina ja suunnannäyttäjänä
- s. 8 YTHS. Itsemyötätunto; Lorenz- Wende, A. & Ring, M. 2021. Armollisuus itseään kohtaan antaa voimavaroja; Nyyti ry. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan
- s.9 Nyyti ry. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan; Suomen mielenterveys ry. Myötätunto on kaikille hyväksi; Tyrväinen, L. ym. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?; THL. 2022. Mitä Green Care on
- s. 11 Mielenterveystalo.fi. Tuo luonto luoksesi
- s. 13 Partanen- Kivinen, E. & Äijö, M. 2019. Psyykkistä hyvinvointia liikunnalla; Omaishoitajaliitto. 2018. Omainen hoitajana. Tarpeellinen uni, riittävä lepo; UKK-instituutti. 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille; Rantanen, T. 2019. Ei kannata jäädä vanhanakaan makaamaan
- s. 14 Ikäinstituutti. Kävely kevyemmäksi. Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan
- s. 16 Omaishoitajaliitto. 2018. Omainen hoitajana. Liikkumalla parempaa vointia; UKK-instituutti. 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille; Savela, S. ym. 2015. Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen?
- s. 17 Omaishoitajaliitto. 2018. Omainen hoitajana. Tarpeellinen uni, riittävä lepo
- s. 19 Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta; Kunvik, S. & Salminen, K. 2018. Omaishoitajien ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen; Gery ry. 2020. Ruokasuositus ikääntyneille; Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus; Salmenius- Suominen, H. 2019. Laadukkaita valintoja ja ruokailoa
- s. 20 Salmenius- Suominen, H. 2019. Laadukkaita valintoja ja ruokailoa; Gery ry. 2020. Ruokasuositus ikääntyneille; Gery ry. Proteiiniesite; Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus
- s. 21 Ikäinstituutti. 2014. Ikäihmistien liikunta ja ravitsemus; Salmenius- Suominen, H. 2019. Laadukkaita valintoja ja ruokailoa; THL & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Vireyttä seniorivuosiin– ikääntyneiden ruokasuositus; Kunvik, S. & Salminen, K. 2018. Omaishoitajien ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen; Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus
- s. 22 Omaishoitajaliitto. 2018. Omainen hoitajana. Tarpeellinen uni, riittävä lepo; Lahti, T. 2019. Omaishoitaja oman itsen äärellä
- s. 23 Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus; Gery ry. Proteiiniesite; Martat. Pajalan puuro