



Inna Kiltsova, Saara Rissanen

Miten huolehdin omasta jaksamisestani, ikääntyneen omaisena?

Opas ikääntyneiden omaisille jaksamisen tukemisesta ja Loistohoivan yksityisen kotihoidon konseptista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

27.11.2023

Tiivistelmä

Tekijät	Inna Kiltsova, Saara Rissanen
Otsikko	Miten huolehdin omasta jaksamisestani, ikääntyneen omaisena? - Opas ikääntyneiden omaisille jaksamisen tukemisesta ja Loistohoivan yksityisen kotihoidon konseptista
Sivumäärä	52 sivua + 2 liitettä
Aika	27.11.2023
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Lehtori Hanna Vatanen
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena on niiden omaisten jaksamisen tukeminen, jotka huolehtivat ikääntyneestä läheisestä ja hänen hoidostaan.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kirjallinen opas, omaisten jaksamisen tukemisesta ja yksityisen kotihoidon palveluista, suunnattuna Loistohoiva -yrityksen asiakkaiden omaisille. Tavoitteena oppaan avulla lisätä tietoisuutta ikääntyneiden omaisille, jaksamisen tukemiseen liittyvistä tekijöistä, sekä Loistohoivan konseptista.</p> <p>Omaisiksi luokitellaan ikääntyneen perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät tai muut iäkkäälle tärkeät ihmiset. Tietoperustassa avataan ikääntyneen määritelmä ja ikääntyminen Suomessa ilmiönä, sekä selitetään, miten väestön ikääntymisen piirteet vaikuttavat heitä hoitavien omaisten hyvinvointiin. Työssä määritellään omaisen käsitys ja tietämys ikääntyneiden palveluista ja omaisten rooli kotihoidossa. Lisäksi teoriassa käsitellään omaisten jaksaminen ikääntyneen hoidossa ja jaksamisen tukemisen mahdollisuudet. Lopulta opinnäytetyö tarkastetaan Turnitin-ohjelmalla plagioinnin välttämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy yhteistyönä Loistohoiva –hoivayrityksen kanssa opas, joka sisältää ikääntyneen omaisille tietoa oman jaksamisen tukemisesta, Loistohoivan yrityksen konseptista, palveluseleiden käytöstä palveluiden järjestämisessä, sekä hyödyllisiä palveluihin liittyviä yhteystietoja.</p> <p>Oppaan tietoperusta koostuu kansainvälisistä tutkimuksista, suomalaisesta alan kirjallisuudesta sekä asiantuntija-artikkeleista. Opas on suunnattu erityisesti Loistohoiva –hoivayrityksen ikääntyneiden asiakkaiden omaisille, mutta sitä voivat hyödyntää myös muut aiheesta kiinnostuneet henkilöt.</p> <p>Loistohoiva –hoivayrityksen käytössä ei vielä aiemmin ole ollut mitään vastaavaa opasta omaisille jaksamisen tukemiseen, Loistohoivan palveluihin ja ikääntyneiden palvelujen yhteystietoihin liittyen. Loistohoivan tiimin palautteesta käy ilmi, että ikääntyneiden omaisten jaksamisen tukemisen opas voi auttaa yrityksen asiakkaiden omaisten ongelmien ratkaisussa, myös edistämällä keskustelua yhteisistä asioista Loistohoivan tiimin kanssa. Opasta toteuttaessa sovitaan, että Loistohoiva tulee itse vastaamaan oppaan lopullisesta visuaalisesta suunnittelusta, taitosta, julkaisusta ja jakelusta.</p>	
Avainsanat	Omainen, läheinen, ikääntynyt, yksityinen kotihoito, opas, jaksaminen, jaksamisen tukeminen, omaisen jaksaminen, omaisen hyvinvointi

Abstract

Authors	Inna Kiltsova, Saara Rissanen
Title	How to Take Care of Myself, as a Relative of an Elderly Person? – a Guide for Relatives of Elderly on Coping Support and the Concept of Loistohoiva
Number of Pages	52 pages + 2 appendices
Date	27 November 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing
Instructor	Hanna Vatanen, Lecturer
<p>The topic of this bachelor's thesis is supporting relatives of the elderly to cope. The topic is current and working life friendly. The partner for this study of the thesis was a private home care service company Loistohoiva.</p> <p>The purpose of the bachelor's thesis was to produce a written guide on supporting family members and private home care services, aimed at relatives of customers of Loistohoiva. The aim of the guide is to get information for relatives of the elderly, about the factors related to supporting coping, and about the concept of Loistohoiva.</p> <p>With the help of the guide, the goal is to increase awareness among relatives of the elderly, about the factors related to supporting coping, and about Loistohoiva's concept.</p> <p>A relative can be an elderly person's spouse, child, relative or other close person to him.</p> <p>The theoretical part of the thesis has definition of the elderly and aging in Finland, as well as explaining how the characteristics of population aging affect the well-being of the relatives who care for them. The work defines the relative's perception and knowledge of services for the elderly and the role of the relative in-home care. In addition, the theory discusses the coping skills of relatives in the care of the elderly and the possibilities of supporting coping skills.</p> <p>The thesis is implemented as a functional one. As a result of the functional thesis, a guide is created in cooperation with the care company Loistohoiva, which contains information for elderly relatives about supporting their own coping, the concept of the Loistohoiva company, the use of service vouchers in organizing services, and useful contact information related to services.</p> <p>The information base of the guide consists of international studies, Finnish literature in the field and expert articles. The guide is aimed especially at relatives of elderly clients of the Loistohoiva care company, but it can also be used by other people interested in the topic. The Loistohoiva care company has not previously had anything similar to a guide for relatives to support coping, Loistohoiva's services and contact information for services for the elderly. The Loistohoiva team's feedback shows that the guide to supporting the coping of elderly relatives can help solve the problems of the company's customers, also by promoting discussion of common issues with the Loistohoiva team. When implementing the guide, it is agreed that Loistohoiva itself will be responsible for the guide's final visual design, skill, publication, and distribution.</p> <p>The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.</p>	
Keywords	elderly, relatives, private home care, carer, coping, supporting coping, coping with relatives, well-being, guide

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämäkumppanuus ja kuvaus yhteistyöstä - Yksityinen kotihoivayritys Loistohoiva	2
3	Ikääntynyt	4
3.1	Ikääntyneen määritelmä	4
3.2	Ikääntyneen kohtaaminen kotihoidossa	5
3.3	Ikääntyminen Suomessa	6
4	Omaisen osallistuminen ikääntyneen hoitoon	8
4.1	Omainen ikääntyneen kotihoidossa	8
4.2	Omaisten käsitys ja tietämys ikääntyneiden palveluista	11
4.3	Ikääntyneiden ja heidän omaistensa kokemuksia kotihoidosta	13
4.4	Työskentely ikäihmisen ja hänen perheensä kanssa	15
5	Omaisten jaksaminen	17
6	Oman hyvinvoinnin edistäminen- Mitkä tekijät tukevat omaa jaksamista?	18
6.1	Fyysinen hyvinvointi	19
6.2	Henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta	19
6.3	Voimavarojen ja tunteiden tunnistaminen	20
6.4	Oman ajan ottaminen	20
6.5	Sosiaalinen osallistuminen	21
6.6	Psyykkisen hyvinvoinnin ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa 22	
7	Näyttöön perustuvuus	23
8	Menetelmälliset lähtökohdat ja tiedonhaku	24
9	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
10	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
10.1	Oppaan suunnitteluprosessi	27
10.2	Oppaan toteutusprosessi	30
10.3	Oppaan arviointi ja hyödyntäminen	34
10.4	Toiminta- ja työskentelytavat	35

10.5	Tarvittavat materiaalit, laitteet ja välineet	35
10.6	Luotettavuus ja eettisyys	36
11	Opinnäytetyöprosessin pohdinta	37
11.1	Arviointi	37
11.2	Johtopäätökset	41
11.3	Jatkosuunnitelmat ja käyttöönotto	41
	Lähteet:	43

Liitteet

Liite 1. Opas (Word)

Liite 2. Opas (Canva)

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyöprosessi kuuluu Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan tutkintojen loppuvaiheen opintoihin, ja toteutuu syyslukukauden 2023 aikana. Opinnäytetyö toteutetaan kahden sairaanhoitajaopiskelijan yhteisenä parityönä. Opinnäytetyöprosessi sisältää tekijöiden pohdintaa muun muassa omista valmiuksista, osaamisesta ja voimavaroista, tulevaisuuden työelämää ajatellen. Pohdintaan sisältyy myös ammatillista kasvua sairaanhoitajiksi, sekä sairaanhoitajan näkökulmaa aiheeseen, hoitotieteellisyys huomioiden.

Tämä opinnäytetyö luokitellaan toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on kokonaissuunnittelun tekeminen, aineiston kerääminen ja käsitteleminen, sekä tuotteen kuvaaminen ja toteuttaminen mahdollisimman hyvin. Suunnitelmavaiheessa tarkastellaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita ja taustaa, ja toteutusvaiheessa kerätään lisää tietoperustaa, jonka avulla toteutetaan suunniteltu tuote.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on siis tuotekehitysprosessi, jonka ideana on tuottaa kirjallisessa muodossa selkeä informatiivinen opas, suunnattuna omaisille, jotka hoitavat kotona ikääntyneitä läheistä. Opinnäytetyön lähteinä käytettyjen tutkimusten keskeisimmät tulokset ovat osoittaneet, että omaiset kaipaavat enemmän konkreettista tietoa ikääntyneiden palveluista, sairauden etenemisestä sekä arjen sujuvuudesta. Usein tarvitaan myös ohjausta kotona ikääntyneen voinnin muutoksiin, ja niiden mukaan toimimiseen.

Yhteistyötahona on yksityinen hoivayritys Loistohoiva, joten erityisenä kohderyhmänä on Loistohoiva –yrityksen asiakkaiden omaiset. Oppaalla halutaan erityisesti tuoda omaisille tietoa ja tukea hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyen, mikä on oppaan päätaivoite. Oppaan toisessa osassa tuodaan tiivistetysti tietoa yksityisen kotihoidon ja Loistohoivan tarjoamista palveluista, sekä palveluiden mahdollisesta yhdistämisestä kokonaisuudeksi kunnallisen kotihoidon palveluiden kanssa. Oppaan on tarkoitus olla mahdollisimman käytännönläheinen, josta löytyy koottuna yhteen tärkeimpiä tietoja ja vinkkejä. Opas tulee jatkossa olemaan hyödyksi myös Loistohoivalle. Opasta on mahdollista tulevaisuudessa päivittää, jos jotkin tiedot tai käytännöt muuttuvat, tai opasta halutaan käyttää eri tavalla.

2 Työelämäkumppanuus ja kuvaus yhteistyöstä - Yksityinen kotihoivayritys Loistohoiva

Opinnäytetyön yhteistyötaho on yksityinen hoivayritys Loistohoiva. Yrityksistä Loistohoiva valikoitui mukaan tähän opinnäytetyöprojektiin, selvityksen jälkeen mitä eri yksityisen kotihoidon palveluita tarjoavia yrityksiä on. Loistohoivasta vastattiin nopeasti yhteydenottoomme, ja oltiin kiinnostuneita opinnäytetyömme ideasta. Yrityksessä ei ole aiemmin tehty tämäntapaista yhteistyötä AMK-opiskelijoiden kanssa, joten prosessi on heille uusi, mutta kokivat yhteistyön alusta asti kiinnostavaksi.

Loistohoiva tarjoaa koti- ja hoivapalveluita ikääntyneille, vammaisille ja erityislapsiperheille, pääkaupunkiseudulla ja ympäryskunnissa. Kotihoidon asiakkuus koostuu palveluseteliasiakkaista ja itse palvelunsa maksavista asiakkaista. Loistohoivan tavoitteena on edistää hyvinvointia, turvallisuutta ja itsenäisyyttä tarjoamalla laadukkaita ja yksilöllisesti suunniteltuja palveluita. Loistohoivan palveluihin kuuluu kotiin tuotavat hoivapalvelut, sekä muun muassa siivouspalvelut ja muut päivittäistä arkea tukevat palvelut. Loistohoivan tavoitteisiin kuuluu konkreettisen avun lisäksi ehkäistä eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Tähän pyritään muun muassa sillä, että sama tuttu hoitaja tulee aina käynneille, eikä hoitajat jatkuvasti vaihdu. Monelle asiakkaalle tuttu hoitaja on tärkeä sosiaalinen kontakti, ja usein omahoitajan ja asiakkaan välille muodostuu ihan ystävyysuhde.

Palvelunohjauksen näkökulmasta asiakkaaseen täytyy ensisijaisesti luoda hyvä yhteys ja luottamuksellinen suhde. Vasta sen jälkeen voi alkaa yhdessä suunnittelemaan, minäkälaisistä palveluista hän nimenomaan yksilönä hyötyisi. (Suominen 2017.)

Yhteistyön alussa ensimmäisessä keskustelussa Loistohoivan henkilökunnan kanssa nousi esille Loistohoivan tarjoaman yksityisen kotihoidon tärkeät periaatteet, joita ovat kiireettömyys, aito kohtaaminen ja läsnäolo, sekä pysyvä hoitosuhde. Loistohoivan arvoihin kuuluu olla "Kiireetön, Laadukas, Luotettava ja Asiakaslähtöinen". Yrityksen tavoitteena on siis edistää hyvinvointia, turvallisuutta ja itsenäisyyttä tarjoamalla laadukkaita ja yksilöllisesti toteutettavia palveluja.

Asiakkaan lisäksi myös omaiset tulevat työntekijöille tutuksi, kun hoitajat sekä palvelukoordinaattorit pitävät säännöllisesti yhteyttä omaisiin, ja painottavat omaisille, että aina

saa olla yhteydessä, jos on huolta tai kysyttävää asiakkaan hoitoon liittyen. Kiireettömyydellä tarkoitetaan asiakkaiden aitoa kohtaamista ajan kanssa ja rauhallisesti, asiakasta kuunnellen ja yksilöllisesti huomioiden. Loistohoivan kaikki asiakaskäynnit ovat vähintään 2 tunnin pituisia, eikä sen lyhyempiä käyntejä siis tehdä ollenkaan. Tämän asiakaskäyntien 2 tunnin vähimmäiskeston tarkoitus on nimenomaan se, että pystytään tarjoamaan asiakkaille kiireettömyyden kokemus, ja tarpeeksi pitkä käynti mahdollisesti useampien asioiden tai tarpeiden hoitoon saman käynnin aikana. Työn organisoinnissa kiinnitetään huomioita pysyvyyteen ja mahdollisimman vähäiseen omahoitajavaihtuvuuteen.

Loistohoivan painottamiin arvoihin kuuluu lisäksi ilo. Ilolla tarkoitetaan, että toiminnassa pyritään ohjaamaan asiakkaita positiivisuuteen ja aktiivisuuteen. Ohjataan aktiivisen mielekkään toiminnan äärelle, joista asiakas saa ilon hetkiä ja hyviä kokemuksia. Aktiivointi ja ongelmien ehkäisy on siis tärkeää Loistohoivan hoitotyössä, samoin kun joustavuus ja asiakaslähtöisyys.

Loistohoiva pyrkii tekemään tiivistä yhteistyötä kaupungin kotihoidon kanssa, sillä osa asiakkaista käyttää sekä kunnallisia kotihoidon palveluja, että yksityisiä kotihoidon palveluja Loistohoivan kautta. Kunnallisen kotihoidon Vantaan Myyrmäen toimisto sijaitsee yrityksen tilojen kanssa samassa rakennuksessa, mikä helpottaa yhteistyötä. Asiakkaiden alkaessa asiakkaalle tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, mitä noudatetaan, ja jatkossa tarvittaessa muokataan.

Idea tämän opinnäytetyöprojektin tuotteesta syntyi ensimmäisen yhteisen keskustelun myötä, hyödynsaajan toiveesta. Toiveena oli saada senioriasiakkaiden omaisille suunnattu opas, Loistohoivan kotihoitopalveluista. Opas tulisi tarpeeseen, ja olisi hyödyllinen sekä omaisille että Loistohoilvalle. Ideana että opas voitaisiin mahdollisesti julkaista verkossa Loistohoivan blogissa, tai verkkosivuilta pääsisi linkin kautta oppaaseen. Lisäksi pohdittiin myös paperista versiota, mahdollisesti painetun taittoesitteen muodossa. Seuraavissa keskusteluissa Loistohoivan yhteyshenkilön kanssa, idea oppaan sisällöstä hieman muuttui ja tarkentui. Oppaassa tulee olemaan kaksi eri osiota, joista ensimmäinen hieman laajempi käsittelee omaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemista, tiedoin ja käytännön vinkein esitettynä. Toisessa osassa esitellään tiivistetysti Loistohoivan yritysidea ja kotihoitopalvelut, sekä yhteyshenkilön toiveesta tietoa palveluseleiden käytöstä kotihoidon palvelujen yhteydessä. Lisäksi oppaan loppuun on koottu omaisille tärkeitä yhteystietoja, joista voi olla apua iäkkään hoidon aiheuttamiin kysymyksiin, sekä omaisen omaan jaksamiseen.

Oppaan kohderyhmää ovat Loistohoivan kotihoidon ikääntyneiden asiakkaiden omaiset. Loistohoivan asiakaskuntaan kuuluu ikääntyneiden asiakkaiden lisäksi myös erityislapsiperheitä sekä vammaisia asiakkaita, mutta sovitusti oppaan kohderyhmäksi valikoitui nimenomaan ikääntyneiden asiakkaiden omaiset, koska Loistohoiva koki heillä olevan suurin tarve tämänkaltaiselle oppaalle.

3 Ikääntynyt

3.1 Ikääntyneen määritelmä

Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitteettä ikääntynyt ihminen, sillä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita eläke-etuuksien piiriin kuuluvia ikäihmisiä. Ikääntyneen henkilön toimintakyvyssä voi olla tapahtunut muutoksia, joiden vuoksi hän tarvitsee tukea. Näitä voivat olla esimerkiksi korkean iän myötä tulleet sairaudet ja rappeumat. Ikääntyessä toimintakyvyn lasku usein vaikuttaa merkittävästi henkilön selviytymiseen kotona, ja päivittäisten toimintojen suorittaminen vaikeutuu. (Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus 2020.) Nyky-yhteiskunnassa, jossa elinaika kasvaa ja lääketiede kehittyä, vanhuuden määritelmästä tulee yhä monimutkaisempi.

Sen määrittäminen, minkä ikäisenä ihmisen katsotaan olevan vanha, on monitahoinen kysymys, jota tulkitaan vaihtelevasti, ja myös kulttuurierot vaikuttavat. Vastaus tähän kysymykseen riippuu useista tekijöistä, mukaan lukien sosiaaliset käsitykset, psyykinen tila ja iän myötä tapahtuvat fyysiset muutokset. Yhteiskunnalliset käsitykset vanhuudesta liittyvät usein yhteiskunnan tottumuksiin ja odotuksiin. Perhe- ja ympäristövaikutukset ovat myös tärkeitä vanhuutta määritettäessä.

Omaisten osallistuminen ikääntyneiden sosiaaliseen toimintaan, läheisten tuki ja hoito voivat vaikuttaa omaan vanhuuden käsitykseen. Sosioekonominen tekijä myös vaikuttaa ikääntymiseen. Terveys- ja sosiaalipalvelujen saatavuus voi vaikuttaa ikääntyneiden elämänlaatuun ja vanhuuden tunteeseen. Vanhuuden käsitys voi muuttua ajan myötä. Sosiaaliset ja kulttuuriset muutokset, kuten terveydenhoitopalvelujen ja elintason paraneminen voivat vaikuttaa siihen, miten ihmiset näkevät vanhuuden ja minkä ikäinen katsotaan vanhaksi. Vanhuus elämänvaiheena tulee nähdä voimavarana yhteiskunnan yhteistä tulevaisuutta rakennettaessa. (Kariniemi & Siira & Kyngäs & Kaakinen 2020: 26.)

Suomalaisessa vanhuspolitiikassa on korostettu ensisijaisena kotona-asumista, siinäkin tilanteessa, kun ikääntynyt tarvitsee säännöllistä tukea ja palvelua. Vanhuuden alkaminen on sosiaalisen riskin lähde ihmiselle, ikääntyneiden ihmisten ongelmat ovat objektiivisia ja vaativat henkilöstön ja muiden resurssien etsimistä. Kotona-asumisen tukeminen edellyttää toimivaa toimintakykyä ylläpitävää ja itsenäistä suoriutumista tukevaa toimintaa, sekä kuntoutusta (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020: 12). Jämsenin ja Jylhän (2019) mukaan, jotta kasvavan kaikkein vanhimpien joukon avuntarpeeseen on mahdollista vastata, on tärkeää minimoida avuntarve nuoremmassa ikäryhmissä (Jämsen & Jylhä 2019). Eli nuorten ikäryhmän voimavarojen ja toiveiden huomioiminen, terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy mahdollistaa ikääntyneen ihmisen arvokkaan elämän sekä laadukkaan vanhustyön toteutumisen.

Laatusuosituksen mukaan ikääntyneiden ihmisten palveluiden kehittämisen tavoitteina on parantaa heidän elämänlaatuaan. Ikääntyneellä väestöllä hyvää elämänlaatua ja toimintakykyä ylläpitää mahdollisuus osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti, hoitaa asioitaan, tavata läheisiään ja nauttia arjesta (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020: 12.)

3.2 Ikääntyneen kohtaaminen kotihoidossa

Kotihoidon palvelukokonaisuuden tavoitteena on saavuttaa ja säilyttää asiakkaan mahdollisimman hyvä elämänlaatu kotioloissa, sekä pyrkiä ehkäisemään tai siirtämään myöhemmäksi laitoshoidon tarvetta. Hyvin toimiva kotihoito edellyttää sujuvaa moniammatillista yhteistyötä. Hoitoa suunniteltaessa keskiössä on aina oltava asiakas ja hänen omaisensa. Moniammatillisessa työryhmässä sen jäsenten on mahdollista hyödyntää kaikkien asiantuntemusta, hoitoa suunnitellessa ja toteuttaessa. Tiimin jäsenten on hyvä uskaltaa myös hieman rikkoo ammatillisia rajoja keskusteluissa. Tällöin moniammatillisen tiimin on mahdollista nähdä ikääntyneen asiakkaan toimintakyky laaja-alaisesti, jolloin on huomioitu muun muassa myös asiakkaan asuin- ja muun sosiaalisen ympäristön arviointi. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

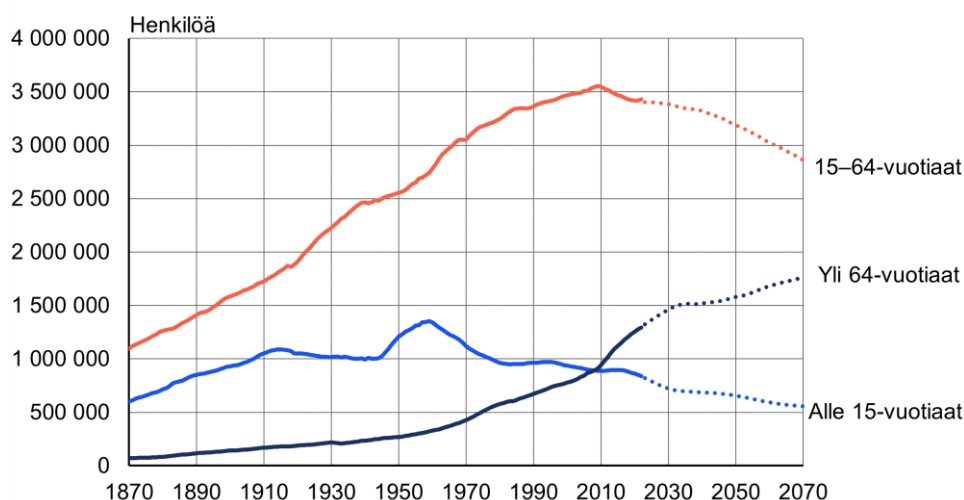
Ikäihmisen ongelmat ja avuntarve ovat usein hyvin moninaisia ja kattavat esimerkiksi somaattiset sairaudet ja psyykkiset häiriöt, mahdollisesti monimutkaiset lääkitykset, asumisongelmat ja muut sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät asiat. Sen vuoksi ennen kotihoidon palveluiden aloitusta olisi hyödyllistä tehdä hoidon arviointikäynti kotiin, jonka

avulla voidaan saada laajempi kokonaiskuva ikäihmisen sen hetkisestä terveydentilasta ja arjessa selviytymisestä. Kotioloissa voi myös olla luontevampaa käydä läpi kotiin liittyviä ongelmatilanteita konkreettisemmalla tasolla, ja lisäksi läheisen ja omaisten väliset suhteet voivat tulla kotona selkeämmin esille. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Yksinäisyyden on tutkimuksissa todettu olevan yleisesti suuri onnellisuuden tunteen vähentäjä ja elämänlaadun heikentäjä, ja yksinäisyyden kokeminen on ikäihmisillä yleistä. Kotikäynneillä asiakkaan yksinäisyyden kokemus voidaan havaita, ja siihen mahdollisesti reagoida. Käynneillä voidaan kartoittaa ikäihmisen koko sosiaalinen verkosto, ja sen mahdolliset vaikutukset hoitoon. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

3.3 Ikääntyminen Suomessa

Suomessa tämänhetkisten demografisten muutosten keskeisiä näkökohtia ovat työikäisen väestön ja sitä kautta työvoiman väheneminen, ikääntyneiden määrän kasvu, alentunut syntyvyysmäärä. Ikääntyneiden osuus koko väestöstä kasvaa nopeammin kuin mikään muu ikäryhmä.



Kuvio 1. Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin. Väestö ja yhteiskunta.

Yli 64-vuotiaiden määrä Suomessa vuonna 2023 on noin 1 300 000. Väestöennusteiden mukaan yli 65-vuotiaiden osuus Suomessa kasvaa 25,6 %:iin, eli noin 1,476 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä (Väestön ikääntyminen Suomessa 2023). Suomen väestöennusteen 2009–2060 mukaan vuoteen 2040 mennessä yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan nykyisestä 17 prosentista 27 prosenttiin (Väestö-

ennuste 2009–2060). Tämä prosessi vaikuttaa lähes kaikkiin ihmiselämän osa-alueisiin, eikä sitä voida pitää pelkkänä seurauksena tietyistä väestörakenteen muutoksista. Väestön ikääntyminen aiheuttaa suuria muutoksia yhteiskunnan sosiaaliseen rakenteeseen, ja vaikuttaa kaikkien yhteiskuntaryhmien asemaan.

Kodeissaan asuvan ikääntyneen väestön määrä on ylivoimaisesti suurin Tilastoraportin mukaan. Kotihoidon asiakkaiden osuus vuonna 2022 oli noin 194 000. Voidaan todeta, että kotona asuu paljon ihmisiä, joiden toimintakyky on jo muuttunut sekä avun ja palvelun tarvetta on jo olemassa. Kaupin, Määttäsen, Salmisen, Valkosen (2015) tutkimustuloksesta tulee esiin, että verrattuna 10 vuotta sitten vallinneeseen tilanteeseen yli 85-vuotiaista vanhuksista pienempi osuus on vanhuspalvelujen piirissä. Palvelurakenne on muuttunut niin, että avohoidon osuus on lisääntynyt ja tavallisen palveluasumisen ja laitoshoidon osuus vähentynyt. (Kauppi & Määttäsen & Salminen & Valkonen 2015.) Tästä johtuen hyvinvointialueiden tehtäviin sisältyy ikääntyneiden ihmisten sosiaalisten haasteiden selviytyminen ja kasvavan kotona asuvien ikääntyneiden joukon tarpeisiin vastaaminen. Ikääntyneiden ihmisten palvelujen tarve tulee kasvamaan lähes viidenneksen 2020- ja 2030-lukujen aikana. Kasvun takana on suurelta osin ikääntyvän väestön tarvitsema työvoimaintensiivinen hoiva. Jos hoiva-alojen kasvavaan työvoimatarpeeseen ohjautuu enemmän työvoimaa, talouden muiden sektoreiden työvoiman saatavuus heikkenee. (Karvonen & Kestilä & Saikkonen 2022: 333.) Tyypillisesti ikääntyneiden määrän kasvu liittyy hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevien ihmisten määrän kasvuun. Tilapäistä hoitoa ja apua tarvitsevien määrä on kuitenkin samoissa rajoissa raportin mukaan.

Kaikki ikääntyneet ihmiset eivät tarvitse apua ainakaan koko vanhuutensa ajan. Omaisten rooli ikääntyneiden ihmisten hoidossa on tutkimustulosten mukaan edelleen toivottavampaa verrattuna palvelutalossa asumiseen tai muuhun pitkäaikaishoitoon. Lisäksi tällainen hoito on valtiolle taloudellisesti hyödyllistä ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannusten alenemisen vuoksi. On vaikeaa kuvitella tilannetta koko yhteiskunnassa, jos tällaista omaisten hoitoa ja tukea ikääntyneille ei olisi olemassa.

Ikääntyneellä ihmisellä on palvelujen saamiseen samat oikeudet kuin muillakin. Kuitenkin näiden oikeuksien toteuttamisessa he usein kohtaavat ongelmia, kuten esimerkiksi sosiaalista ja taloudellista syrjäytymistä. Ikääntyneellä ihmisellä on lain mukaan oikeus päättää, mitä tarjotuista palveluista hän on halukas ottamaan vastaan ja mitä ei. Valinnan hän tekee kotonaan, omassa valtakunnassaan, missä hän on valtiassaan ja muut vierailijoita. (Finne- Soveri 2017: 29.) Nykyaikaiset demografiset suuntaukset määräävät

tarpeen lisätä palveluiden laatua ja tehokkuutta ikääntyneiden etujen mukaisesti, houkutella taloudellisia, työvoimaresursseja parantaakseen heidän elämänlaatuaan kotona. Ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvelujen tarve kasvaa ikäluokan määrää lisätessä. Hyvinvointialueiden tärkeä tehtävä on edistää iäkkäiden asukkaidensa hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa 2023.)

4 Omaisen osallistuminen ikääntyneen hoitoon

4.1 Omainen ikääntyneen kotihoidossa

Ikääntyneet ihmiset ovat siirtymässä pois aiemmasta tavallisesta aktiivisesta elämäntyylistään sairauksien ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi, eivätkä esimerkiksi voi enää käydä ystävien tai sukulaisten luona niin usein kuin ennen. Lisäksi ammatilliset kontaktit voivat vähitellen kadota ja perhesiteet heikentyä. Omaiset ovat kuitenkin tärkeitä kaiken ikäiselle ihmiselle. Omainen voi olla asiakkaan puoliso, lapsi, sukulainen tai muu läheinen ihminen. Omaisten osallisuus ikääntyneiden hoitoon liittyy merkittävästi sosiaalisiin ja psykologisiin tekijöihin: sosiaaliset normit, joiden mukaan auttaminen kuuluu perhejäsenille, altruistiset motiivit (rakkaus, välittäminen, läheisyys), itseyttä tukevat motiivit (syyllisyys ja auttamisesta saatu tyydytys), pyrkimys vastavuoroisuuteen omaisen kanssa (esim. halu maksaa takaisin aikoinaan perheenjäseneltä saatu apu). (Hyvärinen & Saarenheimo & Pitkälä & Tilvis 2003.) Monilla iäkkäillä ihmisillä on vaihtelevat suhteet omaisiin. Samaan aikaan ikääntyneet ihmiset odottavat omaisilta huolenpidon ja oman autonomian järkevää yhdistelmää. Kariniemi, Siira, Kynäs, Kaakinen (2020) lisäävät, että ikääntyneet ihmiset arvostavat suhteitaan omaisiin ja omaisilta saamaansa hoidon laatua erittäin korkealle. On kuitenkin syytä pitää mielessä, että jo läheisten välittäminen herättää avuttomassa ihmisessä luonnollista kiitollisuutta, mikä tukee hänen luottamustansa siihen, että hän nauttii rakkaudesta ja kunnioituksesta.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että kun omainen toimii osana hoitoa, hän pystyy auttamaan muuta hoitohenkilökuntaa ymmärtämään asiakkaan taustoja sekä käyttäytymismalleja. Tukea ja hoitoa antava omainen voi asua asiakkaan kanssa tai erikseen. Omaisten osallistuminen kotihoidossa perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Yleensä omaiset osallistuvat läheistensä asioiden hoitoon, ovat tukena tarvittaessa ja hoitavat raskaampia työtehtäviä (Ikonen & Holm 2015: 40.) Monissa tutkimuksissa

ikäntyneen ihmisen omainen käsityksenä on tiiviisti sidoksissa kotihoidon ympäristöön, jossa sitä käytetään. Monissa tutkimuksissa ikääntyneiden ja omaisten suhteiden kohdalla korostetaan omaisten ikääntyneen hoitoon osallistumista. Lapset ja muut omaiset ovat vanhoille ihmisille merkittäviä ihmisiä, jotka tuovat vierailuilleen iloa, turvaa ja apua arjen arkareisiin sekä hetkellisesti apua yksinäisyyteen. (Kariniemi ym. 2020: 31.) Suurimmalla osalla iäkkäistä ihmisistä on lapsia. Ikääntyneiden perhesiteet ja kontaktit ylläpidetään pääasiassa suoraan yhteyden kautta. Lähellä toisiaan asuamalla ja pitämällä melko tiheästi yhteyttä vanhemmat ja heidän aikuiset lapsensa tarjoavat molemminpuolista tärkeää palvelua, apua ja tukea. Aikuisten lasten palvelut ja apu ovat vanhemmille sitäkin arvokkaampia, koska monissa tapauksissa he ovat ainoa tämänhetkinen kontakti ihmisiin. Monet iäkkäät ihmiset sanovat, että kommunikointi lasten kanssa riittää heille tällä hetkellä, kun kuitenkin sairaudet ja kivun tuntemukset vaikuttavat enemmän kokemuksiin ilon ja tyytyväisyyden tunteista. (Kariniemi ym. 2020: 32.)

Monen ikääntyneen ihmisen elämän tärkeä ihminen on puoliso. Puolison kuolema usein traumatisoi toista vakavasti ja voi muuttaa hänen elämäntapaansa. Usein tämän jälkeen ikääntynyt ihminen tulee enemmän riippuvaiseksi omaisistaan. Usein perheen pää rooli siirtyy jollekin nuoremmista perheenjäsenistä.

Toisaalta sosiaalista mediasta saadaan kuitenkin tietoja myös tapauksista, jossa omaiset ovat kieltäytyneet hoitamasta ikääntyneitä läheisiä, eri syistä. Niiden ihmisten määrä, jotka eivät halua ottaa vastuuta vanhemmistaan, kasvaa sosiaalisen median raportin mukaan. Merkittävimmät tekijät omaisten hylkäämiseen ovat eri perheenjäsenten väliset konfliktit, vanhempien eroaminen, erimielisyydet lastenkasvatuksessa sekä muut perheongelmat.

Yhä useammat iäkkäät ihmiset kieltäytyvät tietoisesti perheen avusta muista syistä. Finne-Soverin tuloksista tulee esille mielenterveysongelmat perheessä, kaltoinkohtelu, väkivalta. Kaikki ihmiset tai läheiset eivät ole aluksi vaikka voivat luulla sitä olevansa. (Finne-Soveri 2017: 31.)

Omaisten puute, asuminen erillään lapsista ja muista sukulaisista voi johtaa vanhusten yksinäisyyteen ja sosiaaliseen syrjintään. Erilaiset tutkimukset kertovat, että joka kolmas, joka neljäs tai joka kymmenes ikääntyneistä kokee itsensä usein yksinäiseksi. Itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi Suomessa kokee 36–39 % ikääntyneistä (Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? 2019). Raportin mukaan monet yksinäiset

ikäntyneet ihmiset ovat eristettyjä yhteiskunnasta, kukaan ei käy heidän luonaan. Kaikissa tapauksissa syynä ei ole sukulaisten poissaolo, osa ei yksinkertaisesti pidä yhteyttä omaisiinsa.

Yksinäisyyskokemukset voivat liittyä sosiaalisten siteiden puuttumiseen tai katkeamiseen. Jos ihmisellä ei ole omaisia, yksityisen kotihoidon hoitajasta voi tulla ikääntyneelle läheinen ihminen, koska hän on valmis kohtaamaan asiakkaan aidosti ja kuuntelemaan asiakasta, hoitotoimenpiteiden ohella.

Omaisten ikääntyneiden ihmisten hoitoon osallistuminen on tärkeä kulmakivi kotihoidossa, sillä vuorovaikutustaitojen osaamista jakamalla syntyy yleensä parempaa hoitotyön laatua ja tulosta. Sosiaalisena olentona omaiset haluavat yksityisen kotihoidon työntekijöiltä ikääntyneiden ihmisten hoitoon liittyvien asioiden ratkomista yhteistyössä ja niihin vaikuttamista ja kuulluksi tulemistä. Arjen huomioimisessa kotihoidon asiakkuudella koetaan olevan voimavaroja vahvistava vaikutus. (Kariniemi ym. 2020: 32.)

Mikkolan tutkimus liittyy kotihoidon ja omaisen välisen suhteen tarkastelemiseen palvelujen laajuuteen ja sisältöön vaikuttamisessa. Jos ikääntyneen ihmisen ja omaisen tarpeita ei tunnisteta eikä heitä kyetä näkemään tasavertaisina neuvottelukumppaneina, niin vaarana on palvelujen riittämättömyys. (Mikkola 2009: 37.)

Ikääntyneiden hoitoa kotiin järjestettäessä omaiset kohtaavat suunnilleen samoja ongelmia. Suurin osa johtuu ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn heikentymisestä, jota usein pahentaa muistin heikkeneminen. Päivittäisten toimintojen suorittaminen ja itsensä huolehtiminen tulee liian vaikeaksi. Hoitoon liittyvät tehtävät jäävät usein omaisten harteille.

Vaarama ja Vuotilainen (2005) tarkastelevat omaisten yleisiä ongelmia ikääntyneiden hoitoon osallistumisessa kotihoidossa:

- Läheisen tilaa, lääkitystä ja muuta hoitoa koskevan tiedon puute
- Kotihoidon hoitohenkilökunnan kielteiset asenteet omaisten osallistumista kohtaan
- Omaisten kielteiset asenteet hoitavaa henkilökuntaa ja/tai hoidon tuottavaa organisaatiota kohtaan

- Omaishoitajan uupuminen ja omaishoidon tukien riittämättömyys. (Vaarama & Vuotilainen 2005: 81.)

Monet ongelmat liittyvät omaisten haluttomuuteen puhua omista ongelmista ja jaksamisesta (Hyvärinen & Saarenheimo & Pitkälä & Tilvis 2003). Vaarama ja Vuotilainen (2005) puhuvat omaisen oman vapaa-ajan ja kommunikaation ongelmista ikääntyneiden hoidossa. Newmanin, Bookey-Bassetin, Wangin ja Wangin (2019) tutkimuksen mukaan nuoret omaiset tunsivat itsensä yksinäiseksi ja etsivät usein muita perheenjäsentensä ulkopuolelta, mutta eivät useinkaan löytäneet tukea, mitä he halusivat. Omaisilla voi olla tiedon puute esimerkiksi ikääntyneen sairaudesta, käyttäytymisestä, tai hoidosta. Heikkilän ja Larivaaran (2009) mukaan ikääntyneiden hoitoon sidoksissa olevat omaiset sairastuvat tavanomaista herkemmin depression, somatisaatiohäiriöön ja moniin somaattisiin sairauksiin. Heillä on myös suurentunut riski uupua vakavasti, tai ryhtyä "hoitamaan" ahdistustaan alkoholilla. Joskus tämä voi johtaa myös vanhuksen fyysiseen tai psyykkiseen pahoinpitelyyn. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Omaisten kanssa yhteistyössä tulee löytää väyliä, jotka lisäävät omaisten ja heidän läheisensä hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla (Vaarama & Vuotilainen 2002: 81).

4.2 Omaisten käsitys ja tietämys ikääntyneiden palveluista

Opinnäytetyön lähteinä käytettyjen tutkimusten keskeisimmät tulokset ovat osoittaneet, että omaiset kaipaavat enemmän konkreettista tietoa ikääntyneiden palveluista, sairauksien etenemisestä sekä arjen sujuvuudesta. Usein tarvitaan myös ohjausta kotona ikääntyneen voinnin muutoksiin, ja niiden mukaan toimimiseen.

Ikääntyneiden palveluntarpeiden kartoitus on avainasemassa laadukkaana elämän turvaamisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ikäihmisten palveluiden tarkoituksena on luoda sellainen ympäristö, jonka ikääntyneet voivat kokea laadukkaana. Se merkitsee ikääntyneille mahdollisuutta säilyttää ihmisarvonsa, sekä kokea turvallisuutta ja onnistumisen tunteita. Kansallisen ikäohjelman 2030 hallituksen strategian tavoitteina on suunnata ennaltaehkäiseviä ja toimintakykyä parantavia toimia iäkkäälle väestölle ja riskiryhmille, pidentää ikääntyvien työikäisten toimintakykyä ja työuria, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, lisätä ja mahdollistaa vapaaehtoistyötä, varmistaa iäkkäiden palvelujen yhdenvertaisuus, tehokkaampi koordinaatio ja taloudellinen kestävyys,

lisätä asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyyttä ja nostaa esille suomalaista ikä-tekniikan kehittämistä ja hyödyntämistä (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Ta-voitteena ikäkyvykäs Suomi 2020).

Hyvinvointialueisiin kuuluvia ohjauspalveluita ovat seniorineuvonta sekä ikääntyneiden sosiaalityö, tukipalvelut, omaishoidontuki, hoitotarvikejakelu sekä vapaaehtoisten ja ko-kemustoimijoiden koordinointi. Keskeisimpiä ikääntyneiden palvelumuotoja ovat omaishoidon tuki sekä terveystalvet ja tukipalvelut. Omaishoitoa voidaan tukea maksa-malla hoitopalkkiota ja järjestämällä kotihoidon tukemiseksi erilaisia sosiaali- ja terveystalvet. Kotiin on mahdollista saada palveluita myös yksityisiltä kotitalvetun tukipalvetlutuottajilta. Jos ikääntynyt ihminen tarvitsee kotihoitoa, omaishoitoa, asumistalvet-luja, laitoshoitoa, vammaistalvet-luja, toimeentulotukea tai muita sosiaalihoillon talvet-luja, näiden myöntämistä varten hyvinvointialueen viranomaisen arvioi talvet-luntarpeen (Talvet-lut ja etuuden iäkkäille.)

Kunta hyväksyy kotitalvet-lun tukitalvet-lujen tuottajat kunnan ylläpitämään tukitalvet-lu-tuottajarekisteriin. Oman hyvinvointialueen verkkosivuilta voi löytää satoja talvet-luntar-joajia. Myös kolmas sektori tarjoaa esimerkiksi saattamis- ja asiointiapua. Eri talvet-luiden järjestämistä varten tulee selvittää, onko asiakkaan lähipiirillä tietoja ja voimavaroja talvet-luiden hankkimiseen.

Ikääntyneiden ihmisten hoidon kokonaisuudessa korostuu sote-talvet-luiden riittämättö-myys. Lähes joka kolmannessa perheessä on iäkkäitä sukulaisia, jotka tarvitsevat jat-kuvaa hoitoa ja huomiota. Huono taloudellinen tilanne voi aiheuttaa syrjäytymistä, kun ihmisellä ei ole rahaa osallistua yhteiseen toimintaan tai tapahtumiin. Iäkkäät eivät aina ole tietoisia etuuksista ja tukimuodoista, joihin he olisivat oikeutettuja (Miten ikääntynei-den ihmisten oikeudet toteutuvat? Vanhusasiavaltuutetun tilaisuudessa kuullaan ikään-tyneiden toimeentulosta, talvet-luista ja osallisuudesta 2023.) THL:n ikääntyneiden talvet-lujen laadun tulosten mukaan ikääntyneiden talvet-luissa arvioitiin olevan tyydyttymä-töntä talvet-luntarvetta. Ikäihmisten talvet-luiden laatusuositus on tehty koskemaan ikään-tyneiden käyttämiä talvet-luita kuten kotihoitoa ja tukitalvet-luita, omaishoidon tukea. (Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa 2023.)

Heinolan ikääntyneiden kotihoidon laadusta omaisille tehdyissä tutkimuksissa todettiin, että talvet-lujen löytäminen on usein vaikeaa ikääntyneen ihmisen elämän muutoksissa. Usein asiakkaat ovat "ajautuneet" talvet-lujen piiriin sattumalta. (Heinola 2007: 69.) Ikääntynyt ihminen ja hänen omaisensa voisivat toimia konsultteina talvet-luiden laatua koskevissa kysymyksissä. Ikäihmisten talvet-luiden laatusuosituksen tulosten mukaan

ikäntyneet ja omahoitajat arvioivat koetun hoidon laadun tuloksia sosiaalisten suhteiden osalta melko hyväksi, mutta omaiset ovat arvioissaan kriittisimpiä. Asiakkaalle tulee luoda yhtäläinen ja oikeudenmukainen, eri tarpeet huomioon ottava, joustava ja laadukkaita palveluita tarjoava palvelurakenne. Tämä edellyttää kustannusten, asiakkaiden toimintakyvyn, palvelutarpeen huomiointia. (Heinola 2007: 97.) Ikäntyneiden palveluja rakentaessa omaiset ovat voimavara ja kuuluvat kiinteästi hoidettavan elämään. Yhä useammat perheet ottavat vastuulleen vanhemmista sukulaisista huolehtimisen. Omaiset tukevat ikäntyneitä hakemaan tarvitsemiaan palveluja, sekä korvaavat ja täydentävät omalla panoksellaan julkisia palveluita (Vaarama & Vuotilainen 2005: 77). Kariniemi, Siira, Kyngäs ja Kaakinen (2020) ovat tutkineet, että erilaisten ikäntyneiden palvelujen avulla voidaan ylläpitää ihmiskontakteja. Tukemalla fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä parannetaan ikäntyneen mahdollisuutta hakeutua ja osallistua sosiaalisiin kontakteihin (Kariniemi & Siira & Kyngäs & Kaakinen 2020: 36).

4.3 Ikäntyneiden ja heidän omaistensa kokemuksia kotihoidosta

Tutkimusten mukaan suurin osa ikäntyneistä ihmisistä haluaisi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, ja toivoo apua kotona selviytymiseen sekä yhteiskunnan järjestämistä palveluista, että läheisiltään (Sooden & Gregory & Bond 2007, Eloranta 2009: 35). Sosiaali- ja terveystieteiden, joihin kotihoito kuuluu, antama tuki painottuu konkreettisen avun antamiseen, ja läheisten muodostamalta verkostolta saadaan enemmän emotionaalista tukea. Kotihoidon ja omaisten yhteistyöllä ja hoitovastuun jakamisella voidaan tukea ikäntynyttä niin, että vältetään myös omaisen liialliselta kuormittumiselta. Soodenin, Gregoryn ja Bondin (2007) tutkimuksessa kotihoidon asiakkaan ja omaisen kokemuksista kotihoidosta, todettiin että asiakkaina tulisi ymmärtää molemmat, asiakas ja omainen, silloin kun omainen osallistuu hoitoon aktiivisesti. Lisäksi havaittiin tarve jatkotutkimuksiin asiakkaiden ja omaisten kotihoitoon liittyvistä kokemuksista.

Asiakkaiden kokemuksia käsittelevissä tutkimuksissa on keskeisenä kokemuksena tullut esiin työntekijöiden kiire kotikäynneillä. Kiireen kokemus vaikuttaa siihen, ettei asiakas pääse osallistumaan hoidon toteutukseen tai toimintojen suorittamiseen tarpeeksi. Kokemusten mukaan kiireessä myös asiakkaan kohtaaminen voi jäädä pinnalliseksi, jolloin yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset voivat lisääntyä. Osa asiakkaista on kokenut muun muassa epäsäännöllisten käyntiaikojen ja hoitajien suuren vaihtuvuuden lisäävän epävarmuuden tunnetta. Positiivisen suhteen asiakkaan ja hoitajan välillä koettiin lisäävän turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tukemalla asiakkaan

itsenäisyyttä ja osallisuutta, sekä vahvistamalla voimavaroja voidaan lisätä kotona selviytymistä ja elämänhallintaa kokonaisuudessaan, jolloin laitoshoidon tarve saattaa poistua tai lykkääntyä. (Hautsalo & Rantanen & Kaunonen & Åstedt-Kurki 2016: 5.)

lääkällä tulisi olla mahdollisuus osallistua omien palveluidensa suunnitteluun ja arviointiin huolimatta mahdollisesta toimintakyvyn laskusta. Hoidon tarpeen arvioinnissa ja tukimuotojen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon iäkkään omat kokemukset ja käsitykset toimintakyvystään ja päivittäisistä toimista suoriutumisesta. Aiheen tutkiminen on kuitenkin ollut vähäistä. Iäkkään hyvää terveyttä ja voimavaroja tukevien kotihoidon palveluiden kehittäminen eteenpäin on jatkossa tärkeää. Asiakasnäkökulman esiintuominen on merkittävää, jotta kotiin tarjottavilla palveluilla voitaisiin hyvin vastata asiakkaan tarpeisiin. (Hautsalo ym. 2016: 5.)

Kotihoidon organisoinnissa ongelmalliseksi on koettu erityisesti vaihtuvuudet kotikäyntien ajoitusten toteutumisessa, sekä hoitajien suuri vaihtuvuus. Kotihoidon kokonaisuuden hyvä organisointi olisi tärkeää, kun asiakkaiden tarpeet vaihtelevat paljon, ja heille on rakennettava kotiin riittävä kokonaisuus erilaisista palveluista. Hoidon jatkuvuudesta tulisi huolehtia, niin ettei asiakas kokisi epävarmuuden tunnetta ja hankaluutta muiden päivittäisten menojensa suunnittelussa. Kiireen tunne kotikäynnillä saattaa estää asiakasta kertomasta voinnistaan ja toiveistaan, ja asiakas voi kokea, ettei hoitaja kuitenkaan ehdi kunnolla kuunnella ja tukea häntä. (Hautsalo ym. 2016: 5.)

Kotihoidon palvelu- ja hoitosuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen on asiakkaiden ja omaisten kokemusten mukaan ollut vaihtelevaa. Joidenkin kokemusten mukaan esimerkiksi suunnitelman käyntiajat eivät toteutuneet, tai suunnitelma ei sisältänyt kaikkea tarpeellista. Asiakkaan ja omaisen tulisi saada osallistua hoidon suunnitteluun. Omaiset haluavat usein osallistua iäkkään hoidon suunnitteluun ja toteutukseen, sekä päätöksentekoon. Palvelu- ja hoitosuunnitelmaan perustuvaa toimintaa arvioidaan säännöllisesti, ja sen olisi tarkoitus olla laadukasta, moniammatillista ja tavoitteellista. (Hautsalo ym. 2016: 7.)

Kohtaamistilanteiden kuvauksissa oli paljon vaihtelua, ystävällisestä ja kiinnostuneesta kohtaamisesta negatiiviseen ja puutteelliseen. Kokemuksista heräsi kysymys, voiko asiakas ilmaista aitoja huoliaan ja tarpeitaan hoitajille. Tunne siitä, että hoitajat eivät tarpeeksi välitä, saattaa lisätä yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja turvattomuuden tunteita. Aito kohtaaminen ja varmistaminen että asiakas oikeasti tulee kuulluksi, olisi kotikäynneillä tärkeää. (Hautsalo ym. 2016: 7–8.)

1990-luvun lopulla syntyi positiivisen psykologian käsite amerikkalaisen psykologin Martin Selimakin aloitteesta, vaikka positiivisuuden ajatuksista psykologiassa keskusteltiin jo aiemmin. Positiivinen psykologia vanhustyössä on psykologinen tiedon ja käytännön ala, jonka keskiössä on ikääntyneen ihmisen positiivinen potentiaali, yksilönä ja erilaisten yhteisöjen jäsenenä. Hyvässä kohtaamisessa ikääntynyt ihminen nähdään vahvuuksien kautta, sekä tunnustetaan hänessä oleva potentiaali. Hän tulee nähdyksi, kuulluksi, arvostetuksi ja hyväksytyksi omana itsenään. (Positiivinen psykologia vanhustyössä 2017.)

Myös kokemuksissa hoitajien ammatillisuudesta oli eroavaisuuksia. Asiakkaiden toiveen mukaan hoitajien tulisi tietää tarpeeksi muun muassa asiakkaan toimintakyvystä ja rajoitteista, toiveista, rutiineista, tavoista ja kulttuurista. Kotihoidon toiminnan koordinointi voi olla suurelta osin hoitajien vastuulla, ja palveluverkoston laajuuden vuoksi hoitajan työnkuva on hyvin laaja ja haasteellinen. Olisi kuitenkin kyettävä arvioimaan käytettäviä työtapoja, sekä niiden vaikuttavuutta ja sopivuutta. Arvioidessa olisi huomioitava myös asiakkaan näkökulma, eikä arviointia voi perustaa vain ammattilaisen omiin oletuksiin. (Eloranta 2009: 38.)

Kotihoidon ja omaisten avoin ja riittävän tiivis yhteistyö ikääntyneen hoidon järjestämisessä on onnistuneen kotihoidon edellytys. Vastuu ikääntyneen hoidosta jakautuu omaisen ja kotihoidon palvelujentuottajien kesken, joten yhteistyö ja sen toimivuus on välttämätöntä (Hasson & Arnetz 2011: 1431). Jollain läheisistä voi olla päävastuu ikääntyneen selviytymisestä kotona, jolloin kotihoidolla on keskeinen rooli myös tukea läheisen jaksamista (Sigurdartottir & Sundstrom & Malmberg & Bravell 2012: 5). Läheisten näkemysten huomioiminen hoidossa on tärkeää, ja heidän kanssaan tiiviisti yhteistyössä toteutetulla kotihoidolla voidaan ikääntyneen laitoshoitoon siirtymistä viivästyttää (Lehtiranta & Leino-Kilpi & Koskenniemi & Jartti & Hupli & Stolt & Suhonen 2014: 122, Hautsalo ym. 2016: 4).

4.4 Työskentely ikäihmisen ja hänen perheensä kanssa

Ikääntyessä ihminen alkaa usein tarvita enemmän palveluja arjessa selviytymiseen, jolloin omaisten yhteydenotot sosiaali- ja terveyspalveluihin voivat lisääntyä, kun omaiset yrittävät järjestää ikääntyneelle tarvittavaa tukea ja palveluja. Kokonaisvaltaisen hoidon suunnittelu ikääntyneelle voi olla omaiselle tunnepitoinen prosessi, jolloin helpottaa, jos hoitavalla tiimillä on ymmärrystä perhedynamiikasta, ja muun muassa siihen liittyvistä vastuista ja velvoitteista. Omaiset tulisi siis ottaa säännönmukaisesti mukaan, kun suunnitellaan ja hoidetaan ikäihmisen asioita.

Vanhuspotilaan arvostaminen ja kunnioittaminen on hyvässä ja luottamuksellisessa hoitosuhteessa tärkeää. Vanhuksen pitkään elämänhistoriaan perehtyminen voi olla hoitohenkilöstölle mielenkiintoista ja monella tapaa palkitsevaa. Kuuntelevaa ja ymmärtävää hoitoyhteistyötä varten on kuitenkin varattava usein normaalia enemmän aikaa, jolloin joustavuus esimerkiksi ajanvarauksissa olisi hyödyksi. Silloin kun hoitotiimin ja vanhuspotilaan hoitosuhde toimii hyvin, potilas pystyy luottamaan hoitoratkaisuihin, ja rohkenee tuoda esille omia toiveitaan. Keskusteluissa voi myös tulla esille arkoja ja ahdistaviakin ongelmia ja huolia, jotka on syytä ottaa vakavasti ja suhtautua niihin empaattisesti. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Ikäihmisen haastattelu esimerkiksi lääkärin vastaanotolla voi olla haasteellista muun muassa toimintaa tai kommunikointia vaikeuttavien sairauksien vuoksi. Kuulo tai näkö, tai liikkumiskyky voi myös olla rajoittunut, jolloin omaisen läsnäolo ja tuki voi olla hyödyksi. Hoidon suunnittelussa on hyvä myös tunnistaa se perheenjäsen, joka on aktiivisesti mukana ja eniten vastuussa potilaasta. Lisäksi olisi tärkeää tunnistaa potilaan ja omaisen välinen vuorovaikutus ja mahdollisesti vaikuttaa niin, ettei potilaan autonomiaa vähennetä liikaa, vaan oikeus omaan hoitoon vaikuttamiseen säilyy. Hoitotiimi saattaa välillä joutua tasapainoilemaan potilaan ja perheenjäsenten tarpeiden välillä. On kuitenkin tärkeää, että myös omaisten näkemykset tilanteesta kuullaan ja huomioidaan. Omaiset ovat kuitenkin vanhuksen elämänhistorian ja persoonallisuuden parhaita asiantuntijoita, ja siten hoidon merkittävä voimavara. Hyvät omaissuhteet voivat olla ikääntyneelle merkittävä voiman- ja ilonlähde, sekä tärkeä henkinen ja konkreettinen tuki. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Jotkut omaiset saattavat olla mukana vanhuksen hoidossa vain ajoittain, mutta esimerkiksi omaishoitajana toimiva omainen on hoitovastuussa jatkuvasti. Omaishoitajat voivat siksi usein tarvita huolenpitoa ja tukea jaksamiseensa. Omaishoitaja ei välttämättä puhu ollenkaan omasta jaksamisestaan ikäihmisen hoidossa, jolloin uhkana voi olla uupumus. Monisairas vanhus ei usein sairauden edetessä jaksaa tai osaa asettua häntä hoitavan omaisen asemaan, eikä välttämättä ymmärrä omaisen mahdollisesti kokemaa taakkaa. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Perheiden kanssa työskennellessä ongelmaa voi aiheuttaa potilaan ja perheen tai perheen muiden jäsenten keskinäiset erimielisyydet. Vanhuksen hoitovastuun jakautuminen omaisten kesken voi aiheuttaa epäselvyyttä tai erimielisyyksiä. Vastuu hoidosta voi nostaa esiin tunneprosessin, joka voi johtaa herkästi erimielisyyksiin perheessä. Perheen ihmissuhteet ovat esimerkiksi voineet olla pitkään tulehtuneita, eivätkä ehkä ole

muuttuneet, kun yhdestä perheenjäsenestä on tullut apua tarvitseva vanhus. Hoitotiimin kohdatessa tällaisia tilanteita, on hyödyksi tuntea perheen taustaa ja toimintamalleja. Hoitotyöntekijöiden olisi hyvä ottaa omaisten erimielisyydet esille vain silloin kun ne koskevat konkreettisesti vanhuksen hoitamista ja hänen hyvinvointiaan. Moniammatillinen neuvottelu ja yhteinen tapaaminen perheen kanssa voivat olla siinä tilanteessa tarpeen. Joskus erimielisyydet saattavat olla niin vaikeita, että avuksi tarvitaan perhetai verkostoterapeutti, joka voi toimia konsulttina, työnohjaajana, työparina tai moniammatillisen tiimin jäsenenä. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

5 Omaisten jaksaminen

Jaksaminen tarkoittaa tasapainoa omien voimavarojen ja haasteiden välillä tietyssä toimintaympäristössä. Jaksamisessa fyysinen voima sekä henkinen kyky ovat olennaisia elementtejä. (Ojutkangas 2019). Keskittyminen voimavaroihin vahvistaa omaisten omaa jaksamista. Ikääntyneen hoidon ajanjakso on omaisille usein haastavaa. Ikääntyneen ihmisen ikääntyessä omaisten rooli hänen elämässään lisääntyy. Kun sairaudet ilmenevät ja etenevät, korostuu tärkeiden sosiaali- ja terveystalvelujen ja hoidon merkitys, jotka tulisi olla tarjolla kaikille apua tarvitseville ikääntyneille. Omaisten tarjoama päivittäinen apu on usein tehokasta ja sitä tarjotaan huolimatta merkittävistä muutoksista perheen rakenteessa. Omaisen ottaa ikääntynyttä hoitaessaan vastuulleen suorittaa tiettyjä hoitotoimenpiteitä säännöllisesti. Hoitaminen voi joskus monimutkaistaa omaisten omia ongelmia, rajoittaa mahdollisuuksia, ja johtaa negatiivisiin seurauksiin, jotka vaikuttavat sekä iäkkääseen että omaiseen. Omaisten on usein vaikea puhua omista ongelmistaan tai jaksamisestaan, ja he mieluummin keskittyvät hakemaan apua hoidettavalleen. (Pitkälä & Jylhä 2019.)

Tänä päivänä ei ole riittävästi tieteellistä tutkimustyötä ikääntyneiden omaisten jaksamisen tukeen liittyvien tulosten analysoimiseksi, vaikka ongelma ei olekaan uusi. Pitkälän ja Jylhän (2019) mukaan omaiset ovat usein huolissaan kotona sinnittelevistä vanhuksista. Omaisten tukitoimissa tarvittaisiin nykyistä enemmän joustavuutta (Pitkälä & Jylhä 2019). Usein omaisten tarpeet ikääntyneiden hoidossa ohitetaan, verrattuna virallisten omaishoitajien jaksamisen tukeen, tiedonhaketulosten ja muun muassa Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ja Omaishoitajaliiton aineiston perusteella. Omaisten jaksaminen riippuu subjektiivisista tekijöistä - yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista kuten hänen motivaatiostansa ja elämänsenteestaan, sekä objektiivisista - esimerkiksi yhteiskunnan suhtautuminen vanhuksiin ja omaisten tukemiseen, palvelujen ja etujen koordinointi. Omaisten hoitoon osallistumisen potentiaalin hyödyntäminen voi

muodostaa tietyn pohjan yhteiskunnan edelleen kehittymiselle, koska sen seurauksena talouteen ilmaantuu lisäresursseja. Tehokas ikääntyneiden palvelujärjestelmä on mahdollon ilman heidän omaisten ja valtion välisen vuorovaikutuksen kehittämistä ja parantamista.

Loistohoivan kanssa käydyssä keskusteluissa nousi esiin omaisten näkökulma, että he kaipaivat apua ja neuvontaa hoitoon ja palveluihin liittyen, erityisesti ikääntyneen toimintakyvyn heikentyessä. Olisi tärkeää, että nämä tiedot ja palvelut olisivat helposti saatavilla, jotta mahdollisimman moni niitä hyötyisi. Hyvinvointialueiden verkkosivuille on koottu tietoa ikääntyneiden palveluista, mutta kaiken oleellisen tiedon löytäminen sitä kautta voi tuntua epäselvältä ja hankalalta. Omaisten tukeminen lähtee usein palvelujärjestelmän näkökulmasta, eikä välttämättä oteta huomioon omaisten erilaisia tarpeita ja toiveita tukemisen sisältöön. Hyvällä ikääntyneiden ja heidän omaisten tarpeiden kartoituksella voidaan edistää palvelujen saavutettavuutta. Tieto ikääntyneen hoidosta ja palveluista tulisi ehkä olla paremmin esillä. Esimerkiksi palveluohjaukseen mukaan on olemassa erilaisia malleja, joissa tehdä yhteistyötä potilasta hoitavien omaisten kanssa: voidaan kerätä informaatiota, arvioida omaisten jaksamista ja heidän mahdollisuuksiaan ja kykyjään pitkäjänteiseen hoitamiseen (Heikkilä & Larivaara 2009.)

Omaisten jaksamisen tukemisen menetelmät voivat olla hyvin erilaisia: neuvonta hoidettavien sairaudesta ja hoidosta, henkilökohtainen keskustelu omasta terveydestä terveysasemalla, tukiryhmät. Monet järjestöt myös tarjoavat monenlaista tukevaa toimintaa. Omaiset saattavat huomaamattaan pyrkiä selviytymään yksin ja torjua muiden tarjoaman avun. Silti ammattihenkilöiden on hyvä olla saatavilla, sekä tarjota apuaan ja tukeaan hienotunteisesti ja toistuvasti.

6 Oman hyvinvoinnin edistäminen- Mitkä tekijät tukevat omaa jaksamista?

Ikääntyneen hoidon järjestäminen kotiin koskettaa monia perheitä ja ikääntyneiden läheisiä, jotka ottavat vastuuta hoidosta. Tämä ajanjakso, jolloin ikääntynyttä hoidetaan kotona, voi olla hyvinkin raskas omaisille, jolloin omaiset saattavat kaivata tukea jaksamiseen. Erityisesti tämä korostuu, kun yksi omainen joutuu ottamaan suurta hoitovastuuta, ja alkaa toimia hoidettavan omaishoitajana. Omaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tuella on tutkitusti tärkeä rooli myös ikääntyneen elämänlaatuun. Omaisen olisi tärkeä tunnistaa, milloin tuntuu siltä, että tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea. (Heikkilä & Larivaara 2009.)

6.1 Fyysinen hyvinvointi

- Fyysinen hyvinvointi toimii tärkeänä “perustana”, jonka hyvin tasapainossa olevat osa-alueet edistävät yleistä hyvinvointia ja jaksamista. Fyysiseen kehon hyvinvointiin liittyvistä osa-alueista jokaisella on jo yksin vaikutus hyvinvointiin, mutta ne myös liittyvät vahvasti yhteen ja tukevat toisiaan. Fyysiseen hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio, riittävä lepo ja uni, sekä säännöllinen liikunta. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitoon liittyy paljon erilaisia ohjeistuksia ja suosituksia. Tässä yksinkertaistettuna ja tiivistettynä tärkeimpien osa-alueiden ohjeita:
- Tasapainoinen ruokavalio sisältäen riittävästi mm. hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita ja vähärasvaisia proteiineja, voi tarjota elimistölle välttämättömät ravintoaineet, joita se tarvitsee toimiakseen optimaalisesti.
- Nuku ja lepää tarpeeksi! Pyri luomaan säännöllinen päivärytmi ja uniaikataulu edistääksesi terveyttä ja jaksamista. Unentarve on hyvin yksilöllistä, suositus aikuiselle on 7–9 tuntia/yö.
- Säännöllinen liikunta voi parantaa fyysistä terveyttä, vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Yritä harjoittaa kohtalaista fyysistä aktiivisuutta vähintään 30 minuuttia päivässä.

(Kuvattu samoin oppaassa, opinnäytetyön tuotteessa.)

6.2 Henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta

Jokainen kokee stressiä omalla tavallaan, ja ajoittainen stressi kuuluu elämään. Jatkuva stressi voi kuitenkin vaikuttaa haitallisesti terveyteen, fyysisenä ja psyykkisenä oireiluna. Stressi voi toisaalta antaa myös energiaa. On tärkeää oppia tunnistamaan ja erottamaan energiaa antava lyhytaikainen stressi, ja liiallinen kuormittava stressi.

Stressin kokemiseen ja sen kuormittavuuteen voi yrittää itse vaikuttaa, esimerkiksi mielikuvaharjoitteiden ja oman pohdinnan keinoin. Voi auttaa, jos pohtii esimerkiksi, millaiset asiat saa stressaantumaan, onko niillä ehkä jokin yhteys? Toisaalta tärkeä kysymys on myös, millä keinoin itse pystyy rauhoittumaan ja rentoutumaan.

“Voit pohtia millaiset asiat saa sinut stressaantumaan, ja toisaalta millä keinoin saat itsesi rentoutumaan?” (Pysähtyminen hetkeen auttaa stressin selättämisessä). Ole kärsivällinen ja armollinen itsellesi!

Morelli & Barello & Mayan & Graffigna (2019) ovat esittäneet, että omaisilla, jotka otetaan paremmin huomioon ikääntyneiden hoitoon liittyvissä päätöksissä, on enemmän kykyä käsitellä hoitotyöhön liittyviä stressaavia tilanteita, ja heillä on siten vähemmän ahdistusta ja masennusta sekä yleisesti parempi havaittu terveydentila. Psykososiaalisten palvelujen tarjoaminen tukee omaisten mielenterveyttä kahdella tavalla: toisaalta oman elämänsä hallinnassa, ja toisaalta ikääntyneen hoidon parantamisessa.

Tutkimustuloksissa omaisten kokemusten ja tunteiden jakaminen muiden ihmisten kanssa voi olla erittäin myönteinen työkalu stressin vähentämiseen. (Pysähtyminen hetkeen auttaa stressin selättämisessä.)

6.3 Voimavarojen ja tunteiden tunnistaminen

Voimavarat auttavat selviytymään vaikeissa tilanteissa. Voimavarojen tunnistaminen auttaa hyödyntämään ja vahvistamaan niitä, jolloin voimavaroilla voi olla suuri vaikutus hyvinvoinnin kokemisessa, ja vastoinkäymisistä selviämisessä.

Omia voimavaroja voi tunnistaa esimerkiksi pohtimalla, mistä asioista itse saa hyvää mieltä, ja mitkä asiat auttavat vastoinkäymisissä jatkamaan eteenpäin?

Tunteet liittyvät vahvasti voimavaroihin ja hyvinvointiin. Tunteita voi olla vaikea hyväksyä, mutta niitä voi oppia tunnistamaan, käsittelemään ja säätämään. Tunteet ovat vahvasti läsnä omaishoitotilanteissa, joihin voi liittyä hyvin monenlaisia tunteita. Keskustelu auttamiseen ja avun vastaanottamiseen liittyvistä tunteista voi helpottaa oloa, ja nämä keskustelut voivat olla hyödyksi molemmille osapuolille, hoitajalle ja hoidettavalle. (Tunnista voimavarasi, Tunteet kompassina.)

6.4 Oman ajan ottaminen

Oma aika on oman hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä, vaikka sen ottaminen voi välillä tuntua vaikealta. On kuitenkin myös hoidettavan etu, että omainen saa välillä omaa aikaa, ja edes pienen tauon arjesta. Kun omainen on saanut oman hetken avulla hengähdettyä, hän jaksaa taas hoitaa läheistä paremmin. Pienetkin hetket omaa aikaa usein auttavat virkistämään, ja palauttamaan.

Hyvä keino on mahdollisuuksien mukaan suunnitella nämä omat hetket etukäteen, jolloin pystyy paremmin varmistamaan, että ne oikeasti toteutuvat. (Oma aika hyvinvoinnin lähteenä.)

6.5 Sosiaalinen osallistuminen

Useiden tutkimustulosten mukaan läheistään hoitavat omaiset usein kokevat olevansa yksin tilanteessaan, ja tarvitsevat ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea. Tässä tiivistettynä tärkeitä vinkkejä liittyen sosiaaliseen osallistumiseen:

- Ystävien, sukulaisten tapaaminen

Muista kertoa jollekin omista huolistasi ja tuntemuksistasi. Olosi helpottuu, kun voit jakaa negatiiviset tunteet, jotka kerääntyvät sinuun.

Sukulaiset ja ystävät voivat auttaa katsomaan tilannetta eri näkökulmista ja löytämään uusia ratkaisuja ongelmiin.

- Omiin harrastuksiin osallistuminen

Etsi jotain mieleistä tekemistä. Aloita vaikka piirtäminen, neulominen tai jokin mieleinen liikuntalaji. Mikä vain, mikä tuntuu itsellesi mielekkäältä ja rentouttavalta. Mielekäs ajanviete voi tuoda arkeen lisää tunnelmaa ja tyytyväisyyttä.

Hae tukea, kun sitä tarvitset. On tärkeää hakea tukea, kun kohtaat vaikeuksia. (Kuvattu samoin oppaassa, opinnäytetyön tuotteessa.)

Esimerkiksi Omaishoidon toimintakeskus, ja gerontologisen sosiaalityön yksikkö tarjoavat keskustelu- ja toimintaryhmiä, joissa voi rauhassa keskustella muiden samantilanteessa olevien kanssa. Monien tutkimusten mukaan myönteisten tunteiden kokeminen lisää läheisyyden ja yhteyden tunnetta toisiin ihmisiin, psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja älyllisiä resursseja sekä elämäntyytyväisyyttä, parantaa vastustuskykyä ja lisää elinikää.

Yksinkertaisetkin toiminnot - kuten yhdessä kävely, korttien pelaaminen, kaupassa käyminen ja seurustelu - vaikuttavat suotuisasti perheen hyvinvointiin ja mielialaan. On hyvä muistaa, että ikääntynyt usein kaipaa seuraa. Vain muutama pieni viestintä voi pirstaa ja kohottaa hänen mielialaansa. Tämä huomiointi tekee onnelliseksi ja auttaa

heitä tuntemaan itsensä tarpeellisiksi ja arvostetuiksi. Seurauksena, että läheinen pysyy elämään aktiivisempaa elämää, ja voi paremmin.

Sosiaalisen osallisuuden vaikutusta omaan hyvinvointiin voi pohtia, esimerkiksi näiden kysymysten avulla: *Mistä asioista sinun arjen hyvinvoinnin palapelisi rakentuu tällä hetkellä? Millaiset asiat erityisesti tuottavat sinulle mielihyvän tunnetta? Pystytkö lisäämään näitä asioita osaksi arkeasi? (Älä jää yksin.)*

6.6 Psyykkisen hyvinvoinnin ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa

Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa huomattavasti vanhenemisprosessiin, ja ikäihmisen kokemuksiin hyvästä elämästä. Heikentynyt psyykkinen hyvinvointi uhkaa kotona asumisen mahdollisuutta, ja voi johtaa ennen aikaiseen laitoshoitoon joutumiseen. Kotihoidon hoitotyöntekijät ovat tärkeässä roolissa psykososiaalisen tuen tarjoamisessa. Psykososiaalisella tuella voidaan parantaa ikäihmisen psyykkistä hyvinvointia ja elämänlaatua, ja vaikuttaa siihen, että ikäihmisen kotona asuminen olisi mielekästä mahdollisimman pitkään. Moni ikäihminen tarvitsee kotona asumisen tueksi kotihoidon palveluja, joissa huomioidaan myös psykososiaalinen tuki. Kotihoidon palveluiden avulla voidaan tukea kotona pärjäämistä, asiakkaan henkilökohtaisten tarpeiden mukaisesti, mahdollisimman pitkään. (Eloranta & Arve & Viitanen & Isoaho & Routasalo 2012: 15–16.)

Psykososiaalisella tuella voidaan vahvistaa ikäihmisen voimavaroja, mutta siihen liittyy myös kotihoidon kehittämistä niin, että ikäihmisen hyvinvointi, selviytyminen arkipäivän toimista, sekä kokemus arvokkaasta vanhenemisestä paranisivat. Psykososiaalisen tuen toteutumisesta kotihoidossa on tehty vain vähän tutkimusta. Osassa tutkimuksista on havaittu, että kotihoidon asiakkaiden ja hoitajien näkemykset asiakkaan hoidon tarpeesta ja hoidon toteutumisesta osittain eroavat. Asiakkaat korostivat enemmän psykososiaalisen tuen merkitystä, työntekijät ja omaiset enemmän fyysisiin tarpeisiin vastaamista. Näkemyserot voivat vaikeuttaa kotihoidon järjestämistä tarkoituksenmukaisesti. (Eloranta ym. 2012: 16, 19–22.)

Tutkimusten mukaan kotihoidon asiakkaat olivat yleisesti tyytyväisiä elämäänsä, mutta yksinäisyydestä ja masennuksesta kärsiminen oli kuitenkin yleistä. Kotihoidon hoitajien asema ikäihmisen hyvinvointia uhkaavien tekijöiden tunnistamisessa on merkittävä, koska he näkevät säännöllisten kotikäyntien yhteydessä asiakkaan kokonaistilanteessa

ja voinnissa tapahtuvat muutokset. Kotihoitoa kehitettäessä olisi huomioitava, että työntekijöillä olisi jatkossa käytössä arviointimenetelmiä, joissa otetaan huomioon myös asiakkaan omat arviot hyvinvoinnistaan. Rohkaisu kertomaan tuntemuksistaan olisi myös tärkeää, jotta esiin tulisi asiakkaan oma arvio kärsiikö hän psyykkistä hyvinvointia kuormittavista tekijöistä. (Eloranta ym. 2012: 21–22.)

Kotihoidon asiakkaan ja työntekijöiden, sekä mahdollisesti omaisen välisissä neuvotte- luissa tulisi saavuttaa yhteisymmärrys tarkoituksenmukaisesta hoidosta ja palveluista. Hoidon räätälöiminen asiakasta hyödyttäväksi kokonaisuudeksi vaatii asiakkaan tarpeiden ja toiveiden huomioonottamista, nykyistä vahvemmin. Ikäihmisen omien näkemysten tulisi siis olla vahvemmin kotihoidon palveluiden suunnittelun ja toiminnan lähtökoh- tana. Kotihoidossa olisi kiinnitettävä enemmän huomiota yksilöllisten psykososiaalisten tarpeiden tunnistamiseen, ja että etsittäisiin yhdessä keinoja vahvistaa niitä. (Eloranta ym. 2012: 16, 21–22.)

7 Näyttöön perustuvuus

Näyttöön perustuvan toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa tasalaatuinen ja turvalli- nen hoito hoitopaikasta tai hoitotyöntekijästä riippumatta. Näyttöön perustuva toiminta tarkoittaa asiakkaan hoidossa sitä, että hoitoa koskevat päätökset perustuvat parhaaseen ajantasaiseen tutkittuun tietoon. Päätöksenteossa tulee huomioida potilaan toi- veet ja hoitoympäristö sekä työntekijän ammattitaito hoidon toteutukseen vaikuttavista tekijöistä tutkimusnäytön lisäksi (Näyttöön perustuva toiminta.)

Opinnäytetyötä toteuttaessa on hyödynnetty lähteinä tutkimustuloksia, artikkeleita ja muita aineistoja, joissa on huomioitu hoitotieteellinen näkökulma ja näyttöön perustu- vuus. Tiedonhakuja suoritettaessa kiinnitettiin koko ajan huomiota artikkeleiden näkö- kulmaan, laatuun ja luotettavuuteen. Tutkimusartikkeleiden lisäksi lähdemateriaalina on käytetty myös esimerkiksi liittojen, kuten Omaishoitajaliitto, asiakkailleen rakentamaa materiaalia. Vaikka nämä ovat lähteinä erilaisia, kun esimerkiksi kirjoittajatiedot ja päi- vämäärät ei välttämättä tule niin tarkkaan esille kuin tutkimusartikkeleissa, katsottiin ne sopiviksi tähän opinnäytetyöhön, sillä niiden sisällön on kuitenkin suunnitellut juuri ky- seisen kohderyhmän tukemiseen perehtynyt moniammatillinen tiimi, jolla on näistä ai- heista paljon käytännön kokemusta ja kokemuspohjaista tietoutta.

8 Menetelmälliset lähtökohdat ja tiedonhaku

Toiminnallisen opinnäytetyön pohjana toimii tietoperusta ja teoreettinen viitekehys. Teoreettinen viitekehys sisältää keskeisen aiheeseen ja toisiinsa liittyvän aineksen. Viitekehys on tausta, jota vasten asia esitetään tai asiaa tutkitaan. (MOT Kielitoimiston sanakirja 2023). Käsitteet “omainen”, “ikäntynyt”, “omaisten jaksamisen tukeminen” ovat keskeisiä tälle työlle. Sen vuoksi ne ovat avainkäsitteitä, jotka tulee määritellä teoreettisessa viitekehyksessä. Tieteenalan tuottamasta tiedosta muodostuu tietoperusta. Tutkimustiedon avulla kuvataan sosiaali- ja terveydenhuollon ilmiötä. Teoreettisessa osassa sen tieteellistä uutuutta arvostetaan eniten. Tämä tarkoittaa, että ei tarvitse vain analysoida ja kirjoittaa omin sanoin uudelleen muista teoksista, artikkeleista, väitöskirjosta, oppikirjoista, vaan myös tuoda kerätyn aineiston analyysin perusteella jotain uutta tuotokseen, lisäten omat havainnot ja perustelut. Ikäntyneen omaisten jaksamisen tukemisen tietoja yhdistettiin kokonaisvaltaisen kuvan luomiseksi tietoperustassa, ja käytettiin sisältönä oppaaseen synteesisprosessin avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen ja käytännön osa liittyvät läheisesti toisiinsa. Työn käytännön osan tehokkuus riippuu siitä, kuinka hyvin kehitetään työn teoreettista perustaa. Teoreettinen osa auttaa määrittelemään menetelmät ja työkalut, joita käytetään oppaan toteutusvaiheessa.

Tiedonhaku toiminnallista opinnäytetyötä varten tapahtuu luotettavien terveystietokantojen avulla. Tiedonhakuun käytettiin erityisesti Medic ja Cinahl -tietokantoja, hakusanoilla: yksityinen kotihoito, ikäntynyt ihminen, omainen, läheinen, opas, jaksaminen, jaksamisen tuki, omaisen jaksaminen. Tietokannasta löytyi 27 osumaa, joista valikoitui 6 lähdettä. Kirjalähteitä etsittiin MetCat Finnan kautta, käyttäen hakusanoja: opas, ikäntynyt, omainen, omaisten jaksaminen. Kirjalähteitä lainattiin 6 kappaletta, joista lähteiksi valittiin yhteensä 3. Opinnäytetyön aineistoa kerättiin tietokantoja hyödyntäen hoitoalan kirjoista, verkkodokumenteista ja lehdistä.

Tiedonhaun tärkein kriteeri on ollut kriittinen arviointi lähteen luotettavuudesta, ja lähteiden julkaisuvuosi. Lähteinä käytettiin pääsääntöisesti vuosien 2013–2023 välillä julkaistua tietoa. Otettiin mukaan myös muutamia lähteitä vuodelta 2003, 2005, 2007, 2009, 2012. Mutta tässä joustettiin vanhempien lähteiden kanssa, jotka todettiin ajantasaisiksi ja oikeellisiksi. Lähteitä arvioidessa kiinnitettiin huomiota, kirjoittajaan, onko käytetty ammattisanastoa ja kirjakieltä, sekä perustuuko se tutkittuun tietoon eikä vain mielipiteeseen.

9 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kirjallinen opas, omaisten jaksamisen tukemisesta ja yksityisen kotihoidon konseptista, suunnattuna Loistohoiva - yrityksen asiakkaiden omaisille. Tavoitteena oppaan avulla lisätä tietoisuutta ikääntyneiden omaisille, jaksamisen tukemiseen liittyvistä tekijöistä, sekä Loistohoivan konseptista.

10 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena työnä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön työtä, jolloin lopputuotoksena voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu tuote, tässä tapauksessa opas. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jonkun tahon tarpeisiin perustuen, ja sen on tarkoitus olla kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla palveleva konkreettinen tuote. Tuotos voi olla esimerkiksi konkreettinen esine tai tapahtuma (Kostamo & Airaksinen & Vilkka 2022: 11). Opas on julkaisu, jossa tarjotaan tiivistettyä ja tarkkaa kohderyhmää hyödyttävää tietoa aiheesta. Opas on kattava muoto, joka tarjoaa teoreettista materiaalia kohderyhmälle. Opas ymmärretään yleensä viitejulkaisuksi, jolla on soveltava, käytännöllinen luonne. Opas kerää yhä enemmän kiinnostusta niin kohderyhmän kuin asiantuntijoiden keskuudessa, tuottaa lisää nostavaa vaikutusta erilaisiin tuloksiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotokset poikkeavat suuresti toisistaan eri koulutusaloilla (Kostamo ym. 2022: 13). Sähköisenä tai paperiversiona opas on tarkoitettu itsenäinen tutustuminen teemoihin.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

<i>Työn aikataulu</i>	
Työn suunnitteluvaihe viikolla 33–37	<p>Toteutusaikataulun suunnittelu ja työnjako Aiheen tarkentaminen ja tutkimusmenetelmän ideointi Yhteistyön aloitus Loistohoivan hoivayrityksen kanssa Alustavaa tiedonhakua Suunnitelmaseminaari 15.9.2023</p>
Työn toteutusvaihe viikolla 38–42	<p>Aineiston keruu ja asiasisällön kirjoittaminen • Oppaan sisällön rakentaminen Toteutusseminaari 13.10.2023</p>
Työn raportointivaihe viikolla 43–46	<p>Turnitin tarkistus Opinnäytetyöraportin viimeistely Raportointiseminaari 17.11.2023</p>
Valmis opinnäytetyö	<p>Valmiin opinnäytetyön palautus 27.11.2023 Exam-tentti Opinnäytetyöraportin julkaisu Theseus-tietokannassa</p>

Opinnäytetyöprosessi on jaettu vaiheisiin, jotka on aikataulutettu. Suunnittelu-, toteutus-, ja raportointivaiheet toteutuvat peräkkäisillä viikoilla; suunnitteluvaihe viikoilla 33–37, toteutusvaihe viikoilla 38–42, ja raportointivaihe viikoilla 43–46.

Työn suunnittelun aluksi ideoitiin aihe. Opinnäytetyön aiheen on tärkeää olla ajankohtainen, ja opinnäytetyön tekijän on koettava syventää asiantuntemustaan aiheesta. Työn suunnitteluvaiheessa mietittiin omia kotihoitoon liittyviä mielenkiinnonkohteita aiheetta ideoidessa, sillä työprosessin kannalta on oleellista, että aihe inspiroi ja lisää kirjoittajien motivaatiota. Aihe rajattiin kuitenkin siten, että se on mahdollista toteuttaa opinnäytetyölle annettujen aikaresurssien puitteissa. Tavoitteena on, että kirjoittajien asiantuntemus ja tietämys kyseisestä aiheesta kasvaa opinnäytetyöprosessin aikana.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu käytännön toteutuksesta ja sen kirjallisesta raportoinnista. Opiskelija kirjoittaa akateemisen raportin, jossa kerrotaan tuotoksen prosessista perustellusti. (Kostamo ym. 2022: 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö on tehty suoraan vastaamaan Loistohoiva -hoivayrityksen tarvetta, ja sen tuotoksena syntynyt opas aiotaan ottaa Loistohoivan tiimin käyttöön. Loistohoiva -hoivayrityksen materiaaleista ei vielä löydy omaisille suunnattua opasta oman jaksamisen tukemisesta ikääntyneen hoidossa kotona, joten toiminnallinen opinnäytetyö oli luonnollinen valinta opinnäytetyön toteutustavaksi. Työn toteutusvaiheessa aineiston hankinnan jälkeen aloitettiin raportin kirjoittaminen, ja sen myötä oppaan sisällön tuottaminen. Opas sisältää tietoa ikääntyneiden omaisille oman jaksamisen tuen keinoista. Oppaasta löytyy myös kuvaus Loistohoivan yrityksen konseptista ja ikääntyneiden palveluihin liittyviä tärkeitä yhteystietoja. Ideana on, että omaisen saisi yhdestä lähteestä, eli tästä oppaasta, tiivistetysti koottuna kaikki tärkeimmät tiedot oman jaksamisen tukemisesta, sekä ikääntyneiden hoidon ja palveluiden järjestämisestä.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin kirjoittaminen on usein ensimmäinen kerta, jolloin tuotetaan akateemista konventiota eli sääntöjä ja sovittuja käytäntöjä noudattavan pidemmän tekstin (Kostamo ym. 2022: 106). Työn arviointivaiheessa arvioitiin saavutettuja tuloksia. Opasta arvioi Loistohoivan yhteyshenkilö yhdessä muun tiimin kanssa. Heidän sähköisen palautteensa pohjalta opasta muokattiin paremmin heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Tavoitteena valmiilla oppaalla on tietoa lisäämällä edistää ikääntyneiden omaisten hyvinvointia, ja antaa ohjeita järjestää ikääntyneelle kotiin riittäviä palveluja, jotta ikääntyneellä olisi mahdollisuus turvalliseen ja hyvään elämään omassa kodissaan.

10.1 Oppaan suunnitteluprosessi

Opinnäytetyön ja sen tuotteena syntyvän oppaan suunnitteluprosessi alkoi yhteisen suunnitteluvaiheen orientaation jälkeen, jolloin aloitettiin suunnittelu keskustellen Teams -sovelluksen välityksellä. Tämä ensimmäinen suunnitteluvaiheen viikko sisälsi työpariin tutustumista, ja pelisääntöjen luomista yhdessä työskentelyyn. Opinnäytetyöprosessia varten luotiin Teamsiin oma tiimi, jonne on ollut mahdollista jakaa ja tallettaa hyödyllisiä tiedostoja, muistiinpanoja ja lähteitä, joihin voi tarvittaessa myöhemmin palata. Keskustelut työhön liittyen käytiin Teams –kokousten välityksellä sekä lähitapaamisilla, jolloin työtä suunniteltiin sovitusti yhdessä.

Kun heräsi idea, että opinnäytetyö voisi liittyä jollain tapaa yksityiseen kotihoitoon, alettiin etsiä verkosta sopivia yrityksiä, jotka tarjoavat yksityisiä kotihoivapalveluja. Yrityksistä valikoitui muutamia, joihin päätettiin ottaa yhteyttä, ja katsoa mistä yrityksestä vastattaisiin. Loistohoiva oli ensimmäinen yritys, jota lähestyttiin, puhelimitse sekä sähköpostitse. Kun Loistohoivan yhteyshenkilöt vastasivat nopeasti ja ilmaisivat kiinnostuksensa tähän opinnäytetyöprosessiin, saatiin sovittua ensimmäinen yhteinen palaveri heidän kanssaan. Palaveri pidettiin Loistohoivan toimistolla, Vantaan Myyrmäessä. Palaverissa käytiin läpi ensimmäisiä ideoita sekä aikataulua millä opinnäytetyöprosessi toteutuu, ja he olivat kiinnostuneita osallistumaan työhön. Palaverin lopulla sovittiin, että palataan asiaan, kun suunnitelma selkeytyy ja varmistuu. Tarkoitus oli myös sopia uusi tapaaminen, kun työ on edennyt toteutusvaiheeseen. Silloin olisi muun muassa tarkoitus sopia tarkemmin käytännön asioita oppaan toteuttamiseen liittyen.

Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu toteutui pääosin yhdessä keskustellen. Opinnäytetyön molempien tekijöiden ideoita ja mielipiteitä on otettu huomioon, ja näiden pohjalta päätetty työn etenemisestä. Ohjeiden avulla sovittiin, mitä kaikkea suunnitelmaan sisällytetään, ja muokattiin muun muassa otsikoinnit sopiviksi. Yhteiseen jaettuun pohjaan tehtiin työnjakoa, niin että molemmille tekijöille tulisi suunnilleen yhtä paljon kirjoitettavaa. Tarkoitus lisäksi täydentää tarvittaessa toisen kirjoittamaa tekstiä, sekä käydä molempien tekstiä yhdessä läpi.

Tiedonhaku tehtiin muutamia kertoja yhdessä, samalla Teamsin kautta keskustellen, mikä tuntui helpottavan hieman tiedonhakuun tarttumista. Yhteisesti tehdyn tiedonhaun lisäksi muuta tiedonhakuja suunnitteluvaiheessa teki enemmän Inna Kiltsova. Verkko-tiedonhaun lisäksi hän on esimerkiksi etsinyt ja lainannut aiheeseen liittyviä kirjoja, ja tutustunut tarkemmin niihin. Sovittiin, että Saara Rissanen taas tekee kaikkiin työn osioihin enemmän oikolukua ja muuta tekstin korjausta, jotta saataisiin työstä kirjoitusasultaan sujuvampi ja yhtenäisempi.

Opinnäytetyön aihe muodostui yhteisissä pohdinnoissa tekijöiden ja opinnäytetyön ohjaajan kesken, ja tarkentui yhteistyötahon kanssa käydyn palaverin jälkeen. Ennen aiheen rajaamista tutkittiin, onko vastaavalla idealla tehty aiemmin opinnäytetöitä. Haulla löytyi muutamia opinnäytetöitä, joissa käsitellään kotihoitotyötä, mutta eri näkökulmasta ja eri kohderyhmää ajatellen. Niissä, joissa oli myös toteutettu jonkinlainen opas, oli valittu kohderyhmäksi suoraan kotihoidon asiakkaat, tai sitten kotihoidossa työskentelevät hoitajat, eli sairaanhoitajat tai lähihoitajat. Tässä työssä tarkoitus olisi sen sijaan suunnata opas omaisille, eli yrityksen nykyisten tai mahdollisten tulevien asiakkaiden omaisille.

Opinnäytetyömme ei liity mihinkään muihin hankkeisiin tai ohjelmiin. Aihetta tarkentaessa ja tiedonhakua aloittaessa tutkittiin myös, onko tällä hetkellä käynnissä ideaamme vastaavia isompia hankkeita tai ohjelmia, mutta ei löydetty tietoa tällaisista.

Oppaaseen tulevia tärkeitä osioita alettiin heti ideoida ja suunnitella. Suunniteltiin, millainen oppaan tulisi olla, jotta se palvelisi hyvin kohderyhmää, ja mistä löydettäisiin oppaaseen sopivia tietoja. Oppaan tulisi sisältää kaikki Loistohoivan ikääntyneiden omaisille tarpeellinen tieto. Tiedot tulisi esittää mahdollisimman yksinkertaisesti siten, että omainen kykenee sisäistämään kerralla enemmän tietoa. Palaverissa Loistohoivan yhteyshenkilöt esittivät toiveen ja tarpeen saada koottua erityisesti mahdollisten uusien asiakkaiden omaisille tärkeimmät tiedot kotiin tuotavien palveluiden järjestämisestä, yhteen helppokäyttöiseen oppaaseen. Keskustelussa täsmennettiin, ketkä saisivat suunnitellusta tuotteesta suurimman hyödyn. Näin varmistettiin, että opas on suunniteltu kohderyhmän tarpeet huomioiden.

Suunnitelma oppaaseen tulevasta sisällöstä ja siinä painotettavista asioista, muuttui suunnitteluvaiheessa muutamaan kertaan. Ensimmäisissä versioissa oli tarkoitus keskittyä kuvaamaan Loistohoivan kotihoitopalveluja, sekä lisäksi kertoa yleisesti kotihoidon palveluista, Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella (VAKE). Seuraavissa keskusteluissa Loistohoivan kanssa tuli kuitenkin esiin toive, että oppaassa keskityttäisiin enemmän omaisen hyvinvointiin ja jaksamisen tukemiseen, eikä yrityksen palveluiden kuvaus tarvitsisi olla niin suuressa osassa. Jaksaminen tuki koettiin niin tärkeänä, että sille haluttiin antaa tilaa. Toiveena oli myös, että oppaasta löytyisi omaiselle hyödyllisiä yhteystietoja yhteen koottuna. Päädyttiin suunnitelmaan, jossa oppaasta tulisi kaksi-osainen; 1.osassa keskityttäisiin omaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen, ja 2.osassa tuotaisiin tietoa Loistohoivasta ja heidän palveluistaan. Näiden osioiden jälkeen tulisi yhteystietosivut, jonne koottaisiin tärkeitä yhteystietoja.

Päivitettyä suunnitelmaa käytiin läpi puhelimitse käydyssä keskustelussa Loistohoivan yhteyshenkilön kanssa, ja sille saatiin hyväksyntä. Sovittiin yhdessä tietyt asiat, joita oppaassa vähintään tuli käsitellä. Oppaan päivitettyinä tavoitteena olisi siis antaa omaisille tietoa oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen liittyvistä tekijöistä, sekä lisäksi tietoa ikääntyneiden yksityisen kotihoidon palveluista, Loistohoivan kautta. Tavoitteena olisi saada tehtyä mahdollisimman selkeä ja informatiivinen opas, jossa helppokäyttöinen rakenne. Hyvässä rakenteessa näkyy myös suunnitelmallisuus.

Suunnitelman päivittyessä päätettiin myös, että oppaasta jätetään pois kunnallisen kotihoidon palveluiden kuvaus, ja keskitytään nimenomaan yksityisen kotihoidon palveluihin. Kunnalliset palvelut tuodaan kuitenkin mukaan mainintana, että niitä voidaan yhdistää yksityisen kotihoidon palveluiden kanssa kokonaisuudeksi, mutta suuremmat yleiset kuvaukset kunnallisesta kotihoidosta ja Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen (VAKE) palveluista jää pois.

Perusteluina, miksi oppaaseen on valikoitunut nämä tietyt aiheet ja käsitellyt asiat, voidaan selventää, että oppaassa haluttiin painottaa yhteistyötahon tärkeinä esiin tuomia aiheita, jotka he kokivat merkityksellisiksi heidän asiakkaiden ja omaisten kannalta. Heidän esiin tuoma oikea tarve tietynlaiselle oppaalle innosti toteuttamaan oppaan sellaisena, kun se käytännön kokemusten perusteella koettiin hyödylliseksi. Opinnäytetyön teoriasisältöön koettiin tärkeänä koota omaisen hyvinvointiin liittyvien asioiden lisäksi myös jonkin verran yleistä tietoa ikääntymiseen ja ikääntyneen hoitoon liittyen, koska nämä asiat ovat kuitenkin koko ajan läsnä ja vaikuttavat omaisen ja iäkkään hoidettavan arkielämän tilanteissa.

10.2 Oppaan toteutusprosessi

Työn tavoitteisiin päästiin hyvällä valmistautumisella, tehtävänjaolla ja perehtymisellä materiaaleihin. Opinnäytetyön suunnitelmasta on tehty selkeät työnjaot, jotta jokainen osallistuu saman verran ja jokainen tietää, mitä on tekemässä. Alkukartoituksen avulla selvitettiin Loistohoivan yhteistyö- ja markkinointivastaavan toiveet oppaan sisällöstä. Oppaan sisältö on tärkeää olla ajankohtainen, opinnäytetyön tekijöiden on koettava voivansa syventää omaa asiantuntemustaan.

Ensimmäisessä palaverissa Loistohoivan kanssa esiin nousseet teemat omaisten osallistuminen ikääntyneiden palveluihin, ja Loistohoiva yksityisen hoivayrityksen palveluista on huomioitu varsinaisessa oppaan sisällössä. Oppaan sisältöä käsiteltäviksi toivottu pääteema on tuotu silloin Loistohoivan palaverissa, mistä ja miten Loistohoivan hoivayrityksen omainen voi saada ajantasaista tietoa ikääntyneiden palveluista. Tällöin katsottiin erityisen tärkeäksi perehtyä ikääntyneiden palvelut omaisten tukemisen näkökulmasta. Löydettiin paperi- ja sähköisenä versiona ikääntyneiden palvelujen erilaisia palveluoppaita, jotka on suunnattu ikääntyneiden omaishoitajille. Seuraavassa palaverissa Loistohoivan tiimin kanssa ehdotettiin, että teoriapohja oppaaseen muodostetaan integroimalla omaisten osallistumisen ikääntyneiden hoitoon ja palvelujen toteuttamiseen ja omaisten jaksamisen tukemiseen. Kun sovittiin Loistohoivan yhteyshenkilön kanssa, mitkä kaikki teemat tulisi ottaa oppaaseen, aloitettiin miettiä niiden toteutusta.

Teoriapohja oppaaseen on koottu muun muassa omaisten jaksamisen tukemiseen liittyvästä kirjallisuudesta, artikkeleista, omaishoitajaliiton ja Loistohoivan yksityisen kotihoidon nettisivuilta ja haastattelusta. Tietoperustan avulla pohdittiin, mitkä asiat ovat oleellisia laittaa oppaaseen. Pyrittiin rajaamaan tietoa sen pohjalta, mikä on oleellista ottaa huomioon omaisten jaksamisen tukemisessa. Osa omaisten jaksamisen tukemisen materiaalista on hyvin yksityiskohtaisia. Omaishoitajaliiton verkkosivuilla materiaali sisältää kuitenkin olennaiset asiat omaishoitajille. Loistohoivan verkkosivulta löytyi myös omaishoitajille vinkkejä oman jaksamiseen. Käytiin läpi työparissa sitä, mistä ikääntyneiden omaisten jaksamisen tukeminen koostuu, sillä haluttiin tuoda esille, että omaisten jaksamisen tukeminen sisältää ikääntyneiden palvelujen tiedon saamisen, omaisten hyvinvoinnin edistämisen ja sosiaalisen osallistumisen osa-alueita, muodostaen yhdenmukaisen kokonaisuuden. Opasta varten haluttiin kerätä tietoa niistä asioista, jotka oppaan kohderyhmää mietityttävät. Tietojen tulisi olla kirjoitettu oppaaseen selkeästi. Ymmärrettävyyteen vaikuttaa muun muassa esittämisjärjestys.

Oppaan alussa kohderyhmälle kerrotaan, mikä on oppaan tarkoitus. Opas on jaettu osioihin; mitä tekijät tukevat omaisten jaksamista, tietoa Loistohoiva -yrityksestä omaisille, yhteistiedot ikääntyneiden palveluista omaisille. Otsikon perusteella lukija tiedostaa, mitä aihealuetta tekstissä tullaan käymään läpi.

Osa I keskittyy omaisten jaksamisen tukemiseen ikääntyneiden ihmisten hoidossa, mitä tekijät tukevat omaa jaksamista. Osa sisältää Loistohoivan yhteyshenkilön toiveiden mukaisesti pääteemat: tiedon saaminen ikääntyneiden hoidosta ja palveluista, omaisten hyvinvoinnin edistäminen ja sosiaalinen osallistuminen. Oppaan ensimmäisen osan kohderyhmän puhuttelutavaksi valittiin sinuttelu. Oppaan ensimmäinen osa sisältää linkkejä ulkopuolisiin verkkosivustoihin, joiden kautta lukija pääsee lukemaan lisätietoa useista aiheista halutessa.

Metropolian tietokantojen ja e-aineistopalvelujen kautta ikääntyneiden omaisten jaksamisen tukemisen löytyneet teoriatiedot ovat voimaltaan vähäisiä. Tieto haettiin tähän osioon pääosin Omaishoitajaliiton verkkosivujen materiaaleista ja Helsingin kaupungin verkkosivujen senioripalveluja koskevista materiaaleista.

Tiedon osa tulee välineenä antaa omaisille yksinkertaisia ja selkeitä ohjeita ikääntyneiden hoidon ja palvelujen koskeviin tietoihin. Loistohoivan kanssa käydyissä keskusteluissa saatiin tietoja, että omaiset saavat tietää käyttämistään ikääntyneiden hoidosta ja palveluista lähinnä tuttavilta, tai usein heillä ei ole käsitystä ikääntyneiden palvelujen tiedonhakuun. Aiempien tutkimustulosten mukaan tarvitaan myös tietoja sekä ohjausta

kotona ikääntyneen voimien muutoksissa toimimiseen, omaiset haluavat saada tietoa ja tukea läheisen sairaudesta ja hoidosta. Resurssit voivat olla riittämättömät myös tietoisuuden suhteen hoidon järjestämisestä: mitä tehdä omaisille rutiinien kanssa, miten selviytyä vaikeista tilanteista, kuinka hoitaa iäkästä vuodepotilasta kotona. Mietittiin parissa omaisten näkökulmasta mitä tietoa ikääntyneiden hoidosta puuttuu, ja mistä omainen voi saada sitä: esim. konsultaatiota tiettyjen asiantuntijoiden kanssa, lääkärin vastaanotolla. Tämä idea kumpusi ajatuksesta saada osasta helppotajuinen paketti, jonka avulla omainen tulee ymmärtämään ikääntyneiden hoidon tiedon kokonaisuutena. Haluttiin rakentaa tietopaketti, mitä kautta omaiset lähtisivät hakemaan tietoa tarvitsemastaan hoidosta ja palvelusta. Eli osa tiedon saamisesta omaisille on luonteeltaan suuntaa antava, eikä anna yksityiskohtaista vastausta siihen, minkälaisia palveluita voi saada. Tiedon osaan liittyvää materiaalia on olemassa paljon, pyrittiin silloin tuomaan sen mahdollisimman helposti hyödynnettävään muotoon. Haasteena oli se, miten voi koostaa aineistosta kohderyhmää mahdollisimman hyvin palvelevan kokonaisuuden.

Muutamia hankalia vaihteita on ollut omaisten hyvinvoinnin edistämisen osan sisällön rakenne. Omaisten hyvinvoinnin edistämisestä oppaaseen ei löydetty artikkeleita Metropolian tiedonhaun kautta, mutta kuitenkin Loistohoivan koordinaattorin kanssa sovittiin, että hyödynnetään Omaishoitajaliiton verkkosivujen hyvinvoinnin materiaalia omaishoitajille. Keskityttiin omaisten hyvinvoinnin edistämisen materiaaliin, joka käsittelee kappaleet; fyysinen hyvinvointi, stressihallinta ja henkinen hyvinvointi, voimavarojen ja tunteiden tunnistaminen, oman ajan ottaminen.

Aiempien tutkimusten mukaan omaiset nimesivät stressin yhdeksi suurimmista ongelmista ikääntyneiden hoidossa. Monet tuntevat tilanteen toivottomuutta ja yksinäisyyttä. Sosiaalisen osallistumisen kappaleessa tarkoituksena on kuvailla, miten omainen voisi löytää uusia ratkaisuja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Ikääntyneiden omaisten jaksamiseen ei vaikuta pelkästään fyysinen ja psyykinen ympäristö, vaan myös sosiaaliset tekijät, aiempien elämäkokemusten kumulatiiviset vaikutukset ja ikääntyneiden hoitoon liittyvät erityiset stressitekijät. Ikääntyneen hoitoon liittyy aina ristiriitaisia tunteita. Hoidon kuormitus pakottaa omaisen rajaamaan itsensä sosiaalisesta elämästä, ja usein sairaan hoitaminen riistää heidän henkilökohtaisen elämänsä. Tällainen riistäminen on lisätaakkaa, eikä se vaikuta millään tavalla ikääntyneen ja omaisten välisten suhteiden paranemiseen.

Osa II keskittyy Loistohoivan ikääntyneiden palveluihin ja hyödyllisiin yhteistietoihin omaisille ikääntyneiden palveluista. Loistohoivan ikääntyneiden palveluiden kokonaisuudessa käytettiin hoivayrityksen verkkosivujen tietoja ja yhteistyökeskusteluissa saatua materiaalia. Loistohoivan toiveiden mukaan oppaaseen tulee sisältyä kuitenkin hyödylliset tiedot ikääntyneiden palveluista. Yhteystiedoissa on esiteltyä ikääntyneille palveluiden sekä omaisille tukemiseen liittyviä palveluita, kuin kolmannen sektorin tuottamia palveluita.

Oppaan ensimmäinen Canva –ohjelmalla tehty versio toimitettiin Loistohoivan tiimille nähtäville ja kommentoitavaksi. Opasta suunnitellessa tutustuttiin ensin erilaisiin verkko työkaluihin, mutta tarpeita vastasi parhaiten Canva, jolla pystyttiin tekemään erilaisia oppaita. Oppaan sisältö Canvalla on mahdollisuus erityiseen rakennevaihtoehtoon ja sisällön muokkaukseen ja optimointiin Loistohoivan yksilöllisten tarpeiden mukaan tarvittaessa. Tässä vaiheessa saatiin kirjallista palautetta, jonka mukaan oppaan sisältö näytti hyvältä. Loistohoivan koordinaattori esitti lisätoiveen Tiedon osaan, että mukana voisi olla mahdollisesti lyhyt osio, jossa tietoa yleisesti palvelusetelien käytöstä ja erityisesti Omaishoidon vapaa- palvelusetelistä. Loistohoivan tiimin palauteen perusteella pystyttiin tekemään tarvittavia muutoksia oppaaseen, lisättiin oma kappale palvelusetelistä ja Omaishoidon vapaa- palvelusetelistä. Palvelusetelin avulla asiakas voi hankkia sellaisia sosiaali- ja terveystalvveluja, jotka kunnan tai kuntayhtymän kuuluu järjestää asukkaalleen.

Canvan version lisäksi oppaasta on tehty Loistohoivan koordinaattorin toiveesta pdf-tiedosto, mikä lisää sen saatavuutta ja tavoitettavuutta kohderyhmälle, sekä lisää tätä myöten myös oppaan käyttöarvoa.

Kun oppaan sisältö on valmiina, Loistohoiva toteuttaa oppaan teknisen puolen. Loistohoivan koordinaattorin työohjauksen aikana tuli esiin, että Loistohoivan tiimi toivoisi tehdä muutoksia oppaaseen, sen vuoksi ei päätetty oppaan ulkoasusta. Kuitenkin oppaan Loistohoivalle lähetetyssä viimeisimmässä Canvalla tehdyssä versiossa kiinnitettiin huomiota otsikoiden muotoiluun ja tekstin hyvään jäsentelyyn ydinajatuksen muodostamisessa. Oppaan tekstikappaleet pyrittiin pitämään tiiviinä varmistaen lukemisen selkeyden. Kiinnitettiin huomiota myös sanavalintoihin. Haluttiin oppaan lähestyvän ikääntyneiden omaisia positiivisella tavalla Loistohoivan hoivayrityksen periaatteita noudattaen. Oppaaseen sisältyy yksinkertainen ja kätevä rakenne paperi- ja sähköisessä muodossa. Oppaassa tarkastellaan myös kustannuksia ja turvallisuusnäkökoh-
tia. (Kostamo ym. 2022: 189). Loistohoivassa opasta on tarkoitus mahdollisesti jakaa omaisille tulostettuna paperiversiona, verkkolinkin lisäksi.

Opasta on myös helppo päivittää jatkossa muokkaamalla tekstiä ja tulostamalla uusi versio tarvittaessa. Loistohoivan hoivayrityksen on jatkossa oikeus muokata opasta, mikäli he niin katsovat parhaaksi. Opas kohderyhmälle tuo esiin lisää mahdollisuuksia ja työkaluja kannustaa Loistohoivan hoivayrityksen palveluiden käyttöön.

10.3 Oppaan arviointi ja hyödyntäminen

Oppaan raportoinnilla on merkittävä rooli opinnäytetyön oppimisprosessissa. Raportoinnin kohteena on opinnäytetyön saavutetut tavoitteet ja oppimisen tulokset. Raportoinnin vaiheessa käsitetään toiminnallisen opinnäytetyön tuloksien tiedottamista muille osallistujille raportointiseminaarissa 17.11.2023. Alustavasti on tarkoitus laatia työn kirjallinen raportti ja esitellä tulokset suullisesti seminaarissa.

Ennen raportointia opas esitettiin Loistohoivan tiimille, jotta saatiin selville, onko tuleva opas käyttökelpoinen. Palautetta Loistohoivan yhteyshenkilöltä ja muilta hoivayrityksen tiimiltä pyydettiin oppaan viimeisen version lähettämisen jälkeen. Nämä keskustelut käytiin sähköpostitse. Laadullista palautetta saatiin oppaasta vähän. Opasta palautteen laatua voi kierrättää valmista opasta Loistohoivan yrityksen kohderyhmällä, jota voi hyödyntää jatkosuunnitelmassa. Loistohoivan tiimi antoi palautetta siitä, mikä oppaassa on hyvää ja toimivaa, mitä tietoa voisi olla lisää oppaassa. Kohderyhmän kokemuksia ei oppaasta kerätty, mutta Loistohoivan tiimin palautteiden mukaan, joita on saatu, on opas kuvattu rakentavaksi ja toimivaksi. Myös oppaan sisältämät linkit koettiin hyödyllisiksi, joiden kautta omainen pääsee lukemaan helposti lisätietoa aiheista. Valmis oppaan sisältö on luovutettu Loistohoivan yhteyshenkilölle, joka vastaa oppaan ulkoasun viimeistelystä ja valmiin oppaan julkaisusta.

Oppaasta löytyvien tietojen avulla omainen saa jaksamisen tukemisen tarpeelliset tiedot ja voi halutessaan kysyä lisää apua ja tukea Loistohoivan tiimiltä, sekä muilta sosi-aali- ja terveystieteen asiantuntijoilta. Opasta on myös helppo päivittää jatkossa muokkaamalla tekstiä ja tulostamalla uusi versio tarvittaessa.

Oppaan hyödynnettävyys laajentui alkuperäisestä suunnitelmasta työn loppuvaiheessa, kun kokoonnuttiin opinnäytetyön raportointiseminaariin. Loistohoivan hoivayrityksen käytössä ei ole aikaisempaa opasta omaisille jaksamisen tukemiseen, Loistohoivan palveluihin ja ikääntyneiden palvelujen yhteystietoihin liittyen olemassa. Oppaassa luotettavan ja ajankohtainen tiedon tarjoaminen omaisille on yksi Loistohoivan

hoivayrityksen strategian tärkeimmistä eduista. Ikääntyneiden omaisten jaksamisen tukemisen opas voi auttaa hoivayrityksen palvelukäyttäjien ongelmien ratkaisussa, edistämällä keskustelua yhteisistä asioista Loistohoivan tiimin kanssa.

Valmis opas tuotiin liitteeksi tähän opinnäytetyöpohjaan, sillä sisällöllä ja ulkoasulla mikä tehtiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Lopullinen ulkoasu tulee olemaan Loistohoivan itse suunnittelema, yrityksen muuhun ilmeeseen sopiva ja yhteneväinen. Sisältö saattaa myös heidän toimestaan päivittyä.

10.4 Toiminta- ja työskentelytavat

Opinnäytetyötä työstäessä on otettu huomioon tietoperusta ja ohjeistukset, mitä on löydettävissä toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen liittyen. Menetelmistä, joita käytetään, kerrotaan lisää alaluvussa Menetelmälliset lähtökohdat. Menetelmät ovat tarjonneet työn edetessä, kun työn vaiheet ja niiden käytännön toteutus on edennyt ja selkiytynyt.

Työskentelyä jatkettiin suunnitelmavaiheen jälkeen samaan tapaan. Yhteisiä keskusteluja etäyhteydellä on pidetty yleensä useita kertoja viikossa, jolloin on käyty työn etene miseen liittyviä asioita läpi, sekä tarvittaessa tehty tiedonhaku yhteisesti. Näiden keskustelujen lisäksi on viestitely aina tarvittaessa työhön tai esimerkiksi aikatauluihin liittyen. Toimintatavat työnjaon suhteen on pysynyt samanlaisena kuin työn suunnitteluvaiheessa, eli on pyritty siihen, että työn kuorma jakautuisi mahdollisimman tasaisesti molemmille tekijöille. Huomioon on otettu myös, että toiselle jää työn oikolukua ja virheiden korjaamista enemmän, mistä suunnitelmavaiheessa yhteisesti sovittiin. Yhteistyökumppaniin eli Loistohoiva -yritykseen yhteydenpito toteutuu edelleen yhteystyöryhmän kanssa sähköpostitse, sekä tarvittaessa pidemmät keskustelut sovitusti puhelimitse. Työn vaiheista ja edistymisestä tiedotetaan, sekä heiltä tulevat toiveet ja palautteet otetaan työtä muokatessa huomioon.

10.5 Tarvittavat materiaalit, laitteet ja välineet

Opinnäytetyössä käytetään materiaalina kaikkea aiheesta tiedonhaku suorittamalla löydettyä tietoa, josta voi olla hyötyä työn toteutuksessa. Verkosta, kirjoista ja lehtiartikleista löydettyjen tietolähteiden lisäksi käytetään materiaalia, jota saatiin kerättyä Loistohoivan kanssa käydyistä yhteistyökeskusteluista. Ensimmäinen lähitapaamisella käyty keskustelu varmuuden vuoksi tallennettiin, ja sitä seuraavista keskusteluista teh-

tiin muistiinpanoja, joihin on voitu palata työtä edistäessä. Keskusteluissa oppaan sisältöä ja ulkoasua pohdittaessa sovittiin, että Loistohoiva tulisi tekemään valmiin oppaan ulkoasun viimeistelyn ja taittamisen itse, koska heillä on siihen käytettävissä tarvittavat välineet, sekä paremmat aikaresurssit. Tällä tavalla oppaasta myös tulee ulkoasun puolesta varmasti yhteneväinen Loistohoivan muiden materiaalien visuaalisen ilmeen kanssa. Toteutusvaiheessa yhteyshenkilön kanssa puhelimitse käydyssä palaverissa päädyttiin siihen, että opas toteutetaan opinnäytetyön tekijöiden toimesta Canva –ohjelmalla, jolla pystytään esittämään yksi vaihtoehto, miten sisällön voisi oppaassa esittää. Loistohoiva tulee muokkaamaan oppaan ulkoasultaan itselleen sopivammaksi, yrityksen vaatimukset huomioiden. Tehdyn Canva –version lisäksi oppaan kirjallinen sisältö toimitettiin omana Word –tiedostona, josta oppaan sisältöä on helppo käydä läpi ja tarvittaessa siirtää oppaan uusiin versioihin.

10.6 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa, arvioinnissa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvä tieteellinen käytäntö -ohjetta (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013). Luotettavuuden arvioinnissa tarkasteltiin työssä tehtyjä päätöksiä ja ratkaisuja. Ensimmäiset kolme vaihetta koostaa tutkimuksen suunnittelun, jossa tutkimusetiikka näkyi jopa aiheen valinnassa, siten että ovatko tutkimuksen tavoitteet eettisesti perusteltuja. Toisen vaiheen prosessissa oli kirjallisuuteen perehtyminen ja sen avulla tutkimushankkeen kohdistaminen.

Tiedonhaussa käytettiin asianmukaisia tiedonhakumenetelmiä. Kirjallisuuden hankinnassa otettiin huomioon käytettyjen lähteiden ikä, laatu ja tarkoituksenmukaisuus. Tässä vaiheessa strukturoitiin alkuperäisiä tekijöitä, eli kirjataan käytetyistä lähteistä, jotta tutkimuksen eettisyys säilyy, vältetään plagiointia HTK:n ohjeita noudatetaan. Opinnäytetyössä opasta varten tuotettua materiaalia käytettiin luotettavia ja ajantasaisia tiedonlähteitä, kuten tutkimusartikkeleita, oppikirjoja ja muita Loistohoiva -yrityksen asiantuntijatietoja. Opinnäytetyötä suunnitellen etsityissä hoitoalan tutkimuksissa pohdittiin, miten voidaan hyödyntää tietoja hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen. Tutkimusten analysoinnin tehtäessä eettiset näkökohdat liittyvät ensisijaisesti olevien tietolähteiden oikeaan ja vastuulliseen käyttöön. Opinnäytetyössä tulee kriittisesti arvioida lähteiden luotettavuutta varmistaakseen työssä käytetyn tiedon eheyden. Asianmukainen lainaus ja ensisijaisten lähteiden tunnustaminen on välttämätöntä akateemisen eheyden säilyttämiseksi ja plagioinnin estämiseksi. Työn käytettyjä uusissa lähteissä tieto on ajankohtaista, mutta myös ikääntyneiden omaisten jaksamiseen liittyviä

tärkeitä tietoja löytyi vanhemmista lähteistä. Lähdemerkinnät kirjoitettiin huolellisesti. Valmis työ tarkistettiin Turnitin -alkuperäntarkistusohjelmassa.

Seuraava vaihe tutkimuksen suunnittelussa on toiminnallisen oppinäytetyön oppaan luonti. Kirjallisille oppaille on yleisiä kirjallista ilmaisua koskevia vaatimuksia sekä sisältöä ja ulkoasua koskevia vaatimuksia. Annettujen ohjeiden tulee olla ajantasaisia. Toiminnallisen tutkimuksen keinoin kehitetään, kokeillaan uusia hyviä hoitotyön toimintoja, jotka perustuvat tutkittuun tietoon. (Eriksson ym. 2016: 93.)

Tutkimusmenetelmien suunnittelussa on huomioitava ja noudatettava tutkittavan koskemattomuus, hyvä tieteellinen käytäntö sekä eettinen kielen käyttö. Opinnäytetyön prosessissa toteutettiin opas niin, että kohderyhmälle sekä tilaajalle ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai haittoja. Työn hyötynä oli Loistohoivan työntekijöiden näkemykset, kokemusmaailma ja heiltä saadut neuvot sekä oppi tulevaisuutta varten.

Hyvä tieteellinen käytäntö näkyy tutkijoiden integriteetin säilymisenä tiedonkeruun yhteydessä. Tämä edellyttää epäpuolueellista ja tarkkaa tiedon arvostelua ja kokonaisuuden esittämistä. Opas lähetettiin Loistohoivan hoivayrityksen työntekijöille arvioitavaksi, jotta saataisiin heidän kommenttejaan oppaan toimivuudesta. Näin ollen oppaaseen saatiin tärkeiden henkilöiden näkökulmia, mikä lisää oppaan luotettavuutta. Lopulta kerätyn tiedon raportointi ja julkaisu on oltava yleisellä kielellä kirjoitettua. Opinnäytetyössä noudatettiin ohjeissa kuvattuja eettisiä periaatteita ja edistettiin niiden soveltamista myös toimiessaan korkeakoulujen opetustehtävissä ja ohjatessaan opinnäytetöitä (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019).

11 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

11.1 Arviointi

Opinnäytetyössä sairaanhoitajaopiskelija osoittaa hankkimaansa teoreettisia ja käytännöllisiä taitoja omalla alalla. Opinnäytetyön laadun perusteella arvioidaan sairaanhoitajan tutkintoon valmistuneen kykyjä löytää ratkaisuja eri tilanteisiin, argumentoida näkemyksiä. Oppaan tuottaminen oli täysin uusi asia molemmille opinnäytetyön tekijöille ja sen prosessi opetti, mitä tulee huomioida tuotetta kehitettäessä rakenteeseen ja sisältöön liittyen, unohtamatta tärkeintä eli Loistohoivan kohderyhmän tarpeiden huomiointia.

Työn suunnitteluvaiheessa pohdittiin ja tarkennettiin aihetta. Tiedonhankintaan perehtyminen alkoi heti työn alussa opinnäytetyösuunnitelmaa tehtäessä. Lähteiden etsimisessä tuli osata valita asianmukaiset lähteet. Tämä koettiin ajoittain haasteelliseksi. Oppaan tekemisestä ja käytön tuloksista löytyi erilasta tutkimustietoa vain "virallisista" omaishoitajista, joten haasteena oli soveltaa tietoja koko kohderyhmään. Tiedonhakua suorittaessa opittiin keräämään tutkittua tietoa ja laatimaan laadukkaan kirjallisuuskatsauksen toiminnallisen opinnäytetyöosion perustaksi. Syvennettiin tietoutta ikääntyneiden omaisten tulevasta palveluohjauksesta ja opinnäytetyön tekemiseen liittyvästä prosessista.

Toteutusvaiheessa jatkettiin tiedonhakua. Lisäksi tarkoitus oli keskustella yhteistyötahon kanssa uudelleen yksityiskohdista ja käytännön asioista oppaaseen liittyen. Aloitettaessa tutkimaan sisältöä oppaaseen ei ollut tietoja, kuinka paljon asioita on huomioitava opasta tehdessä. Opittiin, miten rakennetun oppaan kautta saataisiin myös ymmärrystä siihen, mihin asioihin kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota. Myös itsenäisen työskentelyn määrä oli suuri ja se opetti oman ajankäytön suunnittelua sekä seuranta.

Työprosessin aikana oppaaseen liittyvissä materiaaleissa ja opinnäytetyöhön otetuissa artikkeleissa on ollut erimielisyyksiä, mutta kuitenkin selvittiin niistä keskustelemalla ja kompromisseja tekemällä. Parityönä työskentely oli erittäin suuri etu, että tehtiin opinnäytetyö kahdestaan. Jaettiin ajatuksia koko opinnäytetyön prosessin ajan ja opittiin toisilta. Työskenneltiin aktiivisesti ja tasapuolisesti tehtäviä jakaen. Työn osallistujien oli helppo viedä opinnäytetyötä eteenpäin, koska oltiin motivoituneita löytämään kohderyhmälle toimivia jaksamisen tuen menetelmiä ja kehittämään sairaanhoitajan osaamista. Koettiin, että yhdessä työskentelystä on ollut hyötyä ammatillisen osaamisen kehittämisen kannalta, sillä työelämässä tutustutaan erilaisiin ihmisiin niin asiakkaisiin kuin työkavereihinkin.

Vasta opinnäytetyöprosessin toteutusvaiheessa huomattiin, että monia asioita voisi tehdä toisin opinnäytetyöprosessin tiukan aikataulun mukaan. Välillä aikataulussa ei pysytty, joka aiheutti ylimääräistä stressiä. Oppaan toteutuksessa on huomioitu yhteistyöhenkilöiden ohjaus sekä Loistohoivan tiimin toiveet. Oppaan sisältö perustui ajantasaiseen teoriaosuuteen kohderyhmän toiveet huomioiden. Yhteistyö Loistohoivan tiimin kanssa on sujunut pääosin hyvin, Loistohoivan yhteyshenkilön kanssa on pidetty yhteisiä palavereja, joissa saatiin rakentavia kommentteja ja kehitysehdotuksia oppaaseen. Oppaaseen Loistohoivan palautteen perusteella viimeisenä lisättiin tietoja palveluset-

listä ja Omaishoidon vapaa- palvelusetelistä. Loistohoivan tiimi on tyytyväinen opinnäytetyön tuotokseen sekä opinnäytetyön aikana tehtyyn yhteistyöhön. Kohderyhmän kokemuksi ei oppaasta kerätty työn tiukan aikataulun vuoksi, mutta Loistohoivan tiimin palautteiden mukaan, on opas kuvattu rakentavaksi ja toimivaksi.

Arvioitiin itse toimintaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Arvioinnilla on merkittävä rooli opinnäytetyön oppimisprosessissa. Arvioinnin kohteena on saavutetut työn tavoitteet, tuotos ja opinnäytetyön tulokset. Arviointikokonaisuuteen kuuluu arviointi opintojakson ohjaajalta, seminaariryhmän muilta opiskelijoilta ja palaute Loistohoivan tiimiltä. Tavoitteena, että oppaan kokonaisuus olisi persoonallinen, ja tuotoksesta heijastuisi perehtyneisyys Loistohoivan toimintaan ja kiinnostus aiheeseen. Raportoinnin tulokset käydään vielä läpi parin kesken raportointiseminaarin jälkeen. Arvioinnin tärkein keino on keskustelu parin kesken terveyden osaamisalueen opinnäytetyön (AMK) arvioinnin kriteereihin pohjautuen. Valmis hyväksytty opinnäytetyö tallennetaan Theseukseen, jonka jälkeen osallistutaan kypsyyskokeeseen. Työskentelyprosessin aikana opittiin vastaanottamaan ja antamaan rakentavaa palautetta, arvostamaan ja kunnioittamaan sekä omaa että toisten tilaa, yksilöllisyyttä ja näkemyksiä. Toivottiin kuitenkin oppaan Loistohoivan tiimiltä enemmän palautetta, kuin mitä lopulta saatiin. Niukan palautteen perusteella toivottiin oppaan olevan hyödyllinen kohderyhmälle.

Oppaan avulla pyrittiin lisäämään ymmärrystä ikääntyneiden omaisten kohtaamia ongelmia kohtaan sekä antamaan tietoa omaisille omasta jaksamisesta ikääntyneiden hoidossa. Oppaalla voidaan tukea kohderyhmäläisten terveyttä yhdessä Loistohoivan palvelujen laadun kanssa. Oppaalla toivotaan olevan positiivinen vaikutus ikääntyneiden omaisten hyvinvointiin. Oppaan uhkana voisi olla, ovatko omaiset motivoituneita lukemaan opasta vai jääkö se käyttämättä. Mietityttää vielä, onko opas tarpeeksi mielenkiintoinen ja selkeä kohderyhmälle, koska oppaan sisältö on luotu Loistohoivan käyttöön ilman testausta kohderyhmälle. Oppaan testauksen kohderyhmälle selvittää käytettävyys, luotettavuus. Toisena uhkana koettiin, tavoittaako alkuperäinen opas oikeasti kohderyhmää eli omaisia.

Loistohoivan yksityisen kotihoidon omaisten jaksamisen tuen palvelukokonaisuuksia hahmoteltaessa ja ikääntyneiden soveltuvia palveluita etsiessä korostui vielä kerran sairaanhoitajan ammatissa tarvittava laaja osaaminen, tiedonhakutaidot ja moniammatillisen työskentelyotteen merkitys. Oleellista on ollut myös ikääntyneiden omaisten tukemiseen perehtyminen, sillä haluttiin tulevaisuudessa työskennellä ikääntyneiden kanssa, jolloin esimerkiksi ikääntyneiden palveluohjaus ja yhteistyö omaisten kanssa on ajankohtainen aihe.

Opinnäytetyöprosessin aikana koettiin, että opinnäytetyön tekeminen myös kehitti molempia ammatillisesti sairaanhoitajina. Työn eri vaiheissa ja erilaisia materiaaleja läpi käydessä oli usein mielessä ammatillinen näkökulma, esimerkiksi miten tietystä tilanteesta hoitajana toimisi, jos kohtaisi apua ja tukea tarvitsevan iäkkään, tai hänen omaisensa. Tutkittuun tietoon perustuva hoitotieteellinen näkökulma tuli myös esiin jatkuvasti lähteitä tutkiessa ja arvioidessa, sopiiko lähde tähän työhön vai ei. Koettiin, että tähän aiheeseen perehtyminen myös kehittää osaamista sosiaali- ja terveystieteiden kartoittamiseen liittyen. Opinnäytetyön tekijät itse pian valmistuvina sairaanhoitajina voivat hyödyntää tätä omassa tulevassa hoitajan työssä, sekä oman ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena. Opinnäytetyön tekeminen ja tutkimustaitojen kehittäminen avaa tuleville sairaanhoitajille uusia työmahdollisuuksia, vahvistaa kilpailukykyä työmarkkinoilla. Tiedonhaku, data-analytiikka, digiosaaminen ovat itsessään arvokkaita taitoja sairaanhoitajalle. Tutkimustaidot ovat perusta, jonka avulla voi tulla toteutumaan millä tahansa alalla.

Opinnäytetyötä viimeisteltäessä tuli eteen vielä muutamia hankalia vaiheita, oppaan siirtämisen kanssa, Canva -ohjelmasta Word -dokumenttiin liitteeksi. Loistohoivan koordinaattorin toiveesta opas on rakennettu Canvassa jo suunnitteluvaiheessa. Canvassa oleva opas auttaa Loistohoivan tiimiä tulevaisuudessa, sillä jos heillä tulee tarpeen tehdä oppaaseen muutoksia, se on helpompaa samassa sovelluksessa mikä heillä on jo muutenkin käytössä. Canvasta oppaan siirtäminen Wordiin kuitenkin vaatii isoja ratkaisuja oppaan ulkoasun ja sisällön ominaisuuksiin, eli opas pitäisi rakentaa Canvassa kokonaan uudelleen, sopimaan kaikkiin asetuksiin, jotta voisi siirtää samanlaisena Wordiin. Ongelmaksi muodostui se, ettei aiemmin tämän prosessin aikana ole ollut saatavilla mitään selkeää ohjeistusta, missä muodossa opas oikeasti kuuluisi tuoda liitteeksi. Asia tuli esille vasta opinnäytetyön raportointiseminaarin jälkeen pidetyssä digipajassa, jonka jälkeen pyynnöstä saatiin sähköpostitse ohje oppaan siirtämiseen Canvasta Word -dokumenttiin liitteeksi. Ohje saatiin vain muutama päivä ennen opinnäytetyön palautuspäivää, joten aikaa saada kaikki toimimaan oli todella vähän. Yritettiin liittää opas ohjeen mukaisesti, mutta koska asettelu ja ulkoasu muuttui sen myötä niin sekavaksi, ettei opasta pystynyt enää ollenkaan hahmottamaan eikä lukemaan, päätettiin perua oppaan liittäminen sillä ohjeella. Tästä päästiin eteenpäin yhdessä ideoimalla oma ratkaisu tähän ongelmaan. Opas on nyt siis siirretty sillä tavalla että sen sivut on näkyvissä oikein, mikä koettiin työn tekijöiden mielestä tärkeäksi. Tämä ratkaisu ei siis vastaa täysin saatua ohjetta, koska tässä asettelussa oppaaseen ei esimerkiksi saatu lisättyä saavutettavuuteen liittyviä kuvien vaihtoehtokuvauksia. Vaikka saavutettavuuteen liittyvät asiat olisi ollut hyvä saada huomioitua paremmin, koettiin

kuitenkin tärkeämmäksi että opas näkyy sellaisessa asettelussa että sitä on mahdollista lukea, eikä esimerkiksi tekstit ja otsikot ole päällekkäin niin että tekstin hahmottaminen ja lukeminen on mahdotonta.

Oppaan kaksi viimeistä sivua, eli sivut, joille koottiin Loistohoivan pyynnöstä omaisille hyödyllisiä yhteystietoja, päätettiin varmuudeksi jättää liitteestä pois, Theseus -ohjetta ajatellen, vaikka kaikki kyseiset yhteystiedot ovatkin julkisia monilta verkkosivustoilta löytyviä, eikä mitään yksityisiä henkilötietoja.

11.2 Johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aihe nousi käytännön tarpeesta. Aihe on ajankohdainen ja työelämälähtöinen. Ihmisen ikääntyessä omaisten rooli hänen elämässään lisääntyy. Riittävät ja tärkeät sosiaali- ja terveyspalvelut tulisi tarjota kaikille apua tarvitseville ikääntyneille. Ikääntyneiden omaisten aseman vahvistaminen, jaksamisen tukeminen on noussut esille viime vuosina sosiaali- ja terveysministeriön iäkkäiden henkilöiden palvelujen laadussa ja kehittämisessä. Tutkimusten mukaan usein omaiset, jotka auttavat ja hoitavat ikääntyneitä kotona, eivät ole valmiita tähän. He eivät tiedä, kuinka järjestää hoitoa ja palvelua ikääntyneille kotona, mistä saada neuvontaa ja tukea. Ajoissa toteutuva ikääntyneiden hoidon ja palvelujen neuvonta ja ohjaus parantaa omaisten hyvinvointia ja jaksamista. Omaisten jaksamisen tukeminen on tutkimuskohdeena hyvin laaja ja mielenkiintoinen. Aiheesta on tehty vain vähän tutkimuksia. Oppaan tulee olla kohderyhmää palveleva, jolloin se nostaa motivaatiota lukea sitä. Oppaassa tärkeää on myös, miten asiat esitetään omaisille, ja että tavoitteena on kysymyksiin vastaaminen sekä neuvonta.

11.3 Jatkosuunnitelmat ja käyttöönotto

Jatkokehitysideoita opinnäytetyölle ja oppaalle kehittyi oppaan toteuttamisen ohessa. Oppaasta voisi mahdollisesti tehdä myös englanninkielisen ja ruotsinkielisen version, Loistohoivan tiimin ehdotuksesta.

Jatkokehitysmielessä olisi myös mielenkiintoista tietää, miten tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas Loistohoivan ikääntyneiden omaisille omasta jaksamisen tukemisesta tulee jatkossa käytännössä toimimaan, ja tulevatko omaiset oikeasti hyötymään oppaassa kerrotuista vinkeistä oman arkielämänsä rakentamisessa, ikääntynei-

den hoidon parissa. Tässä olisi mahdollisuus jatkotutkimukselle, jossa selvittäisiin tuliko opas oikeasti käyttöön, ja vastasiko opas käytössä kohderyhmän tarpeisiin. Opas luovutettiin Loistohoiva -yrityksen käyttöön lokakuussa 2023.

Lähteet:

Eloranta, Sini, 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. Turun yliopiston julkaisuja, sarja D Medica ontologica, osa 869. Turku. Verkkodokumentti. <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/47133/AnnalesD869Eloranta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 1.11.2023.

Eloranta, Sini, Arve, Seija, Routasalo, Pirkko, 2009. Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyö – avain iäkkään asiakkaan kotona asumisen tukemiseen. Gerontologia, vol 23, n 3. s. 136–145. Viitattu 20.9.2023.

Eloranta, Sini, Arve, Seija, Viitanen, Matti, Isoaho, Hannu, Routasalo, Pirkko, 2012. Ikäihmisten psyykkinen hyvinvointi ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa. Hoitotiede 2012, 24 (1), s. 14–26. Verkkodokumentti. <<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128229/77352>>. Viitattu 20.9.2023.

Eriksson, Katie, Isola, Arja, Kyngäs, Helvi, Leino-Kilpi, Helena, Å. Lindström, Unni, Paavilainen, Eija, Pietilä, Anna-Maija, Salanterä, Sanna, Vehviläinen - Julkunen, Katri, Åstedt - Kurki, Päivi, 2016. Hoitotiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 20.8.2023.

Finne- Soveri, Harriet, 2017. Vanhuksen kotihoito on tiimityötä - yksi tiimin jäsenistä on omainen. Suomen yleislääkäri 2017,5. s. 29–32. Verkkodokumentti. <<https://www.lukusali.fi/index.html?p=Suo-men%20yleisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rit%20GPF%20ry&i=254dbb58-99ec-11e7-a2cc-00155d64030a>>. Viitattu 10.9.2023.

Hasson, Henna, Arnetz, Judith E, 2011. Care recipients' and family members' perceptions of quality of olderpeople care: a comparison of home-based care and nursing homes. Journal of Clinical Nursing, Volume 20, 9-10, 1213-1504. Verkkodokumentti. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2702.2010.03469.x>>. Viitattu 2.11.2023.

Hautsalo, Katja, Rantanen, Anja, Kaunonen, Marja, Åstedt-Kurki, Päivi, 2016. Asiakkaiden ja heidän läheistensä kokemukset kotihoidosta. Tutkiva hoitotyö. Vol. 14(1), s. 4–12. Verkkodokumentti. <<https://www.proquest.com/docview/2777611158?parentSessionId=eDTGuaMKxEBYUMQNNJSJa2BDYlsvUvtpPLnOuOTxcuU%3D&accountid=11363>>. Viitattu 27.8.2023.

Heikkilä, Taina, Larivaara, Pekka, 2009. Kotikäynti ja kotisairaanhoido. Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. Duodecim. Verkkodokumentti. <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00095/do?p_haku=kotihoido#q=kotihoido>. Viitattu 1.9.2023.

Heikkilä, Taina, Larivaara, Pekka, 2009. Työskentely vanhuksen ja hänen perheensä kanssa. Duodecim oppiportti. Verkkodokumentti. <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00094/do?p_haku=omaiset#s3>. Viitattu 1.10.2023.

Heinola, Reija, 2007. Asiakaslähtöinen kotihoito: opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Helsinki: Stakes. Viitattu 20.9.2023.

Hyvärinen, Marita, Saarenheimo, Marja, Pitkälä, Kaisu, Tilvis, Reijo, 2003. Vanhusten omaishoitajat ja tukitoimet. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo93845>>. Viitattu 9.10.2023.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Verkkodokumentti <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Viitattu 25.8.2023.

Ikonen, Eija-Riitta, Holm, Pia, 2015. Kehittyvä kotihoito. Helsinki: Edita. 3.painos. Viitattu 1.9.2023.

lääkkäiden hyvinvointi kunnassa. Ikääntyminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 12.9.2023. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>>. Viitattu 2.10.2023.

Jämsen, Esa, Jylhä, Marja, 2019. Vanhuuden vallankumous on jo täällä - mutta miten siihen suhtaudumme? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 135(11):1061–3. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14960>>. Viitattu 2.10.2023.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030, 2020. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31, s. 1–48. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4>. Viitattu 20.10.2023.

Kariniemi, Kirsi, Siira, Heidi, Kyngäs, Helvi, Kaakinen, Pirjo, 2020. "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. Gerontologia, 34 (1), s. 24–41. Verkkodokumentti. <<https://journal-fi.ezproxy.metropolia.fi/gerontologia/article/view/80436/48814>>. Viitattu 01.10.2023.

Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura, Saikkonen Paula, 2022. Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: PunaMusta Oy. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4#page=21>>. Viitattu 20.10.2023.

Kauppi, Eija, Määttä, Niku, Salminen, Tomi, Valkonen, Tarmo, 2015. Vanhusten pitkäaikaishoidon tarve vuoteen 2040. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 90. Kaks – kunnallisalan kehittämissäätiö. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy. Verkkodokumentti. <<https://kaks.fi/wp-content/uploads/2015/08/Vanhusten-pitk%C3%A4aikaishoidon-tarve-vuoteen-2040.pdf>>. Viitattu 26.10.2023.

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina, Vilka, Hanna, 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Kotihoidon käynti- ja asiakasmäärä väheni vuonna 2022. Kotihoito 2022 Tilastoraportti 28/2023. 30.5.2023. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/han->

dle/10024/146641/Tilastoraportti%2028%202023.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20%5Co%20https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146641/tilastoraportti%2028%202023.pdf?sequence=1&isallowed=y%20%5Ct%20_blank>. Viitattu 15.10.2023.

Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? 2019. Verkkodokumentti. <https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/12/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.pdf>. Viitattu 20.10.2023.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 4.10.2023.

Lehtiranta, Susanna, Leino- Kilpi, Helena, Koskenniemi, Jaana, Jartti, Laura, Hupli, Maija, Stolt, Minna, Suhonen, Riitta, 2014. Muistisairaahan henkilön kotoa laitoshoitoon siirtymistä jouduttavat tekijät. *Hoitotiede*, 26(2), 113–124. Verkkodokumentti. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128299/77422>. Viitattu 1.11.2023.

Mikkola, Tuula, 2009. Sinusta kiinni- Tutkimuspuolisohoivan arjen toimijuuksista. Akateeminen väitöskirja. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, tutkimuksia 21. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 1.9.2023.

Miten ikääntyneiden ihmisten oikeudet toteutuvat? Vanhusasiavaltuutetun tilaisuudessa kuullaan ikääntyneiden toimeentulosta, palveluista ja osallisuudesta. Vanhusasiavaltuutettu. 11.5.2023. Verkkodokumentti. <<https://vanhusasia.fi/-/miten-ikaantyneiden-ihmisten-oikeudet-toteutuvat-vanhusasiavaltuutetun-tilaisuudessa-kuullaan-ikaantyneiden-toimeentulosta-palveluista-ja-osallisuudesta>>. Viitattu 26.9.2023.

Morelli, Niccolo, Barello, Serena, Mayan, Maria, Graffigna, Guendalina, 2019. Supporting family caregiver engagement in the care of old persons living in hard-to-reach communities: A scoping review. Vol 27, No 6, s. 1363–1374. Verkkodokumentti. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12826>>. Viitattu 25.10.2023.

MOT Kielitoimiston sanakirja. 2023. MOT sanakirjasto. <<https://www-sanakirja-fi.ezproxy.metropolia.fi/motsuomi/finnish-finnish/viitekehys>>. Viitattu 16.11.2023.

Newma, Kristine, Bookey-Bassett, Sue, Wang, Angel, Wang, Arthur Ze Yu. 2019. Carers need care too: recalling the experience of being a young female carer for a relative living with dementia. Vol 40, no 3, s. 6-16. Verkkodokumentti. <<https://www.proquest.com/openview/48523565db0f9755b7e8967b982f81ef/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026736>>. Viitattu 26.10.2023.

Näyttöön perustuva toiminta. Hoitotyön tutkimussäätiö. Verkkodokumentti. <<https://www.hotus.fi/naytoon-perustuva-toiminta/>>. Viitattu 8.11.2023.

Oma aika hyvinvoinnin lähteenä. Pidä huolta itsestäsi. Hyvinvointi. Omaishoitajaliitto. Verkkodokumentti. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/pida-huolta-itsestasi/aikaa-it-selle/>> Viitattu 1.11.2023.

Ojutkangas, Krista, 2019. Mitä on jaksaminen? Verkko-kieleke. Suomen kielen opiskelijoiden ainejärjestölehti. Verkkodokumentti. <<https://kieleke.fi/2019/10/25/mita-on-jaksaminen/>>. Viitattu 1.11.2023.

Palvelut ja etuudet iäkkäille. Iäkkäiden palvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <<https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut>>. Viitattu 25.8.2023.

Pitkälä, Kaisu, Jylhä, Marja, 2019. Elämän viimeiset vuodet - yhteiskunnan, ikääntyneen ja perheen näkökulma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135(18):1673–4. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo15130>>. Viitattu 25.10.2023.

Positiivinen psykologia vanhustyössä. 14.02.2017. Verkkodokumentti. <<https://www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/positiivinen-psykologia-vanhustyossa/>> Viitattu 20.9.2023.

Pysähtyminen hetkeen auttaa stressin selättämisessä. Elämää muutoksen keskellä. Hyvinvointi. Omaishoitajaliitto. Verkkodokumentti. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/elamaa-muutoksen-keskella/stressi-2/>>. Viitattu 1.11.2023.

Sigurdardottir, Sigurveig, Sundstrom, Gerdt, Malmberg, Bo, Bravell, Marie Ernsth, 2012. Needs and care of older people living at home in Iceland. Scandinavian Journal of Public Health, 2012; 40, s. 1–9. Verkkodokumentti. <<file:///C:/Users/innak/Downloads/NeedsandCareofolderpeopleinIceland.Sigurveig.pdf>> Viitattu 1.11.2023.

Soodeen, Ruth-Ann, Gregory, David, Bond, John, B. Jr, 2007. Home Care for Older Couples It Feels Like a Security Blanket Qualitative Health Research, 17(9), s. 1245–1255. Verkkodokumentti. https://www.researchgate.net/publication/5878306_Home_Care_for_Older_Couples_It_Feels_Like_a_Security_Blanket. Viitattu 1.11.2023.

Suominen, Sauli, Helsinki. Palveluohjaus pähkinänkuoressa. 8.11.2017. Verkkodokumentti. <<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=M0Ta6m2BSsY>>. Viitattu 28.9.2023.

Tunnista voimavarat. Elämää muutoksen keskellä. Hyvinvointi. Omaishoitajaliitto. Verkkodokumentti. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/elamaa-muutoksen-keskella/voimavarat/>>. Viitattu 1.11.2023.

Tunteet kompassina. Elämää muutoksen keskellä. Hyvinvointi. Omaishoitajaliitto. Verkkodokumentti. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/elamaa-muutoksen-keskella/tunteet-kompassina/>>. Viitattu 1.11.2023.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Verkkodokumentti. <https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf>. Viitattu 3.9.2023.

Vaarama, Marja, Vuotilainen, Päivi, 2005. Omaiset tukena arjen areenoilla. Teoksessa Vuotilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla, Finne-Soveri, U. Harriet (toim.), 2005. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Sosiaali- ja terveysalantutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 1.9.2023.

Väestöennuste 2009–2060. Tilastokeskus. Julkaistu: 30.9.2009. Verkkodokumentti. <https://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html>. Viitattu 26.10.2023.

Väestön ikääntyminen Suomessa. Ikätalo. Terveyskylä. Päivitetty 8.2.2023. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>> Viitattu 21.11.2023.

Väestö ja yhteiskunta. Suomi lukuina. Tilastokeskus. Päivitetty 9.8.2023. Verkkodokumentti. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaeston-ikarakenne>. Viitattu 26.10.2023.

Älä jää yksin. Pidä huolta itsestäsi. Hyvinvointi. Omaishoitajaliitto. Verkkodokumentti. <<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/pida-huolta-itsestasi/ala-jaa-yksin/>>. Viitattu 1.11.2023.

Opas Omaiselle - Tietoa ja tukea jaksamiseen

Tämä opas on tarkoitettu omaisille, jotka auttavat ja hoitavat ikääntyneitä ihmisiä kotona.

Oppaan tavoitteena on tuoda omaisille lisää tietoa, ja tukea jaksamiseen.

Oppaasta löytyy myös kuvaus Loistohoivan yksityisen kotihoidon palveluista.

Osa 1: Mitkä tekijät tukevat omaa jaksamista?**Tieto (Sivu 1)**

Ikääntyminen on luonnollinen elämänprosessi, ja jossain vaiheessa monet perheet kohtaavat tarvetta hoitaa iäkkäitä läheisiä. Tämä ajanjakso voi olla raskas omaisille, jolloin voi kaivata tukea jaksamiseen. Omaisen hyvinvoinnin tuella on tärkeä rooli myös ikääntyneen elämänlaatuun. On tärkeä tunnistaa, milloin tarvitset apua.

Omaisilla voi olla paljon kysymyksiä ikääntyneiden hoidosta: Mihin ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tietoja ikääntyneiden palveluista? Miten järjestää toimiva arki ikääntyneelle?

Tiedottaminen eri palveluista on siis tärkeää.

Tiedon saaminen ikääntyneiden ihmisten palveluista

Jos sinulla on kysyttävää iäkkäiden palveluista, voit ottaa yhteyttä oman hyvinvointialueen viranomaisiin. Seniori-infosta saat tietoa oman alueesi hyvinvointia tukevista palveluista (ateria- ja ravitsemuspalvelut, siivous- ja muut kotiapupalvelut, ystävöiminta ja vertaistuki, senioreille suunnatut liikuntapalvelut).

On mahdollista koota kokonaisuus, hyödyntäen kunnan tukipalveluita yhdessä yksityisten palveluiden kanssa. -> Esim. kunnan kauppa- ja ateriapalvelua, apuvälineitä ja päivätoimintaa + yksityisen kotihoidon hoivapalvelut. Palveluseteliä voidaan käyttää mm. kotihoidon palveluihin.

Tiedon saaminen hoidettavan sairauksista ja niiden hoidosta

Tärkeimmät yhteystiedot, kuten hoidettavan lääkärin nimi ja esim. käytettävät lääkkeet lääkelistalla, sekä sairauteen liittyvät tiedot (verikokeet, seuraava tarkastuskäynti, tuleva leikkaus) näkyvät esim. Maisa- ja Oma Kanta- asiakasportaaliin. Näissä asioissa sähköisesti.

Onko sinut merkitty potilastietoihin tietojen saajaksi?

Monella sairaudella on oma sopiva organisaatio, mistä voi saada lisää tietoa läheisen sairaudesta ja sen hoidosta. -> Esim. Muistiliitosta, Sydänliitosta, Diabetesliitosta, Invalidiliitosta.

Ikätalo.fi on verkkopalvelu, joka tarjoaa terveysneuvontaa ja auttaa yli 65-vuotiaita ja heidän läheisiään löytämään hyödylliset palvelut arjessa pärjäämiseen.

Omaishoito

Omaishoitajaksi ryhtyminen on tärkeä päätös, joka vaatii harkintaa ja valmistautumista.

Tietoa omaishoidon sopimuksesta ja -tuesta: Omaishoitajaliitto: <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>

THL: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>

Oman hyvinvoinnin edistäminen (Sivu 2)

Fyysinen hyvinvointi

Tasapainoinen ruokavalio sisältäen riittävästi mm. hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita ja vähärasvaisia proteiineja, voi tarjota elimistölle välttämättömät ravintoaineet, joita se tarvitsee toimiakseen optimaalisesti.

Nuku ja lepää tarpeeksi! Pyri luomaan säännöllinen uniakataulu edistääksesi terveyttä ja jaksamista. Unentarve on yksilöllistä, suositus aikuiselle on 7–9 tuntia/yö.

Säännöllinen liikunta voi parantaa fyysistä terveyttä, vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Yritä harjoittaa kohtalaista fyysistä aktiivisuutta vähintään 30 minuuttia päivässä.

Stressinhallinta ja henkinen hyvinvointi

Jokainen kokee stressiä omalla tavallaan, ja ajoittainen stressi kuuluu elämään. Jatkuva stressi voi kuitenkin vaikuttaa haitallisesti terveyteen, fyysisenä ja psyykkisenä oireiluna. Stressi voi toisaalta antaa myös energiaa. On tärkeää oppia tunnistamaan ja erottamaan energiaa antava lyhytaikainen stressi, ja kuormittava stressi.

Ole kärsivällinen ja armollinen itsellesi!

Voit pohtia millaiset asiat saa sinut stressaantumaan, ja toisaalta millä keinoin saat itsesi rentoutumaan?

Voimavarojen ja tunteiden tunnistaminen

Voimavarat auttavat selviytymään vaikeissa tilanteissa. Voimavarojen tunnistaminen auttaa hyödyntämään ja vahvistamaan niitä.

Voit tunnistaa omia voimavaroja pohtimalla, mistä asioista saat hyvää mieltä, ja mitkä asiat auttavat vastoinkäymisissä?

Tunteet liittyvät vahvasti voimavaroihin ja hyvinvointiin. Tunteita voi olla vaikea hyväksyä, mutta voit oppia tunnistamaan, käsittelemään ja säätämään niitä. Tunteet ovat vahvasti läsnä omaishoitotilanteissa, joihin voi liittyä monenlaisia tunteita. Keskustelu auttamiseen ja avun vastaanottamiseen liittyvistä tunteista voi helpottaa oloa.

Oman ajan ottaminen

Oma aika on oman hyvinvointisi kannalta välttämätöntä, vaikka sen ottaminen voi tuntua vaikealta. On kuitenkin myös hoidettavan läheisesi etu, että saat välillä omaa aikaa ja tauon arjesta. Kun olet saanut hengähdettyä, jaksat taas hoitaa läheistä paremmin. Pienetkin hetket omaa aikaa auttavat virkistämään ja palauttamaan.

Hyvä keino on suunnitella omat hetket etukäteen, jolloin pystyt paremmin varmistamaan, että ne toteutuvat.

Lisää tietoa hyvinvoinnista: <https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/>

Sosiaalinen osallistuminen (Sivu 3)

Omaisten osallistumisen ikääntyneen hoitoon tutkimustuloksista tulee esiin, että omaiset aika usein kokevat olevansa yksin tilanteessa, ja tarvitsevat ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea.

Ystävien, sukulaisten tapaaminen

Muista kertoa jollekin omista huolistasi ja tuntemuksistasi. Olosi helpottuu, kun voit jakaa negatiiviset tunteet, jotka kerääntyvät sinuun.

Sukulaiset ja ystävät voivat auttaa katsomaan tilannetta eri näkökulmista ja löytämään uusia ratkaisuja ongelmiin.

Omiin harrastuksiin osallistuminen

Etsi jotain mieleistä tekemistä. Aloita vaikka piirtäminen, neulominen tai jokin liikuntalaji.

Mielekäs ajanviete voi tuoda tunnerauhaa ja tyytyväisyyttä.

Hae tukea, kun sitä tarvitset. On tärkeää hakea tukea, kun kohtaat vaikeuksia.

Esimerkiksi Omaishoidon toimintakeskus, gerontologisen sosiaalityön yksikkö tarjoavat keskustelu- ja toimintaryhmiä, joissa voi rauhassa keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Monien tutkimusten mukaan myönteisten tunteiden kokeminen lisää läheisyyden ja yhteyden tunnetta toisiin ihmisiin, psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja älyllisiä resursseja sekä elämäntyytyväisyyttä, parantaa vastustuskykyä ja lisää elinikää.

Yksinkertaisetkin toiminnot - kuten yhdessä kävely, korttien pelaaminen, kaupassa käyminen ja seurustelu - vaikuttavat suotuisasti perheesi hyvinvointiin ja mielialaan. Muista, että ikääntynyt usein kaipaa seuraa. Vain muutama pieni viestintä sinulta voi piristää ja kohottaa mielialaa. Tämä huomiointi tekee onnelliseksi ja auttaa heitä tuntemaan itsensä tarpeellisiksi ja arvostetuiksi. Seurauksena, että läheisesi elävät aktiivisempaa elämää ja voivat paremmin.

Pohdi: Mistä asioista sinun arjen hyvinvoinnin palapelisi rakentuu tällä hetkellä?

Millaiset asiat erityisesti tuottavat sinulle mielihyvän tunnetta?

Pystytkö lisäämään näitä asioita osaksi arkeasi?

Lisää tietoa jaksamisesta <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo.fi>

Osa 2: Loistohoiva (Sivu 4)

Yksityinen kotihoivayritys Loistohoiva tarjoaa monipuolisia palveluita ikääntyneille, vammaisille ja erityislapsiperheille. Yrityksen tavoitteena on edistää hyvinvointia, turvallisuutta ja itsenäisyyttä, tarjoamalla laadukkaita ja yksilöllisiä palveluita.

Palveluiden avulla asiakkaat voivat saada tarvitsemaansa apua arjen askareissa ja hoi-vassa. Konkreettisen avun lisäksi ehkäistään myös eristäytymistä ja yksinäisyyttä, sillä sama tuttu hoitaja on monelle asiakkaalle tärkeä sosiaalinen kontakti.

Laadukasta hoivaa arkeen: - Henkilökohtainen apu: päivittäiset toiminnot, lääkehoito, hygieniahoito

Lääkinnällinen hoito: lääkkeiden jako, haavanhoito

Kotipalvelu: ruuanlaitto, siisteys, kauppa-apu

Sosiaalinen tuki: keskustelu, seurapito. Ystävänpalveluihin kuuluu ikäihmisten viriketoiminta, liikunta, ravitsemus ja yhteinen ruuanlaitto

Saatto-/asiointiapu: lääkärikäynti tai kauppa-asiointi, jos lähteminen yksin on vaikeaa.

Joustavuus, yksilöllisyys ja valinnanvapaus: Yksityinen hoivapalvelu tarjoaa joustavia vaihtoehtoja, joista asiakkaat voivat valita itselleen sopivimman palvelumuodon.

Palvelun alkaessa tehdään palveluntarpeen arvio ja suunnitelma. Sen jälkeen palvelun sisältö ja määrä on muokattavissa helposti elämäntilanteen mukaan.

Voi saada Loistohoivalta ostamistasi palveluista 60 % kotitalousvähennyksen.

Loistohoiva auttaa tarvittaessa kotitalousvähennyksen hyödyntämisessä, maksuttomana lisäpalveluna asiakkaillemme. Lisätietoa löytyy Loistohoivan verkkosivuilta.

Kumppanuus julkisen sektorin kanssa ja palvelun saatavuus: Miten luoda toimiva yhteistyö kunnallisen ja yksityisen kotihoidon välille, ja millainen palvelu on sopiva?

Yksityinen kotihoiva voi toimia kumppanina julkisen sektorin kanssa ja täydentää sen tarjoamia palveluita.

Kunnallinen kotihoito voi esimerkiksi käydä antamassa lääkkeitä, jonka lisäksi Loistohoivalta käydään auttamassa suihkussa ja tukemassa ravitsemuksen toteutumisessa.

Sairaanhoitaja kotiin -palvelu: Palvelu helpottaa arkea, tuo mielenrauhaa ja voi vähentää käyntejä terveysasemalle tai sairaalaan, kun sairaalaan ei tarvitse lähteä jokaisen pienen toimenpiteen kohdalla.

Terveydentilan ja voinnin arvio, kiireetön keskustelu

Mittaukset: Verenpaine & syke, verensokeri mm.

Lääkelistan teko tai päivitys

Suunnitelma jatkotoimenpiteistä

Hinnasto löytyy Loistohoivan verkkosivulta.

Palvelusetelit (Sivu 5):

Yleistä palvelusetelistä: Palveluseteli on sosiaali- ja terveystalouden saajalle myönnetty seteli, jolla voit ostaa sovitun palvelun tai hoidon, yksityiseltä palveluntuottajalta.

Hyvinvointialue maksaa palvelun tai hoidon kustannukset palvelusetelissä määrättyyn arvoon asti.

Palvelusetelissä on omavastuuosuus, tarkoittaen summaa, jonka asiakas maksaa itse. Jos hoidettavan hoito ja huolenpito järjestetään hyvinvointialueen ehdottamana palvelusetelillä, omaishoitajan lakisääteisen vapaan ajalla, asiakas maksaa enintään 11,60 e/vrk (v.2022).

Jos omaishoitaja toivoo palvelusetelillä tuotettavaa palvelua vapaiden järjestämiseen, hyvinvointialueen tarjoaman ensisijaisen vaihtoehdon sijaan, itse maksettava summa voi olla suurempi.

Palvelusetelillä hankittavat palvelut ovat hyvinvointialueen hyväksymien yksityisten palveluntuottajien tuottamia. Palvelusetelillä voit itse valita haluamasi palveluntuottajan.

Palvelusetelillä voidaan hankkia:

- ikääntyneiden ympärivuorokautista palveluasumista
- ikääntyneiden päivätoimintaa
- kotihoidon palveluita
- omaishoidon tuen lyhytaikaista hoitoa hoivayksikössä
- omaishoidon tuen kotiin annettavaa hoitoa

Ostopalveluja ovat:

- ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- monisairaiden alle 65-vuotiaiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- ikääntyneiden päivätoiminta

Omaishoidon vapaa -palveluseteli: Mikäli toimit omaishoitajana, sinulle kuuluu omaishoitajan vapaapäivät lain mukaan. Omaishoidon vapaa - palvelusetelillä saat vapaata vähintään 2 vrk /kuukausi, jotka voit käyttää omaan hyvinvointiisi. Omaishoitajan lakisääteiset vapaat ovat käytettävissä niiden kertymisvuotta seuraavan vuoden huhtikuun loppuun saakka. Vapaita voi käyttää vain omaishoitosopimuksen voimassaolon aikana.

Omaishoidon vapaa -palveluseteli on tarkoitettu tukemaan omaishoitajan jaksamista. Palvelusetelillä voit ostaa hoiva-, hoito- ja tukipalveluja. Tutustu oman hyvinvointialueen omaishoidon vapaa -palvelusetelin mahdollisuuksiin.

Huom.! Omaishoidon tuen ulkopuolella, eli omaishoitajat, joilla ei ole omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa, voivat sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Tällöin vapaan omavastuuosuus on sama, kuin omaishoitosopimuksen tehneillä omaishoitajilla.

Lue lisää omaishoidon palvelusetelistä

<https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/omaishoitajien-vapaat/>

<https://loistohoiva.fi/omaishoidon-vapaa/>

Voit kysyä lisää Loistohoivan tiimiltä.

Palse.fi-portaali on palvelusetelien, ostopalveluiden, hoitotarvikejakelun ja apuvälinepalveluiden asiointikanava. Portaalissa voit etsiä palvelusetelin oikeuttamalle palvelulle palveluntuottajaa ja hoitaa monipuolisesti omiin hoitotarvikkeisiin sekä sinulle myönnettyihin apuvälineisiin liittyviä asioita.

Opas Omaiselle - Tietoa ja tukea jaksamiseen

Tämä opas on tarkoitettu omaisille, jotka auttavat ja hoitavat ikääntyneitä ihmisiä kotona. Oppaan tavoitteena on tuoda omaisille lisää tietoa, ja tukea jaksamiseen.

Oppaasta löytyy myös kuvaus Loistohoivan yksityisen kotihoidon palveluista.

Osa I

MITKÄ TEKIJÄT TUKEVAT OMAA JAKSAMISTA?



TIETO

Ikääntyminen on luonnollinen elämänprosessi, ja jossain vaiheessa monet perheet kohtaavat tarvetta hoitaa iäkkäitä läheisiä. Tämä ajanjakso voi olla raskas omaisille, jolloin voi kaivata tukea jaksamiseen. Omaisen hyvinvoinnin tuella on tärkeä rooli myös ikääntyneen elämänlaatuun. On tärkeä tunnistaa, milloin tarvitset apua.

Omaisilla voi olla paljon kysymyksiä ikääntyneiden hoidosta.

Mihin ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tietoja ikääntyneiden palveluista?

Miten järjestää toimiva arki ikääntyneelle?

Tiedottaminen eri palveluista on siis tärkeää.

1. Tiedon saaminen ikääntyneiden ihmisten palveluista

Jos sinulla on kysyttävää iäkkäiden palveluista, voit ottaa yhteyttä oman hyvinvointialueen viranomaisiin. *Seniори-infosta* saat tietoa oman alueesi hyvinvointia tukevista palveluista (ateria- ja ravitsemuspalvelut, siivous- ja muut kotiapupalvelut, ystävätoiminta ja vertaistuki, senioreille suunnatut liikuntapalvelut).

On mahdollista koota kokonaisuus, hyödyntäen kunnan tukipalveluita yhdessä yksityisten palveluiden kanssa. -> Esim. kunnan kauppa- ja ateriapalvelua, apuvälineitä ja päivätoimintaa + yksityisen kotihoidon hoivapalvelut.

Palveluseteliä voidaan käyttää mm. kotihoidon palveluihin.

2. Tiedon saaminen hoidettavan sairauksista ja niiden hoidosta

Tärkeimmät yhteystiedot, kuten hoidettavan lääkärin nimi ja esim. käytettävät lääkkeet lääkelistalla, sekä sairauteen liittyvät tiedot (verikokeet, seuraava tarkastuskäynti, tuleva leikkaus) näkyvät esim. Maisa- ja OmaKanta-asiakasportaalilta. Näissä asioida sähköisesti.

Onko sinut merkitty potilastietoihin tietojen saajaksi?

Monella sairaudella on oma sopiva organisaatio, mistä voi saada lisää tietoja läheisen sairaudesta ja sen hoidosta. -> Esim. Muistiliitosta, Sydänliitosta, Diabetesliitosta, Invalidiliitosta.

Ikätalo.fi on verkkopalvelu, joka tarjoaa terveysneuvontaa ja auttaa yli 65-vuotiaita ja heidän läheisiään löytämään hyödylliset palvelut arjessa pärjäämiseen.

3. Omaishoito

Omaishoitajaksi ryhtyminen on tärkeä päätös, joka vaatii harkintaa ja valmistautumista.

Tietoa omaishoidon sopimuksesta ja -tuesta: *Omaishoitajaliitto: <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/tietoa-omaishoidosta/>*

THL: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvan-vanhuspalvelut/omaishoito-ja-perhehoito>

MITKÄ TEKIJÄT TUKEVAT OMAA JAKSAMISTA?

OMAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Fyysinen hyvinvointi

- Tasapainoinen ruokavalio sisältäen riittävästi mm. hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita ja vähärasvaisia proteiineja, voi tarjota elimistölle välttämättömät ravintoaineet, joita se tarvitsee toimiakseen optimaalisesti.
- Nuku ja lepää tarpeeksi! Pyri luomaan säännöllinen uniakataulu edistääksesi terveyttä ja jaksamista. Unentarve on yksilöllistä, suositus aikuiselle on 7-9 tuntia/yö.
- Säännöllinen liikunta voi parantaa fyysistä terveyttä, vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Yritä harjoittaa kohtalaista fyysistä aktiivisuutta vähintään 30 minuuttia päivässä.

Stressinhallinta ja henkinen hyvinvointi

Jokainen kokee stressiä omalla tavallaan, ja ajoittainen stressi kuuluu elämään. Jatkuva stressi voi kuitenkin vaikuttaa haitallisesti terveyteen, fyysisenä ja psyykkisenä oireiluna. Stressi voi toisaalta antaa myös energiaa. On tärkeää oppia tunnistamaan ja erottamaan energiaa antava lyhytaikainen stressi, ja kuormittava stressi.

Ole kärsivällinen ja armollinen itsellesi!

Voit pohtia millaiset asiat saa sinut stressaantumaan, ja toisaalta millä keinoin saat itsesi rentoutumaan?

Voimavarojen ja tunteiden tunnistaminen

Voimavarat auttavat selviytymään vaikeissa tilanteissa. Voimavarojen tunnistaminen auttaa hyödyntämään ja vahvistamaan niitä.

Voit tunnistaa omia voimavaroja pohtimalla, mistä asioista saat hyvää mieltä, ja mitkä asiat auttavat vastoinkäymisissä?

Tunteet liittyvät vahvasti voimavaroihin ja hyvinvointiin. Tunteita voi olla vaikea hyväksyä, mutta voit oppia tunnistamaan, käsittelemään ja säätelemään niitä. Tunteet ovat vahvasti läsnä omaishoitotilanteissa, joihin voi liittyä monenlaisia tunteita. Keskustelu auttamiseen ja avun vastaanottamiseen liittyvistä tunteista voi helpottaa oloa.

Oman ajan ottaminen

Oma aika on oman hyvinvointisi kannalta välttämätöntä, vaikka sen ottaminen voi tuntua vaikealta. On kuitenkin myös hoidettavan läheisesi etu, että saat välillä omaa aikaa ja tauon arjesta. Kun olet saanut hengähdettyä, jaksat taas hoitaa läheistä paremmin. Pienetkin hetket omaa aikaa auttavat virkistämään ja palauttamaan.

Hyvä keino on suunnitella omat hetket etukäteen, jolloin pystyt paremmin varmistamaan että ne toteutuvat.

Lisää tietoa hyvinvoinnista:
<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/>

MITKÄ TEKIJÄT TUKEVAT OMAA JAKSAMISTA?

SOSIAALINEN OSALLISTUMINEN

Omaisten osallistumisen ikääntyneen hoitoon tutkimustuloksista tulee esiin, että omaiset aika usein kokevat olevansa yksin tilanteessa, ja tarvitsevat ohjausta, neuvontaa ja vertaistukea.

- **Ystävien, sukulaisten tapaaminen**

Muista kertoa jollekin omista huolistasi ja tuntemuksistasi. Olosi helpottuu, kun voit jakaa negatiiviset tunteet, jotka kerääntyvät sinuun. Sukulaiset ja ystävät voivat auttaa katsomaan tilannetta eri näkökulmista ja löytämään uusia ratkaisuja ongelmiin.

- **Omiin harrastuksiin osallistuminen**

Etsi jotain mieleistä tekemistä. Aloita vaikka piirtäminen, neulominen tai jokin liikuntalaji. Mielekäs ajanviete voi tuoda tunnerauhaa ja tyytyväisyyttä.

- **Hae tukea, kun sitä tarvitset. On tärkeää hakea tukea, kun kohtaat vaikeuksia.**

Esimerkiksi Omaishoidon toimintakeskus, gerontologisen sosiaalityön yksikkö tarjoavat keskustelu- ja toimintaryhmiä, joissa voi rauhassa keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Monien tutkimusten mukaan myönteisten tunteiden kokeminen lisää läheisyyden ja yhteyden tunnetta toisiin ihmisiin, psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja älyllisiä resursseja sekä elämäntyytyväisyyttä, parantaa vastustuskykyä ja lisää elinikää.

Yksinkertaisetkin toiminnot - kuten yhdessä kävely, korttien pelaaminen, kaupassa käyminen ja seurustelu - vaikuttavat suotuisasti perheesi hyvinvointiin ja mielialaan.

Muista, että ikääntynyt usein kaipaa seuraa. Vain muutama pieni viestintä sinulta voi piristää ja kohottaa mielialaa. Tämä huomiointi tekee onnelliseksi ja auttaa heitä tuntemaan itsensä tarpeellisiksi ja arvostetuiksi. Seurauksena, että läheisesi elävät aktiivisempaa elämää ja voivat paremmin.

Pohdi

Mistä asioista sinun arjen hyvinvoinnin palapelisi rakentuu tällä hetkellä?

Millaiset asiat erityisesti tuottavat sinulle mielihyvän tunnetta?

Pystytkö lisäämään näitä asioita osaksi arkeasi?

Lisää tietoa jaksamisesta

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo.fi>



Loistohoiva

Osa II Loistohoiva

Yksityinen kotihoivayritys Loistohoiva tarjoaa monipuolisia palveluita ikääntyneille, vammaisille ja erityislapsiperheille. Yrityksen tavoitteena on edistää hyvinvointia, turvallisuutta ja itsenäisyyttä, tarjoamalla laadukkaita ja yksilöllisiä palveluita.

Palveluiden avulla asiakkaat voivat saada tarvitsemaansa apua arjen askareissa ja hoivassa. Konkreettisen avun lisäksi ehkäistään myös eristäytymistä ja yksinäisyyttä, sillä sama tuttu hoitaja on monelle asiakkaalle tärkeä sosiaalinen kontakti.

LAADUKASTA HOIVAA ARKEEN

Henkilökohtainen apu: päivittäiset toiminnot, lääkehoito, hygienihoito
 Lääkinnällinen hoito: lääkkeiden jako, haavanhoito
 Kotipalvelu: ruuanlaitto, siisteys, kauppa-apu
 Sosiaalinen tuki: keskustelu, seuranpito.
 Ystävänpalveluihin kuuluu ikäihmisten viriketoiminta, liikunta, ravitsemus ja yhteinen ruuanlaitto
 Saatto-/asiointiapu: lääkärikäynti tai kauppa-asiointi, jos lähteminen yksin on vaikeaa.

JOUSTAVUUS, YKSILÖLLISYYS JA VALINNANVAPAAUS

Yksityinen hoivapalvelu tarjoaa joustavia vaihtoehtoja, joista asiakkaat voivat valita itselleen sopivimman palvelumuodon. Palvelun alkaessa tehdään palveluntarpeen arvio ja suunnitelma. Sen jälkeen palvelun sisältö ja määrä on muokattavissa helposti elämäntilanteen mukaan.

Voi saada Loistohoivalta ostamistasi palveluista 60 % kotitalousvähennyksen.

Loistohoiva auttaa tarvittaessa kotitalousvähennyksen hyödyntämisessä, maksuttomana lisäpalveluna asiakkaillemme. Lisätietoa löytyy Loistohoivan verkkosivuilta.

KUMPPANUUS JULKISEN SEKTORIN KANSSA JA PALVELUN SAATAVUUS

Miten luoda toimiva yhteistyö kunnallisen ja yksityisen kotihoidon välille, ja millainen palvelu on sopiva?
 Yksityinen kotihoiva voi toimia kumppanina julkisen sektorin kanssa ja täydentää sen tarjoamia palveluita. Kunnallinen kotihoito voi esimerkiksi käydä antamassa lääkkeitä, jonka lisäksi Loistohoivalta käydään auttamassa suihkussa ja tukemassa ravitsemuksen toteutumisessa.

SAIRAANHOITAJA KOTIIN - palvelu

Palvelu helpottaa arkea, tuo mielenrauhaa ja voi vähentää käyntejä terveysasemalle tai sairaalaan, kun sairaalaan ei tarvitse lähteä jokaisen pienen toimenpiteen kohdalla.

- Terveystilan ja voinnin arvio, kiireetön keskustelu
 - Mittaukset: Verenpaine & syke, verensokeri mm.
 - Lääkelistan teko tai päivitys
 - Suunnitelma jatkotoimenpiteistä
- Hinnasto löytyy Loistohoivan verkkosivulta.

YHTEYSTIEDOT:

Toimiston osoite: Rajatorpantie 8 A, 01600 Vantaa
 Neuvonta: 0503721638 (MA-PE klo 8-16)

info@loistohoiva.fi

Palvelusetelit

Yleistä palvelusetelistä

Palveluseteli on sosiaali- ja terveyspalvelujen saajalle myönnetty seteli, jolla voit ostaa sovittu palvelun tai hoidon, yksityiseltä palveluntuottajalta.

Hyvinvointialue maksaa palvelun tai hoidon kustannukset palvelusetelissä määrättyyn arvoon asti.

Palvelusetelissä on omavastuuosuus, tarkoittaen summaa, jonka asiakas maksaa itse. Jos hoidettavan hoito ja huolenpito järjestetään hyvinvointialueen ehdottamana palvelusetelillä, omaishoitajan lakisääteisen vapaan ajalla, asiakas maksaa enintään 11,60 e/vrk (v.2022).

Jos omaishoitaja toivoo palvelusetelillä tuotettavaa palvelua vapaiden järjestämiseen, hyvinvointialueen tarjoaman ensisijaisen vaihtoehdon sijaan, itse maksettava summa voi olla suurempi.

Palvelusetelillä hankittavat palvelut ovat hyvinvointialueen hyväksymien yksityisten palveluntuottajien tuottamia. Palvelusetelillä voit itse valita haluamasi palveluntuottajan.

Palvelusetelillä voidaan hankkia:

- ikääntyneiden ympärivuorokautista palveluasumista
- ikääntyneiden päivätoimintaa
- kotihoidon palveluita
- omaishoidon tuen lyhytaikaista hoitoa hoivayksikössä
- omaishoidon tuen kotiin annettavaa hoitoa

Ostopalveluja ovat:

- ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- monisairaiden alle 65-vuotiaiden ympärivuorokautinen palveluasuminen
- ikääntyneiden päivätoiminta

Esimerkkinä: Helsingin kaupunki: Ostopalvelupäällikkö p. 09 31042207. hel.fi/sotepe>Ostopalvelut ja palveluntuottajat

Omaishoidon vapaa - palveluseteli

Mikäli toimit omaishoitajana, sinulle kuuluu omaishoitajan vapaapäivät lain mukaan. Omaishoidon vapaa - palvelusetelillä saat vapaata *vähintään* 2 vrk /kuukausi, jotka voit käyttää omaan hyvinvointiisi. Omaishoitajan lakisääteiset vapaat ovat käytettävissä niiden kertymisvuotta seuraavan vuoden huhtikuun loppuun saakka. Vapaita voi käyttää vain omaishoitosopimuksen voimassaolon aikana.

Omaishoidon vapaa -palveluseteli on tarkoitettu tukemaan omaishoitajan jaksamista. Palvelusetelillä voit ostaa hoiva-, hoito- ja tukipalveluja. Tutustu oman hyvinvointialueen omaishoidon vapaa -palvelusetelin mahdollisuuksiin.

Huom.! Omaishoidon tuen ulkopuolella, eli omaishoitajat, joilla ei ole omaishoitosopimusta hyvinvointialueen kanssa, voivat sitovassa ja vaativassa hoitotilanteessa saada vapaapäiviä sosiaalihuoltolain perusteella (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Tällöin vapaan omavastuuosuus on sama, kuin omaishoitosopimuksen tehneillä omaishoitajilla.

Lue lisää omaishoidon palvelusetelistä

<https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/omaishoitajien-vapaat/>

<https://loistohoiva.fi/omaishoidon-vapaa/>

Voit kysyä lisää Loistohoivan tiimiltä.

Palse.fi-portaali on palvelusetelien, ostopalveluiden, hoitotarvikejakelun ja apuvälinepalveluiden asiointikanava. Portaaliin voit etsiä palvelusetelin oikeuttamalle palvelulle palveluntuottajan ja hoitaa monipuolisesti omiin hoitotarvikkeisiin sekä sinulle myönnettyihin apuvälineisiin liittyviä asioita.