



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen

Posterit omaishoitajien hyvinvointia tukevista verkkosivustoista etäpalvelua toteuttaville hoitajille

Suvi Lammi

Kehittämistyö, huhtikuu 2024

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2024
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Tikkariinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Suvi Lammi

Nimike
Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen: posterit omaishoitajien tukipalveluista etäpalvelu toteuttavalle hoitajalle

Toimeksiantaja
Etelä-Savon hyvinvointialue (ELOISA)

Omaishoitajien hyvinvointi on tärkeä ja ajankohtainen aihe. Laitospaikat vähenevät ja yhä enemmän hoitoa kohdistetaan kodin ympäristössä tapahtuvaksi. Omaishoitajan avulla voidaan turvata henkilön kotona asuminen. Omaishoitajan työ on arvokasta ja tärkeää. Omaishoitajien jaksamiseen ja hyvinvointiin on tärkeää panostaa, jotta hoitaminen kotona olisi sujuvaa. Omaishoitajan pitää saada riittävästi tukea omalta verkostoltaan sekä viranomaisilta. Taito tunnistaa ja säädellä tunteita, sekä kyky käyttää selviytymistaitoja tukevat omaishoitajan hyvinvointia.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä omaishoitajia ohjaavien työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista tukimahdollisuuksista. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit, jotka toimii työntekijöiden työkaluna ja tarjoaa heille helposti saatavilla olevia hyvinvointia tukevia verkkosivustoja

Toimeksiantajana oli Etelä-Savon hyvinvointialueen (Eloisan) Kestävän kasvun Eloisa (RRP2) -hanke. Heidän toiveensa oli, että posterit tukisi työntekijää hänen ohjatessaan asiakkaita hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Posterit voi myöhemmin käyttää myös muut tahot, jotka työskentelevät omaishoitajien kanssa ja tukevat heidän hyvinvointiaan. Posterit voisi myös jatkossa jopa jakaa suoraan omaishoitajille ja sen ei välttämättä tarvitsisi olla ainoastaan työntekijöiden käytössä. Tuolloin omaishoitajat voisivat rauhassa tutkia eri verkkokursseja.

Kieli
suomi

Sivuja 21
Liitteet 2
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
Omaishoitaja, hyvinvointi, etäpalvelut



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2024
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Author
Suvi Lammi

Title
Supporting the Well-Being of Family Caregivers: A Poster on Family Caregiver Support Services for Nurses Providing Remote Services

Commissioner
Wellbeing Services County of South Savo (ELOISA)

Abstract
The well-being of family caregivers is an important and current topic. The number of beds in institutional care is decreasing and more and more care is provided in the home environment. With the help of a family caregiver, a person's living at home can be ensured. The work of a family caregiver is valuable and important. It is important to invest in the coping and well-being of family caregivers so that caregiving at home is smooth. Family caregivers must receive sufficient support from their own network and the authorities. The well-being of a family caregiver is supported by the ability to recognize and regulate emotions, as well as the ability to use coping skills.

The aim of this development assignment was to raise awareness among those employees who provide help for family caregivers on the options that support well-being. The objective of the development assignment was to produce a poster that serves as a tool for employees and offers them easily accessible websites that support well-being

This development assignment was commissioned by the Sustainable Growth Eloisa (RRP2) project of the Wellbeing Services County of South Savo (Eloisa). Their request was that the poster would support the employee when guiding clients in issues related to well-being. The poster can later be used by other actors who work with family caregivers and support their well-being. In the future, the poster could even be distributed directly to

Language
Finnish

Pages 21
Appendices 2
Pages of Appendices 3

Keywords
family caregiver, well-being, remote services

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	6
2	Omaishoito Suomessa	7
2.1	Omaishoitaja	7
2.2	Omaishoidon tuki	8
2.3	Etä-palvelut	9
3	Omaishoitajan hyvinvointi	9
3.1	Omaishoitajan fyysiset haasteet ja niiden tukeminen	9
3.2	Omaishoitajan psyykkiset haasteet ja niiden tukeminen	10
3.3	Omaishoitajan sosiaaliset haasteet ja niiden tukeminen	13
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	13
5	Kehittämistyön toteutus	13
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	13
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	14
5.3	Hyvä posterit	15
5.4	Posterin suunnittelu ja toteutus	15
5.5	Posterin arviointi	16
6	Pohdinta	17
6.1	Tuotoksen tarkastelu	17
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	18
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	19
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	19
	Lähteet	21

Liitteet

Liite 1 Posterit

Liite 2 Palautelomake

1 Johdanto

Suomen väestö ikääntyy vauhdilla ja nykypäivänä asiakkaiden kotona asumista tuetaan kattavasti. Terveydenhuollon resurssit ovat vähenemässä suhteessa ikääntyvään väestöön. Omaishoitajuuden merkitys on kasvava ja tärkeä aihe. Omaishoitajan turvin voidaan turvata henkilön kotona asuminen. Omaishoitajien jaksamiseen ja hyvinvointiin on tärkeää panostaa, jotta hoitaminen kotona onnistuisi. Omaishoitajan pitkään kuormittuessa ja väsyessä lopputuloksena lisääntyy terveydenhuollon palveluiden tarve. Kun omaishoitajan jaksamista ja hyvinvointia tuetaan hyvin, säästetään laitospaikkoja ja terveydenhuollon kuluja. (Suomi 2016, 5.)

Kotona asuminen on usein sekä sairastuneen että läheisen ensisijainen toive. Tämä vaatii kuitenkin sitoutuneen henkilön turvaamaan autettavan kotona asuminen. Ammattiavun –ja tuen sekä kotona asumista tukevien palveluiden pitäisi myös kulkea rinnalla. (Suomen Punainen Risti 2023.)

Nykypäivänä sähköisen terveydenhuollon interventiot tarjoavat uutta lähestymistapaa terveydenhuoltoon ja samalla myös omaishoitajien interventioihin. Digitaalisilla palveluilla voidaan edistää omaishoitajien hyvinvointia. Näitä etäpalveluita on tarjolla runsaasti kansalaisille, mutta sähköisiä palveluita on olemassa varsin vähän omaishoitajille. (Hiltunen, M. 2019.) Tämän kehittämistyön hankkeen toteutus kertoo hyvin siitä, että omaishoitajien palveluita halutaan tukea myös digitaalisesti etäpalveluilla.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä omaishoitajia ohjaavien työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista tukimahdollisuuksista. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit, jotka toimii työntekijöiden työkaluna ja tarjoaa heille helposti saatavilla olevia hyvinvointia tukevia verkkosivustoja.

2 Omaishoito Suomessa

2.1 Omaishoitaja

Omaishoitaja pitää huolta perheenjäsenestään tai läheisestään. Hän elää arkea autettavan kanssa. Omaishoitajana voi toimia esim. Puoliso, sisarus, vanhempi, lapsi, muu sukulainen, ystävä tai vaikka naapuri. Jotkut auttavat läheistään päivittäin monessa asiassa, toiset vain tietyissä askareissa tai satunnaisesti.

Omaishoitaja voi myös asua kaukana. Omaishoitaja rakastaa, välittää, auttaa, hoitaa, ohjaa, tukee, kannustaa, kantaa vastuuta ja huolta, kuljettaa sekä hoitaa asioita. (Omaishoitajaliitto 2023.) Omaishoitaja mielletään usein ikäihmisestä huolehtivaksi henkilöksi, mutta autettava voi olla esimerkiksi erityislapsi tai työikäinen. (Suomen Punainen Risti 2023).

Omaishoito tilanne voi syntyä vähitellen. Voi olla, että alkuun mahdollinen omaishoitaja vain auttaa hieman avuntarpeessa olevaa läheistä arjen toimissa, joista autettava ei itsenäisesti selviydy. Ajan kuluessa mahdollinen omaishoitaja huomaa, että auttaa yhä enemmän ja enemmän kun läheisen toimintakyky heikkenee entisestään sairautensa tai toimintarajoitteiden lisääntymisen vuoksi.

Joskus henkilö päätyy omaishoitajaksi läheisen äkillisen sairastumisen tai vammautumisen seurauksena. Toisin sanoen tulee selkeä hetki, jolloin avuntarve alkaa. Omaishoitajuuden tunnistaminen ei aina ole helppoa, mutta sen selvittäminen auttaa omaishoitajaa saamaan oikeat palvelut ja tuen itselleen sekä läheiselleen. (Omaishoitajaliitto 2023.)

Monet omaishoitajat hoitavat läheisensä asioita etäältä. He voivat asua toisella paikkakunnalla ja matkaavat läheisensä luokse vapaa-ajalla ja viikonloppuisin, jolloin he varmistavat autettavan selviytymisen seuraavaa viikkoa varten. Ns. "etäomaishoiva" vaatii sitoutumista ja on usein henkisesti sekä taloudellisesti raskasta. (Suomen Punainen Risti 2023.)

2.2 Omaishoidon tuki

Suomessa omaishoitajia on yli miljoona henkilöä. Heistä useat huolehtivat läheistään ilman virallistettua omaishoitajastatusta. Oman työn ohessa noin 700 000 henkilöä huolehtii läheisestään. Suomessa on arvioitu olevan noin 350 000 virallisesti tunnistettuja omaishoitosuhteita. (Suomen Punainen Risti 2023.)

Sosiaali- ja terveysministeriölle (STM) kuuluu omaishoidon lainsäädännön valmistelu sekä myös kehitys ja ohjaus. Omaishoidon tuki sisältää hoidettavalle annettavat palvelut, omaishoitajan palkkion ja vapaat sekä omaishoitoa tukevat palvelut. Omaishoidon tuki on harkinnanvarainen sosiaalipalvelu, jonka hyvinvointialue järjestää sitä varten varaamiensa määrärahojen puitteissa. Omaishoidon tuen myöntämisehdoista ja sisällöstä on säädetty omaishoidon tuen laissa. Hyvinvointialue tekee päätöksen omaishoidon tuesta sekä siihen sisältyvistä palveluista, jonka jälkeen hyvinvointialue tekee omaishoitajan kanssa omaishoitosopimuksen. Omaishoitosopimuksessa on määritelty tukea tarvitsevan sekä tukea antavan omaishoitajan palvelut ja oikeudet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Omaishoitajalle tukeen sisältyy hoitopalkkio, vapaa, työ- ja tapaturmavakuutus sekä hoitotehtävää tukevat sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Hoitopalkkio riippuu työn sitovuudesta ja vaativuudesta. Omaishoitajalla on oikeus pitää vapaita vähintään kaksi vuorokautta yhtä kalenterikuukautta kohden. Mikäli omaishoitaja on sidottu hoidon antoon ympärivuorokautisesti/jatkuvasti päivittäin, on hän oikeutettu kolmen vuorokauden mittaiseen vapaaseen kuukaudessa. Hyvinvointialue voi myös myöntää enemmän vapaita ja alle vuorokauden kestäviä virkistysvapaita sosiaalihuoltolain perusteella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.) Omaishoitosopimus, joka solmitaan Hyvinvointialueen kanssa, ei ole edellytys omaishoitajana toimimiseen. Suuri osa henkilöistä toimii omaishoitajina ilman sopimusta tai yhteiskunnan tukea. (Omaishoitajaliitto 2023.)

2.3 Etä-palvelut

Terveysthuollon etäpalveluita ovat sellaiset palvelut, joissa asiakkaan tutkiminen, diagnostiikka, tarkkailu, seuranta, hoitaminen, hoitoon liittyvät suositukset ja päätökset perustuvat esimerkiksi videon välityksellä verkossa tai älypuhelimella välitettyihin tietoihin tai dokumentteihin. Yleensä etäpalvelussa hyödynnetään jonkinlaista etäteknologiaa esimerkiksi kännykkää tai tietokonetta. Sosiaalihuollon etäpalvelut voivat olla esimerkiksi asiakkaan kotona tukemista (Valvira 2024.)

Etelä-Savon hyvinvointialueella (Eloisa) halutaan kiinnittää huomiota ikääntyneiden omaishoitajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Tämän takia, omaishoitajien tukipalveluita on Eloisan-alueella laajennettu entisestään. Systemaattisen tuen etäpalvelussa hoitaja tarjoaa tukea yli 65-vuotiaalle omaishoitajalla puhelimen välityksellä. Hoitaja soittaa asiakkaalle säännöllisesti. Puheluiden aikana annetaan ohjausta palveluihin liittyen ja tarvittaessa asioita viedään eteenpäin. Puheluissa annetaan myös omahoito ohjeita ja erilaisia vinkkejä omaishoitajan arkea tukemaan. (Etelä-Savon hyvinvointialue 2024a.)

3 Omaishoitajan hyvinvointi

3.1 Omaishoitajan fyysiset haasteet ja niiden tukeminen

Keväjärvä, Lindholm ja Reiman (2020, 23) tehdyssä kyselyssä omaishoito koettiin fyysisesti raskaaksi. Omaishoitaja tekee erilaisia nostoja ja siirtoja käsillään ja kuormitusta aiheuttaa myös staattiset ja hankalat työasennot. Kotia ei ole välttämättä suunniteltu oikein ja apuvälineet voivat olla puutteellisia tai niitä ei ole suunniteltu yksilöllisesti oikein tarpeeseen nähden. Omaishoitaja voi myös itse olla heikossa kunnossa, jolloin hoitotilanteet ovat entistä raskaampia. Omaishoidettavan kunto voi olla heikko tai se voi heikentyä nopeasti, mikä taas vaikuttaa kuormittavuuteen. (Keväjärvä ym. 2020, 23.)

Fyysisesti raskaat tehtävät, liikunnan puute, huono ergonomia aiheuttavat omaishoitajalle tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Kuormittavuutta lisää hoidettavan korkea paino, puutteelliset kodin muutostyöt ja apuvälineiden puute. Apuvälineet kotiin suunnitellaan omaishoidettavan mukaan ja näin ollen omaishoitajan tarpeet jäävät huomioimatta. Kotiin saatavat apuvälineet saattavat olla liian isoja ja kodin muutostöihin ei saa tukea, mikäli omaishoidettavalla ei ole pysyvää diagnoosia. Ergonomia voi olla puutteellista, omaishoitaja ei ole saanut nostoihin tarvittavaa perehdytystä, tai omaishoitaja ei itse tiedosta puutteita ergonomiassa, eikä näin ollen tule asiaan hakeneeksi apua. (Kevajärvi ym. 2020, 23–24.)

Oman ajan mahdollistaminen tukee omaishoitajien fyysistä toimintakykyä. Vuorohoitajaksot ja rohkaisu vapaiden käyttämiseen, tukee perheen hyvinvointia. Kotiin järjestettävä kotipalvelun apu mahdollistaa pienen päivittäisen irtaantumisen arjesta ja mahdollistaa liikunnan, esimerkiksi pienen päivittäisen lenkkeilyn. Fyysistä toimintakykyä edistää myös Kelan tarjoamat kuntoutuskurssit, työkykyä ylläpitävien seteleiden jakaminen ja käyttäminen esimerkiksi kuntosalipalveluihin. (Kevajärvi ym. 2020, 28.)

Hoito- ja palvelusuunnitelmassa tulisi huomioida omaishoitajien työskentely ympäristö, eli kodin tarvittavat muutostyöt ja apuvälineet. Apuvälineistä tulisi antaa riittävästi tietoa ja perehdytystä kotiin. Kotiin tulisi tehdä apuvälinekartoitus omaishoitajan ergonomian tukemiseksi. Myös tarvittavien kodin muutostöiden arviointi ja rahoitusmahdollisuudet tulisi neuvoa jokaiselle omaishoitajalle. (Kevajärvi ym. 2020, 28.)

3.2 Omaishoitajan psyykkiset haasteet ja niiden tukeminen

Yksi tärkeä osa ihmisen elämää ja mielenterveyttä on psyykkinen hyvinvointi. World Health Organization (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämän haasteista, työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan. Mielenterveys koostuu monesta eri tekijästä ja mielenterveyden tekijät vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. Elämäntilanne vaikuttaa mielenterveyteen,

suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, kun taas kuormittava elämäntilanne kuluttaa mielenterveyttä. (Mieli 2023.)

Psyykinen hyvinvointi koostuu tuntemuksista, jotka viittaavat kykyymme hahmottaa omaa elämää maailman laajuisella tasolla. Psykologi Carol Ryff on tutkinut mitkä tekijät tai ulottuvuuden vaikuttavat merkittävästi elämämme laatuun. Hän on poiminut kuusi kriteeriä mitkä ovat oleellisia itsenä toteuttamisen ja yksilön henkilökohtaisen potentiaalin saavuttamiselle. Psyykkisen hyvinvoinnin tasoihin kuuluu, itsensä hyväksyminen, olosuhteiden hallinta, positiiviset ihmissuhteet, autonomia, henkilökohtainen kasvu ja toisilta ihmisiltä saatava tuki. (Mielenihmeet 2017.)

Omaishoitajan psyykkistä hyvinvointia tukemalla voidaan tukea myös heidän yleistä hyvinvointiansa. Psyykinen hyvinvointi jää monesti huomioimatta. Omaishoitajan työ on vaativaa, usein ympärivuorokautista ja pitkäkestoista toimintaa. Omaishoitajat tekevät työtä rakkaudesta ja velvollisuudentunteesta. Osa omaishoitajista kärsii masennuksesta ja stressistä. Omaishoitajien jaksaminen on uhattuna ilman tarvittavia tukipalveluja. Omaishoitajan psyykkisiä haasteita lisää jatkuva läsnäolo, empatian osoittaminen hoidettavalle, sekä hoidettavan tarpeista huolehtiminen. (Schneider & Surakka 2018.)

Omaisen sairastuminen ja omaisen muuttuminen hoidettavaksi voi aiheuttaa sen, että omaishoitajan omat tulevaisuuden odotukset, haaveet ja unelmat saattavat jäädä toteutumatta. Omaishoitajan omat tarpeet voivat jäädä myös taka-alalle. Onkin tutkittu, että omaishoitajilla masentuneisuus on yleistä. (Hyvärinen, Saarenheimo, Pitkälä & Tilvis 2003.)

Omaishoitajien toiminnan tukeminen ja vapaan ottaminen hoitovelvollisuuksista auttaa jaksamista. Myös omaishoitajien vertaistuki on tärkeää. Tutkimusten mukaan vertaistuki voimaannuttaa, auttaa vähentämään stressiä, ahdistusta, sekä helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Vertaistuki tarjoaa myös keinon jakaa kokemuksia ja saada ymmärrystä muilta. Omaishoitajien jaksamista auttaa myös ammattilaisilta saatu tuki, ohjaus ja neuvonta. Tuen ja tiedon saaminen auttaa arjessa pärjäämisessä. Keskustelut ammattilaisten kanssa lisäävät

omaishoitajien tarpeellisuuden tunnetta, eheyttävät minäkuvaa ja auttavat sopeutumaan omaishoitoon. (Schneider & Surakka 2018.)

Omaishoitajille tunne omasta tarpeellisuudesta on tärkeää. Psykkistä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä lisää mahdollisuus auttaa läheisiään ja tällä tavoin tuntee itsenä tarpeelliseksi ja arvokkaaksi. Hoidettavan auttaminen ja tämän kautta koettu tarpeellisuuden tunne antaa tunteen omasta merkityksellisyydestä. Hoidettavan hyvinvointi on omaishoitajalle tärkeää ja tunne omasta hyödyllisyydestä on palkitsevaa. Läheiseen hoidettavaan liittyvä positiivinen ajattelu ja onnistumisen tuoma ilo tukee omaishoitajan itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia. (Schneider & Surakka 2018.)

Merkittävä tuen muoto on vertaistuki. Vertaistuki on tärkeässä roolissa omaishoitajien henkisen jaksamisen tukemisessa. Omien tunteiden jakaminen ja vertaistuen saaminen vähentää omaishoitajien henkistä kuormitusta. Vertaistuen kautta omaishoitajat saavat arkeen vaihtelua ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. (Schneider & Surakka 2018.)

Omaishoitajien vapaa-aika on tärkeää. Harrastukset ja oma aika tukevat arjessa jaksamista. Lyhytaikaishoitajaksot hoidettavalle piristää omaishoitajaa ja on tärkeä osa-alue jaksamisen ja kotona asumisen tukemisessa. (Schneider & Surakka 2018.)

Yhteiskunta tukee monin tavoin omaishoitajia. Tukipalveluita omaisille ovat vapaata antavat hoidot kuten, intervallihoidot, päiväsaairaala hoito, päiväkeskustointi ja omaisen hoitotyö kotona. Omaishoitajille on tukiryhmiä, kuten koulutukselliset ja palvelutukiryhmät, vertaistukiryhmät, virkistysryhmät, sekä psykologiskasvatukselliset ryhmät. Lisäksi omaishoitajille on saatavilla terapiapalveluita, sekä koulutusta, neuvontaa ja ohjausta tarjoavia ryhmiä. (Hyvärinen, Saarenheimo, Pitkälä & Tilvis 2003.)

Omista ystävistä ja harrastuksista olisi tärkeä pystyä pitämään kiinni sekä tarpeen mukaan hoitovastuun jakoon tulisi kiinnittää huomiota. Etukäteen omaishoitajan olisi hyvä pohtia omia rajojaan ja olla tietoinen lähiverkoston tuesta.

Omaishoitajuus voi tuntua elämän sanelemalta pakolta tai sitten se voi olla oma valinta. Kuitenkin omaishoitajien tulisi muistaa, että ammattiapua ja tukea on saatavilla eikä yksin tarvitse koskaan jäädä. (Muistiliitto 2023.)

3.3 Omaishoitajan sosiaaliset haasteet ja niiden tukeminen

Omaishoitajan ja hoidettavan välillä voivat nousta esille esimerkiksi vanhat perhekonfliktit tai väärinymmärrykset. Myös katkeruutta voi esiintyä hoitoon osallistuvien sekä osallistumattomien välillä. Tämä voi aiheuttaa surua/masennusta hoitajalle. (Hyvärinen ym. 2003.)

Sitoutuminen hoitoon vie omaishoitajalta yksityisyyttä ja voi aiheuttaa eristäytymistä, jolloin sosiaalisetkin suhteet vähenevät. Hän voi tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi. (Hyvärinen ym. 2003.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä omaishoitajia ohjaavien työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista tukimahdollisuuksista. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit, jotka toimii työntekijöiden työkaluna ja tarjoaa heille helposti saatavilla olevia hyvinvointia tukevia verkkosivustoja.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Toiminnallinen kehittämistyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Kehittämistyössä tavoitellaan käytännön toimien opastamista ja ohjeistamista. Tuotos voi olla esimerkiksi opas tai ohjeistus. (Huttunen & Metsäharju 2010, 7.)

Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja samalla osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena onkin osoittaa opiskelijan kykyä yhdistää teoretietoa sekä käytännön osaamista ja näin pohtia näitä asioita kriittisesti. (Huttunen & Metsäharju 2010, 7.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Etelä-Savon hyvinvointialue (Eloisa) tuottaa sosiaali- ja terveystalvveluja sekä pelastustoimen palveluja 12 kunnan alueella noin 130 tuhannelle Etelä-Savon maakunnan asiakkaalle. Eloisa aloitti toimintansa 1.1.2023. Alueen kuntia ovat Enonkoski, Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Puumala, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. (Etelä-Savon hyvinvointialue 2024a).

Etelä-Savon hyvinvointialueella käynnistettiin vuonna 2023 Kestävän kasvun Eloisa (RRP2) -hanke, jonka yhtenä osa-alueena on tukea omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia etäpalvelun avulla. Kyseessä on etäyhteydellä tapahtuva puhelinpalvelu, jossa työntekijät pitävät aktiivisesti yhteyttä omaishoitajiin ja tukevat heidän jaksamistaan asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Etelä-Savon hyvinvointialue. 2024b.) Hankkeen työntekijät työskentelevät eri paikkakunnilla Eloisan alueella. Toimeksiantajan toiveena oli, että uusille työntekijöille, kuten myös vanhoille olisi tarjolla helposti yhteystietoja verkkopalveluiden muodossa, joihin omaishoitajia voisi ohjata tarpeen mukaan.

Työntekijät voivat käyttää työkalunaan posteria opastaessaan omaishoitajia tarvitsemansa tuen piiriin. Kun työntekijällä on helposti ja laajasti käden alla saatavilla yhteystietoja eri palveluiden osa-alueilta, nopeutuu omaishoitajan avun tarpeen saaminen ja lisääntyy myös luotettavuus. Omaishoitajien jaksamisen kannalta tämä on hyvin tärkeää. Tämä säästää työntekijän työaika, kun palvelut on koottu yhteen posteriiin eikä niitä tarvitse alkaa etsimään. Kootut palvelut ovat luotettavia ja omaishoitajan jaksamista tukevia. Posterii tarjoaa hyödyllisiä avaimia omaishoitajan hyvinvointia tukemaan.

5.3 Hyvä posteri

Postereiden tarkoituksena on tutustuttaa ihmisiä uusiin asioihin ja tätä kautta jakaa tietoa myös suuremmille väestöryhmille. Usein tavoitetaan enemmän ihmisiä postereiden kautta pidemmällä aikajaksolla kuin esimerkiksi pelkällä esitelmällä. Posterit voidaan toteuttaa periaatteessa millä tahansa ohjelmalla, jossa on mahdollista yhdistellä kuvia, tekstiä ja grafiikkaa. (Silen 2013.)

Posterin tulisi olla luettavissa muutamassa minuutissa. Päätös siitä luetaanko posterit, tehdään n. 11 sekunnissa. Pääosin posterit ovat suurempia kuin A4 ja voi sisältää usean sivun. Posterissa on tarkoituksena visualisoida tutkitun tiedon anti yhdistelemällä tekstiä, kuvia sekä graafisia elementtejä. Olennaista posterissa on yhdistää sana (informaatio) ja kuva tehokkaaksi kokonaisuudeksi. Asia on pystyttävä esittämään selkeästi ja ymmärrettävästi. Ulkomuodon tulisi olla sellainen, että se houkuttelee lukemaan, herättää mielenkiinnon ja on esteettisesti puhutteleva. Materiaalia kootessa tulee huomioida, kenelle posterit on suunnattu. (Silen 2013.)

Posterin teossa kannattaa käyttää maksimissaan kolmea väriä, joista yksi on pääväri, joka hallitsee kokonaisuutta. Aineistossa huomioidaan sommittelu, valitaan värit/fontit. Voidaan huomioida, onko organisaatiolla jokin tietty määritelty väri. Käsikirjoitus koko aineistosta on olennaista työn pohjana. Tekstiä tulee lyhentää ja jäsentellä. Posterin jäsentelyssä on syytä käyttää tyhjää tilaa: tieto menee parhaiten perille, kun jokaisen kappaleen väliin jää tyhjää tilaa. Tekstikappaleita voidaan sijoittaa vapaasti. Fontteja ei tulisi käyttää enempää kuin kolmea erilaista. Viimeistelyvaiheessa oikoluetaan työ. Teoksen voi antaa esimerkiksi kollegalle luettavaksi ja kommentoitavaksi, jonka jälkeen teoksen voi hioa loppuun. (Silen 2013.)

5.4 Posterin suunnittelu ja toteutus

Posterin aiheena oli koota hyödyllisiä verkkosivuja, joihin hankkeen työntekijät voisivat ohjata omaishoitajia tukemaan heidän hyvinvointiaan. Kyseessä on

verkkosivuja, jotka sisältävät ilmaisia verkkokursseja sekä myös keskustelupii-
reja verkossa. Verkkokurssien avulla omaishoitajat voivat oivaltaa uusia asioita
ja näin voidaan tukea ja lisätä heidän hyvinvointiaan. Posterin rajattiin aihealu-
eittain 4 eri pääkohtaan, joiden alle tuli verkkosivusto linkkejä. Lisäksi avattiin
sulkuihin työntekijän muistin tueksi mitä verkkosivustolta löytyy.

Posterin teossa käytettiin Canva-ohjelmaa. Posterin sisälsi tekstiä ja tekstit oli si-
joitettu aihealueittain allekkain: Vertaistukea ja keinoja arkeen, mielen hyvin-
vointi, uni, yksinäisyys. Ylös tuli otsikko: Hyödyllisiä verkkosivustoja omaishoita-
jien hyvinvoinnin tukemiseen. Väreinä käytettiin vaaleaa taustaa ja mustaa font-
tia. Pieniä korostuksia neonvihreällä. Näin huomioitiin toimeksiantajan (Eloisan)
tunnusvärit.

Posterin tuli työntekijöille sähköiseen käyttöön, koska verkkosivut ovat siihen lin-
kitettyinä. Työntekijöillä on lupa päivittää myös posteria tulevaisuudessa. Poste-
rin koko oli A4 ja se oli 2 sivuinen. Valmis posterin on liitteessä 1.

5.5 Posterin arviointi

Posterin viimeistelyvaiheessa lähetin sen sähköpostitse arvioitavaksi toimeksi-
antajalle ja pyysin vielä mahdollisia korjausehdotuksia ennen lopullista versiota.
Otsikoiden järjestystä pyydettiin vielä tarkistamaan, eli alkuun merkittävimmät
aihealueet. Palautteessa kävi jo ilmi, että posterin oli hyvä ja selkeä, napakka ja
sopiva määrä tekstiä. Kahden verkkolinkin takana oli Oma-olo-valmennus, joka
vaatii tunnistautumisen verkkopankkitunnuksilla, joten tästä pyydettiin tietoa
myös kirjaamaan ylös. Nämä muutokset toteutettiin posterin.

Tein Microsoft Forms:lla palautekyselyn (Liite 2), jonka lähetin toimeksiantajalle.
Kyselyyn sai vastata anonymisti. Palautelomakkeeseen tuli viisi kysymystä,
joista yksi oli vapaamuotoisen palautteen antam-
inen.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Silenin (2013) mukaan posterit ovat yhdistelmä tekstiä, graafisia elementtejä ja kuvia. Tässä posterissa on tekstiä, sekä graafisia elementtejä, jotka viittaavat aihe-alueisiin. Mielestäni ne istuvat posteriin hyvin ja tuovat siihen esteettisyyttä. Kuvia en halunnut posteriin laittaa, koska siitä olisi muuten tullut liian raskas. Silen (2013) sanoo, että posterin teossa kannattaa käyttää maksimissaan kolmea väriä, joista yksi on pääväri, joka hallitsee kokonaisuutta. Aineistossa huomioidaan sommittelu, valitaan värit/fontit (Silen 2013). Tässä posterissa päävärinä oli musta ja yksityiskohdat neonvihreällä. Tausta jäi vaaleaksi. Organisaation väri siis huomioitiin.

Silen (2013) sanoo, että hyvässä posterissa asia on pystyttävä esittämään selkeästi ja ymmärrettävästi sekä ulkomuodon tulisi olla sellainen, että se houkuttelee lukemaan, herättää mielenkiinnon ja on esteettisesti puhutteleva. Tässä posterissa on huomioitu esteettisyys ja selkeys. Tekstiä on kevyesti ja sitä on helppo lukea.

Silen (2013) sanoo, että hyvä posterit ovat luettavissa muutamassa minuutissa. Tämän kehittämistyön tuotoksena tehdyssä posterissa tiivistettiin tiedot niin, että se on luettavissa muutamassa minuutissa. Arvioinnissa saadussa palautteessa myös todettiin, että selkeä ja ytimekäs posterit.

Tieteellisen posterin tarkoitus tutustuttaa ihmisiä uuteen aiheeseen (Silen 2013). Tässä posterissa aihealueet ovat tuttuja monelle, mutta mielestäni niitä on tärkeää nostaa kuitenkin esille, koska ne ovat yleisiä ja tärkeitä aiheita omaishoitajien määrän kasvaessa. Omaishoitajat lisääntyvät ja heille tarjottuja palveluita tullaan tarvitsemaan enemmän tulevaisuudessa. Jos posterit jaetaan tulevaisuudessa myös omaishoitajille, antaa se jollakin tapaa myös omaishoitajalle vahvistusta siitä, että hän ei kamppaile ongelmien kanssa yksin, vaan ne

ovat yleisiä muillakin omaishoitajilla, jonka vuoksi tämän posterin aihe-alueet onkin nostettu esille.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Tässä kehittämistyössä eettisyys tulee esille jo siinä, että tekijällä on ollut huoli omaishoitajien jaksamisesta kohdatessaan heitä omassa työssään. He ovat tuoneet esiin omaa uupumustaan, jonka vuoksi katsoinkin aiheen tärkeäksi kehittämistyön aiheeksi. Halu kehittää kertoo myös eettisyydestä tässä työssä. Tämä kehittämistyö tukee sekä asiakasta että häntä hoitavan hoitajan työskentelyä.

Jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen pitäisi kantaa eettistä vastuuta sekä tukea sen edistämistä. Terveydenhoitaja kulkee asiakkaan rinnalla ja vahvistaa asiakkaan/perheen hyvinvoinnin sekä terveyden edellytyksiä kuten myös itsehoitotaitoja. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja terveydenhoitajan tehtävä on siinä tukea ja vahvistaa asiakasta osallistumaan kuten myös vaikuttamaan asiakasta koskeviin päätöksiin. (Terveydenhoitajaliitto 2017.) Tämä kehittämistyö tähtää juuri edellä mainittuihin asioihin. Kehittämistyön myötä posteriin koottiin juuri asiakkaan itsehoitotaitoja tukevaa tietoa luotettavista lähteistä, joilla hoitaja voi tukea asiakasta hänen hyvinvointiinsa liittyen. Tietojen sujuva löytyminen palvelee sekä hoitajaa että asiakasta, joka lisää luotettavuutta.

Suomen digipalvelulain mukaan saavutettavuus on yksi sopimuksen periaatteista, eli tämän lain tavoitteena on parantaa jokaisen yhdenvertaista digitaalisten palveluiden käyttöä. Saavutettavuuden lisäksi on tärkeää huomioida helppokäyttöisyys ja selkeä sekä ymmärrettävä kieli. (Aluehallintovirasto 2024.) Tämän kehittämistyön tuotoksessa on huomioitu saavutettavuus niin, että posterin tarjoamat verkkosivustot ovat hyvin yksinkertaisia käyttää, selkeitä ja ilmaisia, eli kuka vaan pystyy niitä hyödyntämään. Itse tuotoksessa myös kieli on selkeää ja myös posterissa on tiivistetty lyhyesti verkkosivustojen sisältö. Omaishoitajien erilaiset tarpeet on huomioitu.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Olen aiemmin tehnyt kaksi opinnäytetyötä parin kanssa, joten tämän kehittämistyön tekeminen oli itselleni opettavainen kokemus tehdessäni sen yksin. Työn aikatauluttaminen ja itsenäinen päätöksenteko korostuivat. Minulla ei ollut tällä kertaa paria, jonka kanssa jakaa mielipiteitä, vaan päätökset ja työn suunnittelin täysin itse. Mielestäni nämä ovat tärkeitä taitoja, joita vaaditaan myös terveydenhoitajan työssä.

Päätöksenteossa korostui myös aihealueen rajaus, jossa päädyin keskittymään tuotoksessa enemmänkin psyykkisen puolen hyvinvointiin kuin fyysiseen puoleen. En halunnut, että posteriin tulisi liikaa aihealueita, jotta se olisi luotettavampi.

Olen tyytyväinen, että sain tämän kehittämistyön työstettyä ajallisesti määräaikaan mennessä vaikkakin alkuun pääsy oli hieman haastavaa töiden ja harjoitteluiden ohessa. Olin aktiivisesti myös yhteydessä toimeksiantajaan, joka tuki minua päätöksenteossa myös.

Itse posterin tekeminen opetti tiedon tiivistämistä sekä tiedon muotoilua, jotta se olisi selkeää ja asiakasryhmälle juuri sopivaa.

Myös aiheeseen paneutuessa pohdin paljon, kuinka omaishoitajien tuki on tärkeää ja siihen pitäisi panostaa enemmän. Aihe on hyvinkin ajankohtainen ja tärkeä. Kehittämistyötä tehdessä ja aihealueisiin paneutuessa opin paljon myös itsekin tuen muotoja, joita voin hyödyntää omassa työssäni ja tulevana terveydenhoitajana keskusteluiden parissa asiakasta ohjatessa.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Posteria voi myöhemmin käyttää myös muut tahot, jotka työskentelevät omaishoitajien kanssa ja tukevat heidän hyvinvointiaan. Koosteen teossa voisi kysellä omaishoitajilta heidän toiveitaan, mistä aihealueesta he toivoisivat enemmän tietoa tai verkkokursseja.

Myös posteria voisi jatkossa jopa jakaa suoraan omaishoitajille, sen ei välttämättä tarvitsisi olla ainoastaan työntekijöiden käytössä. Tuolloin omaishoitajat voisivat rauhassa tutkia eri verkkokursseja. Hankkeen työntekijöiltä tuli myös ehdotus, että mikäli posterista haluaisi tulostetavan version, voisi linkit avata posteriin valmiiksi näkyviin.

Lähteet

- Aluehallintovirasto. 2024. Digipalvelulain vaatimukset. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/>. 3.3.2024.
- Etelä-Savon hyvinvointialue. 2024a. Eloisa Etelä-Savon hyvinvointialue. <https://etelasavonha.fi/eloisa/organisaatio-ja-toimielimet/tietoa-hyvinvointialueesta/>. 01.04.2024.
- Etelä-Savon hyvinvointialue. 2024b. Eloisassa laajennetaan omaishoitajien tukipalveluja. <https://etelasavonha.fi/2023/10/31/eloisassa-laajennetaan-omaishoitajien-tukipalveluja/>. 18.03.2024.
- Hiltunen, M. 2019. Omaishoitajat digiaikaan – Case Pioni. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan YAMK. Hyvinvointiteknologian koulutusohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168741/Hiltunen_Mia.pdf?sequence=2. 18.03.2024.
- Huttunen, S. & Metsäharju, T. 2010. Perehdytysopas röntgenhoitajaopiskelijoille ammattitaitoa edistävälle harjoittelujaksolle. Savonia-ammattikorkeakoulu. Radiografian ja sädehoidon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23614/Huttunen_Sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 25.02.2024.
- Hyvärinen, M. & Saarenheimo, M. & Pitkälä, K. & Tilvis, R. Duodecim. 2003. Vanhusten omaishoitajat ja tukitoimet. Duodecimlehti.fi. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93845>. 18.01.2024.
- Kevajärvi, M. & Lindholm, M. & Reiman, A. 2020. Että joku näkee mut - omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet. Kunnallissalan kehittämissätiö. [36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf](https://www.kuntaliitto.fi/attachments/download/12345/36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf). 23.10.2023.
- Mielenihmeet. 2017. Psykkisen hyvinvoinnin eri tasot. Mielenihmeet. <https://mielenihmeet.fi/psykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>. 23.10.2023.
- Mieli. 2023. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Mieli.fi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>. 23.10.2023.
- Muistiliitto. 2023. Omaishoitajuus. Muistiliitto ry. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus>. 15.10.2023.
- Omaishoitajaliitto. 2023. Olenko omaishoitaja? Omaishoitajat ry. <https://omaishoitajat.fi/mita-on-omaishoito/olenko-omaishoitaja/>. 15.10.2023.
- Schneider, S. & Surakka, A. 2018. Ikääntyneen omaishoitajan psyykinen tuki kirjallisuuskatsaus. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyönkoulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142144/Ikaantyneen%20omaishoitajan%20psyykinen%20tuki.pdf?sequence=1>. 23.10.2023.
- Silen, S. 2013. Tieteellinen posterit. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 25.02.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Omaishoito. <https://stm.fi/omaishoito>. 15.10.2023.
- Suomen Punainen Risti. 2023. Omaishoito Suomessa. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/omaishoito-ja-jaksaminen/omaishoito-suomessa/>. 15.10.2023.

- Suomi, M. 2016. Omaishoitajan jaksaminen – Opas. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113608/Suomi_Mirta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 11.1.2024.
- Terveydenhoitajaliitto. 2017. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf. 12.03.2024.
- Valvira. 2024. Etäpalvelut. <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/etapalvelut>. 18.03.2024.

HYÖDYLLISIÄ VERKKOSIVUSTOJA OMAISHOITAJIEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN



Vertaistukea ja keinoja arkeen

Keinoja arkeen Ovet-valmennuksesta®

Vahvistaa omaishoitoon liittyviä tietoja/taitoja, ajatusten vaihtoa vertaistuen muodossa

Muisti & muistisairaudet-ryhmä

Ryhmässä voi keskustella vapaasti eri muistisairauksien muodoista/jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea

Omaisien opas

Opas auttaa selkiyttämään omaa muuttunutta elämäntilannetta

Työkaluja omaishoitajille

Oppaan tarkoituksena on ehkäistä omaishoitajan uupumusta sekä itsensä ja hoidettavan kaltoinkohtelua. Sisältää muiden omaishoitajien ajatuksia, kysymyksiä itsepohtiskeluun ja apuvälineitä tunteiden pohdintaan



Mielen hyvinvointi

Rentoutumis- & mindfulness- harjoituksia

Rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksia sekä oma-apuohjelmia kriisistä toipumisen tueksi

Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma

Tietoa mielen hyvinvoinnista, harjoituksia ja eväitä jatkoon

Arjen harmituksen vähentäminen- valmennus

Valmennus arjen harmituksen vähentämiseen (vaatii tunnistautumisen nettipankkitunnuksilla)

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma

Mielenhyvinvoinnin ohjelma, työkaluja ja harjoituksia. Käsitellään mm. surusta selviämistä, suhtautumista muutoksiin ja sosiaalisten suhteiden tukemista



Uni

 **Univalmennus**
Valmennus auttaa parantamaan unen määrää ja laatua (vaatii tunnistautumisen nettipankkitunnuksilla)

 **Unettomuuden omahoito-ohjelma**
Valmennus opettaa harjoitusten kautta ajattelu- ja toimintamalleja, jotka tukevat hyvää unta, sopii jos vaikeuksia nukahtaa/pysyä unessa



Yksinäisyys

 **Yksinäisyyden omahoito-ohjelma**
Tietoa pitkittyneestä yksinäisyydestä ja välineitä sen voittamiseen harjoitusten kautta



Tämä posterit on tehty osana terveydenhoitajaopintojen kehittämistyötä
"Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen -
Posterit omaishoitajien hyvinvointia tukevista verkkosivustoista
etäpalvelua toteuttaville hoitajille". 2024.
Terveydenhoitajaopiskelija Suvi Lammi.

Palautelomake

Omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen

Posterit omaishoitajien tukipalveluista etäpalvelua toteuttavalle hoitajalle. Sisältää 5 kysymystä, 2 vastausvaihtoehtoa. Lopuksi vapaamuotoinen palaute. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

suvi.lammi@ecu.kamela.fi

1. Oliko posterin ulkoasu mielestäsi selkeä?

Kyllä

Ei

2. Jäitkö kaipaamaan enemmän sisältöä?

Kyllä

En

3. Oliko verkkosivujen sisällön tiivistäminen linkkien alle hyödyllistä tietoa sinulle?

Kyllä

Ei


4. Voisitko hyödyntää posteria työssäsi ohjatessasi omaishoitajia?

Kyllä

En

5. Vapaamuotoinen palaute (risut ja ruusut)

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms