

MENTOROINTIMALLI OMAISHOITAJIEN TUKENA

Omaishoidon maakuntapäivä

Kainuu, Kajaani 21.11.2019

Seniorisairaanhoitaja Vuokko Matero

Kainuun sairaanhoitajat ry

Lähteenä Mentorointikoulutus Kajaanissa 2017, Kaisa Parviainen, Omaishoitajaliitto ry, Aura Matikainen, Suomen sairaanhoitajaliitto sekä kokemukset ja kysely Kainuun mentoroinnista 2017

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

- On olemassa, jotta omaishoitajaperheen asema parane
- On omaishoitajia, heidän läheisiään, paikallisyhdistyksiä ja kansalaisia varten

• TOIMINTAA

- Vaikuttaminen ja edunvalvonta
- Ohjaus, neuvonta ja koulutus
- Kehittämishankkeet
- Viestintä, tiedotus, julkaisut
- OmaisOiva -toiminta – mentorointi tämän alle

Sairaanhoitajaliitosta

Sairaanhoitajaliitto on sairaanhoitajien yhteisö, joka tekee sairaanhoitajan työn arvoa näkyväksi. Tehtävämme on kehittää hoitotyötä, antaa ammatillista tukea ja edistää sairaanhoitajien asemaa asiantuntijoina. Meihin kuuluu lähes 50 000 hoitotyön ammattilaista. Joukossamme on sairaanhoitajia, terveydenhoitajia, kätilöitä ja ensihoitajia (AMK). Osa jäsenistämme on opiskelijoita ja seniorisairaanhoitajien aktiivinen ammattiura on päättynyt, mutta jatkuu eläkeläisjäsenyytenä.

Kainuun sairaanhoitajat ry on yksi Sairaanhoitajaliiton kuudestatoista alueyhdistyksestä. Alueyhdistys kehittää jäsenten hoitotyön asiantuntemusta ja lisää ammatillista hyvinvointia. Alueellinen toiminta on vapaaehtoista, jäseniään lähellä ja tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua yhteisölliseen ja verkostomaiseen toimintaan.

Miksi kehitettiin omaishoitajille mentorointimalli

• Sairaanhoidajaliitto ry

- Tarve tuottaa eläkkeellä oleville jäsenille mielekästä vapaaehtoistoimintaa
- Liiton eläkeläisjäsenenä on runsaasti hyvin koulutettuja ja ammattitaitoisia entisiä sairaanhoitajia ja hoitotyön johtajia

• Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

- Mm. Ovet-valmennuksesta saatujen kokemusten perusteella omaishoitajilla on tarve myös henkilökohtaiseen ohjaukseen, tukeen ja keskusteluun ryhmämuotoisen toiminnan rinnalla
- Osana STEA:n (ent. REY) rahoittamaa OmaisOiva -toimintaa liitossa oli mahdollisuus kehittää henkilökohtaisen tukemisen malli omaishoitajille ja levittää sitä paikallisyhdistysten käyttöön

Mentorointi

- Vapaaehtoistoimintana
- Omaishoitajan tukena – mitä se antaa, mitä se vaatii
- Mentorin rooli ja vastuut



Mitä mentoroinnilla tarkoitetaan

- Mentorointi on tavoitteellinen ja tuloksellinen vuorovaikutussuhde, jossa jaetaan tietoa ja kokemuksia ja jossa (jollain alueella) kokeneempi osapuoli neuvoo kokemattomampaa
- Mentorointi on aina vapaaehtoista ja palkatonta toimintaa
- Mentorointi perustuu kahden tasa-arvoisen henkilön luottamukselliseen vuorovaikutukseen, jossa tietotaitoa siirretään säännöllisten keskustelujen avulla. Se pohjautuu vapaaehtoisuuteen, mutta edellyttää molempien osapuolien vahvaa sitoutumista prosessiin.
- Tavoitteellisessa mentorointiprosessissa on selkeä päämäärä; alku ja loppu. Parit laativat yhdessä sopimuksen, jossa molemmat osapuolet sitoutuvat prosessiin ja sen luottamuksellisuuteen. Ohjelman lopussa arvioidaan prosessin onnistumisen ja ohjelman vaikuttavuutta – mihin tuloksiin se on johtanut, mitä kehitystä on tapahtunut ja saavutettiin tavoitteet.

Mentorointi omaishoitajan tukena



Mentoroinnin tavoitteena toimijuuden vahvistuminen

Toimijuuden osa-alueet (Jyrkämä 2008)

TÄYTYÄ – pelot, välttämättömyydet, esteet, rajoitteet

VOIDA – mahdollisuudet, vaihtoehdot

TUNTEA – tunteet, arvot, arvostukset

HALUTA - tavoitteet, päämäärät, motivaatiot

OSATA - taidot, tiedot

KYETÄ – ruumiilliset kykenemiset

- *Vähemmän täytymistä, enemmän osaamista, motivaatiota, tunteiden käsittelyä, kykenemistä – ennenkaikkea vaihtoehtoja*

Mentoroinnista vahvuutta toimijuuteen?

• TÄYTYÄ

- Ymmärsin, että minun **ei täydy itse** tehdä tai tietää kaikkea. Rohkaistuini hakemaan apua.

• VOIDA

- Sain **uusia näkökulmia** omaan elämäni sekä mahdollisuuksiini.

• TUNTEA

- Opin **tunnistamaan tunteitani**, itsearvostukseni vahvistui.

• HALUTA

- Ajatusten jakaminen siitä, **mitä minä haluan** ja toivon, **mitä omaishoitajuus minulle merkitsee**, auttoi...

• OSATA

- Sain lisää tietoa, **osaan** nyt paremmin etsiä tukea ja apua perheellemme.

• KYETÄ

- Sain tietoa, ohjeita ja vinkkejä, joiden avulla **kykenen** entistä paremmin vastaamaan läheiseni tarpeisiin!

Mentorin rooli

- Mitä mentori tekee

- Toimii luottamuksen arvoisesti ja luottamuksellisesti
- On rehellinen ja objektiivinen
- Kuuntelee, kyseenalaistaa, haastaa
- Kannustaa
- Ohjaa etsimään ratkaisuja, toimimaan
- Antaa tietämystään
- Sitoutuu mentorointiprosessiin
- Kunnioittaa sovittua aikataulua
- Tarjoaa mahdollisuuksia ja neuvoja
- Tarjoaa esimerkkiä, hyödyntää omia kokemuksiaan

Mentorin rooli

- Mitä mentori ei tee

Mentori EI

- Toimi mentoroitavan puolesta
- Ole aina mentoroitavan käytettävissä
- Anna ainoastaan ”kivaa” palautetta
- Ole avustajana omaishoitotilanteessa
- Määrittele mentoroitavan tavoitteita
- Selvitä mentoroitavan konflikteja hänen puolestaan

Mentorin rooli ja tehtävät

- (Rinnallakulkija)

- **Tukena näkökulmien ja mahdollisuuksien etsimisessä** - ei ole valmiiden ratkaisujen antaja
- **Kannustaa tiedon etsimiseen** – ei ole tietopankki
- **Rohkaisee ja sparraa** – ei tee puolesta
- **Haluaa oppia** – ei opeta
- **Valmis antamaan oman kokemuksensa, tietonsa ja taitonsa hyödynnettäväksi** – ei välttämättä käytettäväksi

Mentorointiprosessi Kainuussa

- Mentoriehtokkaiden ja omaishoitajien etsiminen
 - Kainuun sairaanhoitajat ry
 - Kainuun omaishoitajat ja läheiset ry
- Infotilaisuus omaishoitajille
- Mentorikoulutus - sitoutumislomake
- Omaishoitaja – mentori -parien valinnat
- Käynnistystapaaminen
 - mentorit ja omaishoitajat
 - sopimusten allekirjoitus

Mentoriehdokkaiden ja omaishoitajien etsiminen

- Kainuun sairaanhoitajat ry
- Kainuun omaishoitajat ja läheiset ry

2-3kk

Infotilaisuus omaishoitajille

Mentorikoulutus
3.2.2017

Aktori – mentori –
parien valinnat

Mentorointiprosessi Kainuussa

Mentorien tukeminen

- Nimetyt vastuhenkilöt
- Kainuun sairaanhoitajat ry
- Kainuun omaishoitajat ja läheiset ry

Käynnistystapaaminen
1.3.2017

- Mentorit ja aktorit
- Sopimusten allekirjoitus

Päätöskokoontuminen
12.12.2017

Mentorointitapaamiset jatkuvat

Noin 4kk

Välikokoontuminen
29.8.2017

Noin 5 kk

Mentorointitapaamiset
alkavat sopimusten
mukaisesti maaliskuussa

- n. kerran kuukaudessa
- tapaamispaikka muu kuin omaishoitoperheen koti

1 vko

...Mentoriprosessi Kainuussa

- Mentoritapaamiset sopimusten mukaisesti
 - n. kerran kuukaudessa
 - tapaamispaikka muu kuin omaishoitoperheen koti
- Välikokoontuminen (n. 5 kk:n kuluttua, väliarviointia)
- Mentorointitapaamiset jatkuvat
- Päätöskokoontuminen (kyselyt, loppuarviointi)
- Mentorien tukeminen
 - nimetyt vastuuhenkilöt Kainuun sairaanhoitajat ry ja Kainuun omaishoitajat ja läheiset ry

Mentorointi toteutuu ajalla:

Tapaamistiheys x 1 / kk tai muu: _____

Tapaamisten ajankohdat:

Tapaamisen kesto: 1h, 1½h, 2h, muu: _____

Tapaamispaikka:

Lisäksi yhteinen välikoontuminen ja päätöskokoontuminen

- Tapaamispaikka muu, kuin omaishoito-perheen koti

Yhteydenpito:

Ilmoitus esteestä :

Muu yhteydenpito (esim. voiko soittaa, kuinka usein, mihin aikaan?):

Kumpikin osapuoli vastaa omista kustannuksistaan (esim. matkakulut, sijaishoitojärjestelyistä aiheutuvat kulut).

Tällä sopimuksella sitoudumme mentorointiprosessiin sekä pitämään mentorointitapaamisissa esiin tulleet asiat luottamuksellisina.

Toivon ja odotan mentoroinnilta seuraavia asioita

Mentoroinnin tavoitteet

määritellään yhdessä 1. tai 2. tapaamisessa

Mentorointitapaamiset ja teemat

1. tapaaminen: _____

Muuta sovittua esim. välitehtävät, valmistautuminen seuraavaan tapaamiseen

2. tapaaminen: _____

jne

Kainuun kokemuksia mentoroinnista

- Ensimmäinen mentorointi käynnistyi helmikuussa 2017
- Viisi seniorisairaanhoidajaa ilmoittautui mukaan ja halukkaita omaishoitajia löytyi helposti
- Esimerkkejä omaishoitajien tavoitteista mentoroinnille
- Yhteistyöllä eteenpäin
- Oman elämän selkiytyminen
- Jaksamisen keinojen löytyminen ja hyödyntäminen
- Keskustelu rauhassa omista asioista

Mitä hyötyä oli mentoroinnista?

Omaishoitajat

- kokivat rohkaistuneensa käyttämään vapaapäiviä ja ottamaan vastaan apua kotiinsa
- he saivat tietoa, taitoa ja voimavaroja, henkistä tukea
- mentorointi antoi intoa huolehtia omasta hyvinvoinnista, jaksamisesta ja terveydestä
- vuosi rikastutti elämää, pääsi tekemään itsetutkistelua
- sai tukea tiedon janoon sairauksista ja uusista asioista
- Sai puhua turvallisessa seurassa
- Yllättyivät, miten hieno systeemi mentorointi on

Omaishoitajien ajatuksia

- Uudelle ihmissuhteelle avautuminen oli kynnyks, mietitytti, uskaltaako lähteä mukaan ja miten käytännön järjestelyt toimivat
- Voisi suositella pitkään omaishoitajana olleille – mentorointi aukaisee kanavia, omaishoitaja ei jää yksin
- Toivoivat luentoa myös läheisille ja sukulaisille, mitä omahoitajuus on ja mitä se vaatii

”Rohkeasti mukaan vaan, tästä saat enemmän kuin arvaatkaan.”

Seniorisairaanhoidajien kokemuksista

- Omaishoitajien tukemista tuki toimintaprosessin selkeä suunnitelma
- Kannustimena oli halu jakaa osaamistaan, auttaa ja tukea omaishoitajia jaksamaan vaativassa työssään
- Rinnalla kulkeminen oli palkitseva, rikastuttava auttamiskokemus
- Tukemista helpottaa palvelujärjestelmän tunteminen
- Mentoreiden ja omaishoitajien välille syntyi syvä luottamus
- Suosittelemme kollegoillemme mentoriksi ryhtymistä

Mentoroinnista muualla

Varsinais-Suomi Turku

- Toimintamalli pilotoitiin Turussa 2015, toiminta jatkuu siellä ja vain Turussa
- Satakunnassa Porissa alkoi 2016
- Kainuussa toimii Kajaanissa
- meneillään kolmas ryhmä, tällä hetkellä mentoreita 4