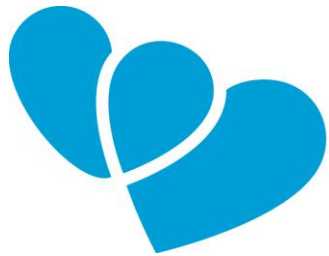
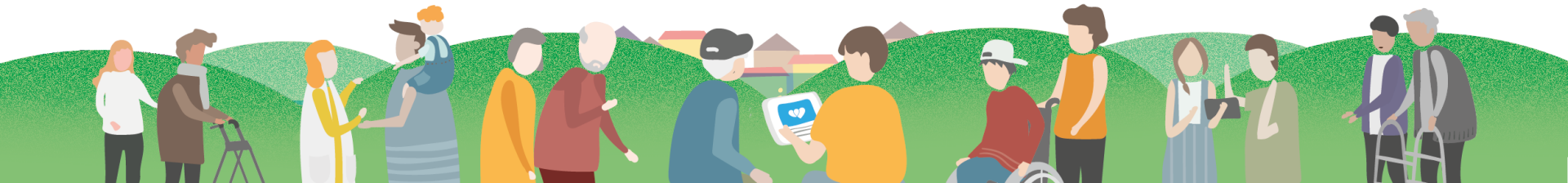


OmaisOiva



Omaishoitajaliitto

OmaisOiva-toiminta



OmaisOivan tuloksellisuusketju

Toimintaa kehitetään omiin ja valtakunnallisiin tuloksiin peilaten (tiedolla kehittäminen)



Omaishoitajaliitto

TARVE

Omaishoitajat kokevat arjessaan usein kuormitusta, uupumusta ja yksinäisyyttä. Julkinen palvelujärjestelmä ei vastaa omaishoitajien henkisen tai tiedollisen tuen tarpeisiin

+ Alueellinen tarve, johon vaikuttaa mm. muut tukea tarjoavat toimijat tai niiden puute, omaishoitajien määrä ja moninaisuus

TULOKSENA

- Omaishoitaja tunnistaa ja osaa arvioida omaa omaishoitotilannettaan, ymmärtää tuki- ja palvelujärjestelmää ja löytää omaishoitoarkea helpottavia ratkaisuja
- Omaishoitaja edistää omaa hyvinvointiansa toiminnasta saadun tiedon, tuen ja osallistumismahdollisuuksien avulla
- omaishoitaja löytää yhteisön, jossa voi saada ymmärrystä, kohdata vertaisia ja jakaa kokemuksia. Yhteisölliset tapahtumat ja toiminnot vähentävät omaishoitajan kokemusta yksin jäämisestä ja vahvistavat tunnetta osallisuudesta.

Toiminnasta ja sen kohderyhmälle tuottamista hyödyistä/muutoksista kerätään tietoa systemaattisella seurannalla. Seurantatiedon (mm. lomakkeet, kyselyt, itsearviointi) avulla arvioidaan tavoitteiden toteutuminen ja toiminnan tuloksellisuus

TAVOITTEET

OmaisOiva-toimintaan osallistuvan omaishoitajan

- tieto omaishoidosta ja -hoitajuudesta ja sitä tukevista asioista lisääntyy
- omasta hyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyy
- yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu

Käytössä olevat resurssit ja toimintaympäristö huomioiden yhdistys arvioi miten paljon ja mitä toimintamuotoja toteutetaan

KEINOT / TOIMINTA

- Tietoa ja opastusta
- Ovet-valmennus
- Ryhmät ja kurssit
- yksilöllisiä tukikeskusteluita
- matalan kynnyksen osallistumista (tapahtumat, omaisten kokoontumiset, vapaaehtoistoiminta)

Läheisen vakava fyysinen tai psyykinen sairastuminen tai vammautuminen on koko perhettä koskettava elämänmuutos, jonka seurauksena omaishoitamisesta tulee osa monen arkea. Kaikesta yhteiskunnan hoivasta 80 prosenttia on omaisten ja läheisten tekemää. Suomessa on noin 350 000 pääasiallisessa vastuussa läheisensä huolenpidosta olevaa henkilöä. Heistä 50 000 on omaishoidon tuen piirissä. Omaishoitajien määrän arvioidaan lisääntyvän ikääntymiskehityksen seurauksena.

Omaishoidolla on vaikutuksia omaishoitajien terveyteen ja hyvinvointiin. Omaishoito on usein pitkäkestoista ja intensiivistä hoivaa, joka on läheisen ihmissuhteen vuoksi emotionaalisesti vaativaa (Ring, 2021). Kuormittava elämäntilanne voi aiheuttaa omaishoitajille terveysongelmia, vaikeuksia ihmissuhteiden ylläpitämisessä, heikentynyttä elämänlaatua tai taloudellisia haasteita. Kielteiset vaikutukset hyvinvointiin lisääntyvät hoidon vaatimusten lisääntyessä (Keväjarvi ym., 2020).

Ilman tarpeenmukaista ja oikea-aikaista tukea monen omaishoitajan hyvinvointi ja jaksaminen on koetuksella. Julkisen palvelujärjestelmän omaishoitoperheille antamat palvelut ja tuki, esimerkiksi omaishoidon tuki, ovat yksistään riittämättömiä vastaamaan omaishoitajien moninasiin, esimerkiksi erilaisiin psykologisen tai sosiaalisen tuen tarpeisiin. Vain pieni osa omaishoitajista saa omaishoidon tukea, ja moni heistäkin vasta erittäin kuormittavissa tilanteissa.

Omaishoitoperheen elämä painottuu usein apua tarvitsevan läheisen tarpeiden ja asioiden ympärille. Omaishoitajan jaksaminen, tunteet ja ajatukset jäävät vähälle huomiolle. OmaisOiva-toiminnan tulokset osoittavat omaishoitajien voimavarojen vahvistuvan omaishoitajien kohtaamisissa. OmaisOivan tukimuodoista omaishoitaja löytää tärkeitä hetkiä ja paikkoja jakaa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, saada ymmärrystä sekä kuulla toisten omaishoitajien kokemuksia ja selviytymiskeinoja. OmaisOiva-toimintaan osallistuminen vahvistaa myös kyvykkyyttä pitää omasta hyvinvoinnista parempaa huolta.

OmaisOiva-toiminnassa yhdistetään ammatillista osaamista vapaaehtoisten antaman tuen ja vertaistuen rinnalle. Omaishoitajien moninainen kohderyhmä ja haastavat elämäntilanteet vaativat tukijoilta osaamista ja kokonaisvaltaista lähestymisotetta. Työntekijäresurssi mahdollistaa monipuolisen toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen sekä vapaaehtoisten tukemisen ja heidän osaamisen vahvistamisen omaishoitajien kohtaamisessa ja voimavarojen vahvistamisessa.

Omaishoitajien hyvinvointiin liittyviä keskeisiä haasteita



Tavoitteet ja tavoitellut tulokset

(tulokset avaavat tavoitteena olevia asioita)

Omaishoitajan tieto omaishoidosta ja -hoitajuudesta ja sitä tukevista asioista lisääntyy	Omaishoitajan omasta hyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyy	Omaishoitajan yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu
<p>Omaishoitaja löytää helposti ja varhaisessa vaiheessa tietoa omaishoidosta ja omaishoitajuudesta.</p> <p>Laaja-alainen, omaishoitajien eri elämäntilanteet huomioiva tieto auttaa tunnistamaan ja arvioimaan omaa omaishoitotilannetta, ymmärtämään tuki- ja palvelujärjestelmää ja löytämään omaan tilanteeseen sopivia ratkaisuja.</p> <p>Oikea-aikaisen tiedollisen tuen avulla ennaltaehkäistään omaishoitajan kuormittumista.</p>	<p>Omaishoitaja löytää oman hyvinvointinsa ylläpitämisen ja vahvistamisen tueksi tietoa, keinoja ja osallistumisen mahdollisuuksia. Tiedolla lisätään ymmärrystä, miten omaishoitamiseen ja erilaisten elämänmuutoksien aiheuttamiin henkisiin ja fyysisiin kuormitustekijöihin voidaan vaikuttaa omalla toiminnalla ja valinnoilla. Monipuolisesta toiminnasta omaishoitaja löytää sopivia osallistumisen tapoja itselleen. Toisten omaishoitajien kanssa tekeminen ja kokeminen vahvistaa kyvykkyyttä pitää omasta hyvinvoinnista parempaa huolta.</p>	<p>Omaishoitaja löytää yhteisön, jossa voi saada ymmärrystä, kohdata vertaisia ja jakaa kokemuksia. Yhteisölliset tapahtumat ja toiminnot vähentävät omaishoitajan kokemusta yksin jäämisestä omaishoitoon liittyvien tunteiden ja ajatusten kanssa, kokemus osallisuudesta ja yhteisöön kuulumisesta vahvistuu.</p>

Kohderyhmä

Kaikki omaiset ja läheiset, jotka pitävät huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

Omaishoitajien kohderyhmä on laaja ja monimuotoinen. Omaishoitajan tuen tarpeisiin vaikuttavat omaishoitotilanteeseen, apua tarvitsevaan läheiseen tai omaishoitajaan itseensä liittyvät asiat. OmaisOiva-toiminnan suunnittelussa ja toiminnan kohdentamisen tukena huomioidaan kohderyhmän osalta seuraavia asioita:

- Ikä (ikääntyneet, työikäiset, nuoret hoivaajat)
- Sukupuoli
- Ketä hoitaa (puolisoaan, lastaan, vanhempansa / appivanhempansa, muuta läheistä)
- Omaishoidon syy (esim. muisti- ja aivosairaudet, fyysiset tai psyykkiset sairaudet tai vammat, kehityshäiriöt)
- Vaihe (alkava, meneillään oleva, päättyvä omaishoitotilanne)
- Omaishoidon tuki (saa tukea, ei saa)



OmaisOiva-kioskit ovat lyhytkestoisia infopisteitä siellä, missä ihmiset liikkuvat esimerkiksi kauppakeskuksissa ja toreilla. Kioskeilla tarjotaan tietoa ja tukea omaishoidosta matalalla kynnyksellä. Kohtaamisilla autetaan omaisia ja läheisiä tunnistamaan mahdollinen omaishoitotilanne ja löytämään tietoa omaishoitajille suunnatuista erilaisista avun ja tuen mahdollisuuksista. Kioskit toimivat myös pohjana, kun omaishoitajien tarpeita kartoitetaan OmaisOivan tukimuotojen toteuttamiselle toiminta-alueella.

OmaisOiva-kahvilat ovat avoimia omaishoitajien kertaluonteisia kohtaamistilaisuuksia, joita toteutetaan laajasti eripuolilla omaishoitajayhdistyksen toiminta-alueita tai verkossa. Kahviloissa omaiset kohtaavat toisia omaishoitajia, löytävät tietoa omaishoittoon sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvistä asioista helposti läheltä itseä.

OmaisOiva-ryhmät ovat omaishoitajien ryhmiä, jotka sopivat kaikille pysyvämpää vertaistukea ja ryhmämuotoista toimintaa tarvitseville. Ryhmätoiminnan tavoitteena on lisätä ja ylläpitää omaishoitajien voimavaroja vertaiskeskustelun, toiminnallisten menetelmien ja omaishoittoon liittyvän tiedon avulla. Ohjattujen ryhmien sisältö suunnitellaan aina ryhmäkohtaisesti kohderyhmä, tavoitteet ja toteutustapa huomioiden. Ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa myös verkkomuotoisesti.

Ovet-valmennus® on 8 x 1,5 tuntia kestävä kokonaisuus, jossa käsitellään alustusten, keskustelun ja harjoitusten kautta yhteiskunnan palveluihin, hoivatyöhön ja avustamiseen sekä omaishoitajan voimavaroihin liittyviä asioita. Ovet-valmennuksen punaisena lankana on vahvuuksien tukeminen ja uusien voimavarojen löytäminen yhdessä toisten omaishoitajien kanssa. Ovet-valmennuksesta on räätälöity myös kohdennettuja sovelluksia muistisairaana omaisille, mielenterveysomaisille, työkäisille ja erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille.

OivaHetki on yksilöllisiä kohtaamisen hetkiä, joissa omaishoitajalla on mahdollisuus keskustella työntekijän tai vapaaehtoisen kanssa henkilökohtaisista kysymyksistä luottamuksellisesti. Keskustelu- ja ohjaustuen tavoitteena on tarjota omaishoitajille tietoa ja tukea etsien yhdessä uusia näkökulmia omaishoitajuuteen, palveluiden löytämiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

OmaisOivan tukimuotojen toteuttamisessa hyödynnetään alueiden eri toimijoiden osaamista. Yhteistyötä eri järjestöjen, hyvinvointialueiden palveluohjaajien, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa tehdään omaishoitajien tukemisessa.



Mitä meidän olisi hyvä tietää omaishoidosta ja omaishoitajuudesta?

- Mistä löydämme tukea tilanteeseemme?
- Miten omaisina pidämme huolta omasta jaksamisestamme?



Perhe ja muut läheisen hoivaan osallistuvat

Omaisten lähellä ja tukena eri elämäntilanteissa

TIETOA

- Olenko omaishoitaja?
- Tuet ja palvelut
- Omaishoitajan hyvinvointi
- Arjen turvallisuus

Löysin paljon hyödyllistä tietoa perheemme tilanteeseen



YKSILÖLLISTÄ TUKEA

- Luottamuksellista keskustelutukea
- Ohjausta ja neuvontaa

Ensimmäistä kertaa koin tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi



MONIPUOLISTA TOIMINTAA

- Ovet-valmennus® omaishoitotilanteen alkuvaiheisiin
- Vertaisryhmiä eri tilanteisiin
- Omaishoitajien kohtaamispaikat
- Tapahtumia ja virkistystä
- Kokemus- ja vapaaehtoistoiminta



Toisilta omaishoitajilta saamani kokemustieto ja vertaistuki auttoivat jaksamaan

TUKEA OMAISHOIDON PÄÄTTYESSÄ

- Ryhmätoiminta muutostilanteen tukena
- Kokemus- ja vapaaehtoistoiminta

Onneksi en jäänyt yksin ajatuksieni ja tunteitteni kanssa



Tuloksien arviointi ja seuranta

OmaisOiva-toiminnan arviointia ja seuranta toteutetaan systemaattisesti yhdistyksen toimesta sekä valtakunnallisesti Omaishoitajaliiton koordinoimana. Toiminnalle on luotu yhteiset valtakunnalliset tavoitteet sekä tavat kerätä tietoa toiminnan tuloksellisuudesta.

Kohde- ja sidosryhmiltä sekä itsearviointina kerättyä tietoa hyödynnetään toiminnan kehittämisessä sekä tuloksellisuuden osoittamisessa. Toiminnan tuloksia ja kehittämiskohteita käydään säännöllisesti läpi yhdistyksessä sekä valtakunnallisen OmaisOiva-verkoston kokoontumisissa ja tukikeskusteluissa liiton koordinaation kanssa.

Tiedonkeruussa ja arvioinnin apuna hyödynnetään sähköistä kyselyohjelmaa.



1. Omaishoitajat

OmaisOivan tukimuotoihin osallistuvilta kerätään tietoa erilaisia menetelmiä hyödyntäen. Sopivat tiedonkeruun tavat valitaan aina tukimuodon ja toteutustavan mukaan. Osallistujilta kerättävään tietoon on useita kyselylomakkeita. Yhdistyksillä on hyödynnettävissä ryhmätoimintoihin alku-, loppu- ja palautekyselylomakkeet. Suljettuihin ja kestoaltaan rajattuihin ryhmiin soveltuu erilainen tiedonkeruun tapa kuin avoimiin ryhmiin. Myös matalan kynnyksen tilaisuuksista sekä yksilöllisistä tukikohtaamisista tiedonkeruun menetelmät (lomake, havainnointi) valitaan soveltuvuuden periaatteella.

2. Työntekijät

OmaisOiva-toimintaa toteuttavat työntekijät tekevät systemaattista, havainnointiin pohjautuvaa tiedonkeruuta ja arviointia omaishoitajien kohtaamisista ja sen hyödyistä omaishoitajalle. Lisäksi työntekijät arvioivat OmaisOivaan kehitetyn itsearviointityökalun avulla koko vuoden toimintaa ja sitä, millaisia kehittämistoimenpiteitä toiminnalle on tarpeen tehdä jatkossa. Tuloksia käydään läpi tukikeskustelussa liiton työntekijän kanssa.

3. Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisilta kysytään vähintään vuosittain OmaisOiva-toimintaan tehdyn kyselyn avulla vapaaehtoistyön tekemiseen liittyvistä kokemuksista, kuten merkityksestä ja vaikutuksista vapaaehtoiselle itselleen.

4. Yhteistyötahot

OmaisOiva-toiminnassa ja omaishoitajien tukemisessa tehdään yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Tietoa kumppaneilta kerätään OmaisOiva-toimintaan tehdyn vuosikyselyn avulla, jossa yhteistyötahot arvioivat yhteistyön hyötyjä ja vaikutuksia omaishoitajille. Kyselyssä pyydetään myös arvioimaan OmaisOiva-toiminnan tarpeellisuutta toiminta-alueella.



Koordinaatio (Omaishoitajaliitto)

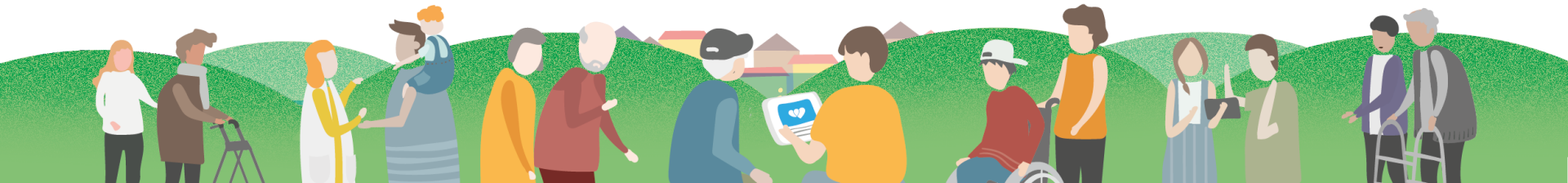
OmaisOivan koordinoitotoiminnan tavoitteet ovat:

- OmaisOiva-toiminnan laatu pysyy yllä / vahvistuu
- Omaishoitajia kohtaavien hyvinvointiosaaminen vahvistuu
- Omaishoitajien hyvinvointi vahvistuu

Valtakunnallisella koordinoitotoiminnalla vahvistetaan omaishoitajayhdistysten osaamista ja valmiutta tukea omaishoitajien hyvinvointia OmaisOiva-toiminnalla. Laatu arvioidaan liiton ylläpitämän seurantajärjestelmän avulla. Järjestelmä antaa tietoa omaishoitajien tilanteesta ja tarpeista, toiminnan vaikutuksista ja kehityskohteista.

Tietoa hyödynnetään tukikeskusteluiden ja OivaRiihien kehittämistyöskentelyn tukena sekä raporteissa. OivaRiihi-kehittämistyöpajoja järjestetään vuosittain kaksi etäyhteyksillä sekä neljä alueellisesti toteutettua tilaisuutta. Tuki- ja arviointikeskustelu käydään vuosittain jokaisen yhdistyksen kanssa.

Koordinaatiotoiminnalla toteutetaan lisäksi liiton kaikkien jäsenyhdistysten ja muiden omaishoitajia kohtaavien toimijoiden sekä omaishoitajien tueksi säännöllisesti koulutuksia ja materiaaleja.

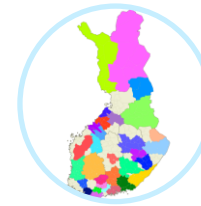


OmaisOiva

*Oivallinen
toiminta syntyy
YHTEISTYÖLLÄ*



Omaishoitajayhdistykset toteuttavat OmaisOiva-toimintaa omalla alueellaan



Omaishoitajaliitto koordinoi OmaisOiva-toimintaa ja vahvistaa omaishoitajia kohtaavien osaamista omaishoitajien hyvinvoinnin tukemisessa

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa. STEA vastaa, valvoo ja tukee avustuksien käytössä



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA