

Omaishoitajan rooli läheisensä toimintakyvyn tukijana ja edistäjänä

Kuntaliitto
Pirjo Suomalainen
30.11.2011



Mikä ihmeen KEY?

- Perustettu vuonna 1995 edistämään ***iäkkään väestön ja ikääntyvien vammaisten kuntoutusta.***
- Toimii gerontologisen, geriatrisen, veteraanien ja ikääntyneiden vammaisten kuntoutuksen ***asiantuntija- ja yhteistyöjärjestönä.***
- Korostaa valtakunnallisissa hankkeissaan erityisesti ***ehkäisevän / ennakoivan / varhaisen kuntoutuksen tarvetta ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kotona selviytymisessä.***
- Jäsenyhteisöinä 16 sosiaali- ja terveysalan valtakunnallista järjestöä
- Lisätietoa osoitteesta: **www.keynet.fi**

Iäkkään omaishoitajan toimintakyvyn edistäminen ehkäisevän kuntoutuksen haasteena 2009–2012

Projekti on kolmivuotinen
Raha-automaattiyhdistyksen
Rahoittama kehittämishanke.

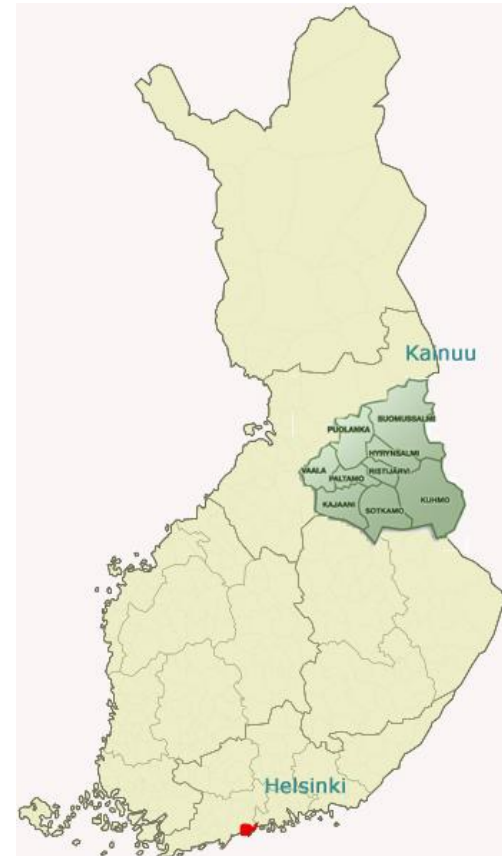
Paikkakunnat:
Helsinki ja Kainuu

Yhteistyökumppanit:

- Työterveyslaitos
- Helsingin kaupunki/sosiaalivirasto
- Kainuun maakunta-kuntayhtymä
- Kalliolan senioripalvelusäätiö/
Kuntokeidas Sandels
- Omaishoitajat ja Läheiset -
Liitto

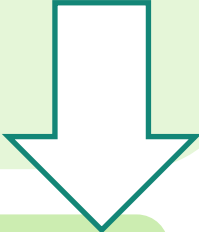


IÄKKÄÄN OMAISHOITAJAN
EHKÄISEVÄN KUNTOUTUKSEN
KEHITTÄMINEN
2009-2012

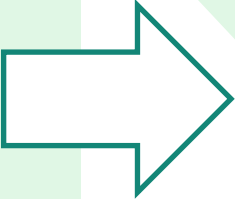


Projektin tavoitteena on

- edistää ehkäisevän kuntoutuksen keinoin omaishoitajan terveyttä, toimintakykyä ja jaksamista ja
- tarjota omaishoitajille konkreettisia välineitä elämänhallintaan ja varautumiseen tulossa oleviin ikääntymismuutoksiin.



Projektin lopussa muodostetaan näkemys siitä, millainen palvelukokonaisuus edistää ja tukee iäkkäiden omaishoitajien toimintakykyä.



Kokemusten perusteella kehitetään toteuttamiskelpoinen ehkäisevän kuntoutuksen toimintamalli

AVAIMIA IÄKKÄIDEN KUNTOUTUKSEEN.

Projektista

- Lähtökohtana on gerontologinen kuntoutus
- Kuntoutus perustuu kotona toteutettavaan omaishoitajan kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn arviointiin ja tarpeisiin.
- **Kohderyhmä:** ikääntyvät omaishoitajat + 65 v
- Yhteinen suunnitelma kirjataan perheiden tarpeiden perusteella **kuntoutussuunnitelmaan.**
- Kotona tapahtuvasta kuntoutuksesta vastaa ergonomian ohjaukseen perehtynyt työntekijä esimerkiksi fysioterapeutti.
- Kuntoutus vahvistaa omaishoitajan toimijuutta sekä edistää tukee voimavaroja ja arjen hallintaa.

Kuntoutus toteutetaan **moniammatillisesti**, jossa palvelut ja kuntouttavat toiminnot sovitetaan yhteen.

Elämänlaatu ja voimavarat

IHMISEN
VOIMAVARAT

TOIMINTA
ERI
AREENOILLA



HYVINVOINTI JA
ELÄMÄNLAATU

Valokuva; Kari Hakli: Helsinki 1967-77
Koskinen Simo, Ikääntyminen voimavarana, 2004

AVAIMIA IÄKKÄIDEN KUNTOUTUKSEEN.

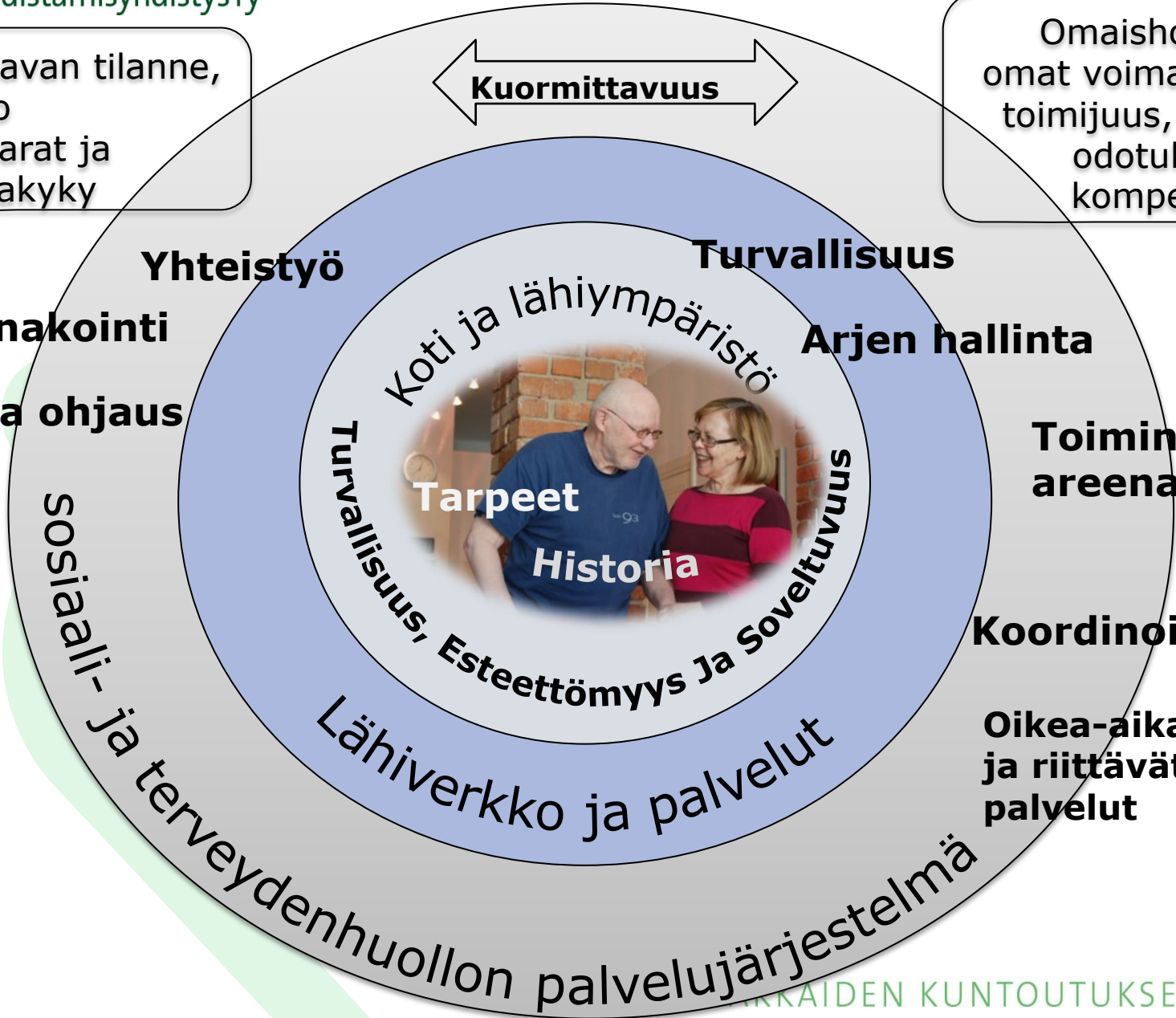
Mitä on ehkäisevä kuntoutus?

- Ehkäisevä ja varhaisvaiheen kuntoutus on suunnitelmallista, voimavaralähtöistä ja ikäihmisen muuttuviin elämäntilanteisiin joustavasti reagoivaa moniammatillista toimintaa. Siinä tuetaan ihmistä toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämänhallintaa tilanteissa, joissa mahdollisuudet sosiaaliseen selviytymiseen ovat esimerkiksi sairauden vuoksi heikentyneet. Toimintakyvyn rajoittumista uhkaavat riskitekijät ennakoidaan ja niihin reagoidaan ajoissa.

Perheen tarpeet ja palvelut

Hoidettavan tilanne, kognitio voimavarat ja toimintakyky

Omaishoitajan omat voimavarat, toimijuus, roolit, odotukset ja kompetenssi



Voimavarojen tukeminen

- Verbuggen ja Jetten (1994) mukaan yksilö- ja ympäristötekijät (elintavat, ulkopuolinen tuki, hoidot ja kuntoutus) puolestaan joko nopeuttavat tai hidastavat toiminnan vajavuuksien etenemistä.
- Omaishoitoperheet tarvitsevat tukea **kotiin** erityisesti omaishoidon muutoksissa ja arjessa selviytymisen tueksi.
- Omaishoitaja voi tukea hoidettavaa silloin kun hänellä on omia voimavaroja riittävästi.
- Omaishoitoperhe on yksi yksikkö!



Milloin ennakointia tarvitaan?

Omaishoidon kriittiset vaiheet:

- Äkillisesti alkanut omaishoito
- Hoidettavan toimintakyvyn muutokset
- Omaishoitajan oma toimintakyky on heikentynyt
- Perheen arjen sujuminen on vaikeutunut
- Hoidettava on osittain tai väliaikaisesti laitoshoidossa



OMAISHOIDON ERI VAIHEISIIN LIITTYVIÄ KUNTOUTUKSEN PALVELUTARPEITA

**OMAISHOITAJUUS
ALKAA**

Ensietokurssi

**Sopeutumis-
valmennus-
kurssi**

**Tarvittaessa
kotikäynti
toimintamallin
mukaan**

**Tarvittaessa
omaishoidon
tukipäätös
– hoito ja
palvelusuunnitelma**

**OMAISHOITAJAN
TOIMINTAKYVYN
MUUTOKSIA**

**Toimintakyvyn
uudelleen arviointi
ja suunnitelma**

Ohjaus ja neuvonta:

- Ohjaus
- toiminta-areenoille
- Vertaistuki
- Liikuntaneuvonta

Palvelutarpeita:

lyhytaikainen sijaishoito, virkistysvapaat palvelut kotiin

**HOIDETTAVAN
TOIMINTAKYVYN
MUUTOKSIA**

**Seuranta hoito-
palvelusuunnitelman
tarkistamisen
yhteydessä**

**Tarvittaessa uusi
kotikäynti**

Ohjaus ja neuvonta:

- Ergonomia,
- Toiminta-areenat,
- Apuvälineiden hankinta, ohjaus ja neuvonta,
- Kodin muutostöiden arviointia

**OMAISHOITAJUUS
LOPPUU**

Sururyhmät

Vapaaehtoistoimija

**Vertaisohjaaja-
kurssi**

Kävelykaverikurssi

SEURANTA KOKO OMAISHOIDON AJAN

Omaishoitajan keinot hoidettavan toimintakyvyn tukemiseksi

- Ergonominen avustaminen
- Apuvälineiden tarkoituksellinen käyttö
- Turvallinen ja esteetön ympäristö
- Liikkumisen ja omatoimisuuden tukeminen
- Mielekäs tekeminen
- Hoidettavan omien olemassa olevien taitojen käyttö arjessa
- Tapaturmariskien vähentäminen
- Ravitseminen ja oikea lääkitys



Riskit kuluttavat voimavaroja

- **Terveysriskit:**

Sairaudet, kipu, avustamiseen liittyvä kuormittuminen, alkava masennus, unen puute, kotikuntoutuksen puute

- **Avustamiseen liittyvä riski:**

Omaishoitoon liittyy fyysistä avustamista, omaishoitajan ja hoidettavan kokoero, siirron välineiden puute.

- **Kotitapaturmien riski:**

Ahdas asunto, esteet kulkureitillä, liukkaat lattiat, huonot jalkineet, matalat huonekalut, sopimattomat tai rikkiäiset apuvälineet, apuvälineiden puute

- **Liikuntakyvyn riski:**

Omaishoitajan fyysinen suorituskyky on heikentynyt, kipu, sairaudet, omasta liikuntakyvystä huolehtiminen on vähäistä

- **Hyvinvoinnin riski:**

Uupuminen, omaan olemukseen liittyvä tyytymättömyys, parisuhteen kriisiytyminen, suru ja huoli hoidettavan tilanteesta, pettymys palveluihin ja oman vapaa-ajan puute

- **Sosiaalinen riski:**

Eristäytyminen ympäristötekijöiden tai liikkumisen apuvälineiden puutteen vuoksi, omaishoidon sitovuus, yhdessä asioiminen tai harrastaminen ei onnistu, tieto liikunta – ym. muista ryhmistä

Psyykkiset ja henkiset voimavarat

**Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen
hyvänä******

Vahva elämänhalu****

Tulevaisuuteen suhtautuminen myönteistä ****

Kokee itsensä virkeäksi****

Ihmisen asemaan liittyvät voimavarat (Kollektiiviset)

Asunnossa ei puutteita***

**Vähintään keskinkertainen taloudellinen tilanne

Terveys vähintään keskinkertainen****



Sosiokulttuuriset eli elämänvaiheeseen liittyvät voimavarat

Kokee elämänvaiheensa myönteisenä****

Tyytyväinen arkipäivänsä jäsentymiseen****

Terveelliset elämäntavat ****

Koettu elämänlaatu hyvä****

Vähintään yksi elinikäinen harrastus****

Sosiaaliset voimavarat mm.

Perhe, ympäristö, sosiaaliset suhteet

Elämän kokeminen turvalliseksi****

Vahva kodin merkitys****

Perhe tärkeä elämänsisältönä****

Luonto tärkeä elämänsisältönä***

Laajat sosiaaliset verkostot****

Tekee vapaaehtoistyötä*

Auttaa läheistään*

Lähde: Koskinen ym.2007. Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. Lapin Yliopisto.2007.

Kuva: Albert Edelfeltin maalaus
Ruokolahden Eukkoja kirkonmäellä, 1887

Omaishoitajan oma toimintakyky

Ennakoiva kuntoutus:

- Vahvistaa hallinnan tunnetta
- Tukee arjen hallintaa
- Vahvistaa omaishoitajan selviytymiskeinoja
- Tukee omaishoitajien toimintakykyä
- Vahvistaa heidän toimijuutta
- Toimintakyvyn riskien tunnistaminen ja ennakointi

Omaishoitajan oma hallinnantunne vahvistuu

Suojaavat tekijät

- Yksilölliset selviytymiskeinot
- Sosiaalinen tuki ja verkostot,
- Vertaistuki
- Hoito ja kuntoutus,
- Omaishoitoa helpottavat palvelut
- Palkitseva omaishoitotyö

Omaishoidon Kuormittavuus

Tunnista omaishoidon mahdollinen kuormittavuus:

- Perheen tausta ja historia
- Primääriset stressitekijät kuten omaishoito, ylikuormitus ym.
- Sekundaariset roolikuormitus esim perheristiriidat
- Sekundaarinen psyykinen kuormitus kuten elämänhallinta, roolit, pätevyys

Ehkäisevä kuntoutuksen kotikäynti

- Omaishoitajan itsearvioinnin käynnistyminen
- (puheeksiotto ja kokonaisvaltainen arviointi)
- Omaishoitajan tarpeet
- Toimijuuden riskit ennakoiden tulevaisuutta
- Ympäristön soveltuvuus omaishoitotyölle
- Tiedon, tuen ja ohjauksen tarve

KARTOITUS KOTIKÄYNNILLÄ

TUKI JA OHJAUS

- Perustuu yhteiseen suunnitelmaan
- Tieto alueellisista palveluista ja mahdollisuuksista
- oikea-aikaisuus
- mahdollisuus toiminta-areenoille
- Mahdollisuus vertaistukeen
- Mahdollisuus tarvitsemiin palveluihin, tukeen ja kuntoutukseen

- Vastuuhenkilö, jolla on riittävä tietotaito omaishoitajuudesta ja alueen palveluista
- Perustuu yhteiseen suunnitelmaan
- Moniammatillinen yhteistyö

KOORDINOINTI JA SEURANTA

Kotona tapahtuva ergonomian ohjaus

Ohjauksen hyödyt?

- Helpottaa perheen arjen hallintaa
- Aktivoi hoidettavaa
- Tuo turvallisuutta siirtoihin ja ympäristöön
- Perhe oppii palvelupolut
- Pelot pois
- Uuden oppiminen käynnistyy
- OH kuormitus alenee ja hoidettavan omatoimisuus
- Apuvälineet käyttöön



Milloin tarvitaan ohjausta?

- Hoidettava tarvitsee avustamista
- Akuutti muutos omaishoitotilanteessa
- Sairaalasta kotiutumisen yhteydessä
- Omaishoitajan toimintakyky on uhattuna
- Omaishoidon tukipäätösten yhteydessä

Ikääntynyt Oppijana:

- Ikä ei ole oppimisen este
- Perheillä jo useita omia toimivia ratkaisuja, joita tulee tukea
- Omaishoitaja on oman perheen asiantuntijoita
- Haitallisten tapojen poisoppiminen
- Todellinen tarve ohjauksen lähtökohtana lisää motivaatiota.

Haasteita

Sosiaali- ja terveydenhuollon haaste tulevaisuudessa on huolehtia omaishoitajien toimintavalmiuksista.

Omaishoitoperheiden kuntoutus, erilaiset valmennukset ja palvelujärjestelmien rakenteita kehittämällä voidaan tukea omaishoitajien toimintakykyä ja vahvistaa heidän toimijuutta.

Omaishoitajan jaksamisen puheeksi ottaminen on kaikkien toimijoiden velvollisuus.

Omaishoitaja on perheen asiantuntija, hänen mielipidettä tulee kuunnella.

Omaishoitoperheiden tukeminen onnistuu oikea-aikaisella, määrältään riittävillä ja omaishoitoperheiden tarpeisiin kohdennetuilla palveluilla

Monitoimija- ja -ammattillinen kuntoutus edellyttää hyvää suunnittelua, tiedotusta ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja johdon sitoutumista

- Halonen U. 2011. Hoivaa miten taidat –Omaishoitajan arki ja toimijuus. Pro gradu –tutkielma. Sosiologia/ Sosiaaligerontologian linja. Jyväskylän Yliopisto.
- Huusko T, Kautiainen H, Pitkälä K. WHOQOL -Bref ja 15D© iäkkäiden omaishoitajien elämänlaadun mittaamisessa. Kirjassa: Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 12: 76-90.
- Juntunen K, Salminen A-L. 2011. Omaishoitajan jaksaminen ja tuen tarpeen arviointi. COPE-Indeksi suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Sosiaali- ja terysturvan selosteita 78/2011. Helsinki. Kelan tutkimusosasto. ISBN 978-951-669-873-4.
- Koskinen S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto M (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja; 33;2004. Helsinki. Edita Prima Oy, 24–90.
- Koskinen S, Hakapää L, Maranen P, Piekkari J. 2007(toim.) Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi- hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi; Lapin Yliopistopaino.347–358. ISBN 978-952-484-125-2.
- Leinonen K.2009. Kukkasia vai kantoja polulla? – Terveiden edistäminen omaishoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Lehtinen J. 2011. Ergonomiaohjausta omaishoitajille. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Omaishoidon tuki - Opas kuntien päättäjille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:30. Helsinki.
- Tamminen-Peter L, Eloranta M-B, Kivivirta M-L, Mämmelä E, Salokoski I, Ylikangas A. 2007. Potilaan siirtymisen ergonominen avustaminen. Opettajan käsikirja. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja;6; 2007. Helsinki. STM.
- Työterveyslaitos. 2010.Kiistanalaisten siirtotapojen kuormittavuus. Videomateriaali.
http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/terveydenhuolto/potilassiirrot/potilaansiirtyminen/sivut/default.aspx