

VÄLIRAPORTTI 2010

Iäkkään omaishoitajan toimintakyvyn edistäminen ehkäisevän kuntoutuksen haasteena 2009–2012

Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) myöntämän projektiavustuksen tuella käynnistettiin vuonna 2009 Iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen kehittämisprojekti.

Projekti on nelivuotinen ja se toteutuu ajalla 2009 -2012. Projekti käynnistyi vuonna 2009 ja syksyllä 2009 projektin toiminta painottui suunnitteluun, organisointiin ja yhteistyöverkostojen rakentamiseen Helsingissä ja Kainuussa. Vuosien 2010 ja 2011 aikana toteutetaan iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen kokeileva kehittäminen Kainuussa ja Helsingissä. Vuosi 2010 oli projektin kehittämisen aktiivista toimintaa verkostoitumisen, koulutusten toteutumisen ja toiminnan toteuttamisen osalta. Vuosi 2012 painottuu tiedottamiseen, toimintamallin markkinointiin ja juurruttamiseen sekä kouluttamiseen.

1. PÄÄMÄÄRÄ, TAVOITTEET JA TOIMINTA

Päämäärä

Projektin päämääränä on tukea iäkkäitä omaishoitajia heidän omaishoitajatyössään, edistää ehkäisevän kuntoutuksen keinoin omaishoitajan terveyttä, toimintakykyä ja jaksamista sekä tarjota konkreettisia välineitä elämänhallintaan ja varautumiseen tulossa oleviin ikääntymismuutoksiin. Projektin ehkäisevä kuntoutustoiminta kohdentuu myös muihin, kuin kunnan omaishoidon tukea saaviin omaishoitajiin.

Tehtävät

Projektissa kehitetään iäkkäille omaishoitajille kohdennetun ehkäisevän kuntoutuksen sisältöä ja toimintamalleja painottamalla toiminnan nivoutumista peruskuntaan. Lähtökohtana on, että kuntoutustoiminta toteutetaan lähellä omaishoitajan ja hoidettavan arkea, kotia tai kotipaikkakuntaa. Kunnissa jo olemassa olevaa palvelutarjontaa ja monialaista ammatillista osaamista hyödynnetään mahdollisimman tehokkaasti. Omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen mallia kehitetään osana kuntien omaa palvelujärjestelmää, joita järjestöjen, yhdistysten ja yksityisen tahojen tuottamat palvelut täydentävät. Projektissa tuotetaan asiantuntijajärjestön suositukset iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisällöksi ja järjestämiseksi kunnissa.

1.1. Toteutus vuonna 2010

Projekti on toteutunut lähes 2010 toimintasuunnitelman mukaisesti lähes kaikilla eri osa- alueilla niin tiedotuksen, markkinoinnin, koulutusten järjestämisen, kehittämistoiminnan ja siihen läheisesti liittyvien paikkakuntakohtaisten toimintojen toteutumisen kuin suunnittelun ja arvioinnin osalta.

Vuosi 2010 painottui projektin toimintojen toteuttamiseen. Vuoden aikana järjestettiin ja toteutettiin projektin koulutukset, tiedotettiin ja markkinoitiin paikkakuntakohtaisesti toiminnoista, organisoitiin ja käynnistettiin kehittämisessä kokeiltavat toiminnot, kuten omaishoitajien kotikäynnit, liikuntaryhmät ja kurssit. Omaishoitajien rekrytointi ja yhteistyöverkostojen rakentaminen jatkuivat aktiivisena sekä Helsingissä että Kainuussa.

Projekti on pysynyt taloudellisten resurssien puitteissa, vaikka matkakustannukset ovat ylittyneet niille varattujen resurssien osalta. Alkuperäisestä koulutussuunnitelmasta on hieman poikettu ja tiedotukseen on tullut jonkin verran muutoksia.

Omaishoitajien tarpeita selventävä kysely toteutettiin eteläisen Helsingin alueella ja Kajaanissa. Ensimmäinen kysely toteutettiin huhti - toukokuussa ja sen tulos oli varsin suppean. Kyselyn tavoitteena oli lähinnä selventää projektiin osallistuvien omaishoitoperheiden tilannetta ja tarpeita. Kyselyä on täydennetty koko vuoden 2010 ajan ja siihen ovat vastanneet lähes kaikki projektiin osallistuneet omaishoitajat.

1.2. Kuntoutusmallin kehittäminen edistyy

Vuosi 2010 painottui iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjen ja toimintamallin kokeilevaan kehittämiseen. Kuntoutusmallin kehittäminen etenee jatkuvan kehittämisen kehänä, jossa kehittämisen vaiheet suunnittelu (PLAN)- tekeminen (DO) - arviointi (CHECK)- toteutus (ACT)- toteutuvat toisiinsa kytkeytyneet kehittämisen spiraalimaisena kehänä.

Projektin kuntoutuksen sisällöt on suunniteltu aikaisempien hyväksi todettujen tutkimus- ja hanketulosten perusteella. Projektissa kehitettävä kuntoutusmalli on liitetty gerontologiseen kuntoutuksen viitekehykseen käsitteiden määrittelyn avulla.

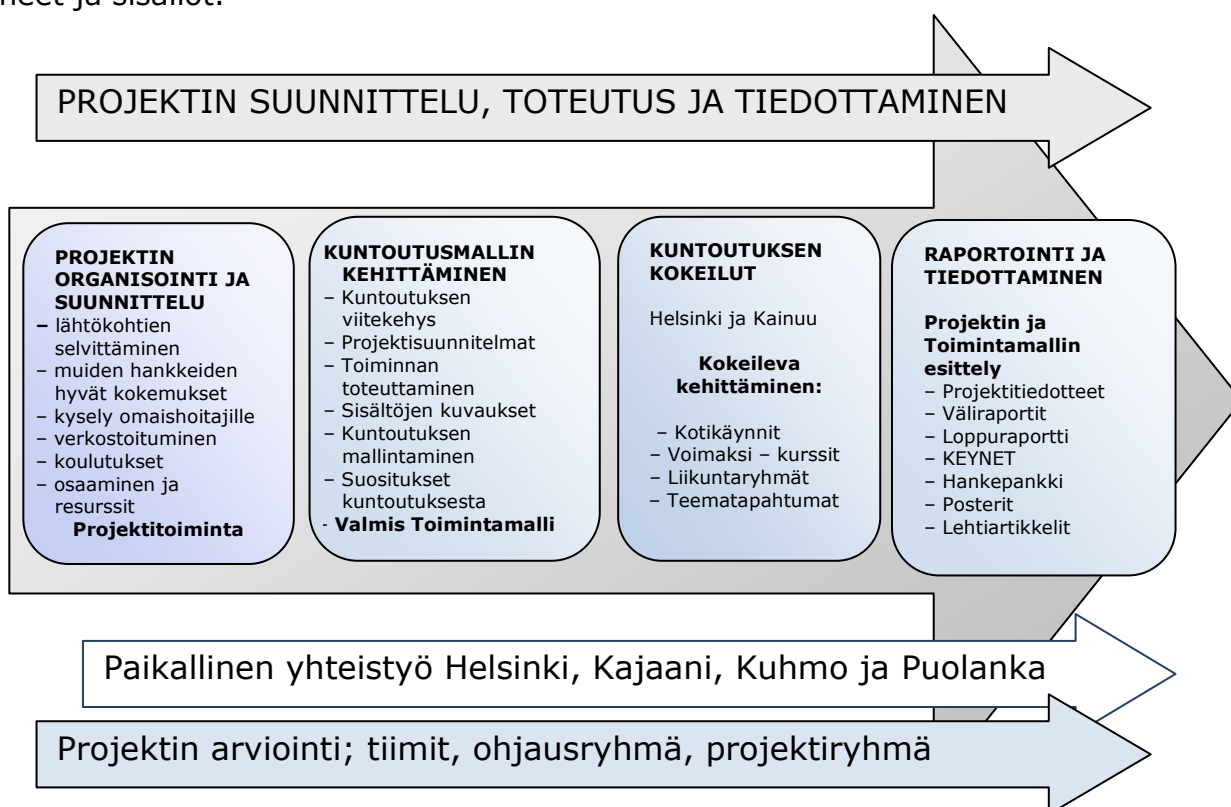
Kuntoutusmallin kehittäminen toteutuu erilaisten kuntoutuksen toimintojen, kuten kotikäyntien ja ryhmätoimintojen kautta. Nämä toiminnot on toteutettu yhdessä alueellisten yhteistyöverkostojen kanssa Helsingissä, Kajaanissa, Kuhmossa ja Puolangalla. Ehkäisevän kuntoutuksen kotikäynnit omaishoitoperheiden koteihin käynnistyivät kevään koulutusten jälkeen Kainuussa ja Helsingissä. Kotikäynneillä toteutettavan omaishoitajien toimintakyvyn kokonaisvaltaisen arvioinnin tueksi valittiin projektissa käytettävät toimintakyvyn arvioinnin välineet, joista koottiin arvioinnin työkalupakki-kansio. Lisäksi kehitettiin erilaisia tiedonkeruun ja tiedon analysoinnin välineitä, kuten kysely- ja palautelomakkeita.

Kokeilevaan kuntoutukseen sisältyy kotikäyntien lisäksi erilaisia ryhmiä kuten omaishoitajien ja hoidettavien liikuntaryhmät Helsingissä, omaishoitajien kuntosaliryhmät Kajaanissa ja Voimaksi – kurssit Helsingissä, Kajaanissa ja Kuhmossa. Näiden kuntoutuskokeilujen kokemukset kerätään ja hyödynnetään

toimintamallin sisältöjen kuvauksessa. Näitä ovat kokemukset omaishoitajien avustamisen ja siirtotaitojen ohjauksesta, kotiympäristö omaishoitajien voimavarana, omaishoitajien voimaantumisosprosessien kuvaukset, ohjauksen ja neuvonnan käännekohtien tunnistaminen, paikkakuntakohtaiset kokemukset yhteistyön toteutumisesta. Toimintamallin osalta hyödynnetään kuntoutuksen sisältöjen kuvauksessa kotikäyntejä toteuttaneiden fysioterapian ammattilaisten kokemukset ja omaishoitajien kokemukset myöhemmin toteutettavan Bikva – arvioinnin tulosten kautta.

Kuntoutusmallin kehittäminen on edistynyt aikataulun mukaisesti, ja kuntoutuksen sisällöt ja toimintamallin prosessit on alustavasti kuvattu. Ensimmäinen kuntoutuksen toimintamalli on esitelty ohjausryhmälle, ja kehittäminen jatkuu kehittävänä kokeiluna ja prosessien kuvauksena.

Omaishoitajien kuntoutuksen sisältöä esiteltiin ensin ohjausryhmälle keväällä 2010, jonka jälkeen kuntoutuksen sisältöjä on täsmennetty ja täydennetty koko vuoden ajan kerätyn arviointitiedon perusteella. Kuntoutuksen mallintaminen aloitettiin syksyllä ja ensimmäiset ehkäisevän kuntoutuksen prosessikuvaukset valmistuivat vuoden lopussa. Myös Gerontologia päivillä Kuopiossa esitelty posterit kuvasi omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä. Kuviossa 1 on kuvattu projektin kehittämisen vaiheet ja sisällöt.



Kuvio 1. Projektin kehittämisen vaiheet

Kokeileva kehittäminen Kainuussa Toimintamallin kehittämistyössä ovat vahvasti mukana Kainuun maakunta-kuntayhtymän fysioterapia ja kotihoito. Lisäksi lähiverkostoon ovat kuuluneet Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Kainulan

kansalaisopisto, Osaamiskeskus Kainuun Aalto, Kainuun ev.lut. seurakunnan perheasiainkeskus ja päivätoiminta, Kajaanin kaupunki, Lomakotien Liittoon kuuluva Lomakoti Koivuranta ry Kajaanissa ja Kainuun Muistiyhdistys ry. Lähiverkosto on tuottanut yhteistyönä kaikki projektin kotikäynnit, ryhmätoiminnot, leirit ja virkistystapahtumat.

Projektin interventiot toteutetaan Kajaanissa, Kuhmossa ja Puolangalla. Projektikunnissa on vuoden 2010 aikana tehty kotikäyntejä, joissa on kokeiltu ja arvioitu iäkkään omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä. Kotikäynnit ovat toteuttaneet Työterveyslaitoksen ergonomiakorttikoulutukseen osallistuneet fysioterapian ammattilaiset. Kotikäynneille omaishoitajat ohjautuvat omaishoidon sosiaaliohjaajien kautta.

Vuoden 2010 aikana Kainuussa käynnistyvät ja toteutuivat seuraavat projektin toiminnot:

- Omaishoitajien Voimaksi -kurssit Kajaanissa ja Kuhmossa. Koulutukset saivat erittäin hyvän vastaanoton Kajaanissa ja erityisesti Kuhmossa. Osallistujia Kajaanin kurssilla oli 14 ja Kuhmossa 19. Molemmat kurssien kesto oli 4 x 4 tuntia.
- OppiMappi kurssin luento 21.4.2010. Puolangan Omaishoitoyhdistyksen järjesti Oppimappi- kurssin keväällä Puolangalla, ja projektisuunnittelija luennoi kurssilla 21.4.2010.
- Omaishoitajien virkistysleiri. Heinäkuussa 2010 järjestettiin virkistysleiri Lomakoti Koivurannassa. Lomalaisia oli 17.
- Tutustumiskäynti Kajaanin Kätevä-kotiin, jossa tutustuttiin erilaisiin apuvälineisiin. Osallistujia oli 15. Käynti kuului osana Kajaanin Voimaksi-koulutusta.
- Virkistystoimintaa Kajaanin omaishoitajille. Järjestimme yhteistyössä Kainuun maakunta - kuntayhtymän kotihoidon ja ev.lut. seurakunnan kanssa kerhotoimintaa ja toteutimme virkistyspäivän Leirikeskus Joutenlammella 17.5.2010. Osallistujia oli 42.
- Omaishoitajien kuntosalitoiminta Kajaanissa. Syksyllä 2009 käynnistynyt ryhmä jatkui koko vuoden 2010 ajan ja ryhmässä oli 10 innostunutta omaishoitajaa. Kuntosaliryhmän kustannuksiin osallistui Kajaanin kaupunki maksamalla puolet kustannuksista. Ryhmäkäynnistä jokainen osallistuja maksoi 2.50e / käyntikerta.

Kokeileva kehittäminen Helsingissä Projektin interventiot toteutetaan eteläisen Helsingin alueella yhteistyössä jo olemassa olevien palvelujen tuottajien kanssa. Projektin toiminnot ovat keskittyneet eteläisen Helsingin alueella. Vuoden 2010 aikana tehtiin omaishoitoperheiden parissa kotikäyntejä, joissa on kokeiltu ja arvioitu iäkkään omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä. Kotikäynnit ovat toteuttaneet ergonomiakoulutukseen osallistuneet fysioterapeutit. Kotikäynneille omaishoitajat ohjautuvat Helsingin sosiaaliviraston omaishoidon sosiaaliohjaajien kautta. Kotikäyntien lisäksi yhteistyökumppaneiden kanssa on käynnistetty ryhmiä ja järjestetty erilaisia tapahtumia eteläisen Helsingin alueella.

Vuoden 2010 aikana käynnistyvät Helsingissä seuraavat projektin toiminnot:

- Iäkkäiden omaishoitajien kotikäynnit käynnistyivät. Omaishoitajat ohjautuvat projektiin Helsingin sosiaaliviraston Vanhuspalvelujen eteläisen sosiaali- ja lähipalvelujen omaishoidon sosiaaliohjaajien kautta.
- Omaishoitajille ja hoidettaville omat liikuntaryhmät käynnistyivät syksyllä 2010 Helsingin Sosiaaliviraston Töölön Palvelukeskuksessa. Ryhmät järjestettiin yhteistyössä Helsingin Sosiaaliviraston Vanhuspalvelun Eteläisen sosiaali- ja lähityön yksikön, Helsingin kaupungin Liikuntaviraston, Omaishoidon eteläisen Toimintakeskuksen ja Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandels'n kanssa.
- Yhteistyössä Kalliolan kansalaisopiston kanssa suunniteltiin Omaishoitajat ja Läheiset – Liiton suunnitteleman OppiMappi - koulutusmateriaaliin perustuva koulutuskokonaisuus syksylle 2010. Valitettavasti kyseinen ryhmä ei toteutunut, mutta uusi ryhmä on tarkoitus toteuttaa keväällä 2011.

1.3. Projektin toimijat

Projektin toiminnasta ovat vastanneet projektikoordinaattori Pirjo Suomalainen Helsingissä ja – suunnittelija Aila Tartia-Jalonen Kajaanissa yhdessä kehittämispäällikkö Oili Harri-Lehtonen kanssa, jonka vastuulla on projektin taloudellinen seuranta. Projektin työtä ohjaa KEYn hallitus. Molemmilla paikkakunnilla toimivat omat projektitiimit, joiden tavoitteena on moniammatillisesti sovittaa iäkkäille omaishoitajille kohdennetun ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä ja toimintamallia kuntiin. Tiimien tehtävänä on toimia ehkäisevän kuntoutuksen koordinoijana oman kunnan eri toimijoiden kanssa yhdessä projektin toimihenkilöiden kanssa, luoden samalla toimintakäytänteitä, jotka jatkuvat projektin päättymisen jälkeen. Projektin ohjausryhmä toimii omaishoitajuuden, kuntoutuksen ja ergonomian asiantuntijana sekä seuraa ja ohjaa projektin toteutumista ja etenemistä.

Ohjausryhmän jäseninä ovat toimineet vuonna 2010:

Oili Harri-Lehtonen, kehittämispäällikkö, KEY (puheenjohtaja)
 Merja Kaivolainen, koulutuspäällikkö, Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry
 Marita Jäntti, vastaava fysioterapeutti, Kuntokeidas Sandels,
 Kalliolan senioripalvelusäätiö 1.3.2010 asti.

Ilona Maaperä, rehtori, Kalliolan kansalaisopisto, 1.4.2010 lähtien
 Outi Paulig, kehittämiskonsultti, Helsingin sosiaalivirasto, Vanhusten palvelut
 30.9.2010 asti.

Pirjo Suomalainen, projektikoordinaattori, KEY (sihteeri)

Leena Tamminen-Peter, erikoistutkija, Työterveyslaitos

Aila Tartia-Jalonen, projektisuunnittelija, KEY

Eija Tolonen, vanhuspalvelujohtaja, Kainuun maakunta-kuntayhtymä

Aulikki Viippola, suunnittelija, KEY

Teija Seppälä, varajäsen, omaishoidon päällikkö, Kainuun maakunta-kuntayhtymä

Maarit Varis, kehittämiskonsultti, Helsingin sosiaalivirasto, Vanhusten palvelut,
 1.10.2010 lähtien

Satu Veltheim, koordinaattori, Senioritalo Sandels, Kalliolan senioripalvelusäätiö
 1.9.2010 lähtien

Ohjausryhmässä on tapahtunut henkilöstömuutoksia vuoden 2010 aikana. Marita Jäntin tilalla ryhmän jäsenenä toimi ensin Ilona Maaperä Kalliolan kansalaisopistosta 1.4. alkaen ja myöhemmin 1.9.2010 alkaen Senioripalvelusäätiön koordinaattori Satu Veltheim. Helsingin sosiaaliviraston edustaja on myös vaihtunut. Muutokset Helsingin sosiaaliviraston organisaatiossa vaikuttivat myös projektin ohjausryhmään. Kehittämiskonsultti Maarit Varis on tullut Outi Pauligin tilalle 1.10.2010 lähtien. Kainuun omaishoidon päällikkö Teija Seppälä on toiminut Kainuun maakunta-kuntayhtymän vanhuspalvelupäällikön sijaisena ohjausryhmässä mm. Eija Tolosen ollessa vuorotteluvapaalla.

Ohjausryhmä kokoontui yhteensä kolme (3) kertaa vuoden 2010 aikana. Ryhmän jäsenet ovat ottaneet kantaa projektin arviointisuunnitelmaan ja ehkäisevän kuntoutuksen mallin sisältöihin, antaneet kehittämissuhteita sekä tuoneet oman asiantuntemuksensa ja edustamansa organisaationsa näkemykset projektin käyttöön. Lisäksi ohjausryhmä on kommentoinut projektin kyselyn tuloksia ja ohjannut johtopäätösten tekoa, antanut arvokasta apua paikkakuntakohtaisten toimintojen suunnitteluun ja vaikuttanut omissa organisaatioissa projektin toimintojen käynnistymiseen, omaishoitajien ohjaamiseen projektin toimintoihin ja paikallisten yhteistyökumppaneiden etsinnässä.

2. YHTEISTYÖ VERKOSTOJEN KANSSA

Projekti toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Kalliolan Senioripalvelusäätiön Senioritalo Sandels'n, Helsingin kaupungin, Kainuun maakunnan-kuntayhtymän ja Työterveyslaitoksen kanssa. Lisäksi yhteistyössä ovat mukana paikallinen omaishoitajayhdistys Kainuussa sekä Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry Helsingissä.

Verkostot ovat tärkeitä sillanrakentajien projektin toiminnan toteutumisen näkökulmasta Ne toimivat siltoina eri toimijoiden välillä, ja niiden kautta voidaan edistää projektin toimintojen juurtumista palvelujärjestelmään sekä tavoittaa kohderyhmä ja oikeat toimijat. Ilman paikallisia verkostoja on lähes mahdotonta löytää projektin toiminnolle toimintamahdollisuuksia. Paikallisilla verkostoilla on kaksi selkeää tehtävää. Keskeinen tehtävä on tuottaa yhdessä omaishoitajille kohdennetut toiminnot. Toinen keskeinen merkitys on toimintojen tarpeellisuuden arviointi. Ainostaan toteuttamiskelpoiset ja tärkeiksi koetut toiminnot toteutuvat käytännössä.

Kainuun ja Helsingin alueille on muodostettu yhteistyökumppaneiden edustajista tiimit, joiden tehtävänä on projektin aikana sovittaa iäkkäille omaishoitajille kohdennetun ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä ja toimintamallia kuntiin. Yhdessä alueellisten yhteistyökumppaneiden ja tiimien kanssa suunnitellaan ja toteutetaan pilottipaikkakunnille ne toiminnot, joiden avulla tarjotaan projektissa omaishoitajille vertaistukea ja välineitä oman liikkumis- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Kokeiltavan kuntoutusmallin tulee vastata yhteistyökumppaneiden tarpeita. Projektin tavoitteena on käynnistää alueellinen monitoimijuuteen perustuva yhteistyö ja verkostoituminen. Omaishoitajien kuntoutuksen juurtumisen näkökulmasta verkostoyhteistyön toteutuminen on olennaista.

Syksyllä 2009 käynnistynyt yhteistyö on tiivistynyt vuoden 2010 aikana sekä Kajaanissa että Helsingissä. Yhteistyönä toteutettiin paikkakuntakohtaiset toiminnot kuten omaishoitajien rekrytointi, kotikäynnit ja ryhmien järjestäminen.

2.1. Yhteistyö Kainuussa

Toimintamallin kehittämistyössä ovat vahvasti mukana Kainuun maakunta-kuntayhtymän fysioterapia ja kotihoito. Lisäksi lähiverkostoon ovat kuuluneet Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Kainulan kansalaisopisto, Osaamiskeskus Kainuun Aalto, Kainuun ev.lut. seurakunnan perheasiainkeskus ja päivätoiminta, Kajaanin kaupunki, Lomakotien Liittoon kuuluva Lomakoti Koivuranta ry Kajaanissa ja Kainuun Muistiyhdistys ry.

Yhteistyökumppaneista on muodostettu Kainuu Team, jossa jäseninä ovat:

- kuntohoitaja Jaana Ohtonen (Kuhmo)
- kuntohoitaja Marja Väyrynen (Puolanka)
- kuntohoitaja Eira Kemppainen (Kajaani),
- koti- ja omaishoidonkehittäjä Teija Seppälä (Kainuun maakunta-kuntayhtymä)
- yhdistyksen puheenjohtaja Pirkko Viljanmaa
 - (Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry)
- suunnittelija Aila Tartia-Jalonen (KEY)

Kainuu Teamin tavoitteena on moniammatillisesti sovittaa iäkkäille omaishoitajille kohdennetun ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjä ja toimintamallia Kainuun kuntiin. Tehtävänä on toimia ehkäisevän kuntoutuksen koordinoijana oman kunnan eri toimijoiden kanssa, yhdessä projektisuunnittelijan kanssa, luoden samalla toimintakäytänteitä, jotka jatkuvat projektin päättymisen jälkeen. Team kokoontui vuoden aikana neljä kertaa.

Projektia esiteltiin seuraavissa yhteyksissä:

- Vuolijoen eläkkeensaajat 22.1.2010
- Kajaanin kunnalliset eläkkeensaajat 11.2.2010
- Kajaanin kaupunginsairaalan akuutti- ja kuntoutusyksikön henkilökunta 8.2.2010
- Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry 15.3.2010
Oulun Setlementti- yhdistys, Kajaanin Muistiyhdistys ry 8.2.2010
- Pohjois- Suomen Syöpäyhdistyksen Kajaanin seudun osasto 3.3.2010
- Kajaanin ev- lut srk veteraanikerho 13.4.2010
- Kajaanin Eläkkeensaajat ry 4.5.210
- Kainuun maakunta kuntayhtymän perhehoitajat 18.11.2010
- Kajaanin polioryhmä 22.11.2010

2.2. Yhteistyö Helsingissä

Helsingin alueella yhteistyössä ovat Helsingin kaupungin Terveyskeskus (fysioterapia), Sosiaaliviraston vanhuspalvelu ja Omaishoidon Eteläinen Toimintakeskus, Helsingin Liikuntavirasto, Helsingin Vapaaehtoistyö, Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry ja

Kalliolan Kansalaisopisto sekä Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandelsin omaishoitoprojekti.

Aktiivisesti yhteistyössä ovat mukana seuraavat henkilöt:

- fysioterapeutti Nina Hiekkänen (Senioritalo Sandels)
- fysioterapeutti Marianne Niemi-Korhonen (Helsingin kaupunki)
- fysioterapeutti Marita Pulkkinen (Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry)
- sosiaalihoaja Irma Alander (Helsingin eteläinen Omaishoidon Toimintakeskus)
- sosiaalihoaja Auli Peuhkuri (Helsingin sosiaalivirasto)
- sosiaalihoaja Tiina Kultanen (Helsingin sosiaalivirasto)
- liikunnansuunnittelija Minna Ekman (Helsingin Liikuntavirasto)

Projektikoordinaattori osallistuu Helsingin omaishoidon toimintakeskuksen koordinoimaan kutsuman yhteistyöverkoston jäsenenä. Ryhmän tehtävänä on edistää alueellista yhteistyötä eteläisen Helsingin alueella omaishoidon parissa toimivat alueelliset toimijat muodostaen alueellisesti vahvan verkoston ja vahvistaen toimijoiden välistä tiedottamista ja alueellista omaishoidon palvelujen kehittymistä. Verkosto kokoontui vuoden 2010 aikana yhteensä kolme (3) kertaa.

Projektia esiteltiin:

Projektin esittely Suomen Punainen Risti 18.1.2010
 Helsingin kaupungin Terveyskeskuksen fysioterapia 4.1. ja 26.1.2010
 Töölön seurakunta 9.4.2010
 Töölön Omaishoidon Toimintakeskuksen Aistipäivillä 14.4.2010
 Omaishoitaja ja Läheiset – Liiton OVET – hankkeen kanssa yhteinen tapaaminen 26.4.2010
 Helsingin seurakuntayhtymä, Haartmanin sairaala 24.8.2010
 Kalliolan setlementti, Neuvontapiste Ne-Rå 27.8.2010

2.3. Projektityhteistyö Kuntokeidas Sandels'n kanssa

KEYn ja Kuntokeidas Sandels'n omaishoitajaprojektien yhteistyön jatkui tiiviinä koko toimintavuoden ajan. Yhteistyö on ollut alusta alkaen molempien projektien yhteinen etu, koska molemmat projektit toimivat Helsingissä samalla alueella. Luonnollisia yhteisesti toteutettavia toimintoja ovat Helsingissä tiedotus, omaishoitajien rekrytointi ja yhteistyökumppanien etsivä työ. Yhteistyön lähtökohtina olivat alustavat projektsuunnitelmat ja avustushakemus vuodelle 2009.

Elinvoimaa ja elämänhallintaa omaishoitoperheille -projektin projektityöntekijän kanssa toteutettiin omaishoitajien kotona tapahtuvan toimintakyvyn ja voimavarojen arvioinnin suunnittelu siten, että yhteisesti sovittujen arviointimittareiden avulla kerätään tietoa molempien projektien kehittämistoimintaa varten. Sandels'n projektityöntekijä myös testasi kaikki toimintakykymittarit ja kyselylomakkeet ennen projektin kotikäyntien käynnistymistä.

Kuntokeidas Sandelsin projektityöntekijä osallistui Työterveyslaitoksen siirtotaitokoulutukseen ja toteuttaa 2010 -2011 KEYn projektiin liittyviä kotikäyntejä yhdessä laaditun suunnitelman mukaan. Projektityhteistyönä on käynnistetty Töölön

palvelukeskuksessa omaishoitajien ja heidän hoidettaville tarkoitetut liikuntaryhmät, suunniteltu ja järjestetty ergonomiakampanja ja esitelty molempia projekteja erilaisissa tapahtumissa.

Yhteistyö on ollut toimivaa, vaikka Kuntokeidas Sandelsissa on tapahtunut henkilöstömuutoksia vuoden 2010 aikana. Nämä ovat näkyneet muutoksina myös KEYn projektin ohjausryhmässä.

3. PROJEKTISSA JÄRJESTETTÄVÄ KOULUTUS

Vuoden 2010 aikana toteutettiin neljä koulutuskokonaisuutta, joista kaksi kohdistui omaishoitajiin ja kaksi omaishoitajien parissa työskenteleviin järjestöjen, yhdistysten ja kunnan ammattihenkilöihin. Koulutukset ovat osa projektin ehkäisevän kuntoutusmallin kehittämistyötä. Ne toimivat kehittämisen välineinä ja edistävät moni toimija verkoston muodostumista. Projektin aikana arvioidaan koulutuksien sisältöjen ja menetelmien soveltuvuutta ja todellista tarvetta, tämän palautteen perusteella kehitetään ehkäisevän kuntoutuksen sisältöä ja toimintatapoja. Koulutusten tavoitteena on yhtenäistää projektin ohjauksen ja neuvonnan sisältöjä vastaamaan projektin tavoitteita, lisäksi yhteiset koulutukset sitouttavat toimijat projektiin. Yhteiset koulutukset myös edistää ryhmäytymistä ja helpottaa tulevaa yhteistyötä.

Projektin koulutukset ja kurssit ovat toteutuneet lähes vuoden 2010 koulutussuunnitelman mukaisesti. Ainoastaan Kajaaniin suunniteltu vertaisohjaajien kouluttajakoulutusta ei toteutunut.

3.1. Ammattihenkilöille järjestetty koulutus

Projektin keskeinen ehkäisevän kuntoutuksen toimintamuoto on ohjaus ja neuvonta, joka toteutetaan omaishoitajien kotona. Keväällä 2010 järjestimme kaksi erillistä ammattilaisille kohdennettua koulutuskokonaisuutta ohjauksen ja neuvonnan toteutumisen tueksi Helsingissä ja Kajaanissa.

Työterveyslaitoksen ergonomiakorttikoulutus Tavoitteena on omaishoitajan ergonomiataitojen kehittyminen. Omaishoitajien kotona selviytymisen tukemisessa hyödynnetään tutkija Leena Tamminen–Peterin ergonomiatutkimuksen tuloksia Omaishoitajien siirto- ja avustamistaitojen ohjauksessa.

Työterveyslaitos koulutti 7 kuntoutuksen ammattilaista. Koulutuksen jälkeen he soveltavat menetelmää projektissa kotona tapahtuvana ohjauksessa. KEYn omaishoitajaprojekti vastasi koulutuksen aiheuttamista kuluista.

Sisältö:

Etäopiskelua verkko-opiskeluna 25.1.–25.3. 2010 (2 kk)

Verkko-opintojen hyväksytyt suoritukset mahdollistavat lähiopiskelujaksolle osallistumisen.

Kaksi (2) lähiopiskelupäivää torstai 25.3 ja perjantai 26.3.2010

Helsingin Metropolia Ammattikorkeakoulu

Siirtotilanteiden käytännön harjoittelua (1 kk)

Kertaus ja Potilassiirtojen Ergonomiakortin näyttötutkinto (1pv)
Helsingissä näyttökoe on 26.4.2010, Kajaanissa 29.4.2010.

Koulutukseen osallistuvat:

- fysioterapeutti Nina Hiekkänen (Kuntokeidas Sandels)
- kuntohoitaja Eira Kemppainen (Kajaani)
- fysioterapeutti Marianna Niemi-Korhonen (Helsingin kaupunki)
- kuntohoitaja Jaana Ohtonen (Kuhmo)
- fysioterapeutti Marita Pulkkinen (Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry)
- projektisuunnittelija Aila Tartia-Jalonen (KEY)
- kuntohoitaja Marja Väyrynen (Puolanka)

Kaikki projektin puolesta koulutukseen osallistunutta läpäisivät näyttökokeen ja suorittivat ergonomian ohjauksen edellyttävän pätevyyden – ergonomiakortin. Koulutuksen jälkeen koulutetut Ergonomiakorttiohjaajat tekevät projektille kotikäyntejä Helsingissä, Kajaanissa, Kuhmossa ja Puolangalla, jossa he soveltavat koulutusta kotitilanteisiin sekä ohjaavat ja neuvovat omaishoitajia oikeanlaisiin siirtotilanteisiin.

Koulutuksen tavoitteena oli ohjauksen ja neuvonnan keinoin luoda omaishoitajille, jotka joutuvat avustamaan hoidettaviaan, hyvä siirtotaito. Sen avulla vähennetään liikuntaelin ongelmia, lisätään riskien arviointikykyä, parannetaan turvallisuutta sekä lisätään hoidettavan kuntoutumista.

Tavoitteena on, että omaishoitaja osaa riskittömien siirtojen avustamisen, hallitsee ja käyttää hyödykseen erilaisia apuvälineitä, käyttää kuntoutumista edistävää työotetta sekä hoitaa omaa terveyttään ja kuntoaan. Kuitenkin huomioiden sen, että kodin viihtyvyys ja ympäristön turvallisuus on tasapainossa.

Voimaannuttava ja motivoiva ohjaus ja neuvonta Kotona tapahtuvan ohjauksen ja neuvonnan perustana ovat omaishoitajan omat tarpeet. Neuvonnassa hyödynnetään motivoivia ja voimaannuttavia ohjausmenetelmiä, jotka myös tukevat omaishoitajien toimijuutta. Projektissa järjestetään haastattelumenetelmään valmentava koulutus keväällä 2010 Kajaanissa ja Helsingissä. Terveydenhuollon kouluttaja Riikka Turku piti kaksi koulutustilaisuutta, toinen Kajaanissa 3.2.2010 ja toinen Helsingissä 16.3.2010.

Koulutukseen osallistuivat:

- Eira Kemppainen(Kajaani)
- Jaana Ohtonen (Kuhmo)
- Marja Väyrynen (Puolanka)
- Nina Hiekkänen (Kuntokeidas Sandels)
- Marianna Niemi-Korhonen (Helsingin kaupunki)
- Irma Alander (Helsingin kaupunki)
- Eeva Alppi(Helsingin kaupunki)
- Aila Tartia – Jalonen (KEY)
- Pirjo Suomalainen (KEY)

3.2. Omaishoitajien kurssit

Voimaksi -kurssit. Osana ehkäisevää kuntoutusta järjestettiin omaishoitajille Omaishoitajat ja Läheiset – Liiton suunnitteleman OppiMappi - koulutusmateriaaliin

perustuvat Voimaksi -koulutuskokonaisuudet. Kurssi johdattaa omaishoitajat itse tarkistelemaan omaa omaishoitajuutta, jaksamista, voimavaroja sekä avun ja tuen mahdollisuuksia ja tarpeita.

Ensimmäinen koulutus järjestettiin keväällä 2010 Kajaanissa yhteistyössä Kainuun kehittämiskeskus Aallon ja Kainulan kansalaisopiston kanssa ja toinen syksyllä 2010 Kuhmossa. Kurssit toteutettiin neljänä puolipäiväisenä tapahtumana, johon Kajaanissa liittyi erillinen tutustumiskäynti Kätevä koti- apuvälineyksikköön.

Molempiin Kainuun kursseihin liittyi virkistyspäivä, joka Kajaanissa toteutui yhteistyössä seurakunnan, kuntayhtymän ja yhdistyksen kanssa. Päivä vietettiin leirikeskus Joutsenlammella. Kuhmossa päivä toteutettiin yhdessä Kalevalan kuntoutuskodin, Kuhmon vanhustyön ja Seurakunnan kanssa. Päivä vietettiin Kalevalan kuntoutuskodilla. Molemmissa virkistyspäivissä seurakunta osallistui päivän muodostamiin kustannuksiin. Koulutukseen osallistui yhteensä 32 omaishoitaja; Kajaanin kurssille 14 ja Kuhmon kurssille 18 omaishoitajaa.

Helsinkiin suunniteltu vastaava koulutuskokonaisuus peruuntui osallistujien vähäisyyden vuoksi. Uusi kurssikokonaisuus Helsinkiin suunnitellaan kevääksi 2011.

3.3. Muu projektin koulutustoiminta

Projektissa järjestettiin yksittäisiä koulutustapahtumia sekä Helsingissä että Kajaanissa, joissa omaishoitoprojekti on ollut mukana:

- Liikuntakaverikoulutus Helsingissä. Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandels'n, Helsingin Sosiaaliviraston ja Liikuntaviraston kanssa järjestettiin syksyllä 2010 Liikuntakaverikoulutus, jonka kautta toivottavasti saadaan liikuntakavereita myös omaishoitajille.
- Ergonomiatietoa kotihoidon työntekijöille tapahtumat Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandelsissa. Yhteistyössä Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandels'n elinvoimaa ja elämänlaatua omaishoitoperheille hankkeen kanssa suunniteltiin ja toteutettiin kaksi (2) samansisältöistä tiedotustapahtuma ergonomian ja potilassiirtotaitojen ohjauksesta hoitohenkilöstölle, kotipalvelun henkilökunnalle ja omaishoitajille. Tapahtumat toteutuivat 6.9. ja 23.9.2010 Helsingissä.
- Valtimoterveyttä – koulutus Kajaanissa Yhteistyössä Sydänliiton, Diabetesliiton ja Aivohalvaus- ja dysfasialiiton kanssa.
- Syyllisyys – koulutus Kajaanissa 30.11.2010. Omaishoitajat ja Läheiset - Liiton järjestämään koulutukseen osallistuminen järjestäjänä.

4. PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin keskeiset arvioinnin kohteet ovat projektin kehittämistoiminta ja erityisesti kuntoutusmallin kehittäminen, asiakaslähtöisyys, verkostoituminen sekä projektissa toteutettavat interventiot ja koulutukset. Kehittämistoiminnan arviointi toteutetaan kehittämistoiminnan vaiheisiin liitettynä jatkuvana arvioinnin prosessina ja arviointi on liitetty kehittämisen vaiheisiin. Kokeileva kehittäminen ja arviointi muodostavat jatkumon, joka etenee kehämäisesti vaiheesta toiseen. Suunnittelu (PLAN)-tekeminen (DO) - arviointi (CHECK)- toteutus (ACT)- toteutuvat toisiinsa kytkeytyneet kehittämisen spiraalimaisena kehänä.

Keskeiset projektin arviointiperusteet ja -kysymykset ovat seuraavia:

Tarkoituksenmukaisuus: Ovatko projektin toteuttavat toiminnot tarkoituksenmukaisia eli voidaanko niiden perusteella tehdä suositukset iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisällöiksi?

Pysyvyys ja hyöty: Voidaanko projektin toteutettavien interventioiden olettaa juurtuvan osaksi nykyistä palvelurakennetta?

Asiakaslähtöisyys: Vastaako projektissa tuotettu ehkäisevän kuntoutuksen sisältö ja suositukset omaishoitajan tarpeisiin terveyden ja toimijuuden edistämisen näkökulmasta?

4.1. Projektin arviointi vuonna 2010

Omaishoitoprojektin arviointi toteutetaan suurelta osin sisäisenä arviointina. Ulkopuoleista arviointia hyödynnetään tarpeen mukaan erilaisina mm. asiantuntijakonsultaatioina. Projektin ohjausryhmä osallistuu arviointiin. Arviointi on luonteeltaan käyttäjäläheistä ja systemaattista sekä osallistavaa. Osallistavan arvioinnin vaiheet vuonna 2010 on kuvattu liitteessä 1.

Kehittämisen arviointi toteutetaan jatkuvana itsearviointina, ja sen tavoitteena on projektin itseohjautuvuuden toteutuminen. Arviointi on kehittämistoiminnan keskeinen työväline. Kehittämisen prosessiarviointi antaa palautetta projektin toteutumisesta eli vastaa kysymykseen vastaako projektin toiminta tavoitteita ja samalla se toimii projektin ohjaamisen välineenä.

Projektikoordinaattori ja -suunnittelija toteuttavat koko projektin ajan systemaattista ja säännöllistä itsearviointia. Prosessin arviointi toteutetaan systemaattisesti yhteisesti sovittuina ajankohtina ja arvioinnin apuna käytetään yhteisesti työstettyjä arviointilomakkeita. Lisäksi projektitiimi käy henkilökohtaisen arvioinnin perusteella yhteisiä arviointikeskusteluja, jotka ovat osa kehittämisen arviointia. Samalla toteutunut arviointi kuvaa projektin luonnetta ja tekee näkyväksi projektin etenemisen, kuvaa projektin taitekohtia ja ratkaisuja siitä, kuinka projektin haasteet on ratkaistu, ja millaisia innovaatioita on tehty. Liitteessä 2 on kuvattu projektin arviointikohteiden mukaan projektin keskeiset prosessit ja niiden taitekohdat, toiminnan keskeiset tehtävät ja itsearvioinnin tulokset.

Projektin hallinnan arviointi kohdistuu projektin toimintatapojen ja hallinnan arviointi toteutetaan myös projektitiimin sisäisenä itsearviointina. Arvioinnin kohteena ovat projektin suunnittelua ja yhteistoiminnan toteutuminen. Arviointi toteutettiin kaksi kertaa vuoden 2010 aikana. Arvioinnin merkitys on tuoda esille projektin toiminnan laatu. Projektin hallinnan tavoite on ohjata projektin koordinoitua ja toimia työn organisoimisen ja ohjauksellisenä välineenä. Arviointikeskustelujen yhteydessä päivitetään myös projektin työsuunnitelma ja suunnitellaan suunnitelmaan liittyvät tehtävät ja niiden toteutus. Viikoittaiset skype - Internet-kokoukset täydentävät suunnittelua. Liitteessä 3 on esitelty projektin hallinnan tulokset.

4.2. Verkostojen vertaisarviointi

Projektimme toteutti Kalliolan Senioripalvelusäätiö/ Kuntokeidas Sandelsin hankeen, Elinvoimaa ja elämänhallintaa omaishoitoperheille 2009–2011 kesken verkostojen vertaisarvioinnin. Arvioitiin liittyvä vertaiskäynti toteutettiin 25.–26.8.2010 Kajaanissa. Päivään osallistui Key: n projektisuunnittelija Aila Tartia - Jalonen ja Sandels: in hanketyöntekijä Nina Hiekkänen.

Vertaisarvioinnin tavoitteena oli verrata kahden erilaisen paikkakunnan omaishoitoon liittyviä verkostojen muotoutumista, projektityöntekijöiden rooleja, tehtäviä ja sitoumuksia sekä verkostotyön riskejä. Arvioinnin tuloksena syntyi yhteinen näkemys niistä valmiuksista, joita verkostojen kutoja tarvitsee voidakseen koota toimivan motivoituneen, verkoston ympärilleen. Yhteisen vertaisarvioinnin tavoitteena oli tehdä näkyväksi hyviä käytäntöjä, joita voisi mahdollisesti siirtää oman alueen tietouteen. Verkostojen vertaisarvioinnin tulokset on koottu vertaisarvioinnin raporttiin. Tässä kooste vertaisarvioinnin tuloksista:

Kainuussa hyvinä asioina on leppoisa kiireetön ilmapiiri, ja tuttuja toimijoita on helppo innostaa mukaan. Palveluseteli toimintaa on kehitetty pitkälle. **Kainuun haasteita** myös projektitoiminnassa ovat vähäinen palvelutarjonta, huonot liikenneyhteydet ja pitkät etäisyydet. Omaishoidon kehittämisen osalta Kainuusta puuttuu yhteinen omaishoidon foorumi, ja omaishoito on pilkottu kotihoidon sisään. **Helsingissä hyvinä asioina** olivat omaishoidon toimintakeskus ja siellä toimiva seurantaryhmä, paljon palvelutarjontaa, myös liikenneyhteydet ovat hyvät. Haasteita projektitoiminnalle ovat kiireen tuntu, paljon eri alojen toimijoita, yleistä hankeväsymystä, ja vaikeus järjestää henkilökohtaisia tapaamisia.

Vertaisarvioinnin tulos: Molempia projekteja yhdistävä toimijuuden käsitteeseen sisältyvä ajattelu soveltuu hyvin myös verkostotyöhön. Yhteinen näkemys verkostojen kutojan tehtävistä ja verkostoitumista edistävästä taidoista on kiteytetty seuraavasti:

Verkoston toimijat: Verkostoihin osallistuvien henkilöiden kokemukset, intressit, tarpeet ja osaaminen heijastuvat kaikkeen toimintaan verkostotyössä. Persoonallisuus on tärkeimpiä voimavaroja verkostotyössä. **Verkostokutojalla** pitäisi olla myynnin ja markkinoinnin taitoja. Myydä asiaa ja itseään luotettavasti sekä luoda mielikuvia, jotka innostavat alueen toimijoita yhteistyöhön. Me- hengen luominen alueellisesti on tärkeää. **Verkoston tehtävät:** Parhaimmillaan verkosto toimii työnohjaussellisenä foorumina. **Hyvä verkosto** sitouttaa ja innostaa sallivassa ilmapiirissä. Verkosto toimii hyvin, jos työkalut, tavoitteet, resurssit ja pelisäännöt on mietitty ja toimijat tietävät omansa ja muiden roolit verkostossa. Verkostojen aktiivinen kehittäminen luovasti olisi tärkeää, jotta kohderyhmä saa käyttöönsä mahdollisimman hyvät

palvelut. Yhteistyöhön sitoutumisen näkökulmasta on tärkeää että verkostojen toimijat kokee arvostusta, vaikuttamisen mahdollisuutta ja ”yhteen hiileen puhaltamisen” tunnetta.

4.3. Projektin koulutusten arviointi

Projektin koulutusten arviointitiedot kerättiin koulutuspalautteina. Kooste projektin koulutuksista on esitetty koulutuskohtaisesti.

Voimaksi- kurssit

Koulutusta arvioitiin Järviuhankeen täydennettävät lauseet arviointivälineestä muotoillun palauteformakkeella.

Yhteenveto Kainuun kurssien kirjallisesta palautteesta Kurssi koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi ja se antoi uutta tietoa ja näkemystä omaishoitajuuteen liittyvistä asioista. Omaishoitajat kokivat, että koulutuksesta sai hyviä neuvoja ja paljon voimavaroja jaksamiseen. Henkilökohtaisesti omaishoitajat olivat kurssista saaneet mieltä virkistäviä ystäviä, toiminta tarmoa sekä he kokivat saaneensa tietoa apuvälineiden käytöstä. He saivat uutta tietoa hoidettavan avustamiseen liittyvissä tilanteissa. Omaishoitajat toivoivat, että aika-ajoin olisi jotain vastaavaa koulutusta tarjolla. Josta saisi uutta tietoa ja joka lisäisi hoitajan voimavaroja, ja mikä auttaisi muistuttamaan arjesta, etteivät he urautuisi ja erakoituisi.

Voimaannuttavan ja motivoivan ohjauksen perusteet – koulutus: Yhteenveto kurssien kirjallisesta palautteesta Luento sai hyvää palautetta. Riikan luennoista saatiin uutta näkökulmaa kotikäynneille tapahtuvaan motivointiin perustuvaan ohjaukseen ja neuvontaan. Osallistujien mielestä koulutus oli napakka paketti, ja luento oli hyvä. Luento oli erittäin hyvä muistutus siitä, että on tärkeitä miettiä mitä ja miten ohjauksessa toimii, jotta saadaan selville asiakkaan omat tiedot ja motivaatio. Koulutus opetti sen, että haastattelutilanteessa pitää ”antaa tilaa” vastaajallekin.

Yhden osallistujan toteamus: *”Hyvä luento, vaikka meinasin jättää tulematta. Silloin oli kova lumipyry, siis huono keli ajaa 100 km edestakaisin.”* – Tässä on näkökulmaa pitkien välimatkojen Kainuusta.

Työterveyslaitoksen Ergonomiakortti -koulutus

Koulutuksen arviointi toteutettiin kolmena peräkkäisenä itsearviointia. Ensimmäinen arviointi toteutettiin ennen koulutuksen alkua, toinen koulutuksen jälkeen ja kolmas kotikäyntien käynnistymisen jälkeen.

Yhteenveto ergonomiakorttikoulutuksesta Koulutus alkoi verkko opiskelulla, jonka kaikki kokivat haastavana kokemuksena, ja jokainen koki sen kuitenkin hyväksi tavaksi opiskella. Oppimateriaali koettiin riittäväksi ja hyväksi. Opiskelu pakotti arvioimaan omia tietoja ja jokainen tehtävä antoi uusia ulottuvuuksia ja syvensi omia tietoja.

Lähiopetusjakso oli kaikilla positiivinen kokemus ja täytti kaikkien tavoitteet. Opetus oli tehokasta ja uusia ideoita tuli paljon. Kaikki pitivät käytännön harjoitteita erittäin hyvinä ja tarpeellisina, samoin kuin apuvälineiden kokeileminen.

Uudet tiedot ovat myös koteihin sovellettavissa. Kaikki totesi, että koulutuksen jälkeen on siirtotaidoissa vielä kehittämisen varaa. Kuitenkin uuden oppiminen ja uusi ajattelutapa on muodostumassa. Koulutus vahvisti sitä, kuinka on todella tärkeää tehdä siirrettävän toimintakyvystä sekä tavoitteista arvio mihin pyritään ja sitä kautta voimme myös toteuttaa kuntoutumista edistävää työtettä.

5. PROJEKTIN TIEDOTTAMINEN

Projektin tiedottaminen on ollut käytännönläheistä ja se on lähinnä tukenut projektissa toteutettavia toimintoja. Tiedottaminen on painottunut projektin markkinointiin ja varsinkin Helsingissä tiedotus on tukenut yhteistyökumppaneiden ja omaishoitajien etsivää työtä. Projektia on esitelty useissa yhteistyökumppaneiden tapahtumissa, ja projektin markkinointi on edellyttänyt henkilökohtaisia käyntejä, tapaamisia ja yhteydenottoja. Projektin esitteet ja eri tapahtumien esitteet tukevat projektin markkinointia.

Joiltain osin tiedottaminen ei ole saavuttanut kaikkia sille asetettuja tavoitteita. Projektin tiedottamisen tarpeet ovat painottuneet yhteistyökumppaneiden, omaishoitajien etsivään työhön ja projektin tulosten ja tuotosten tiedottaminen on jäänyt vähemmälle huomiolle kuin markkinointi. Tämä tulee esille myös projektin arvioinnissa. Varsinkin projektin kotisivujen päivittäminen ei ole toteutunut alkuperäisen tiedotussuunnitelman mukaan. Myös ehkäisevää kuntoutusta käsittelevän lehtiartikkelin toteutuminen siirtyy vuodelle 2011. Syksyllä 2009 toteutuneen selvitystyön tuloksista on tuotettu KEYNetin hankepankkiin omaishoitajuuden ja kuntoutusta käsittelevien tutkimusten ja projektikuvausten tiivistelmiä.

Tiedotteet:

- Gerontologia päivät 15.4–17.4.2010, posterit
- Lehtiartikkelit
 - Kuhmolainen – paikallislehdessä 21.5.2010; Kuhmon Voimaksi – kurssin esittely
 - Vuolijoki – paikallislehti no 5:2010; Omaishoitajaprojektin esittely
- Projektitiedotteet neljä kertaa vuodessa projektin yhteistyökumppaneille
- Projektinmarkkinointi esitteet
- Koulutus esitteet
- Keynet hankepankki; omaishoidon tutkimusten ja hankekuvausten tiivistelmät
- Keynet projektin kotisivut

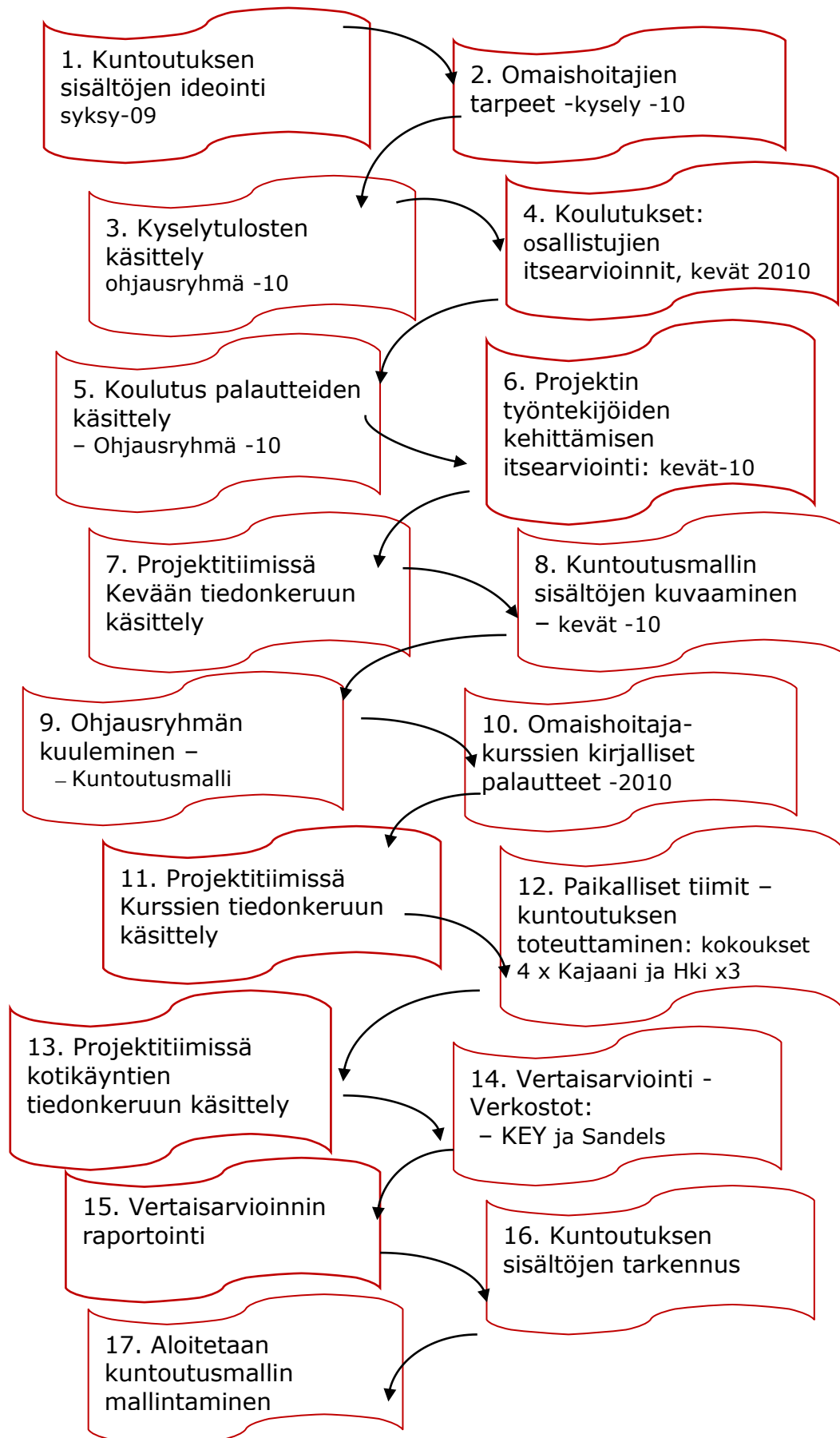
6. TALOUDELLISET RESURSSIT

Vuodelle 2010 projektille myönnettiin RAY:n projektiavustusta yhteensä 120 000 €. Edelliseltä vuodelta 2009 käyttämätöntä avustusta oli jäljellä 35 357€, joten vuoden 2010 RAY projektiavustuksen kokonaismäärä oli 155 357€.

7. OPINNÄYTETYÖT

Projektin suunnitelmissa oli kahden (2) opinnäytetyön valmistuminen, mutta vain toinen opinnäytetyö valmistuu. Yhteistyössä Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistyksen kanssa valmistuu opinnäytetyönä opas, jossa omaishoitajat ovat itse etsineet ratkaisuja elämässä kohtaamiinsa haasteisiin ja siihen kuinka he itse ja muiden tukemina pystyisivät täyttämään velvollisuutensa omaishoitajina ja samalla huolehtimaan omasta itsestään. Oulun ammattikorkeakoulun kuntoutusohjaajaopiskelija Anneli Valtasen opinnäytetyö valmistuu lopullisesti kevään 2011 aikana. Opinnäytetyönä valmistuu omaishoitajien voimavaralähtöinen ensitieto - käsikirja. Projektisuunnittelija on toiminut opinnäytetyön ohjaajana ja on ollut mukana suunnittelutyössä.

Toinen Joensuun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijan opinnäytetyö - Kuinka kuntosaliharjoittelu vaikuttaa elämänlaatuun – ei valmistu, koska fysioterapeuttiopiskelija perui opinnäytetyönsä.



Arviointikohde 1. KUNTOUTUSMALLIN KEHITTÄMINEN			
Arvioinnin kohteena on ehkäisevän kuntoutuksen sisältö ja sen kehittyminen sekä kehittämiseen vaikuttavat tekijät.			
KUNTOUTUSMALLIN KEHITTÄMISEN PROSESSI		ONNISTUMISEN KRITEERIT	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Projektin lähtökohtien ja viitekehyksen selventäminen 2. Aiheeseen perehtyminen 3. Toimintakykyä edistävän toiminnan sisältöjen suunnittelu 4. Kokeileva kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> - Kainuu ja Helsinki 5. Kuntoutuksen sisältöjen kuvaus 		<p>Ehkäisevä kuntoutus vastaa omaishoitajien tarpeita Malli on toteuttamiskelpoinen.</p>	
KEHITTÄMISEN TEHTÄVÄT	TAITEKOHDAT	MIKÄ TOIMI?	HAASTEET
<p>Syksy 2009</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Käsitteiden määrittely 2. Projektisuunnitelman tarkennus 3. Voimavara asiantuntijan kuuleminen 4. Omaishoitajille kysely <p>Vuosi 2010</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ehkäisevän kuntoutuksen sisältöjen määrittäminen 4. Kehittämistoiminnan interventioiden suunnittelu ja toteutus 5. Kehittämisen arviointi 6. Kuntoutuksen sisältöjen kuvaus 7. Mallintaminen 	<p>Kuntoutusmallin sisältö perustana on projektisuunnitelmaan 2009</p> <p>Toimintakyky näkökulma laajeni toimijuus käsitteen suuntaan</p> <p>Kuntoutuksen interventioiden toteuttaminen</p> <p>Toimintamallin esittely ohjausryhmälle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Projektitiimin yhteinen näkemys kuntoutuksen viitekehyksestä on edistännyt suunnittelua. - Toimijuus ja voimavarakäsitteet on saatu toimimaan myös kotikäynnillä ja ryhmissä. - Kuntoutuksen sisällön kuvaus on edistynyt ja ensimmäinen prosessikuvaus on valmis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuinka rakennamme omaishoitajan kokonaistilanteen arvioinnin? - Asiakaslähtöisyyden toteutuminen ohjauksessa - Interventioiden ja menetelmäkoulutusten kokemustietojen kerääminen ja analysointi kuntoutusmalliin on haaste. - Kuntoutuksen moniammatillisuuden varmistaminen - Ehkäisevän kuntoutuksen käsitteen selkeytyminen - Projektin kuntoutuksen kriteerien täsmentäminen

Arviointikohde 2. PROJEKTITOIMINTA Hyvin suunniteltu toiminta tuottaa tuloksia**PROSESSI**

1. Projektin suunnittelu
 - talous
 - resurssit
 - toiminta
2. Projektin toteutus ja hallinta
3. Projektin seuranta
2. Kehittämisen koordinointi
4. Suunnitelmien tarkistus
3. Arviointi

ONNISTUMISEN KRITERIT

1. Projekti vastaa sille asetettuja taloudellisia resursseja
2. Projekti etenee suunnitelmallisesti
3. Projektin vastaa sisällöllisiä tavoitteita

TEHTÄVÄT 2009 -2012

1. Toiminnan suunnittelu
2. Tehtävien suunnittelu
3. Resurssien suunnittelu
4. Työnjako
5. Seuranta:
 - toiminnan edistyminen
 - tavoitteiden saavuttaminen
 - resurssien seuranta
5. Raportointi

TAITEKOHDAT

Projektin alussa resurssien, työtehtävien ja toiminnan suunnittelu käynnistyivät hitaasti syksyllä 2009.

Työterveyslaitoksen koulutuksen järjestelyt paljastivat matkakulujen niukkuuden.

Kevään 2010 koulutusten järjestäminen, Voimaksi -kurssi, gerontologia-päivien posterit sitoivat sekä taloudellisia että työresursseja -> tarve työn suunnitteluun korostui

Matkakulut tulevat vaatimaan budjetoitua enemmän resursseja -> muu projektitoiminta tulee mitoittaa tarkasti

MIKÄ TOIMII

Tiimin sitoutuminen kehittämiseen

Toiminnan suunnittelu on luovaa ja innovatiivista

Välimatka ei ole haitannut tiimityöskentelyä

Tiimin sisäinen viestintä on avointa

Viikoittaiset skype nettipuhelimenpalaverit

Tiimissä on erilaista osaamista, jotka täydentävät toinen toisiaan

HAASTEET

Ideoita on enemmän kuin on realistista toteuttaa:

- priorisointi
- Tehtävien suunnittelu suhteessa työaikaan

Projektin organisointi:

- Aikatauluissa pysyminen
- Työtehtävien vastuunjako

Niukat taloudelliset resurssit
- > Niukkuus pakottaa hyvään suunnitteluun ja resurssien kohdistamiseen olennaiseen toimintaan.

Kahdella eri paikkakunnalla toimiminen on tiimityöskentelyn hidaste.

Yksintyöskentely

Arviointikohde 3. ASIAKASPROSESSIN SELVITYSTYÖ

Omaishoitoperheiden yksilölliset tarpeet ja aikaisempien hankkeiden kokemukset ovat kuntoutuksen lähtökohta.

PROSESSI

1. Aikaisempiin selvityksiin perehtyminen
 2. Valitaan menetelmät, jotka tukevat asiakaslähtöisyyttä
 3. Tutustutaan paikallisiin toiminta-ympäristöihin
- Projektin toiminta suunnitellaan asiakaslähtöisyyden näkökulmasta

ONNISTUMISEN KRITTEERIT

- Kysely tuottaa paikkakunta-kohtaista tietoa suunnittelun tueksi
- Hankepankissa on kuvauksia hyväksi havaituista käytännöistä.
- Kotikäynneille soveltuva toimintakyvyn mittaristo

TEHTÄVÄT 2009

1. **Perehtyminen**
 - käsitteisiin
 - menetelmiin
 - aikaisempiin hankkeisiin ja tutkimuksiin
2. **Hankepankin tuottaminen:**
 - kriteerit
 - formaatin suunnittelu
 - tiivistelmien teko
 - hyväksyminen
 - web- muokkaus

2010

3. **Omaishoitajille kysely**
 - kyselylomake
 - postitus
 - tietojen käsittely
 - tulosten analysointi
1. **Toimintakyky-mittarit**
 - Mittareiden valinta
 - Ohjeistuksen teko
 - Mittareiden koekäyttö
 - Työvälineiden kokoaminen interventioissa
 - käyttökokemusten arviointi
 - Soveltuvuus osaksi ehkäisevää kuntoutuksen käytäntöä

TAITEKOHDAT

- Yhteinen näkemys kuntoutuksen viitekehyksestä ja käsitteistä
- Omaishoitajakysely supistui suunniteltua suppeammaksi
- Toimintakyky mittareiden valinta
- Selvitystyö aikaisemmista hankkeista
- Hyvien käytäntöjen soveltaminen projektin toimintoihin

MIKÄ TOIMII?

- Tiimin selvitystyö ja perehtyminen aikaisempiin tutkimuksiin ja hankkeisiin
- Kyselylomakkeen valmistuminen
- Kyselyn tulosten analysointi
- Toimintakykymittariston valinta ja tietojen kokoaminen työkalupakiksi

HAASTEET

- Selvitystyön tuotosten valmistaminen ja julkaisu KEYNET sivuilla
- Hankepankin kuvausten valmistuminen
- Toimintakykymittausten tulosten hyödyntäminen ehkäisevän kuntoutuksen mallissa

ARVIOINTIKOHDE 4. VERKOSTOITUMINEN

Yhteistyökumppaneiden verkostoituminen on edellytys projektin toimintojen toteutumisen näkökulmasta.

VERKOSTOITUMISEN PROSESSI

1. Tiedottaminen
2. Markkinointi
4. Yhteistyö-kumppaneiden etsiminen
3. Verkostoituminen paikallisesti
4. Yhteistyöstä sopiminen
5. Yhteisten toimintojen suunnittelu
5. Tehtävistä ja työnjaosta sopiminen
6. Toimintojen toteuttaminen

ONNISTUMISEN KRITTEERIT

1. Löydetään yhteistyöhön sitoutuneet tahot kotikäynneille ja interventioiden toteuttamiseen, jotka myös osallistuvat kehittämistyöhön.
2. Löydetään verkostojen kautta omaishoitajia projektiin
3. Interventiot toteutuvat

TEHTÄVÄT

Syksy 2009

1. Tiedotteet
2. Esittelytilaisuudet Helsingissä ja Kajaanissa
3. Käytännön yhteistyön sopiminen

Vuosi 2010

1. Omaishoitajien rekrytointi
2. Kotikäyntien organisointi
3. Ryhmien tiedotus, organisointi ja järjestäminen
4. Tapahtumien järjestäminen ja tiedottaminen
4. Yhteistyön ylläpito
5. Projektista tiedottaminen.

TAITEKOHDAT

Helsingissä verkostojen rakentuminen käynnistyi hitaasti, jonka vuoksi yhteistyötä tehostettiin Kuntokeidas Sandelsin kanssa.

Markkinointiin käytettiin resursseja mm esittelemällä projekteja yhteisesti henkilökohtaisilla käynneillä.

Kainuun verkostot muodostuivat heti syksyllä 2009 ja toiminnan suunnittelu edistyi nopeasti.

MIKÄ TOIMI?

Kainuussa suunnittelijan henkilökohtaiset kontaktit ja omat verkostot ovat projektitoiminnan kainuulainen vahvuus.

Helsingin verkostoitumisen hitaus on tiivistänyt projektiyhteistyö Kalliolan senioripalvelusäätiön hankkeen kanssa. Yhteinen markkinointi ja yhteiset tavoitteet ovat edistäneet verkostoitumista ja suunnittelun resursseja.

HAASTEET

Markkinoinnin ja tiedottamisen tehostamista

Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandelsin henkilöstövaihdokset ovat heijastuneet myös projektiyhteistyöhön.

Pieni projektitiimi ei kykene mittaviin toteutuksiin, joten projekti on riippuvainen yhteistyöverkoston toimivuudesta.

Moniammatillinen ja monitoimijayhteistyö edellyttää työresursseja.

Arviointikohde 5. KOULUTUKSET Perehdytään ja koulutetaan projektin toimijat projektin toimintakyvyn edistämisen keinoin

PROSESSI

1. Sovitaan koulutusten päämäärä ja tarkoitus
2. Valitaan projektissa toteutettavat koulutukset ja sisällöt
3. Koulutusten toteuttaminen
4. Arvioidaan koulutusten hyöty projektin tavoitteiden näkökulmasta

ONNISTUMISEN KRITERIT

1. Osallistujat koulutukseen, jotka sitoutuvat myös projektin kehittämiseen
2. Osallistujat oppivat uuden menetelmän ja pystyvät soveltamaan tietoa projektin kotikäynneillä.

TEHTÄVÄT

Syksy 2009

1. Suunnitellaan projektissa toteutettavat koulutukset:
 - TTL ergonomiakoulutus
 - motivoiva ohjaus-koulutus
2. Hankitaan sopivat kouluttajat
3. Neuvotellaan ajankohdat, sisällöt ja kustannukset
4. Sovitaan tehtäväjako kouluttajan ja projektin välillä
5. Koulutettavien etsivätyö
6. Koulutettavien tiedottaminen

Kevät2010

7. Koulutusten käytännön järjestäminen:
 - Ergonomia-koulutus
 - Motivoiva ohjaus-koulutus
8. Koulutuspalautteet ja analysointi

TAITEKOHDAT

1. Neuvottelut Työterveyslaitoksen kanssa toivat esille projektin niukat taloudelliset resurssit.
2. Helsingissä vaikeus löytää koulutukseen osallistujia eteläisen Helsingin alueelta. Koulutus kiinnostaa, mutta sitoutuminen projektiin ei.
3. Junamatka Kajaanista Helsinkiin ryhmytti ja sitoutti Kainuun ergonomiosaajat mukaan projektiin.

MIKÄ TOIMI?

Työterveyslaitos tuli vastaan ja saimme neuvoteltua hyvän tuloksen; meidän koulutettavat pystyvät suorittamaan ergonomiakortti-koulutuksen ja TTL järjesti ylimääräisen koulutuksen Helsingissä. Myös koulutus-kokonaisuus onnistui hyvin. Koulutus oli haastava, mutta antoisa.

Jokainen osallistuja suoritti ergonomiakortin.

Ergonomiakorttikoulutukseen osallistujat ovat aktiivisesti mukana kehittämistyössä.

HAASTEET

Taloudelliset resurssit olivat hieman alimitoitettut varsinkin koulutusten matkakustannusten osalta.

Monitoimijayhteistyön tiivistäminen Omaishoidon toimintakeskuksen kanssa Voimaksi kurssin toteuttamiseksi

Arviointikohde 5. KUNTOUTUKSEN KOKEILUT

Kokeillaan konkreettisia voimavarojen ja toimintakyvyn edistämisen keinoja käytännössä.
Osana kuntoutuskokeilua kokeillaan omaishoitajien ergonomian ohjausta kotiympäristössä.

PROSESSI

1. Koulutukset
2. Verkostoituminen
3. Suunnitellaan toteutettavat interventiot
4. Toteutetaan kotikäynnit ja ryhmät
5. Kuvataan voimavaroja tukevat toiminnot ja voimaantumisen prosessit
6. Arvioidaan kuntoutuksen sisältöjen toteutumista

ONNISTUMISEN KRITERIT

1. Löydetään omaishoitajia projektiin
2. Interventiot toteutuvat
3. Kuntoutusinterventioiden kautta löydetään keinoja ja tapoja, jotka käynnistävät omaishoitajien voimaantumisen prosessin.

TEHTÄVÄT

2009

1. Ryhmien suunnittelu
2. Kotikäyntien järjestäminen
3. Toimintakyvyn arvioinnin työvälineet

2010

3. Omaishoitajien rekrytointi
4. Kotikäyntien organisointi
Kotikäyntien, mittaamisen ja kirjaamisen yhteinen käytäntö ja perehdytys
3. Ryhmien tiedotus, organisointi ja järjestäminen
4. Tapahtumien järjestäminen ja tiedottaminen

TAITEKOHDAT

Simo Koskisen konsultointi voimavaranäkökulmaan

Kotikäynnit käynnistyminen

Liikuntaryhmät käynnistyivät Kajaanissa ja Helsingissä

Voimaksi kurssit onnistuivat sekä Kuhmossa että Kajaanissa.

3. Helsingin Voimaksi - kurssille ei saatu osallistujia.

4. Ergoasiantuntijat kokoontuivat Kajaanissa ja Helsingissä.

MIKÄ TOIMI?

Voimavaranäkökulma on saatu sisällytettyä kotikäynneille ja ryhmiin.

Voimaksi kurssille onnistuttiin toteuttamaan sosiokulttuuria ja psyykkisiä voimavaroja edistäviä sisältöjä.

Kurssit ja ryhmät tarjoavat vertaistukea omaishoitajille.

Monitoimijayhteistyönä toteutettavat ryhmät ovat käynnistyneet onnistuneesti.

Paikkakuntakohtaiset tiimit ovat aktiivisesti mukana kehittämisessä ja arvioinnissa.

Yhteistyön kautta on saatu riittävästi omaishoitajia toimintoihin.

HAASTEET

Kotikäynneillä toteutettava toimintakyvyn arviointi koetaan raskaaksi ja aikaa vieväksi.

Arviointitiedon kerääminen kotikäynneiltä erityisesti avustamisen ja siirtotaitojen ohjauksen osalta

Koulutusten koordinointi ja usean toimijan innostaminen edellyttää hyviä paikallisia verkostoja.

Uusien ei - aktiivisten omaishoitajien löytäminen mukaan on suuri haaste.

Ryhmissä sisältöjen osalta liikuntaan ja terveyden edistäminen eivät ole toteutuneet tavoitteiden mukaisesti.

Projektin hallinta

Syksy 2009 arvioinnin yhteenveto	Kevät 2010 -arvioinnin yhteenveto	Syksy 2010 - arvioinnin yhteenveto
Suunnittelu: Projektin käynnistyessä tiimin sisäinen työnjako oli epäselvää. Selkeän työsuunnitelman puute heijastui tehtävien vastuunjakoon ja projektin aikatauluihin.	Suunnittelu: Suunniteltua toimintaa oli liian paljon suhteessa resursseihin, ja osa tehtävistä viivästyi. Markkinointi on keskittynyt omaishoitajien rekrytointiin Talouden seuranta tulee vielä selkeyttää Projektin sisäinen vastuunjakko toimii,	Työmäärä tahtoo kasvaa yli resurssien jatkuvasti. Tehtävät ja vastuut ovat selkeytyneet. Työnjako on nyt melko toimivaa ja on jo osa suunnittelua. Tiimi on oppinut jo suunnitteluvaiheessa sopimaan työtehtävistä ja arvioimaan resursseja. Yhteinen suunnittelu on tuonut vastuunjakoon selkeyttä Markkinoinnin avullaollaan tavoitettu tekijät ja osallistujat.
Projektin yhteistyö Projektin sisäinen viestintä on toimivaa pitkästä välimatkasta huolimatta. Tiimi on osaamista arvostava ja sen jäsenillä on samanlaiset arvot.	Projektin yhteistyö Viikkopalaverit ovat parantaneet viestintää. Tiimin yhteinen kehittämisen näkemys helpottaa projektityötä. Välimatkasta huolimatta tiimi on toimiva, vaikka yksin työskentely on iso haaste.	Projektin yhteistyö Erilaiset, Yksilölliset vahvuudet ovat tiimin vahvuus Tiimissä yhteistoiminta koetaan hyväksi. Tiimissä arvostetaan ja toisten osaamista kuunnellaan.

Haasteet keväälle 2010

Aloitetaan viikoittaiset tiimipalaverit. Sovitaan yhteisesti vastuunjaosta. Tehdään yhteinen työsuunnitelma tehtävistä. Torjumaan yksin työskentelyn tunnetta sisäisellä viestinnällä ja yhteydenpidolla. Hyödynnetään Skype Internetpalvelua Tehostetaan talouden projektin omaa suunnittelua ja seuranta.

Haasteet syksyille 2010

Tehostetaan tehtävien suunnittelua ja vastuunjakoa. Resurssit ja tehtävät tasapainoon Yksin työskentely Panostetaan ulkoiseen tiedottamiseen Pyritään saamaan tehty työ näkyväksi.

Haasteet keväälle 2011

Ulkoisen tiedottamisen tehostaminen Toimintamallin prosessien kuvaus on haaste tiimityöskentelylle. Tehtävien määrän hallinta vaatii hyvää työnjakoa ja suunnittelua. Yksin työskentely