

## VÄLIRAPORTTI 2009

### Iäkkään omaishoitajan toimintakyvyn edistäminen ehkäisevän kuntoutuksen haasteena 2009–2012

Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) myöntämän projektiavustuksen tuella käynnistettiin vuonna 2009 Iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen kolmivuotinen kehittämisprojekti. Uudet toimihenkilöt rekrytoitiin keväällä 2009 ja projektin varsinainen toiminta käynnistyi elokuussa. Syksyllä toiminta painottui suunnitteluun, organisointiin ja yhteistyöverkostojen rakentamiseen Helsingissä ja Kainuussa.

Vuosina 2010-2011 iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen malli sovitetaan pilottikuntien palvelurakenteisiin. Projekti päättyy vuonna 2012, kun iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen malli ja asiantuntijajärjestön suositukset kuntoutuksen järjestämiseksi valmistuvat.

#### 1. PÄÄMÄÄRÄ JA TAVOITTEET, TOIMINNAN KÄYNNISTYMINEN

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.

Projektissa kehitetään iäkkäille omaishoitajille kohdennetun ehkäisevän kuntoutuksen sisältöä ja toimintamalleja painottamalla toiminnan nivoutumista peruskuntaan. Lähtökohdana 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.

Projektityöntekijöiden rekrytointi toteutettiin keväällä 2009. Varsinainen toiminta käynnistyi elokuussa 2009, jolloin projektikoordinaattori ja -suunnittelija aloittivat työskentelyn Helsingissä ja Kajaanissa.

Projektin ensimmäisten viiden (5) kuukauden aikana täsmennettiin omaishoitajaprojektin tavoitteet, kohderyhmä ja toiminnan sisältö. Lisäksi rakennettiin yhteistyöverkostot Helsingissä ja Kainuussa sekä neuvoteltiin ja järjestettiin projektiin liittyvien tulevia koulutuksia. Syksyllä 2009 toteutettiin ehkäisevään kuntoutuksen sisältöön liittyvää selvitystyötä perehtymällä kirjallisuuteen, käsitteisiin, tutkimuksiin, toimintakyvyn arviointiin ja tutustuttiin aikaisempien projektien tuloksiin. Lisäksi suunniteltiin koko projektin toimin-

taa ja valmisteltiin projektin toimintaan läheisesti liittyvät tiedotus-, koulutus- ja arviointisuunnitelmat.

## 2. SUUNNITTELU JA ORGANISOINTI

### 2.1. Projektin toimijat

**Projektin toimihenkilöt.** Projektin suunnittelusta ja organisoinnista vastasi keväällä 2009 KEYn kehittämispäällikkö Oili Harri-Lehtonen. Elokuusta lähtien projektin toiminnasta ovat vastanneet projektikoordinaattori Pirjo Suomalainen Helsingissä ja –suunnittelija Aila Tartia-Jalonen Kajaanissa yhdessä kehittämispäällikkö Oili Harri-Lehtosen kanssa, jonka vastuulla on projektin taloudellinen seuranta. Projektin työtä ohjaa KEYn hallitus.

**Ohjausryhmä.** Moniasiantuntijainen ohjausryhmä nimettiin syksyllä ja sen jäsenet ovat:

- Oili Harri-Lehtonen, kehittämispäällikkö KEY (puheenjohtaja)
- Jäntti Marita, vastaava fysioterapeutti, Kuntokeidas Sandels, Kalliolan senioripalvelusäätiö
- Merja Kaivolainen, koulutuspäällikkö, Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry
- Outi Paulig, kehittämiskonsultti, Helsingin sosiaalivirasto, Vanhusten palvelut
- Pirjo Suomalainen, projektikoordinaattori (sihteeri) KEY
- 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

Ohjausryhmän ensimmäinen kokous jouduttiin siirtämään tammikuulle 2010 Finnairin lentäjälakon vuoksi.

### 2.2. Kuntoutusmallin suunnittelu käynnistyi

Ehkäisevän kuntoutuksen tavoitteena on edistää iäkkäiden omaishoitajien toimintakykyä, hyvinvointia ja jaksamista omaishoitotyössä. Terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia edistetään niin, että huomioidaan omaishoitajan koko psykososiaalinen tilanne. Toimintakyvyn arvio ja edistäminen kytetään pilottikunnissa järjestettäviin palveluihin. Kuntoutustoimintaa toteutetaan alueellisesti mahdollisuuksien mukaan ryhmämuotoisena, jotta varmistetaan omaishoitajien vertaistuki.

Ehkäisevän kuntoutuksen kehittäminen on jäsennetty kolmeksi sisältökokonaisuudeksi, jotka ovat **iäkkään omaishoitajan 1. kokonaistilanteen arviointi**, **2. kotona selviytyminen** ja **3. kuntoutus ja toimintakyvyn edistäminen** (Taulukko 1.).

Syksyn 2009 aikana täsmennettiin iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutukseen liittyvän kuntoutustoiminnan sisältö ja suunniteltiin toimintaan välittömästi liittyvät työvälineet. Sisällön suunnittelu perustuu alan kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja aikaisempien projektien hyviin kokemuksiin.

Ehkäisevän kuntoutuksen perimmäinen tarkoitus on ennakoida ikääntymisen ja omaishoitotyöhön liittyviä, odotettavissa olevia liikkumis- ja toimintakyvyn muutoksia. Sisältö muodostetaan aikaisempien projektien hyvien kokemusten ja omaishoitajien tarpeiden perusteella. Ehkäisevään kuntoutuksen sisältöön liittyvää selvitystyön tuloksista kerätään

aikaisempien toteutettujen projektien hyvistä kokemuksista KeyNet-verkkopalveluun hankepankki. Hankepankkityö on käynnistynyt syksyllä 2009.

**Taulukko 1.** Ehkäisevän kuntoutuksen sisältökokonaisuudet.

Kokonaistilanteen arviointi	Kotona selviytyminen	Kuntoutus ja toimintakyvyn edistäminen
<ul style="list-style-type: none"> <li>omaishoitoperheen palvelutarpeet</li> <li>toimintakyvyn arviointi</li> <li>kotiympäristön arviointi</li> <li>ergonomiaohjauksen tarve</li> <li>apuvälineiden tarve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>palveluohjaus</li> <li>hoidettavan kuntoutumista edistävä ohjaus</li> <li>ergonomiaohjaus</li> <li>omaishoitajan tieto-taitojen tukeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>terveys- ja liikuntaneuvonta</li> <li>toimintakykyryhmät</li> <li>liikuntaryhmät</li> <li>vertaistuki</li> </ul>

**Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi kuntoutuksen lähtökohtana.** Ehkäisevän kuntoutuksen sisältö perustuu omaishoitotilanteen kokonaisvaltaiseen arviointiin sekä kotona tapahtuvaan ohjaukseen ja neuvontaan. Projektissa käytettävät arvioinnin välineet on valittu siten, että ne voidaan toteuttaa hyvin kotiolosuhteissa. Toimintakyvyn arviointi jakautuu suorituskyvyn mittauksiin, elämänlaadun kyselyyn, kotiympäristön arviointiin ja omaishoitajien palvelutarpeita ja voimavaroja selventävään kyselyyn. Toimintakyvyn arvioinnin välineitä valittaessa on konsultoitu suomalaisia asiantuntijoita. Kaikki käytettävät mittarit ovat tutkimuskäytössä todettu luettaviksi ja ne ovat koekäytetty myös tässä projektissa etukäteen.

**Kuntoutuksen sisällön jäsentyminen.** Ehkäisevän kuntoutuksen keskeinen sisältö muodostuu omaishoitajan kotona tapahtuvasta ohjauksesta ja neuvonnasta, jossa lähtökohtina ovat omaishoitajan omat tarpeet, toimijuuden tukeminen ja voimavaralähtöinen ohjaus.

Ehkäisevä kuntoutus sisältää konkreettisia välineitä käytännön omaishoitajuuteen. Niistä esimerkkejä ovat ergonomia omaishoitotyössä, hoidettavan fyysisen toiminnan aktivoiminen, avustamisen konkreettiset menetelmät ja yksilöllinen palveluohjaus.

Syksyllä 2009 suunniteltiin omaishoitajille kohdennettu kysely, joka toteutetaan Helsingissä ja Kainuun maakunta-kuntayhtymän projektin toteuttamispaikkakunnissa keväällä 2010. Kyselyn suunnittelussa on hyödynnetty sosiaalisen kuntoutuksen ajatuksia. Kyselyllä kerätään tietoa omaishoitajien palvelutarpeista ja omaishoitajien voimavaroista. Nämä tiedot auttavat ehkäisevän kuntoutuksen sisällön suunnittelua. Tämä kartoittava selvitystyö on käynnistynyt ja valmistuu kevään 2010 aikana, kun omaishoitajakyselyn tulokset analysoidaan.

Iäkkään omaishoitajan ehkäisevän kuntoutuksen sisältö jäsenyi syksyn aikana, ja pilotoitava kuntoutusmalli on valmis kokeiltavaksi pilottikunnissa.

### 2.3. Projektissa järjestettävä koulutus

**Koulutustilaisuus voimavaroista.** Omaishoitajien ohjauksessa ja neuvonnassa painotetaan omaishoitajien omiin tarpeisiin perustuvaa kuntoutusta. Projektissa hyödynnetään kuntoutuksen liittyvän sosiaalisen kuntoutuksen voimavaralähtöistä ja toimijuutta tukevaa teoriaa. Projektissa on järjestetty tähän viitekehukseen liittyvä koulutustapahtuma. Lapin

yliopiston emeritusprofessori Simo Koskinen luennoi kuntoutukseen liittyvistä voimavaroista.

**Tavoitteena omaishoitajan ergonomiataitojen kehittyminen.** Omaishoitajien kotona selviytymisen tukemisessa hyödynnetään tutkija Leena Tamminen–Peterin ergonomiatutkimuksen tuloksia Omaishoitajien siirto- ja avustamistaitojen ohjauksessa. Projektissa koulutetaan seitsemän (7) fysioterapian ammattilaista Työterveyslaitoksen ergonomian ohjaukseen. Menetelmäkoulutuksen sisältöjä tullaan kokeilemaan ja soveltamaan omaishoitajien ohjauksessa. Syksyllä neuvoteltiin koulutuksen toteutus. Työterveyslaitoksen Ergonomiakorttikoulutus käynnistyi 25.1.2010.

Yhteistyökumppaneiden organisaatioista on valittu kuusi (6) fysioterapian ammattilaista (3 fysioterapeuttia, 3 kuntohoitajaa), jotka koulutuksen myötä soveltavat menetelmää projektissa kotona tapahtuvana ohjauksessa. KEYn omaishoitajaprojekti vastaa koulutuksen aiheuttamista kuluista. Koulutetut ohjaajat soveltavat koulutuksen sisältöjä osana iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevää kuntoutusta.

Koulutukseen osallistuvat:

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

**Voimaannuttava 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. Terveystuhoollon kouluttaja Riikka Turku pitää kaksi koulutustilaisuutta, joiden järjestelyistä on neuvoteltu jo syksyllä.

**OppiMappi.** Osana ehkäisevää kuntoutusta järjestetään Kajaanissa, Kuhmossa ja Helsingissä Omaishoitajat ja Läheiset –Liiton suunnitteleman OppiMappi-koulutusmateriaaliin perustuvat koulutuskokonaisuudet 2010 ja 2011. Näiden koulutusten organisointi ja suunnittelu on toteutettu jo syksyllä 2009 ja ensimmäinen koulutus järjestetään keväällä 2010 Kajaanissa yhteistyössä Kainuun kehittämiskeskus Aallon ja Kainulan kansalaisopiston kanssa.

Lisäksi Kajaanissa on järjestetty yksittäisiä koulutustapahtumia, joissa omaishoitajaprojekti on ollut mukana:

- Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n koulutus Kuinka lakia luetaan
- Sydänliiton ja Diabetesliiton ja Kainuun liikunnan järjestämä Painon hallinta seminaari Tartu Tilaisuuteen
- Sydänliiton, Diabetesliiton ja Aivohalvaus- ja dysfasialiiton ym. järjestämä Valtimoterveyttä –koulutus

Projektin koulutustoimintaan liittyvät järjestelyt edistyivät niin, että ehkäisevään kuntoutukseen liittyvät täydennyskoulutukset voidaan käynnistää vuoden 2010 alussa.

### 3. YHTEISTYÖVERKOSTOJEN RAKENTAMINEN HAASTAVAA

Projekti toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Kalliolan Senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandels´n, Helsingin kaupungin, Kainuun maakunta-kuntayhtymän ja Työterveyslaitoksen kanssa. Lisäksi yhteistyössä ovat mukana Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry sekä Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry Helsingissä. Yhteistyön lähtökohtina olivat alustavat projektisuunnitelmat ja avustushakemus vuodelle 2009.

Projektissa suunniteltu alustava kuntoutusmalli sovitetaan kokeilukuntien palveluihin neuvottelemalla yhteistyökumppaneiden kanssa projektin toteutuksesta ja toiminnan sisällöstä. Kokeiltavan kuntoutusmallin tulee vastata yhteistyökumppanien tarpeita. Yhdessä alueellisten yhteistyökumppaneiden kanssa suunnitellaan ja toteutetaan pilottipaikkakunnille ne toiminnat, joiden avulla tarjotaan projektin omaishoitajille vertaistukea ja välineitä oman liikkumis- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Projektin tavoitteena on käynnistää alueellinen monitoimijuuteen perustuva yhteistyö ja verkostoituminen.

Yhteistyökumppaneiden aktiivinen etsiminen käynnistettiin heti projektin käynnistysvaiheessa. Yhteistyökumppaneita tarvitaan ehkäisevän kuntoutuksen interventioiden toteuttamiseen ja projektin kohderyhmään kuuluvien omaishoitajien löytämiseen ja rekrytoimiseen.

Vuoden loppuun mennessä monitoimijaverkostot muotoutuivat sekä Helsingissä että Kainuussa. Haastavin työ oli neuvotella ja löytää projektiin osallistuvat toimijat. KEYn tavoitteena oli yhteistyöstä sopiminen Kainuun kuntien ja Helsingin kaupungin fysioterapiayksiköiden kanssa. Kriteerinä oli löytää kunnasta fysioterapian ammattilainen, joka sitoutuu projektin toimintaan, osallistuu Työterveyslaitoksen koulutukseen, toteuttaa interventioihin liittyvät kotikäynnit ja osallistuu ehkäisevän kuntoutuksen kehittämistyöhön.

Yhteistyöstä sopiminen oli erittäin haastavaa sekä Kainuussa että erityisesti Helsingissä. Kuntien oman sisäisen kehittämistyön paineet sekä fysioterapiayksiköiden suuri työmäärä vaikeuttivat ulkopuoliseen kehittämistoimintaan sitoutumista.

#### 3.1. Kainuun maakunta-kuntayhtymän verkosto

Projektin käynnistyttyä verkoston luomiseksi tehtiin tunnusteluja Kainuun kuntiin ja päädyttiin toteuttaa projektin interventiot Kajaanin ohella sekä Kuhmossa että Puolangalla. Verkostoon kuuluvat Kainuun maakunta-kuntayhtymän fysioterapian, kotihoidon ja apuvälineyksikön lisäksi Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Kainulan kansalaisopisto, Osaamiskeskus Kainuun Aalto, Kainuun ev.lut. seurakunnan perheasiainkeskus ja päivätoiminta, Kajaanin kaupunki, Kainuun Liikunta ry, Kainuun Muistiyhdistys ry, Kainuun Mielen-terveysyhdistys ry, Kainuun ammattiopisto, Lomakotien Liittoon kuuluva Lomakoti Koiruranta ry Kajaanissa sekä Kainuulainen työkuunto -projekti KaiTo.

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)
- Seija Kolehmainen (Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry)
- Marja-Liisa Tuomainen (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.

**Toiminta Kajaanissa.** Kainuu Team on käynnistänyt paikkakunnalla useita omaishoitajien kuntoutukseen liittyviä toimintoja:

- Yhteistyössä Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistyksen kanssa sovittiin käsikirjan laatimisesta omaishoitajille opinnäytetyönä, kuntosaliryhmän aloittamisesta Body Centerillä, osallistumisesta Kunnossa Kaiken Ikää -hankkeeseen sekä virkistysleirin järjestämisestä Lomakoti Koivurannassa heinäkuussa 2010.
- Tutustumiskäynti Kajaanin Kätevä-kotiin, jossa tutustuttiin erilaisiin apuvälineisiin. Osallistujia oli 5.
- Osallistuminen Maakunta kuntayhtymän kotihoidon ja ev.lut. seurakunnan järjestämään omaishoitajien kerhotoimintaan.
- Kuntosalitoiminta käynnistyi syyskuun lopulla, ryhmässä kuusi (6) innostunutta omaishoitajaa. Ryhmä kokoontui säännöllisesti joulukuun puolenväliin saakka ja jatkoi toimintaansa tammikuussa 2010. Kuntosaliryhmän kustannuksiin osallistui Kajaanin kaupunki maksamalla puolet kustannuksista.

Projektia esiteltiin laajasti:

- Kainuun maakunta kuntayhtymän vanhuspalveluiden päälliköt ja lähiesimiehet
- Kajaanin, Kuhmon, Sotkamon ja Puolangan fysioterapian ja vanhushoidon henkilökunta
- Kajaanin kaupunginsairaalan akuutti- ja kuntoutusyksikön henkilökunta
- Kajaanin Omaishoitajat ja Läheiset ry, Oulun Setlemetti-yhdistys, Kajaanin Muisti-yhdistys, Kajaanin Kunnalliset eläkkeensaajat, Vuolijoen eläkeliiton yhdistys ja Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen Kajaanin seudun osasto.

### **3.2. Helsingin verkosto**

Projektin interventiot toteutetaan eteläisen Helsingin alueella yhteistyössä jo olemassa olevien palvelujen tuottajien kanssa. Tunnusteluja tehtiin sekä Helsingin Sosiaalivirastoon että Terveyskeskukseen. Monitoimijaverkosto muodostui joulukuussa, kun yhteistyö varmistui Helsingin kaupungin Terveyskeskuksen fysioterapian kanssa. Laakson sairaalan fysioterapia on mukana KEYn omaishoitajaprojektissa. Lisäksi mukana yhteistyössä ovat Helsingin kaupungin Terveyskeskus, Sosiaaliviraston vanhuspalvelu ja Omaishoidon Eteläinen Toimintakeskus. Mukana yhteistyössä ovat myös Helsingin Liikuntavirasto ja Vapaaehtoistyö, Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry ja Kalliolan Kansalaisopisto sekä Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandelsin omaishoitoprojekti.

Yhteistyöverkostossa kokeillaan iäkkään omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen sisällön toteutumista monitoimijaverkostossa. Vuoden 2010 aikana käynnistyvät iäkkäiden omaishoitajien kotikäynnit ja omaishoitajat ohjautuvat projektiin ainakin Helsingin kaupungin vanhustyön sosiaaliviraston omaishoidon sosiaaliohjaajien kautta.

Lisäksi on sovittu seuraavista yhteisistä toiminnoista vuodelle 2010:

- Yhteistyössä Helsingin kaupungin Liikuntaviraston, Omaishoidon eteläisen Toimintakeskuksen ja Kalliolan senioripalvelusäätiön Kuntokeidas Sandelsin kanssa järjestetään Omaishoitajille ja hoidettaville omat liikuntaryhmät syksyllä 2010.

- Sosiaaliviraston ja Liikuntaviraston kanssa järjestetään syksyllä 2010 Liikuntakaverikoulutus, jonka kautta toivottavasti saadaan liikuntakavereita myös omaishoitajille.
- Yhteistyössä Kalliolan kansalaisopiston kanssa järjestetään Omaishoitajat ja Läheiset –Liiton suunnitteleman OppiMappi-koulutusmateriaaliin perustuva koulutuskokonaisuus syksyllä 2010.

### **3.3. Projektityhteistyö Kuntokeidas Sandels’n kanssa**

KEYn ja Kuntokeidas Sandels’n omaishoitajaprojektien yhteistyön suunnittelu käynnistyi elokuussa. Lähtökohta oli, että molemmat projektit toimivat Helsingissä samalla alueella, joten luonnollisia yhteisesti toteutettavia toimintoja olivat Helsingissä tiedotus, omaishoitajien rekrytointi ja yhteistyökumppanien etsivä työ.

Elinvoimaa ja elämänhallintaa omaishoitoperheille -projektin projektityöntekijän kanssa toteutetaan 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 syksyllä 2009 kaikki toimintakykymittarit ja kyselylomakkeet.

Lisäksi Kuntokeidas Sandels’n projektityöntekijä toteuttaa KEYn projektiin liittyviä kotikäyntejä yhdessä laadittavan suunnitelman mukaan.

## **4. PROJEKTIN ARVIOINTI**

Projektin arvioinnin suunnittelu käynnistyi syksyllä ja arviointisuunnitelma valmistui vuoden lopussa. Arviointimenetelmän valinnassa konsultoitiin Bikva-menetelmän (Bikva = Brugerindragelse i kvalitetsvurdering, asiakkaiden osallisuus laadunvarmistajana) osalta erikoistutkija Stina Högnabbaa, joka piti KEYn henkilökunnalle perehdytyskoulutuksen 8.12.2009.

Arviointisuunnitelma on esitetty kokonaisuudessaan liitteessä 1.

## **5. OPINNÄYTETYÖT**

Projektissa tuotetaan kaksi (2) opinnäytetyötä. Vuonna 2010 valmistuu Oulun ammattikorkeakoulun kuntoutusohjaajaopiskelija Anneli Valtasen opinnäytetyö, jonka tuloksena valmistuu omaishoitajien voimavaralähtöinen käsikirja.

Vuonna 2010 valmistuu Joensuun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijan opinnäytetyö Kuinka kuntosaliharjoittelu vaikuttaa elämänlaatuun.