

## Omaishoitajaprojektin terveiset!

Olemme keskikesän kynnyksellä ja kesälomat lähestyvät. Nyt on hyvä hetki keventää tahtia ja tehdä pieni yhteenveto projektin nykytilasta. Projektin etenee ja reilun kuukauden päästä se täyttää yhden vuoden.

Vuosi 2010 alkoi koulutuksilla. Työterveyslaitos koulutti 7 kuntoutuksen ammattilaista ja heistä jokainen suoritti ergonomiakortin. Olemme vahvistaneet projektin ohjaus ja neuvontataitoja, psykologi ja kouluttaja Riikka Turku ohjasi meitä voimaannuttavan ja motivoivan ohjauksen perusteita. Koulutuspalautteet olivat erittäin myönteisiä, uskomme että kotona tapahtuva avustamisen ja siirtojen ohjaus on ajankohtaista ja edistää omaishoitajien jaksamista. Projektin keskeinen ehkäisevän kuntoutuksen toimintamuoto on ohjaus ja neuvonta, jonka me toteutamme omaishoitajien kotona. Onhan koti tärkeä ikääntyneiden voimavara.

Olemme keränneet, vertailleet ja puntaroineet erilaisia tiedonkeruun, arvioinnin ja toimintakyvyn välineitä ja mittareita yhteistyössä Kuntokeidas Sandels'n kanssa. Hanketyöntekijä Nina Hiekkänen on koekäyttänyt kaikki kotikäynneille tuotetun materiaalin, välineet ja mittarit ja olemme valinneet niistä meidän mielestä käyttökelpoisimmat ja sopivimmat. Nyt omaishoitoperheiden ehkäisevän kuntoutuksen kotikäynnit Helsingissä, Kajaanissa, Kuhmossa ja Paltamossa voivat vähitellen käynnistyä.

Kevään aikana olemme keränneet omaishoitajilta kyselyn avulla tietoa heidän tarpeista ja voimavaroista. Alustavia tuloksia olemme jo saaneet ja näyttää siltä, että omaishoitajilla on useita tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja heidän työhönsä sisältyy jonkin verran fyysistä avustamista, mutta monikaan ei miellä tarvitsevansa opastusta tai tietoa oman työn tueksi. Oletettavaa on että eräs projektin tehtävä tulee olemaan riskitekijöiden tiedostaminen ja tiedontarpeen herättely.

Kajaanissa toteutui ensimmäinen omaishoitajien Voimaksi -peruskurssi, joka toteutettiin Omaishoitajat ja Läheiset- Liiton OppiMappi-koulutusmateriaalin mukaan. Syksyllä vastaavat kurssit toteutuvat Helsingissä ja Kuhmossa. Meidän näkemys on jo yhden vuoden kokemuksella, että tämän kaltaiset peruskurssit ovat hyödyllisiä, mutta haasteena tulee olemaan omaishoitajien tietotarpeen herättely.

Kiitos teille kaikille yhteistyöstä ja hyvää kesää!

Koe seikkailut, matkoja taita,  
Näe vehreitä marjamaita.  
Maut maista ja ääniä kuule.  
Ota selvää, älä vain luule.  
Koe villisti elämän retki,  
elä jokainen, jokainen hetki.

Kesäterveisin Aila ja Pirjo

