

Kutsuvan työn polku Omahoitovalmennus-toiminnassa

PARISKUNTIEN RYHMÄMALLI



VTKL



ASKELEET KUTSUVAN TYÖN POLULLA

Miten tavoitamme äskettäin muisti-diagnoosin saaneet ja heidän puolisonsa Omahoitovalmennus-toiminnassa?

Etenevä muistisairaus on kansantauti, johon sairastuu vuosittain noin 23 000 henkilöä. Omahoitovalmennus-toiminta tukee iäkkäitä pariskuntia, joiden elämää muistisairaus koskettaa. Näyttöön perustuva Omahoitovalmennus-toiminta on Muistisairaudet: Käypä hoito -suosituksen mukaista.

Omahoitovalmennus-ryhmän kantavia voimia ovat vertaistuki, huumori sekä jaetut kokemukset. Turvallisessa ryhmässä voi tuulettaa ajatuksia sekä tunnistaa, löytää ja vahvistaa voimavaroja tulevaisuuteen.

Koulutuksessa mukana oleva ohjaajatiimi tekee Omahoitovalmennus-toiminnan alkuvaiheessa määrätietoista etsivää, löytävää ja kutsuvaa työtä kootakseen Omahoitovalmennus-ryhmän. Työ ryhmän kokoamiseksi ja käynnistämiseksi muistuttaa polkua, jossa jokainen havainto ja askel ovat yhtä tärkeitä.



Tässä oppaassa tarkastellaan, minkälaisia askelia kutsuvan työn polulla voi ottaa, ja minkälaisia näkökulmia polkua kulkiessa saattaa tulla vastaan. Omahoitovalmennus-ohjaajien yhteistyö on avainasemassa, kun ryhmää kootaan.

Ajatusta ja asennetta kutsuvaan työhön

Pohtikaa ensin kohderyhmää – iäkkäitä pariskuntia, joista toinen on äskettäin sairastunut varhaisessa vaiheessa olevaan muistisairauteen. Oma tai puolison sairastuminen saattaa herättää ristiriitaisia tunteita ja huolta tulevaisuudesta. Elämän käännekohdassa arki ja parisuhde saattavat muuttua. Muutoksesta keskusteleminen sekä tiedon ja tuen tarpeiden täyttäminen helpottavat sopeutumista.

Pariskunnat elävät herkkää elämänvaihetta, joten kutsuvassa työssä ohjaajatiimiltä tarvitaan

arvostavaa asennetta. Kohtaamisissa tärkeintä on kuunteleminen, kiireettömyys ja lämmin läsnäolo.

Aikaa ja apua kutsuvaan työhön

Joskus Omahoitovalmennus-ryhmäläiset löytyvät kuin itsestään. Toisinaan kutsuvan työn askeleet vievät aikaa. Ajan käyttäminen ja huolellinen ryhmän kokoaminen kannattavat. Voimavaralähtöinen ja lämminhenkinen Omahoitovalmennus-ryhmä on työn palkkioista parhain.

Toivomme, että tämä opas auttaa löytämään osallistujia Omahoitovalmennus-ryhmiin.

Lämpimin terveisin,

**Vanhustyön keskusliiton
Omahoitovalmennus-toiminta**





Kutsuvan työn tienviitat

- 1 Yhteistyön käynnistäminen ohjaajatiimin ja taustatahojen kesken
- 2 Paikallisen muistipolun kartoittaminen
- 3 Pariskuntien tavoittaminen yhteistyöverkoston kautta
- 4 Alkavasta ryhmästä tiedottaminen eri kanavia hyödyntäen
- 5 Voimavaralähtöiset tapaamiset ennen Omahoitovalmennus-ryhmän alkamista
- 6 Omahoitovalmennus-ryhmän kokoaminen ja suunnitseminen



Yhteistyön käynnistäminen ohjaajatiimin ja taustatahojen kesken

- Pohtikaa yhdessä ohjaajatiimin ja taustatahojen kanssa oman paikkakuntanne muistiystävällisyyttä ja muistipalveluja.
- Miten saatte arvostavan asenteen välittymään, kun kohtaatte muistisairaana iäkkään ihmisen ja hänen puolisonsa?
- Minkälaiset resurssit teillä on ryhmäläisten etsimiseen? Entä ryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen?



Paikallisen muistipolun kartoittaminen

- Kartoittakaa, missä voitte kohdata mahdollisia ryhmäläisiä
- Päätäkää missä ryhmä kokoontuu ja pohtikaa miltä alueelta ryhmään sujuvasti pääsee?



Pariskuntien tavoittaminen yhteistyöverkoston kautta

- Yhteys paikalliseen muistipoliklinikkaan tai geriatrian poliklinikkaan on tärkeä. Olkaa yhteydessä esimerkiksi muistihoitajiin ja sopikaa tapaaminen heidän kanssaan.
- Ensietoillat ja muut muistiaiheiset info-tilaisuudet ovat hyviä paikkoja kertoa alkavasta ryhmästä.
- Sopikaa tapaaminen alueella muistityötä tekevien toimijoiden kanssa, esimerkiksi muisti- ja omaishoitajajärjestöt, seurakunta.
- Kertokaa Omahoitovalmennus-toiminnasta yhteistyöverkostoille.

- Ottakaa selvää, ketkä alueelliset yhteistyökumppanit kohtaavat mahdollisia ryhmäläisiä ja voisivat toimia apunanne.
- Millaisia viestinnän keinoja voitte käyttää?
- Voitte tarvittaessa pyytää esitteitä ja tiedotepohjia alueohjaajalta.

4

Alkavasta ryhmästä tiedottaminen eri kanavia hyödyntäen

- Välittäkää alkavan ryhmän tiedot alueohjaajalle.
- Kaikkein tärkeintä on henkilökohtainen yhteydenotto.
- Levittäkää tietoa alkavasta ryhmästä. Voitte hyödyntää sähköposteja, kirjeitä, puheluita, esitteitä, sosiaalista mediaa, nettisivuja ja ilmoitustauluja.
- Muistakaa, että usein parhaita viestinviejiä ovat iäkkäät ihmiset itse ja Omahoitovalmennusryhmiin osallistuneet pariskunnat.
- Terveyskeskusten, kotihoidon, seurakunnan, järjestöjen ja kuntien työntekijät, sekä palvelutalot ja yritykset (taksit, parturit, apteekit, siivouspalvelut) ovat hyviä tiedon välittäjiä.
- Pyytäkää paikallislehteä tai -radiota tekemään juttu alkavasta ryhmästä. Hyödyntäkää lehtien menovinkkipalstat. Voitte tarvittaessa pyytää

alueohjaajalta neuvoja tiedottamiseen ja mediayhteyksiin liittyen.

- Miettikää, miten asiasta kiinnostuneet tavoittavat teidät parhaiten ja tulevat kiireettömästi kohdatuiksi.

5

Voimavaralähtöiset tapaamiset ennen Omahoitovalmennusryhmän alkamista

- Sopikaa alkutapaamiset ryhmästä kiinnostuneiden pariskuntien kanssa. Varmistakaa ajan-kohta ja paikka. Antakaa heille aikaa miettiä osallistumista.
- Valmistautukaa alkutapaamisiin huolellisesti etukäteen.
- Kertokaa keitä ja mistä organisaatiosta olette ja millä asialla. Kertokaa selkeästi Omahoitovalmennusryhmän tavoitteista ja käytännön toteutuksesta.

- Keskustelkaa pariskuntien kanssa heidän elämäntilanteestaan, mitä he toivovat, odottavat ja kaipaavat. Ottakaa heille tärkeitä asiat ja muistisairaus rohkeasti puheeksi.
- Varatkaa alkutapaamisiin tarpeeksi aikaa. Olkaa läsnä, kohdatkaa osallistujat kiireettä, kuunnellen ja ymmärtäen.
- Huomioikaa vaitiolovelvollisuus ja yksilön tietosuoja!



6

Omahoitovalmennusryhmän kokoaminen ja suunnitteleminen

- Kootkaa alkutapaamisten jälkeen korkeintaan kymmenen pariskunnan ryhmä, ja tiedottakaa heille selkeästi ryhmän alkamisaika ja -paikka. Olkaa tavoitettavissa!
- Varatkaa riittävästi aikaa ohjaajaparien ja ohjaajatiimin yhteiseen keskusteluun, reflektioon ja ajatusten tuulettamiseen ennen ja jälkeen ryhmän.
- Suunnitelkaa ensimmäinen ryhmätapaaminen huolellisesti alkutapaamisten pohjalta. Seuraavia ryhmätapaamisia voitte suunnitella tarkemmin vasta sitten, kun tiedätte pariskuntien toiveet ja voimavarat.
- Kun ohjattu ryhmäprosessi etenee, vetäytykää ohjaajan rooleista ja tukekaa siten ryhmän itsenäistymistä ja omatoimisuutta.





Ota rohkeasti yhteyttä Omahoitovalmennus-toimintaan ja kutsuvan työn askeleisiin liittyen!

POHJOIS-SUOMI, LAPPI JA ITÄ-SUOMI

Merja Kahilainen
alueohjaaja
050 568 1107
merja.kahilainen@vtkl.fi

ETELÄ-SUOMI, LÄNSI- JA SISÄ-SUOMI SEKÄ LOUNAIS-SUOMI

Laura Rautiainen
alueohjaaja
050 317 2562
laura.rautiainen@vtkl.fi

SVENSKSPRÅKIGA OCH TVÅSPRÅKIGA KOMMUNER, VÄSTKUSTEN

Emilia Stark
regional handledare
050 413 3731
emilia.stark@vtkl.fi

TOIMINNASTA VASTAA:

Laura Rautiainen
vastaava alueohjaaja
050 317 2562
laura.rautiainen@vtkl.fi

omahoitovalmennus@vtkl.fi
vtkl.fi/omahoitovalmennus
#omahoitovalmennus

Tekstit: Laura Rautiainen,
Anu Jansson ja Marjo Pääkkö
Valokuvat: Ilkka Vuorinen
Piirroukset: Titta Lindström
Taitto: Kirsi Alastalo

Vanhustyön keskusliitto
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
info@vtkl.fi, vtkl.fi



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY