

Kutsuvan työn polku Omahoitovalmennus-toiminnassa

YKSIN ASUVIEN RYHMÄMALLI



VTKL



ASKELEET KUTSUVAN TYÖN POLULLA

Miten tavoitamme yksin asuvat ja yksinäisyyttä kokevat henkilöt, joita muistin heikentyminen huolestuttaa Omahoitovalmennus-toiminnassa?

Etenevä muistisairaus on kansantauti, johon sairastuu vuosittain noin 23 000 henkilöä. Omahoitovalmennus-toiminta tukee iäkkäitä ihmisiä, 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, löytää ystäviä sekä tunnistaa ja vahvistaa omahoitotaitoja ja voimavaroja.

Koulutuksessa mukana oleva ohjaajapari tekee Omahoitovalmennus-toiminnan alkuvaiheessa määrätietoista etsivää 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 ryhmään kutsuvan työn polulla voi ottaa, ja minkälaisia näkökulmia polkua kulkiessa saattaa tulla vastaan. Omahoitovalmennus-ohjaajaparin yhteistyö on avainasemassa, kun ryhmää kootaan.

Ajatusta ja asennetta kutsuvaan työhön

Pohtikaa ensin kohderyhmää – yksin asuvia ja yksinäisyyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä, joilla on varhaisessa vaiheessa oleva muistisairaus. Muistin heikentyminen saattaa herättää ristiriitaisia tunteita ja olo voi tuntua yksinäiseltä. Elämän käännekohdassa arki saattaa muuttua ja tulevaisuus voi huolestuttaa. Muutoksesta keskusteleminen sekä tiedon ja tuen tarpeiden täyttäminen helpottavat sopeutumista.

Arvostava asenne on keskeistä ryhmään kutsuvassa työssä. Etsivään työhön ja iäkkäiden ihmisten kohtaamisiin on tärkeää varata riittävästi aikaa. Ohjaajaparin tärkeimpiä työvälineitä ovat kuunteleminen, kiireettömyys ja lämmin läsnäolo.

Aikaa ja apua kutsuvaan työhön

Joskus Omahoitovalmennus-ryhmäläiset löytyvät kuin itsestään. Toisinaan kutsuvan työn askeleet vievät aikaa ja vaativat aktiivista työskentelyä erilaisten verkostojen parissa.

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.

Lämpimien terveisin,

**Vanhustyön keskusliiton
Omahoitovalmennus-toiminta**





Kutsuvan työn tienviitat

- 1 Yhteistyön käynnistäminen ohjaajaparin, taustatahojen ja paikallisten verkostojen kesken
- 2 Paikallisen muistipolun kartoittaminen
- 3 Iäkkäiden ihmisten tavoittaminen alueellisten verkostojen kautta
- 4 Alkavasta ryhmästä tiedottaminen eri kanavia hyödyntäen
- 5 Voimavaralähtöiset tapaamiset ennen Omahoitovalmennusryhmän alkamista
- 6 Omahoitovalmennusryhmän kokoaminen ja suunnitseminen

1

Yhteistyön käynnistäminen ohjaajaparin, taustatahojen ja verkostojen kesken

- Pohtikaa yhdessä ohjaajaparin ja taustatahojen kanssa oman paikkakuntanne muistipolkua ja etsivän työn väyliä.
- Miten arvostava asenne välittyy, kun kohtaatte tulevia ryhmäläisiä? Millä tavoin puhutte yksinäisyydestä ja varhaisessa vaiheessa olevasta muistisairaudesta?
- Minkälaiset resurssit teillä on ryhmäläisten etsimiseen? Entä ryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen?

2

Paikallisen muistipolun kartoittaminen

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

3

Ryhmäläisten tavoittaminen yhteistyöverkostojen kautta

- Ottakaa selvää, ketkä alueelliset yhteistyökumppanit kohtaavat mahdollisia ryhmäläisiä ja voisivat toimia apunanne.
 - Millaisia viestinnän keinoja voitte käyttää?
 - Voitte tarvittaessa pyytää esitteitä ja tiedotepohjia alueohjaajalta.
- Yhteys muistipoliklinikkaan tai geriatrian poliklinikkaan on tärkeä. Olkaa yhteydessä esimerkiksi muistihoitajiin ja sopikaa tapaaminen heidän kanssaan.
 - Esimerkiksi ensitietoillat ja erilaiset tilaisuudet ovat hyviä paikkoja kertoa alkavasta ryhmästä.
 - Sopikaa tapaaminen alueella muistityötä tekevien toimijoiden kanssa, mm. muisti- ja omaishoitajayhdistykset, seurakunta.
 - Kertokaa Omahoitovalmennus-toiminnasta yhteistyöverkostoille.

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 viestin viejiä ovat iäkkäät ihmiset itse ja Omahoitovalmennusryhmiin osallistuneet henkilöt.
- 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 menovinkki-palstat. 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 henkilöiden kanssa. Varmistakaa ajankohta 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 iäkkäiden ihmisten kanssa heidän elämäntilanteestaan, mitä he toivovat, odottavat ja kaipaavat ryhmästä. 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 suunnitleminen

- Kootkaa alkutapaamisten jälkeen noin kahdeksan henkilön ryhmä, ja tiedottakaa heille selkeästi ryhmän alkamisaika ja -paikka. Olkaa tavoitettavissa!
- Varatkaa riittävästi aikaa ohjaajaparin väliseen keskusteluun, reflektioon ja ajatusten tuulettamiseen ennen ja jälkeen ryhmän.
- Suunnitelkaa ensimmäinen ryhmätapaaminen huolellisesti alkutapaamisten pohjalta. Seuraavia ryhmätapaamisia voitte suunnitella tarkemmin vasta sitten, kun tiedätte ryhmäläisten 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