



Kuinka
SAATTAJANA-opasta
voi käyttää työssä omaishoitajien
kanssa ?



SAATTAJANA-opas

Opas syntyi omaishoitajien ilmaistemasta tarpeesta saada ennakoivaa tietoa ja tukea saattohoitovaiheesta.

Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistys toteutti Tukea ja taitoa omaishoitajalle- Ennakoivaa saattohoitohankkeen 2020–2022. Sen rahoitti sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoista. Oppaan kaikki versiot sekä muuta tietoa hankkeesta löytyy Saattajana.fi-sivulta.

Saattajana – ennakoiva saattohoito-opas omaishoitajan tueksi on apuna ja tukena omaistaan tai läheistään hoitaville. Saattajana-oppaan tarkoitus on auttaa ennakoimaan tulevaa saattohoitoa ja selviytymään mahdollisimman hyvin sitten, kun saattohoito on alkanut.

Opas koostuu kolmesta kokonaisuudesta:

1. Tietoa, taitoa ja kokemuksia saattohoidosta ja kuolemasta
2. Omaishoitajan jaksaminen
3. Omaishoitajan tuki ja palvelut saattohoidossa

Tietoa saattohoidosta, vertaistuesta ja eri tukimuodoista löytyy myös Omaishoitajayhdistysten, Omaishoitajaliiton, eri potilasjärjestöjen ja -liittojen sekä oman kotikunnan verkkosivuilta.

Terveyskylä-sivusto tarjoaa tukea omaishoitajan omaan jaksamiseen, runsaasti tietoa omaishoitajuudesta ja vertaistuesta sekä palliatiivisesta hoidosta ja saattohoidosta.

www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo

Kuinka SAATTAJANA-opasta voi käyttää työssä omaishoitajien kanssa?

Tämä ohje on suunnattu erityisesti omaishoitajayhdistyksille kautta maan. Ohjeesta löytyy vinkkejä, kuinka Saattajana-oppaan sisältöjä voi käyttää ja soveltaa omaishoitajayhdistyksen toiminnassa, erityisesti sen OMAISOIVA-toiminnassa.

Kuten oppaassa, myös tämän lisäohjeen ohjaavana periaatteena on omaishoitajanäkökulma ja omaishoitajan yksilöllisen elämäntilanteen huomioiminen.

Omaistaan hoitavan kunnioittava kohtaaminen ja vuorovaikutus auttaa parhaiten sekä omaishoitajaa että auttajaa/tukijaa. Empatiakyky auttaa valitsemaan oikean ja olennaisen tiedon ja toimintatavan omaishoitajan tueksi. Se auttaa myös keskeisessä tukemisen taidossa: oikeassa ajoituksessa saattohoitoasian puheeksi ottamisessa.

Saattajana -opasta voi pitää mukana yhdistyksen eri tilaisuuksissa ja laittaa sen esille muun tukimateriaalin kanssa. Omaiset ja läheiset voi ohjata tutkimaan Saattajana-sivustoa itsenäisesti. www.saattajana.fi -sivustolla he voivat tutustua kiinnostuksensa ja jaksamisensa mukaan vertaistarinoihin, videoihin ja itselleen tärkeisiin ja ajankohtaisiin aiheisiin. Oppaan eri versiot voi helposti ladata, tulostaa tai liittää muihin omaishoitajien tuen materiaaleihin.

Omaishoitajan kommentti Saattajana-oppaasta:

”Tämä opas toimii kirjallisena ”rinnalla kulkijana” läheiseni saattohoitopolulla. Voin palata siihen aina uudestaan tilanteemme muuttuessa.”

Miten ja milloin tutustua Saattajana-oppaaseen?

Perehtyminen oppaan aiheisiin on osa omaishoitajan kokonaisvaltaista tukea ja koko omaishoitajuuden keston mittaista toimintaa. Saattohoitovaihe on osa omaishoitajuuden polkua ja sen ennakoinnista on apua.

Tärkeää on puheeksi ottaminen oikeaan aikaan ja sopivalla tavalla.

Käyttökohteita

OMAIISOIVA-toiminta: kahvilat ja ryhmät

OVET-valmennukset

OIVA-hetket: Henkilökohtaisissa tapaamisissa

Nopeasti alkavan ja etenevän saattohoitovaiheen tuki

Omaishoitajien yleiset tukimuodot

Omaishoitajan hyvinvointi

Puheeksi ottaminen

Helppointa on liittää saattohoito ja sen ennakointi osaksi yhdistyksessä jo käytössä olevia toimintamuotoja. Tukea voi tarjota toiminnan live-tapaamisissa tai jo tutuksi tulleiden etäkohtaamisten avulla, jolloin se tavoittaa myös omaisia, joiden ei ole helppo irtautua kotoa.

Tärkeää on tukea koko perhettä, myös kauempana asuvia tai etäämmälle jääneitä läheisiä.

Kannattaa keskustella ja tutustua oppaan sisältöön ensin omassa yhdistyksessänne toimivien kanssa ja keskustella myös ohjaajien omista kokemuksista saattohoidosta ja kuolemasta.

Omat kokemukset ovat arvokkaita ja avuksi toisten tukemisessa.

Jo omaishoitajuuden alkaessa voi ottaa Saattajana -oppaan ja ennakoivat saattohoidon asiat osaksi kokonaisuutta, nostamatta niitä sen kummemmin erikseen esille.

Aiheen ja teeman ja sen erityiskysymykset voi aika ajoin esitellä eri tilanteissa, tapahtumissa, teemallisissa kahviloissa tai yksilökeskusteluissa

Vertaiskeskustelujen yhteydessä, yhteisessä ja turvalliseksi koetussa piirissä, voi kannustaa näiden aiheiden käsittelyyn kysymällä osallistujilta heidän kokemuksistaan ja mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Oppaaseen voi tutustuttaa myös sen eri osioiden kautta; Tieto, Omaishoitajan oma jaksaminen, Palvelut ja tukitoimet. Aluksi voi ottaa puheeksi vaikka palvelut, tukitoimet ja jaksamisen ja lähestyä saattohoidon käytännön tilanteita, tuen tarvetta huomaavaisesti niiden kautta.

Lähi- vai etätapaamiset?

Fyysinen tapaaminen helpottaa tunnepitoisten asioiden käsittelyä ja kommunikaatiota ryhmässä. Etäkohtaamiset tarjoavat mahdollisuuden saada mukaan kaikki ne, jotka eivät voi kotoa irrottautua. Joillekin on yleensäkin helpompi osallistua ryhmätoimintaan etänä. Myös perheenjäsenet kauempaa saadaan mukaan yhteisiin tapaamisiin ja tietoa voidaan jakaa koko perheelle samaan aikaan.





OMAIISOIVA-tapaamiset

Tapaamisissa voi edetä oppaan aihekokonaisuuksien avulla. Aloittaa voi millä tahansa oppaan osioista sen mukaan minkälainen OMAISOIVA-tapahtuma on kyseessä, mikä on kohderyhmä, missä vaiheessa omaishoitajuuden polkua he ovat ja kuinka valmiita he ovat ottamaan tämän aiheen kysymykset ja keskustelun vastaan.

Sivuston videoista voi valita kyseiseen tapaamiskertaan sopivan ja ottaa oppaan tekstistä osakokonaisuuden. Keskustelua voi pohjustaa vertaistarinalla tai kutsumalla asiantuntijan omasta verkostosta, aiheeseen perehtyneestä järjestöstä tai tutusta kunnan palveluyksiköstä.

1. Tietoa, taitoa ja kokemuksia saattohoidosta ja kuolemasta
2. Omaishoitajan jaksaminen
3. Omaishoitajan tuki ja palvelut saattohoidossa omassa kunnassa
4. Tapaamiskertojen jälkeen yhteenveto, kokemusten jakaminen ja palaute.

Yhteistyö

Omaishoitajaliitto yhdistää eri alueiden yhdistyksiä ja on hyvin verkottunut monen muun toimijan kanssa. Alueelliset ja paikalliset yhdistykset voivat yhdistää voimansa ja toteuttaa aiheeseen liittyviä tapahtumia, keskustelutilaisuuksia ja tiedotusta vahvemmin yhdessä tai kutsumalla yhdessä asiantuntijoita auttamaan. Yhdistysten kannattaa tehdä yhteistyötä myös julkisten palveluiden kanssa; hankkeessa opimme, että me kaikki hyödyimme ja tarvitsemme lisää ymmärrystä ja taitoa saattohoitotyöstä, elämän päättymisen

kysymysten äärellä. Tarvitsemme myös lisää ymmärrystä omaishoitajanäkökulmasta.

Yhteistyö auttaa omaishoitajan lisäksi tukijoita ja ammattilaisia jaksamaan ja tarjoamaan arvostavaa ja tukevaa palvelua omaistaan hoitavalle.

Käytännössä:

1. Tutustu oppaaseen ja sen eri versioihin [Saattajana.fi](https://saattajana.fi) -sivuilla.
2. Käytä Saattajana.fi -sivuston materiaalia apuna esittelyissä ja puheeksi ottamisessa. Hyödynnä Saattajana -sivuston videoita keskustelun avaajana.
3. Mieti missä oman yhdistyksenne toiminnassa aiheelle olisi luonteva paikka.
4. Tutkikaa oppaan sisältöä yhdessä yhdistyksenne toimijoiden kesken.
5. Tehkää yhteistyötä lähialueiden yhdistysten kanssa - jakakaa kokemuksia ja yhdistäkää resursseja.
6. Ehdottakaa kunnan palveluiden ja alueen muiden vertaistukitoimijoiden kanssa yhteistyötapahtumia.
7. Tiedottakaa säännöllisesti oppaan olemassaolosta yhdistyksenne medioissa-ennakointi ajoissa auttaa. Kun omaisten elämäntilanne muuttuu nopeasti tai vähitellen, asia tulee ajankohtaiseksi ja tiedolle ja tuelle voi tulla tarve nopeastikin.
8. Verkottukaa ja liittykää sote-alueellanne meneillään oleviin, aiheeseen liittyviin hankkeisiin.
9. Kertokaa sote-alan opiskelijoille toiminnastanne, ennakoivasta saattohoitotuesta omaishoitajille ja omaishoitajien kohtaamisen erityispiirteistä läheisen saattohoidon koittaessa.
10. Tukijan/auttajan aito läsnäolo on tärkeä osa tiedon välittymistä ja jaksamista tukijan työssä. Itse ei kuitenkaan tarvitse osata kaikkea; kysy neuvoa!
11. Jaa oppaasta aktiivisesti ja laajasti tietoa, sen juurtuminen monenlaisiin paikkoihin ja esilläolo säännöllisesti auttaa tuen löytymistä kentällä.

Hyvä, yksilöllinen ja arvokas saattohoito tehdään yhdessä.



Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja läheiset ry on yksi omaishoitajia tukevista yhdistyksistä, joita on lukuisia ympäri Suomen.

Jos haluat neuvoja, tukea, keskusteluapua tai osallistua vertaistuen ryhmiin, ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon soittamalla:

Suvi: 040 570 9780

Sanna: 050 528 4224, också på svenska!

Toimiston sähköposti: info@eskaomaishoito.fi

Lisää tietoa ja tukea löydät Saattajana-oppaan sivuilta:

saattajana.fi

