



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

# eOmahoitovalmennus-ryhmätoiminta

Tukea ja toimintaa etänä – uusia digiratkaisuja arjen tueksi -webinaari 16.6.2021  
Laura Rautiainen, vastaava alueohjaaja (geronomi, TtM)



VTKL



## Vanhustyön keskusliitto

on maan laajin valtakunnallinen vanhuusalan järjestö. Liitto toteuttaa vanhuuspoliittista vaikuttamista ja noin 320 jäsenyhteisöjen edunvalvontaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja turvallisuuden edistämiseksi. VTKL tekee välitöntä asiakastyötä ja liiton vaikutuspiirissä on yli miljoona henkilöä. Liitto on perustettu 1949.

# Vanhustyön keskusliiton toiminnot



**Korjausneuvonta** on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisessä sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. Toiminut jo 30 vuotta. 14 korjausneuvojaa.



**Senioritoiminta** toteuttaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia tukevaa ryhmä- ja virkistystoimintaa pääkaupunkiseudulla ja järjestää valtakunnallista koulutusta vapaaehtoisille ja ammattilaisille. Lisäksi Vahvike-aineistopankki ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen ja Vahvikelinja puhelinpalvelu iäkkäille.



**Ystäväpiiri-toiminta** lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksia tutkitusti vaikuttavalla ryhmätoiminnalla ympäri Suomea. Ystäväpiiri-ryhmiin on osallistunut yli 10 000 iäkästä ihmistä yli tuhannen koulutetun Ystäväpiiri-ryhmänohjaajan toimesta. Toiminut 15 vuotta.



**Omahoitovalmennus-toiminta** on ryhmämuotoista valmennusta varhaisvaiheen muistisairastuneille ja heidän puolisoilleen.



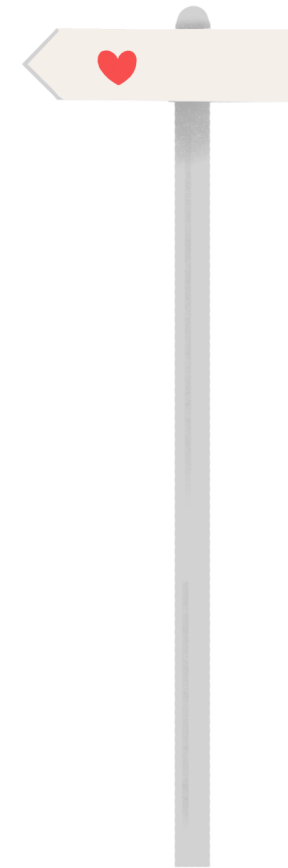
**SeniorSurf**-toiminta tukee digiopastuksen järjestämistä ja kehittämistä ja tuottaa opastusmateriaalia niin opastajille kuin itseopiskeluun.



# Omahoitovalmennus-toiminta vastaa merkittävään kansanterveydelliseen haasteeseen

---

- Suomessa noin 193 000 henkilöä sairastaa etevää muistisairautta (Muistiliitto 2017), joka on maailmanlaajuisesti kasvava haaste.
- Vuonna 2014 muistisairauden keskimääräiset kustannukset olivat Suomessa noin 30 000 € muistisairasta kohden. (THL; Linna ym. 2019)
- Suomessa muistisairaudet ovat tärkein ikääntyvien toimintakykyä heikentävä sekä avun ja palvelujen tarvetta lisäävä sairausryhmä. Muistisairaus on yleisin syy ympärivuorokautisen hoidon tarpeeseen. (Linna ym. 2019)



# eOmahoitovalmennuksen taustalla on pitkäjänteinen tutkimus- ja kehittämistoiminta

## Tutkimus- ja kehittämistausta

- Satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus muistisairaille ja heidän puolisoilleen (Laakkonen ym. 2016)
- Tutkimuksin vaikuttavaksi todettu Ystäväpiiri-toiminta (mm. Jansson ym. 2019).
- Juurruttaminen ja levittäminen vuodesta 2018 lähtien

## Omahoitovalmennus suosituksissa

- Muistisairauksien Käypä hoito- suositus
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023

## eOmahoitovalmennus

- Verkkomuotoinen ryhmätoiminta keväällä 2020 koronatilanteeseen
- Pilottiryhmä ohjattiin keväällä 2020, jonka jälkeen eOmahoitovalmennus-ryhmät käynnistyivät koulutettujen ohjaajien toteuttamana.



# Hyviä tuloksia Omahoitovalmennus- toiminnasta

*-No siinä huomasi, että ei ole  
yksin tämän ongelman  
kanssa*

- Ryhmätoiminta edistää muistisairaiden osallistujien kognitiota ja puolisoiden elämänlaatua (Laakkonen ym. 2016)
- Omahoitovalmennus-ryhmään osallistuminen voi tuoda iäkkäälle pariskunnille tunteen siitä, etteivät he ole yksin muistisairauden kanssa (Rautiainen 2021)  
*–[Ennen ryhmää] oli semmonen tunne, että myötäkulkijoita ei oo. Se oli aika sellanen yksinäinen olo.*
- Oikea-aikainen ryhmään ohjautuminen voi edistää tunnetta elämän jatkuvuudesta ja rohkaista iäkkäitä pariskuntia puhumaan muistisairaudesta muille ihmisille (Rautiainen 2021)

*–Tää korona tuli todella pahaan paikkaan. Se on tuntunu aika rankalle, et nyt vaan ollaan kotona ja vähän liikutaan tässä ympäristössä.*



lääkäät pariskunnat kokivat koronapandemian rajoittaneen mahdollisuuksia elää omannäköistä elämää muistisairauden kanssa. (Rautiainen 2021)

Kokemusten mukaan pandemia kavensi sosiaalista elämää ja vähensi mahdollisuuksia tavata toisia ihmisiä. (Rautiainen 2021)

Etäryhmä – uhka vai mahdollisuus?



*- Etäyhteys on tuntunut jännittävältä, mutta on onnistuttu.*

eOmahoitovalmennus-ryhmä tarjoaa tukea iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa

- eOmahoitovalmennus-ryhmät on suunnattu iäkkäille pariskunnille, joista toinen sairastaa varhaisessa tai lievässä vaiheessa olevaa etenevää muistisairautta.
- Ohjattu toiminta toteutuu kokonaan verkkoalustan kautta, ryhmää ohjaavat Vanhustyön keskusliiton kouluttamat Omahoitovalmennus-ohjaajat.
- eOmahoitovalmennus-ryhmä tapaa ohjatusti yhteensä kahdeksan kertaa kahden kuukauden aikana viikoittain.







*–Tekniikka on välillä tuottanut vaikeuksia ja hermostuttanutkin, mutta niistä on aina selvitty ja lopulta kaikki ovat olleet tyytyväisiä etäryhmään*

*–Tuntuu, että nämä auttavat poistamaan koronaa*

**eOmahoitovalmennus avasi yhteyksiä parisuhteen sisällä ja ulkomaailmaan**

*–Nämä tapaamiset ovat avanneet parisuhteen yhden tason – puhuminen puolison kanssa on nyt helpompaa*

*–Yhteydet ovat toimineet mistä päin vain*

*– Kun kaikki ne ihmiset, jotka sen diagnoosin saa, älyis kuinka paljon apua tämmösestä omahoitovalmennuksesta on, ja lähtivät siihen mukaan.*

---

• Ryhmään osallistuminen voi rohkaista pariskuntia puhumaan muistisairaudesta avoimesti.

• Ryhmä mahdollistaa paikan tulla nähdyksi, kuulluksi ja jakaa ajatuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

• eOmahoitovalmennus-ryhmät mahdollistivat pariskuntien keskinäiset tapaamiset koronapandemian aikana. Verkkoalustan kautta tapaavat ryhmät etenevät samalla tavalla kuin lähiryhmät.

*–Etenevän muistisairauden hyväksyminen on vaatinut paljon sopeutumista.*

*–Menkää mukaan ryhmiin, ei saa jäädä kotiin märehtimään.*

*–Me toivomme, että tapaamiset eivät jää tähän. Suunnittelemme, että syksyllä jatkettaisiin tavanomaisilla ryhmätapaamisilla.*



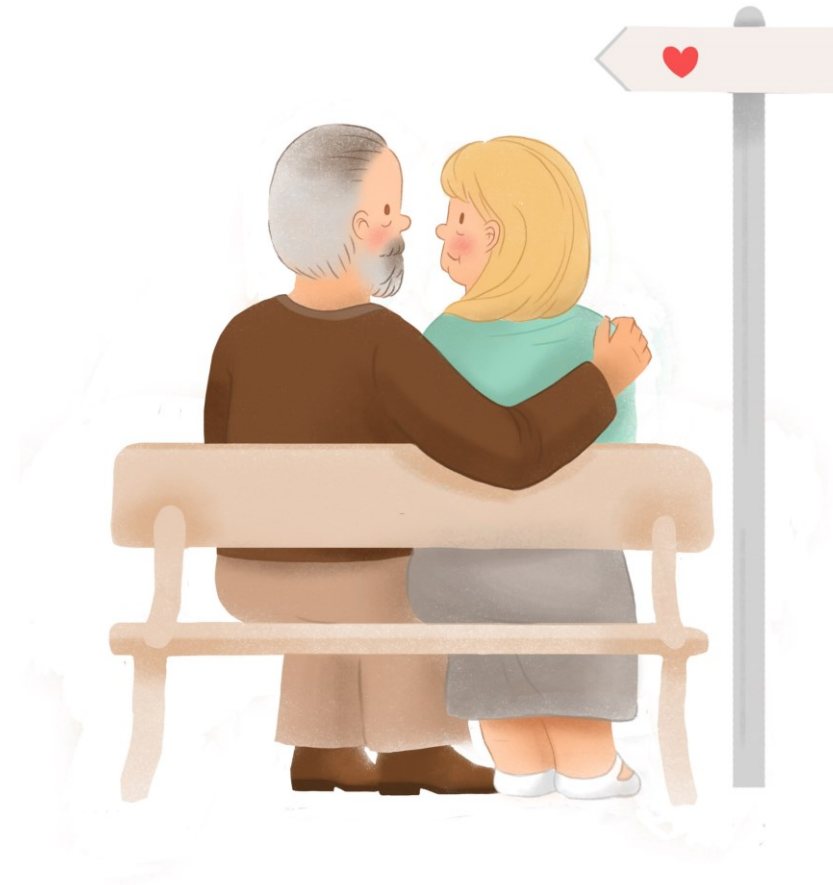
Kiitos mielenkiinnosta ja  
lämmintä kesää!

Kerron mielelläni lisää  
tutkimuksestani ja toiminnasta

Laura Rautiainen

050 317 2562

[laura.rautiainen@vtkl.fi](mailto:laura.rautiainen@vtkl.fi)



Kuva: Titta Lindström