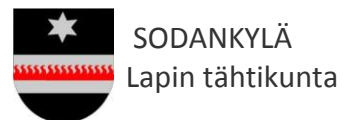


Seniorisyyni

Raportti PaKasteen työskentelyjaksosta 2012–2013

Marjut Lokka
1.9.2012-28.2.2013



Sisällysluettelo

Raportti PaKasteen työskentelyjaksosta 2012–2113	1
Johdanto	2
Seniorisyynit, terveystarkastusmalli 67-vuotiaille Sodankyläläisille	2
Tavoite	2
Toteutus.....	3
Tulokset ja tuotokset ja juurtuminen kunnan käytännöksi	4
Arviointi	5
Pohdinta	6

Johdanto

Pohjois-Suomen monialaiset sosiaali- ja terveystarvelu -hanke (<http://www.sosiaalikallega.fi/kaste>) on aloittanut 1.11.2012 ja kestää 31.10.2013 saakka. Hankkeelle on myönnetty valtionavustusta kansallisen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelmasta (KASTE). Hanketta hallinnoi Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä ja koordinoinnista vastaa Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Lapin toimintayksikkö.

PaKasteen Lapin osiossa kehitetään perusterveydenhuoltoa, terveyden edistämistä, sosiaalityötä ja vanhustyötä kuntalähtöisesti. Hankkeeseen osallistuvilla Lapin kunnilla on annettu mahdollisuus juurruttaa PaKaste I:n aikana kehitettyjä työskentelymalleja.

Kunnat ovat saaneet valita PaKasteen ja kunnan tavoitteita tukevat kehittämistyön kohteet ja kehittäjätyöntekijät. PaKaste 2 – hankkeen koordinaattorit ovat tukeneet kuntia kehittämistyössä

Seniorisyynit, terveystarkastusmalli 67-vuotiaille Sodankyläläisille

Sodankylän kunnassa ei ole tehty systemaattisia terveystarkastuksia seniori-ikäisille. Eläkkeelle siirtymisen vaihe on monella tavalla paras kokonaisvaltaisen (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) terveystarkastuksen toteuttamisajankohta.

Tavoite

Tavoitteena on etsiä muualla kehitetyistä ennaltaehkäisevien terveystarkastuksien toteuttamismalleista Sodankylän paikallisiin toimintatapoihin parhaiten sopiva ja saada se juurrutettua käytäntöön toimivaksi 67-vuotiaille Sodankyläläisille.

Pitkän tähtäimen tavoitteena on tukea ikääntyneiden toimintakykyä niin, että kotona itsenäisesti asuminen onnistuu mahdollisimman pitkään.

Toisena pitkän tähtäimen tavoitteena on tukea ikääntyneiden terveitä elämäntapoja sekä itsehoitoa.

Toteutus

Projektissa aloitti projektityöntekijänä 1.9.2012 terveydenhoitaja Mari Kiuru 50 % työajalla. Projektia jatkoi 25.9.2013 terveydenhoitaja Marjut Lokka myös 50 % prosentin työajalla. Hankeaika jatkui helmikuun 2013 loppuun.

Hankkeen ja projektityöntekijän tukena oli ohjausryhmä johon kuuluivat:

- Projektivastaava Inga Mukku,
- johtava hoitaja Paula Lintunen,
- vs. vanhustyön johtaja Anitta Kaisanlahti,
- geriatri Riitta Matero,
- terveystieteiden osastonhoitaja Marja Tuovinen,
- kotihoidon osaston hoitaja Tuula Nikula,
- fysioterapeutti Pirjo Välimäki,
- muistihoitaja Tuula Nikula ja
- eläkeläinen Kirsti Vuontisvaara.

Yhteistyökumppaneina olivat:

- Geronomiopiskelija Ulla Nykyri,
- diabeteshoitaja Tuulikki Ulkuniemi,
- sosiaalityön johtaja Kati Aikio,
- projektityöntekijät Marika Lehtinen,
- Hanna Puolakka vastaanoton päivystyspotilaiden hoidon tarpeen ohjaushankeesta ja
- Sodankylän terveystieteiden neuvolan henkilökunta.

Tietoa haettiin niistä kunnista, joissa terveystarkastuksia senioreille oli tehty aikaisemmin. Ongelmana oli se, ettei monessa kunnassa oltu aikaisemmin tehty terveystarkastuksia ns. nuorille senioreille. Ennalta ehkäisevien kotikäyntien muodossa tarkastuksia oli tehty vanhemmille senioreille monessa kunnassa.

Lieksassa on 2012 aloitettu terveystarkastukset 67-vuotiaille. Tästä olemme saaneet kokemuksellista ja konkreettista käytännön tietoa terveystarkastusten suorittajilta. Tietoa olemme saaneet tietoa puhelinhaastattelujen ja sähköpostin välityksellä.

Tärkeänä esimerkkinä olivat myös Raahen seudun vuodesta 2004 jatkuneet aikuisneuvolan terveystarkastukset 65-vuotiaille. Geriatri Maisa Karjulan vuoden 2011 yhteenveto Raahen seudun 65 vuotta täyttäneiden tarkastuksesta oli tärkeänä esimerkkinä senioriterveystarkastusten suorittamisen tärkeydestä ja merkityksestä. Raahen seudulle olemme olleet yhteydessä puhelin haastattelujen ja sähköpostin välityksellä.

Seniorisyynitiimi/ohjausryhmä kokoontui viidessä palaverissa hankkeen aikana. Projektin alussa seniorisyyniprojekti esiteltiin kunnan kehittäjätyöntekijöille. Neuvolan työnte-

kijöille hanketta esiteltiin neuvolan suurpalaverissa lokakuussa -12. Sodankylän terveyskeskuksen Vastaanoton Päivystyspotilaiden hoidon tarpeen ohjaus- projektityöntekijöiden kanssa mietittiin yhteistyötä seniorisyyniprojektin kanssa (kaksi Seniorisyynin pilottiryhmä-terveystarkastettavaa tuli hoitotakuu- jonosta).

Terveystarkastuksessa käytettävää kyselylomakkeen suunnittelua varten pidettiin pala- veri, johon kuuluivat muistihoitaja, fysioterapeutti, eläkeläisedustaja ja kouluterveyden- hoitaja.

Sodankylän kunnan sivuille ja paikallislehtiin tehtiin tiedote seniorisyynihankkeesta en- nen pilottiterveystarkastusten alkua kaikkien kuntalaisten nähtäväksi.

Projektin alussa seniorisyyniprojekti esiteltiin kunnan kehittäjätyöntekijöille ja esimiehil- le. Neuvolan työntekijöille hanketta esiteltiin neuvolan suurpalaverissa lokakuussa -12.

Pilottiryhmäläisiin otettiin yhteyttä puhelimitse ja kutsukirjeellä ennen terveystarkastuk- sia. Terveystarkastuskutsukirjeessä postitettiin kyselylomake ennakkoon kaikille pilotti- ryhmäläisille.

Tulokset ja tuotokset

Terveystarkastusmallia toteuttaa terveystarkastuksia 67-vuotiaille testattiin pilottiryh- mällä, johon kuului 20 vuonna -46 syntynyttä sodankyläläistä.

Ennakkoon ryhmäläisille postitettiin kutsukirjeet kyselylomakkeineen.

Ryhmäläiset kävivät laboratoriokokeissa ennen tarkastusta: (PVK, Krea, K, N, GLUK, Kol, Ldl, Hdl, Trigly, Alat, TSH, B-12vit, U-seula).

Terveystarkastukseen sisältyivät muisti- ja tasapainotestiosuudet ja diabetesriskipistei- den määrittäminen normaalin terveydentilan määrittämiseksi ja terveys – ja palveluneuvonnan lisäksi.

Terveystarkastusten jälkeisiä tuloksia ja jatkotoimenpiteitä:

- Yksi 20:stä pilottiryhmäläisestä ohjattiin muistihoitajalle tarkempaan tutkimukseen.
- Yksi 20:stä ohjattiin silmälääkärille tarkempaan tutkimukseen.
- Laboratoriokokeisiin ohjattiin 8 pilottiryhmäläistä 20:stä (kilpirauhaskokeet, ve- rensokerit, kolesteroli).
- Yksi kahdestakymmenestä pilottiryhmäläisestä ohjattiin Ekg:hen.
- Lääkärin aikaa varaamaan suoraan ohjattiin 2 pilottiryhmäläistä kahdestakym- menestä (katkokävelytyyppinen oirehdinta, akillesjännevaivat).

- Lääkärin konsultaatiota Pegasoksen kautta vaati 6 pilottiryhmäläistä (kohonneet laboratorioarvot, lääkemuutokset).
- Kohonneita kolesteroliarvoja löytyi lähes kaikilta pilottiryhmäläisiltä.

Terveystarkastettavien pilottiryhmälle järjestettiin kysely terveystarkastusten jälkeen. Kyselylomakkeessa kysyttiin kokemuksia, kutsu- ja kyselylomakkeesta ja itse terveystarkastuksesta.

Kokemukset olivat pääsääntöisesti positiivisia ja tarkastukset koettiin tarpeelliseksi ja tarkastusten säännöllisyyttä toivottiin jatkossakin.

Arviointi

Toimiva terveystarkastus -malli 67- vuotiaille sodankyläläisille saatiin toteutettua ja testattua. Henkilökunnan ja pilottiterveystarkastusryhmän mielestä malli toimi käytännössä.

Terveystarkastustoiminnan juurruttaminen käytäntöön toimivaksi projektin aikana ei onnistunut tila- ja henkilöstöressurssien puutteen takia.

Jatkossa tarvetta olisi järjestää terveystarkastuksia myös vanhemmille ikäluokille. 67- vuotiaiden terveystarkastusmalli on helppo ottaa tulevaisuudessa käyttöön, kun Sodankylän kunta aikoo toteuttaa ennaltaehkäisevän terveydenhoidon periaatetta senioreiden kohdalla ja varat lisäressurssien palkkaukseen riittävät.

Sodankylässä testattu 67-vuotiaiden terveystarkastusmalli on helppo siirtää pienin muutoksin mihin tahansa kuntaan käytettäväksi. Toivommekin, että tehdystä työstä olisi apua myös muissa kunnissa toteutettavalle ennaltaehkäisevälle terveystarkastustoiminnalle.

Sodankylän kunnassa vanhustyön puolella on ihailtavaa kehittämistä ja halukkuutta ja ”suurta sydäntä”, joka on ollut kantavana voimana tässä projektityössä. Alusta alkaen oli selvää mitä olemme tekemässä tässä projektissa ja miksi. Vanhusten määrän lisääntyessä, on ennaltaehkäisyyn panostettava ja ennaltaehkäisevä toiminta palvelee kaikkia kuntalaisia ja kuntaa. On puhallettava tietoisesti yhteen hiileen ja olen havainnut yhteistyön toimivaksi terveysneuvonnan ja vanhustyön välillä.

Projektityöntekijä on tässä hankkeessa saanut mukavasti tukea sekä terveysneuvonnan ja vanhustyön työntekijöiden ja johdon puolelta.

Erityisesti haluan kiittää ja mainita tuesta, jota olen projektityöntekijänä saanut Seniorisyyni-kehittäjätiimiltämme. Eri alojen asiantuntijoiden tietämystä ja kokemusta ei voi koskaan arvostaa liikaa. Onnistuimme saamaan kehittäjätiimiimme myös eläkeläisedustajan, jonka mielipiteet projektin onnistumiseksi ovat olleet kullan arvoisia.

Olen tyytyväinen projektin ajoitukseen puolen vuoden ajalle, joka oli mahdollista 50%:n työpanoksella. Kolmessa kuukaudessa projektin toteuttaminen olisi ollut erilaista, tiiviimpää, mutta pintapuolisempaa. Todennäköisesti pilottiterveystarkastukset olisivat jääneet kokonaan toteuttamatta. Tuntui hyvältä seurata ja todeta, että suunnittelemaamme terveystarkastusmalli toimii myös käytännön tasolla.

”Työ tekijäänsä opettaa”: sanon varsinkin projektityöntekijänä jolle projektityö oli täysin uutta. Olen tässä projektissa oppinut paljon uutta ihmisestä, itsestäni, yhteistyön merkityksestä, auttamisen tärkeydestä, positiivisen palautteen tärkeydestä, ihmisen iättömyydestä (ihminen on juuri sen ikäinen kun uskoo olevansa), kirjallisista töistä, esiintymistaidoista, viestinnästä, kokouskäytännöistä ja oikean ajoituksen merkityksestä. Kiitos.

Pohdinta

Palaute terveystarkastusmallista, joka pilottiryhmältä saatiin oli pääsääntöisesti positiivista ja terveystarkastuksien toivottiin jatkuvan säännöllisesti määrävuosittain, kuinka tämä asiakkailta nousut toive saataisiin toteutettua..?

Uusi vanhuspalvelulaki astuu voimaan 1.7.2013 ja on samassa linjassa yllä mainitun kentältä nousevan palautteen kanssa.

”Kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja.

Lisäksi kunnan on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille ikääntyneeseen väestöön kuuluville, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä (Vanhuspalvelulaki, kunnan yleiset velvollisuudet).”

Seniorisyynihanke nosti pintaan tarpeen kehittää seniorineuvolatoimintaa Sodankylän kunnassa. Tavoitteeksi nousi ennaltaehkäisevien senioripalvelujen löydettävyys, saataisuus ja selkeys kunnassa. Seniorineuvola Sodankylän kunnassa on ollut aikaisemminkin. Seniorineuvolaan on kuulunut fysioterapian järjestämä kuntoneuvola- ja muistineuvolatoiminta. Seniorineuvolatoiminta on kuitenkin kuntalaisten ja kunnan työntekijöiden joukossa vähän tiedostettua. Seniorineuvolan olisi aika astua näkyvimmin esiin. Tulevaisuudessa mahdollisesti senioriterveystarkastusten vakiintuessa olisi ennaltaehkäisevät terveystarkastukset mahdollista liittää seniorineuvolatoiminnan osaksi.

Seniorineuvolatoiminnan laajeneminen vaatisi lisää henkilö- ja tilaresursseja. Ihanteena voisi olla ns. ”Ikäasema”- johon seniori voisi suunnata ja tietää löytävänsä sieltä palveluja ja terveysneuvontaa ja ennaltaehkäiseviä terveyspalveluja, sairaanhoidollisia palveluja, mielenterveyttä ylläpitäviä palveluja jne.. Senioriasema voisi toimia ikääntyvien kohtaamispaikkana, jossa voisi lukea päivän lehdet, vaihtaa kuulumisia ja osallistua erilaisiin päivittäin järjestettäviin ohjelmahetkiin jne.. Ikäaseman palveluihin voisi liittää jo Sodankylässä toimivat kuntoneuvolapalvelut ja muistineuvolatoiminnan ja Geriatrin palvelut.

Senioriterveystarkastusten järjestäminen sai aikaan vain vähäisen innostuneen vastaanoton kunnan työntekijöiden keskuudessa ja aivan ymmärrettävästä syystä. Ongelmaksi nousi, ettei kenelläkään ole ylimääräistä aikaa järjestää terveystarkastuksia. Muistihoitaja on tähän saakka hoitanut myös muistikoordinaattorin tehtävät Sodankylän kunnassa. Muistihoitajan, aikuis- ja diabetesneuvolan aikaresurssit eivät riitä ennaltaehkäisevien terveystarkastusten suorittamiseen. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajilla ei ole myöskään Sodankylän kunnassa mahdollisuutta terveystarkastusten suorittamiseen seniori-ikäisille. Kesäisin kouluhoitajien resurssit menevät kouluikäisten laajojen terveystarkastusten tekemiseen. Tarvitaan lisää henkilökuntaa ja tiloja!

Ennaltaehkäisevien terveystarkastusten ja palvelujen hyödyllisyys on tiedossa. Säästöjä tulee pitkällä tähtäimellä kun raskaampien palvelujen tarve siirtyy ja kotona selviäminen mahdollistuu seniorien kohdalla mahdollisimman pitkään. Päätäjien olisi aika tiedostaa ennaltaehkäisevien terveystarkastusten merkittävyys myös taloudellisesti.

Kutsutuista pilottiryhmäläisistä kaikki pitivät ajatusta säännöllisesti kutsuttavista terveystarkastuksista hyvänä. Osalla -46 syntyneistä Sodankyläläisistä oli jo asiakuus diabetesneuvolaan (miehillä enemmän verensokeriongelmia?) tai jopa muistineuvolaan. Kohonneita kolesteroliarvoja oli lähes kaikilla pilottiryhmäläisillä! Tarvittaisiin terveysneuvontaa jo aikaisemmin -> panostus työterveyshuollon resursseihin!!

Terveystarkastusten ja palvelujen juurruttamiseen seniori-ikäisten kohdalla tarvittaisiin lisää henkilö- ja tilaresursseja:

- Seniorineuvolaan terveydenhoitaja/sairaanhoitaja, samoin kotihoitoon tarvittaisiin sairaanhoitaja/terveydenhoitaja ennaltaehkäisevien kotikäyntien suorittamiseen.
- Muistihoitajan työtaakkaa helpottamaan muistikoordinaattori (tällä hetkellä muistihoitaja tekee muistikoordinaattorin työt)
- Tarvittaisiin tilat, jotka voitaisiin selkeästi osoittaa senioriterveystarkastusten suorittamiseen.
- Senioreille virkistys- ja vapaa-ajan tilat, kohtaamispaikka.
- Ikääntyvien mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn keskittynyt henkilöstö.

Kehittämisideoita tuleviin kehittämishankkeisiin:

- Seniorien fyysinen kohtauspaikka ns. - Ikäsema-hanke. ja seniorineuvolatoiminnan kehittäminen.
- Ennaltaehkäisevien kotikäyntien juurruttaminen kotihoitoon.

Muita hankkeen aikana nousseita kehittämishankeideoita:

- Sodankylän terveyskeskuksen sivut enemmän asiakasta palvelevaksi. Ohjeita asiakkaalle kuinka toimia yksinkertaisemmissa terveys- ja sairausongelmissa (esim. flunssan- ja syylän hoito-ohjeet).
- Sodankylän kunnan sivujen kehittäminen (asiakaslähtöisemmäksi ja asiat helpommin löydettäväksi)