



KOTIKUNTOUTUS

”Vahva tuki kotihoidolle”

15.10.2015 Ennaltaehkäisevä riskiryhmien kotikuntoutus
Fysioterapeutti Maarit Kalmakoski, Rovaniemen kaupunki

Kotikuntoutuksen malli - lunnostelua

**Monialainen koti-
kuntoutus
tiimi
- Johto, koordinaatio ?**

**Kotiutusvaiheen tehostettu
kotikuntoutus**

**Sairaala-
kuntoutus/
hoito**

**Kuntouttava
kotihoito**

**Lääkinnäl-
linen
kuntoutus**

**Ennaltaehkäisevä seulova
riskiryhmien
(koti)kuntoutus**

- *Tavoitteena* asiakkaan toimintamahdollisuuksien ja vahvuuksien etsiminen ja toimintakyvyn palauttaminen toimintakyvyn muutoksen jälkeen (leikkaus, aivotapahtuma, toimintakyvyn äkillinen aleneminen jonkun muun syyn vuoksi)
- moniammatillista ; tt, ft, hoitaja, lääkäri, asiakas itse, omainen
- määräaikaista ja tavoitteellista;
- toteutumisaikataulu tiivis; alkaa välittömästi kotiutumisen/tehostetun kotikuntoutustarpeen hav. jälkeen
- Jakson jälkeen arvio ja jatkosuunnitelma

- *Tavoitteena* asiakkaan toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen; toimintakyvyn laskemisen ehkäisy riskiryhmässä olevalle
- kuntoutumissuunnitelma kotona toteutettavaksi itse/ yhdessä kotihoidon tai muun henkilön kanssa /arviointi sovitusti
- toteutus ft, hoitaja, asiakas itse, omainen, kuntouttava päiväpalvelu ym.
- toteutus asiakas päivittäin, hoitaja mukana kannustamassa tarvittaessa, ft ohjaamassa ja seuranta viikoittain /kuukausittain/ tarvittaessa. Pitkäkestoinen seuranta

- *Tavoitteena* riskiryhmien löytäminen ja riskiin puuttuminen ajoissa, (kaatumisriski; osteoporoosi, eristäytyminen, liikkumattomuus)
- toteuttajana ft, hoitaja, lääkäri, geronomi, asiakas, omainen, seniorineuvola
- Ohjausta > liikkumaan, liikuntaryhmiin, muihin harrasteryhmiin ja osallistumiseen. Tiedon antaminen omahoidosta.
- seuranta sovitusti
- päiväpalvelu

Kotikuntoutuksen malli -luonnostelua

Monialainen kotikuntoutuksen tiimi

Koti, oma apu ja hyvät mahdollisuudet aktiivisen elämään.

• IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN MALLI

- *Tavoitteena* riskiryhmien löytäminen ja riskiin puuttuminen ajoissa, (kaatumisriski; osteoporoosi, eristäytyminen, liikkumattomuus)
- toteuttajana ft, hoitaja, lääkäri, geronomi, asiakas, omainen, seniorineuv.
- Ohjausta > liikkumaan, liikuntaryhmiin, muihin harrasteryhmiin ja osallistumiseen. Tiedon antaminen omahoidosta.
- seuranta sovitusti, päiväpalvelu yms.

Lääkinnällinen kuntoutus

Ennaltaehkäisevä riskiryhmien kotikuntoutus

- Tavoitteena asiakkaan toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen; toimintakyvyn laskemisen ehkäisy
- Kuntoutussuunnitelma kotona toteuttavaksi itse/yhdessä kotihoidon tai muun henkilön kanssa/arviointi sovitusti
- Toteutus asiakas itse, omainen, ft, hoitaja, kuntouttava päiväpalvelu ym.
- Toteutus asiakas päivittäin, hoitaja mukana kannustamassa tarvittaessa, ft ohjaamassa ja seuranta viikottain/kuukausittain/tarvittaessa
- Pitkäkestoinen seuranta

Kuntouttava kotihoito

Sairaala-kuntoutus/hoito

Kotiutusvaiheen tehostettu kotikuntoutus

- *Tavoitteena* asiakkaan toimintamahdollisuuksien ja vahvuuksien etsiminen ja toimintakyvyn palauttaminen toimintakyvyn muutoksen jälkeen (leikkaus, aivotapahtuma, toimintakyvyn äkillinen aleneminen jonkun muun syyn vuoksi)
- moniammatillista ; tt, ft, hoitaja, lääkäri, asiakas itse, omainen
- määräämää ja tavoitteellista;
- toteutumisaikataulu tiivis; alkaa välittömästi kotiutumisen/tehostetun kotikuntoutustarpeen hav. jälkeen
- Jakson jälkeen arvio ja jatkosuunnitelma

Hyvä kuntoutus ja kuntouttava hoito!

Ikäihmisen hyvinvoinnin malli/ Oma apu

- Ikäihminen keskiössä
 - Jäämässä eläkkeelle: palveluopas, infotilaisuuksia yms.
 - Tukea omaan hyvinvointiin: tietoa järjestöjen toiminnasta, seniorikuntosalista, kunto-, terveys- ja liikuntaneuvontaa, kansalaisopiston toiminta, Itte –piste, virtu –palvelupiste, virtu.fi
 - Apua kodinhoitoon: milloin kotitalousvähennys, milloin arvonalisäveroton sosiaalipalvelu, yksityiset palveluntuottajat
 - Muuta apua ja tukea: asuntojen korjausneuvonta/avustukset, elämän kriisitilanteet
 - Omaishoitajuus: tukimuodot, vertaisryhmät, Taukopirtin -toiminta
- Toimijoina:
 - ihminen itse
 - Järjestöt
 - Seurakunta
 - Vapaaehtoistoimijat
 - Yritykset ja osuuskunta
 - Kunta

Ennaltaehkäisevä riskiryhmien (koti)kuntoutus 15.10.2015

- *Tavoitteena* riskiryhmien löytäminen ja riskiin puuttuminen ajoissa, (kaatumisriski; osteoporoosi, eristäytyminen, liikkumattomuus)
- *Tarpeen havaitsija:* asiakas, omainen, hoitaja, ft, lääkäri, geronomi, seniorineuvola
- *Arviointi*
- *Ohjaus ja neuvonta* omahoito-ohjeet, vastuuttaminen
- *Seuranta* sovitusti

Hauraus- raihnaus
oireyhtymä,
alkuvaiheen
muistisairaat,
omaishoitajat,
kaatumisriskissä olevat

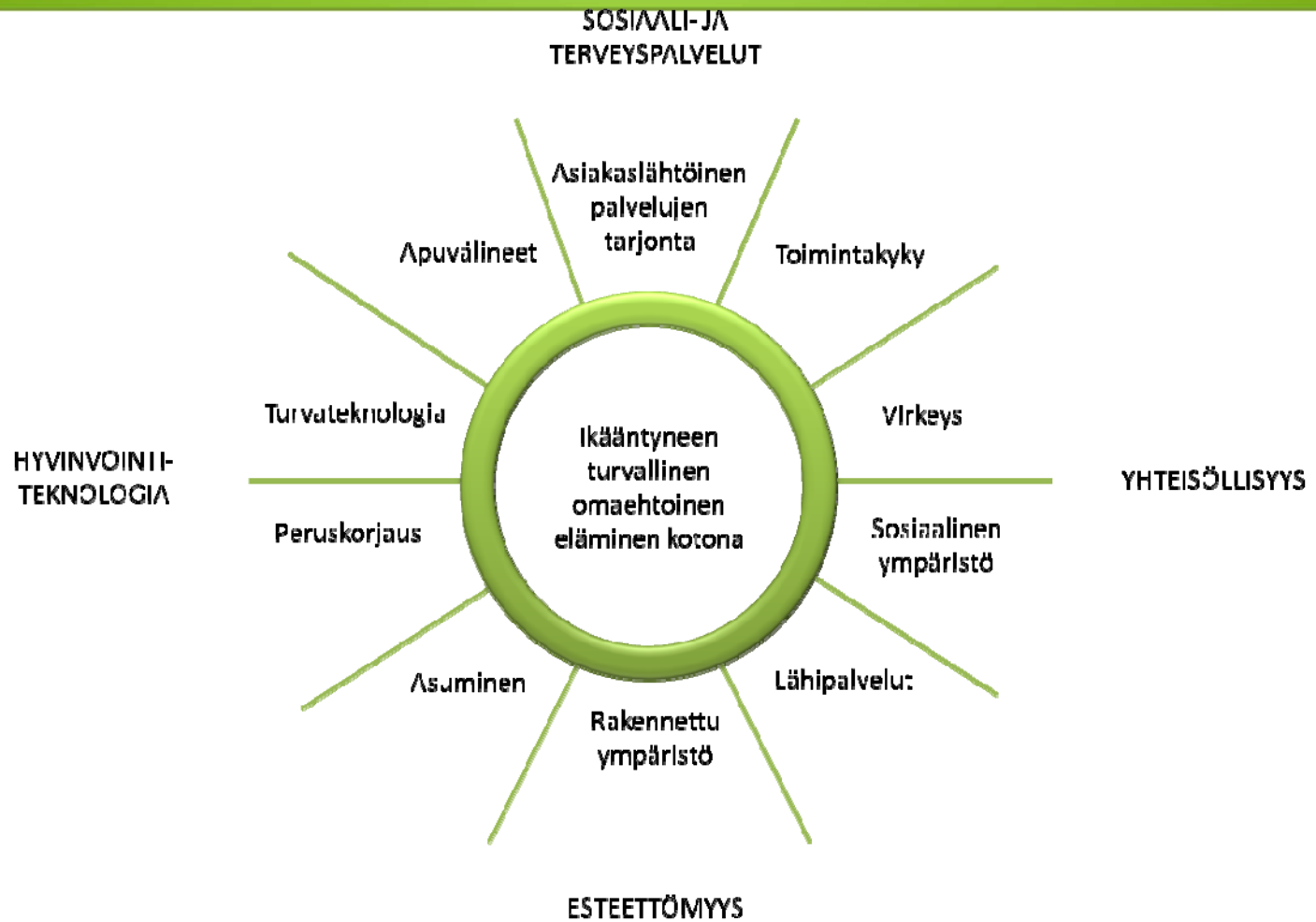
Arvioinnit
Hyvinvointihaastattelu
Yhteydenotot

Arjen
kuntoutussuunnitelma!
Harrastukset, ryhmät,
asiakkaan oma,
omaisten ja hoitajien
tuki jne.

Kuntoutus

- Kuntoutuksen perimmäisinä arvoina on pidetty onnellisuutta, vapautta, oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa (Järvikoski & Härkäpää 2004)
- Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa (2002) kuntoutuminen nähdään ihmisen ja ympäristön muutosprosessina, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, hyvinvoinnin, itsenäisen selviytymisen edistäminen
- Keskeisenä on **kuntoutujan oma aktiivinen** panos kuntoutumiseensa

Keinot tukea ikääntyneiden kotona asumista



Lähde: Mukailtuna *Kuntien toiminta ikääntyneiden palvelujen kehittämisessä* -raportti 2006, Ympäristöministeriö

Rovaniemen kaupungin ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma vuoteen 2020





Ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta edistetään yhdessä

- Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta jne.
- Ikääntyessä toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen sekä tarvittavan avun helppo saatavuus nousevat hyvinvointia kehystäväksi keskeisiksi tekijöiksi
- Hyvinvointia ylläpitävät ja tukevat ennaltaehkäisevät palvelut

Riskiryhmien määrittelemine

- Hauraus-raihnaus-oireyhtymä
- Alkuvaiheen muistisairaat
- Omaishoitajat
- Monisairaat
- Kaatumisriskissä olevat
 - Apuvälinetarve
 - Päivystyskäynnit

Riskiryhmien tunnistaminen

- Arviointi
 - Palveluohjaus
 - Muistipoliklinikka
 - Osastot
 - Omaishoito
 - Kotihoito
 - Seniorineuvola
 - Kuntoneuvola
 - Avovastaanotot
- Hyvinvointihaastattelut (80-v.)
- Yhteydenottojen kautta; omaiset, naapurit, hoitajat (sairaala, terveyskeskus), Nestorin yhteydenottojen kautta

Keinot, menetelmät

- Haastattelut
- Havainnointi
- Toimintakykytestit ja mahdolliset mittaukset
- Ohjeet, neuvonta
- Palvelu- ja kuntoutussuunnitelmat
- Apuvälinearviot, kodinmuutostyöt


Toimintakykytestit

- **SPPB-testi** (Guralnikin ym. 1994)
- Mittaa iäkkään henkilön suorituskykyä
- Tasapainon hallinta, alaraajojen lihasvoima ja kävely
- http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/toimintakyky/lyhyt-fyysisen-suorituskyvyn-testisto-sppb
- Testin kustakin osioista saa 0–4 pistettä ja testin kokonaistulos on 0–12 pistettä. Mitä suuremman pistemäärän henkilö saa testistä, sitä parempi liikkumiskyky hänellä on

Testin sisältö

I. Tasapaino (jalat rinnakkain, puolitandem, tandem)

- Testin tarkoituksena on arvioida pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennoissa
- Yhteys toimintakykyyn: tasapainon heikentyminen johtaa helposti liikkumiskyvyn rajoitukseen ja altistaa kaatumistapaturmille



2. Kävelynopeus (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

- Testin tarkoituksena on mitata kykyä liikkua paikasta toiseen
- Yhteys toimintakykyyn: kävelykyky on liikkumisen keskeinen edellytys.
Hidastunut kävelynopeus on yhteydessä liikkumisvaikeuksiin ja kaatumisalttiuteen




3. Tuolilta ylös nousu (viisi kertaa)

- Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa ja kykyä suoriutua jokapäiväiseen elämään liittyvistä toiminnoista
- Yhteys toimintakykyyn: alaraajojen heikko lihasvoima johtaa liikkumiskyvyn rajoitukseen ja lisää alttiutta kaatumisille

Viite-/raja-arvot arvioinnin apuna

- Yleensä tutkimusten kautta hankittua tietoa
- Esim. SPPB raja-arvot perustuvat amerikkalaiseen EPESE-tutkimuksen aineistoon, jossa tutkittavat olivat yli 71-vuotiaita miehiä ja naisia (Guralnik ym. 1994, 1995)
- mitä pienempi SPPB:n summapistemäärä (vaihteluväli 0–12 pistettä) on, sitä suurempi riski henkilöllä on tulevaan toimintakyvyn heikkenemiseen (Guralnik ym. 1995, 2000)

- 
- 4 kuntoluokkaan 0-3, 4-6, 7-9, 10-12
 - 4-6 pistettä: henkilöllä viisinkertainen riski liikkumisongelmien kehittymiselle tulevan neljän vuoden aikana ja nelinkertainen riski ADL-ongelmien kehittymiselle verrattuna 10-12 pistettä saaneille
 - 7-9 pistettä: vastaavat luvut kaksinkertainen liikkumisongelmat, 1,6 kertainen ADL

Entä sitten?

- Summapisteiden määrän ollessa alle 10 henkilön alaraajojen suorituskyky on jo alkanut heikentyä ja siihen on syytä kiinnittää huomiota
- Pelkkä summapisteiden tarkastelu ei yksin riitä, vaan on analysoitava testin osa-alueita
- Ei ole näyttöä vielä siitä mitä raja-arvoja voisi käyttää kaatumisvaaran määrittämiseksi

Mitä testin jälkeen?

- Testin tulokset käydään läpi asiakkaan kanssa
- Jatkotoimenpiteet: omaehtoiseen liikkumisen ohjaaminen, fysioterapia, liikuntaryhmä
- **MOTIVOINTI!**
- Henkilöstön liikunnan tukeminen edistää hoitajien hyvinvointia myös heidän innokkuuttaan sisällyttää iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitukset omiin työkäytäntöihin (Salminen, Karvinen 2007)

Arjen ”kuntoutussuunnitelma”

- Perustuu haastatteluun, havainnointiin, arviointiin, motivointiin
- Mitä asiakas on aikaisemmin tehnyt? Mikä on hänelle mielekästä tekemistä?
- Kirjattu asiakkaan voimavaralähtöiseen palvelu-/kuntoutussuunnitelmaan
- Selkeästi esillä potilastietojärjestelmässä
- Toimenpiteet, miten edistetään asiakkaan toimintakykyä arjessa
- Mitä asiakas tekee itsenäisesti, arkirutiinien hyödyntäminen?
- Mikä on omaisten rooli?
- Mikä on hoitajan vastuulla?
- SEURANTA!

Seurantaa ja kenen toimesta?

- Asiakas itse
- Omainen
- Arvioinnin tekijä
 - Avovastaanotot
 - Vastuutyöntekijä
 - Muistipoliklinikka
 - Kotihoito
 - Seniorineuvola
 - Kuntoneuvola

Haasteet

- Opittaisiin hyödyntämään asiakkaan omia voimavaroja
- Yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden kesken
- Moniammatillisuus
- Kirjaaminen, tietojärjestelmät
- Uuden teknologian hyödyntäminen

Case: Sylvi Suomalainen 84 v.

- Naapuri ottaa yhteyttä Nestoriin
- Arviointitiimiin, josta kotikäynti Sylvin luokse
- Ei kotihoidon käyntejä
- Fysioterapeutti tekee arviokäynnin
- Tarvittaessa kotiharjoitteet/apuvälineitä
- Ohjataan 3. sektorin palvelujen piiriin esim. kaupungin liikuntatoimen ryhmiin, Helmi-kammariin, Potkuriin