

Kunnossa kotona -hanke Pelkosenniemellä

**Raportti PaKasteen vanhustyön työskentelyjaksosta
1.10. – 31.12.2012**

hanketyöntekijä/fysioterapeutti
Johanna Puljujärvi
18.12.2012



Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Kunnossa kotona –hanke Pelkosenniellä eli kokonaisvaltaisten palvelusuunnitelmien kehittäminen huomioiden erityisesti ikäihmisten omaehtoinen toimintakyvyn edistäminen ja kuntouttavan työotteen kehittäminen
3. Tavoitteet
4. Toteutus
5. Tulokset, tuotokset ja juurtuminen kunnan käytännöksi
6. Arviointi
7. Pohdinta

1. Johdanto

Pohjois-Suomen monialaiset sosiaali- ja terveysterveyst -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 kehittämissuohjelmasta (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 kehittäjäyöntekijät. PaKaste 2 – hankkeen koordinaattorit ovat tukeneet kuntia kehittämistyössä.

2. Pelkosenniemen kunnan vanhustyön työskentelyjakso

STM:n ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan palvelujen tavoitteena on tukea hyvää elämänlaatua, itsemääräämisoikeutta ja itsenäistä suoriutumista toimintakyvystä riippumatta. Ikääntyville suunnatun palvelutoiminnan tulee olla asiakaslähtöistä, perustua kuntouttavaan työotteeseen ja toteuttaa saumatonta yhteistyötä eri palveluntuottajien sekä omaisten ja lähihenkilöiden kanssa.

Pelkosenniemen kunnalla on toimintaperiaate, jonka mukaan Pelkosenniemellä panostetaan ensisijaisesti kotona asumisen tukemiseen kotipalvelujen sekä kotona asumista tukevien tukipalvelujen turvin. Kunnan tavoitteena onkin edistää ikääntyvien kotona selviämistä mahdollisimman pitkään. Tältä pohjalta kehittämistehtäväksi valikoitui palvelusuunnitelman kehittäminen painottuen toimintakyvyn tukemiseen. Hankkeessa haluttiin myös lisätä kuntalaisten tietoa kuntouttavan/toimintakykyä tukevan työotteen käytöstä ja merkityksestä ikääntyvien toimintakyvyn tukemisessa ja vahvistaa tältä osin myös ikääntyvien kanssa työskentelevien eri toimijoiden osaamista.

Hankkeen ensisijaiseksi kohderyhmäksi valikoitui kotihoidon ja kotisairaanhoidon asiakkaat, koska he ovat niitä, joiden suhteen tarvitaan tehostettua toimintakyvyn ylläpitoa, jotta siirtymä tehostettuun palveluasumiseen ei olisi liian nopea.

Kehittämistehtävän oli tarkoitus tukea myös Pelkosenniemen kunnan vuoden 2012 talousarvion tavoitteita siinä, että kaikkien asiakkaiden palvelusuunnitelmassa huomioidaan erityisesti toimintakykyä ylläpitävät ja edistävät osa-alueet ja palveluja tuotetaan yhteistyössä alueen toimijoiden (mm. Pelkosenniemen - Savukosken kansanterveystyön kuntayhtymä) kanssa tiiviissä yhteistyössä.

3. Tavoite

Kehittämistehtävän tavoitteena oli vanhuspalveluissa kehittää kokonaisvaltaista palvelusuunnitelmaa huomioiden erityisesti ikäihmisen omaehtoinen toimintakyvyn edistäminen ja kuntouttavan työotteen kehittäminen. Tarkoituksena oli laatia toimintamalli toimintakyvyn ylläpitämisestä ja edistämisestä ensisijaisesti Palvelukoti Onnelan, kotihoidon ja kotisairaanhoidon asiakkaille. Lisäksi tarkoituksena oli tiedottaa ikääntyviä kuntalaisia ja heidän omaisiaan toimintakyvyn ylläpitämisestä ja kehittämisestä, lisätä tietoa kunnan vanhuspalveluissa käytettävästä kuntouttavasta/toimintakykyä tukevasta työotteesta sekä edistää kuntouttavan/toimintakykyä tukevan työotteen käyttöä kouluttamalla ikääntyvien parissa työskenteleviä toimijoita.

Tavoitteena oli myös, että hanke toimintansa kautta osallistuu Pelkosenniemen kunnan ja Pelkosenniemen - Savukosken kansanterveystyön kuntayhtymän tarjoamien palveluiden kehittämiseen saumattomaksi palvelukokonaisuudeksi.

Kehittämistehtävä tukee osaltaan PaKaste –hankkeen toimintaa edistämällä ikääntyvien asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia osallistamalla heidät yhteisöineen oman toimintakykynsä kehittämiseen, lisäämällä sosiaali- ja terveydenhuoltoon ehyempää palvelua, kehittämällä kuntouttavan työotteen yhtenäistä toimintamallia ja näin toimien parantamaan palveluiden laatua, vaikuttavuutta sekä kaventamaan alueellisia eroja.

4. Toteutus

Kehittämishankkeen suunnittelukokous pidettiin syyskuussa 2012 ja siihen osallistui kehittäjätiimin ja hanketyöntekijän lisäksi yhteistyökumppaneiden henkilöstöä. Kehittämishankkeen varsinainen työskentelyjakso oli 1.10.- 31.12.2012. Työskentelyjaksolle oli palkattu yksi kokopäiväinen hanketyöntekijä, joka oli koulutukseltaan fysioterapeutti. Hanketyöntekijän viikkotyöaika oli 38,15 h koko työskentelyjakson ajan. Hankkeelle asetettu kolmen hengen kehittäjätiimi/seurantaryhmä, johon kuuluivat kunnan sosiaalisihiteeri Nina Peronius, palvelukodin johtaja Sirpa Hämäläinen ja Pelkosenniemen - Savukosken kansanterveystyön kuntayhtymän johtava hoitaja Tarja Paavola, kokoontui tarvittaessa ja vastasi hankejakson ohjauksesta. Kehittäjätiimi kokoontui hankkeen aikana kaksi kertaa. Hanketyöntekijällä on lisäksi ollut mahdollisuus konsultoida Pakaste 2 -hankkeen vanhustyön koordinaattoria sekä keskustella kehittämistehtävistä muiden kuntien hanketyöntekijöiden kanssa.

Taustatietoina hankkeeseen tutustuttaessa ja tietoa kerätessä toimivat aiemmat Pakaste -hankkeen osiot. Lisäksi tietoa toimintakyvyn tukemiseen liittyvistä hankkeista ja erilaisista toimintatavoista löytyi hyvin internetistä. Esimerkiksi Helsingin kaupungissa käytössä oleva liikkumissopimus, jossa kotihoidon asiakkaiden liikkumiskykyä edistetään liikkumissopimuksen avulla (www.muutoslaboratorio.fi/konsepti), Sodankylän kunnassa v. 2007 - 2009 toteutettu Tietoa, taitoa ja tahtoa vanhustyöhön –hanke, jonka tuloksena on tuotettu Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen – käsikirja vanhustyön arkeen sekä Valtionkonttorin toteuttama rintamaveteraanien ja sotainvalidien avo- ja kotikuntoutuksen kehittämishanke, olivat mielenkiintoisia ja hyödyllisiä aihealueeseen perehtymisen kannalta. Myös Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen internet sivut tarjoavat runsaasti tietoa ja materiaalia iäkkäiden kaatumisen ehkäisystä ja liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä.

Yhteistyökumppaneina työskentelyjaksolla ovat olleet kotipalvelun ja Palvelukoti Onnelan henkilöstö, Pelkosenniemen - Savukosken kansanterveystyön kuntayhtymän terveyskeskuksen vastaanoton, vuodeosaston, kotisairaanhoidon ja fysioterapian henkilöstö sekä myös Eläkeliiton Lapin piirin Pelkosenniemen yhdistys. Eläkeliiton Pelkosenniemen yhdistyksen kokoontumisissa mm. tiedotettiin hankkeesta, kannustettiin osallistujia oman toimintakyvyn ylläpitämiseen ja ensi vuoden puolella on vielä suunnitelmissa jumppatuokioiden yhteydessä pitää tietoisuuksia mm. liikunnan hyödyistä.

Hankkeeseen osallistuvien osallistumissitoumuksen hankkiminen oli tarkoitus tehdä syyskuun aikana, mutta mm. aikatauluongelmien vuoksi hankkeeseen osallistujat selvisivät lokakuun alkupuoliskon aikana. Lisäksi varsinaisen kohderyhmän ulkopuolelta osallistujat tulivat mukaan hieman myöhemmin hankkeen aikana.

Kehittäjätiimiin kuuluvat jakoivat tietoa hankkeesta kotipalvelun, palvelukodin ja terveyskeskuksen henkilökunnalle. Lisäksi hanketyöntekijä kävi kertomassa hankkeesta ja kenelle se on kohdennettu mm. palvelukodin henkilökunnan palaverissa ja vuodeosastolla jakaen samalla osallistumis/tiedonsiirtolupalomakkeita. Eläkeliiton Pelkosenniemen yhdistyksen kokoontumisessa kävi hanketyöntekijä myös tiedottamassa hankkeesta.

Kehittäjätiimi rajasi hankkeen suunnitteluvaiheessa kohderyhmäksi ensisijaisesti kotipalvelun ja palvelukoti Onnelan asiakkaat, joista hankkeeseen osallistui 16 henkilöä (7 palvelukodin asukasta ja 9 kotipalvelun asiakasta). Pelkosenniemen-Savukosken kansanterveystyön kuntayhtymän kautta hankkeeseen ohjautui lisäksi kaksi asiakasta. Hanketyöntekijä kävi osallistujien luona kotikäynteinä 2-5 käyntiä/osallistuja.

Kotikäynneillä kartoitettiin osallistujan toimintakykyä mm. ikäinstituutin koti- ja kerhotestillä, arvioitiin apuväline- ja kodinmuutostöiden tarvetta sekä liikkumisympäristön turvallisuutta. Myös kodin ulkopuolella tapahtuvan asioinnin sujumisesta, harrastuksiin ja erilaisiin tapahtumiin osallistumismahdollisuuksista keskusteltiin. Osallistujan kanssa yhteistyössä mietittiin hänen toimintakyvylleen tavoite eli mitä hän haluaisi pystyä tekemään ja keinoja tavoitteeseen pyrkimiseksi. Jatkokäynneillä osallistujille mm. ohjattiin ja heitä kannustettiin tekemään yksilöllisesti suunniteltuja fyysistä toimintakykyä tukevia harjoitteita, annettiin tietoa ryhmätoimintaan osallistumismahdollisuuksista, keskusteltiin voinnista ja päivien sujumisesta sekä mielekkäästä tekemisestä.

Hankkeessa toteutettu koulutus oli pääasiassa hanketyöntekijän pitämää ergonomia- ja potilassiirtokoulutusta, jossa korostettiin potilaiden/asiakkaiden aktivointia ja toimintakyvyn tukemista. Koulutukseen liittyi myös uusien mm. siirtymisissä käytettävien apuvälineiden käytön ohjausta. Koulutus toteutettiin palvelukodilla kahtena päivänä n. 1,5 h ajan ja vuodeosastolla (huomioiden työtehtävät) 2-3 hengen pienryhmissä noin tunnin ajan seitsemänä eri päivänä. Koulutuksen järjestämisessä tavoitteena oli, että kaikilla on

mahdollisuus osallistua koulutukseen. Lisäksi asiakaskohtaista siirtymis- ja aktivointiohjausta toteutettiin eri yksiköissä jonkin verran.

5. Tulokset ja tuotokset

Hankkeen tulokset

- Kotipalvelun käytössä olevaan palvelusuunnitelmaan lisättiin liitteeksi osio, johon kirjataan yhdessä asiakkaan kanssa toimintakyvyn eri osa-alueet huomioiden tavoitteet ja konkreettiset keinot, joilla tavoitteisiin pyritään.
- Toimintamalli, jossa palvelusuunnitelman laatimisen tai tarkistamisen yhteydessä esiin nousevat tuentarpeet huomioiden vanhuspalveluiden henkilökunta tekee yhteistyötä kansanterveystyön kuntayhtymän fysioterapiahenkilöstön kanssa. Fysioterapeutti tekee yhteydenoton jälkeen asiakkaan luo 3-5 kotikäyntiä, joista ensimmäinen käynti on arviointikäynti (mm. fyysisen toimintakyvyn mittauksia, apuväline- ja kodinmuutostöiden tarvekartoitusta), toisella neljännellä käynnillä ohjataan, motivoidaan ja kannustetaan kotiharjoitteisiin ja viimeisellä käynnillä (noin 6 - 12 kuukauden kuluttua) arvioidaan vaikutuksia. Asiakkaan toimintakyvyn tukemisessa on keskeistä yhteistyö fysioterapi-an, kotipalvelun ja kotisairaanhoidon henkilöstön sekä asiakkaan omaisten/lähipiirin henkilöiden kanssa.
- Kunnan vanhuspalveluiden käyttöön laadittiin esite, jossa on tietoa toimintakyvystä ja kuntouttavasta/toimintakykyä tukevasta työotteesta.
- Palvelukodin ja vuodeosaston käyttöön suunniteltiin kirjanen, jota voi hyödyntää viriketoiminnassa (esimerkkejä toimintakykyä tukevista harjoitteista).
- Ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen kannustavaa yhteistyötä Eläkeliiton Pelkosenniemen yhdistyksen kanssa jatketaan kevään kokoontumisten yhteydessä.

6. Arviointi

Työskentelyjakson aikana pystyttiin asetetut tavoitteet pääosin saavuttamaan. Palvelusuunnitelmaan lisättiin toimintakyvyn eri alueet huomioiva osio, johon kirjataan tavoitteita ja konkreettisia keinoja niiden saavuttamiseksi. Jakson aikana muodostui myös ikääntyvien toimintakyvyn tukemiseen asiakaskäynti/toimintamalli, jonka mukaan pyritään jatkossa toimimaan. Toimintamallin käyttöönoton myötä yhteistyö kunnan vanhuspalvelujen henkilökunnan ja kansanterveystyön kuntayhtymän fysioterapiahenkilökunnan välillä tulee todennäköisesti lisääntymään ja vaikuttamaan tällä alueella palvelun sujuvuuteen. Yhteistyö lähtee liikkeelle palvelusuunnitelman teko- tai tarkistusvaiheessa asiakkaan ja hänen omaistensa niin halutessa.

Toimintakykyä tukevan työotteen osalta koulutus toteutettiin henkilökunnan toiveet huomioiden hanketyöntekijän pitämänä ergonomia- ja potilassiirtokoulutuksena, jossa korostettiin avustettavan omien voimavarojen käyttöä ja aktiivointia. Koulutus toteutui käytännönläheisesti pienemmissä ryhmissä sekä palvelukodilla että vuodeosastolla ja lisäksi myös asiakaskohtaisena ohjauksena. Koulutukseen osallistui n. 30 henkilöä. Koulutuksen aikana keskusteluissa nousi esille koulutuksen sisällön säännöllinen kertaustarve, jota jokainen yksikkö voisi omana toimintanaan toteuttaa. Koulutusta kuntouttavasta/toimintakykyä tukevasta työotteesta oli tarkoitus jatkaa vielä vanhustyön asiantuntijan pitämällä koulutuksella, mutta PaKaste –hankkeen kautta kouluttajan saaminen ja koulutuspäivän aikataulu jäivät vielä avoimeksi.

Asiakkailta saatu henkilökohtainen palaute asiakaskäyntien aikana on ollut hyvinkin positiivista ja kannustavaa. Fyysistä toimintakykyä tukevien harjoitteiden tekemisen lisäksi käynneillä keskusteltiin asiakkaille ajankohtaisista ja myös jonkin verran elämän varrella aiemmin tapahtuneista asioista. Keskustelujen avulla käynneillä tuli huomioitua laajemmin toimintakyvyn eri osa-alueita. Asiakaskäyntien perusteella ohjautui myös muutama henkilö jo toiminnassa oleviin liikuntaryhmiin.

Työskentelyjakson aikana käytetty ja kerätty asiakaskäyntimalliin liittyvä aineisto jää sähköisessä muodossa kuntayhtymän fysioterapiahenkilökunnan käyttöön. Palvelusuunnitelmaan lisättävä osio sekä viriketoiminnan käyttöön tarkoitettu kirjanen toimitetaan myös sähköisessä muodossa kunnan vanhuspalvelujen käyttöön. Työskentelyjak-

son raportti toimitetaan kaikille yhteistyökumppaneille ja sitä käytetään soveltuvin osin tuloksista tiedottamisessa esim. kunnan internet-sivuilla.

Hanketyöntekijänä toimiessani olen saanut perehtyä aiheeseen liittyvään uusimpaan tietoon, hankkeisiin ja niissä tuotettuun tietoon kiireettä ja sen vuoksi paremmin hyödyntää tätä uutta tietoa. Oma tietämykseni on lisääntynyt myös yhteistyökumppaneiden työtehtävistä ja –alueista. Työskentelyjakson aikana hanketyöntekijänä toimimista on helpottanut toimintaympäristön, yhteistyökumppaneiden ja osittain asiakkaidenkin tunteminen.

Tukea hanketyöhön olen saanut kehittäjätiimiltä ja kuntayhtymän fysioterapian henkilökunnalta. Lisäksi on ollut mahdollisuus konsultoida Pakaste 2 -hankkeen vanhustyön koordinaattoria ja keskustella kehittämisestä muiden kuntien hanketyöntekijöiden kanssa. Haastavinta oli työskentelyjakson alkuvaiheessa aikataulujen sovittaminen huomioiden yhteistyökumppaneiden erilaiset aikataulut. Yhteistyö on mielestäni ollut sujuvaa ja eri yksiköiden henkilökunta on työkiireidensä lomassa tarvittaessa löytänyt aikaa, joka on auttanut hanketyön eteenpäin viemisessä.

7. Pohdinta

Pelkosenniemen kunnassa on tarjolla eri tahojen järjestämänä toimintaa ja tapahtumia, johon ikääntyneetkin kuntalaiset voivat osallistua. Työskentelyjakson aikana asiakkaiden kanssa keskustellessa nousivat selvimmin esiin kulkuvaikeudet eli sopivan kyytimuodon saaminen. Harrastuksiin ja erilaisiin kodin ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin ja tapahtumiin osallistumisen kannalta on suuri merkitys sillä, miten kotoa pääsee liikkeelle lähtemään. Kimppakyydeillä ja muillakin kyytijärjestelyillä kulkemisia varmasti pystyttäisiin järjestämään niin, että kustannukset pysyisivät kohtuullisina eivätkä olisi vähentämässä osallistumismahdollisuuksia. Tämäntyyppisten asioiden hoitamisen ja selvittelyn voisi sisällyttää johonkin tulevaan hankkeeseen ja näin löytää soveltuva toimintamalli ja toimijataho asioiden koordinointiin. Samalla olisi hyvä selvittää kunnassa olevaa toimintatarjontaa ja tarvittaessa kehittää ikääntyville suunnattua, mielekästä tekemistä päiviin tuovaa toimintaa toimintakyvyn eri osa-alueet huomioiden.

Tämän työskentelyjakson aikana kokeiluun otettu asiakaskäyntimalli otettiin varsin myönteisesti vastaan, mutta pitempiaikainen kokeilu vasta näyttää onko malli toimiva ja nostaa esiin mahdollisia kehittämiskohteita. Kuntouttavan/toimintakykyä tukevan työotteiden koulutuksen osalta osallistumisaktiivisuus oli hyvä ja tilaisuuksissa tuli esille asioiden kertaamisen tärkeys ja käytännön työssäkin toimintatapojen ”harjoittelun” merkitys ja tämä toivottavasti lisää toimijoiden omaa sisäistä kertauskoulutusta. Myös työtovereiden tuki ja yhteiseksi koettu toimintamalli ovat tärkeitä toimintatapoihin vaikuttavia tekijöitä.