

# Toimiva kotihoito Lappiin – Monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen -hanke



## SÄVELSIRKKU-VERKKOPALVELU KOTIKUNTOUTUKSEN VÄLINEENÄ

Toimiva kotihoito Lappiin – monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen –hankkeen kotikuntoutuksen kokeilu 1.9.-31.12.2017

Loppuraportti

Toimintaterapeutti Elina Uosukainen, Keminmaan kunnan kotikuntoutus

Kehittäjätyöntekijä Outi Sassali-Riipi, Toimiva kotihoito Lappiin –hanke

### Kokeilun yleinen esittely

Kokeilun yleisenä tarkoituksena oli kokeilla Sävelsirku-verkkopalvelun soveltuvuutta osaksi kotikuntoutusta. Lisäksi tarkoituksena oli kokeilla uudenlaista yhteistyömuotoa ikäihmisten kotona asumisen tueksi. Kokeilujakson toteuttajia olivat Keminmaan kunnan kotikuntoutus, Posti Kotipalvelu ja Sentina Oy. Tiedonkeruun toteuttajina kokeilussa olivat Lapin ammattikorkeakoulu ja Lapin yliopisto.

### Prosessin eteneminen

Valmistelu käynnistyi maaliskuussa 2017. Tällöin alettiin suunnitella kokeilujakson sisältöä ja työnjakoa. Varsinainen suunnittelu käynnistyi Keminmaan kunnassa huhtikuussa. Moniammatilliseen tiimiin valikoitui kotikuntoutuksen toimintaterapeutin ja fysioterapeutin lisäksi kotisairaanhoidaja sekä geronomi. Moniammatillinen tiimi pohti asiakkaiden valintaa ja kotikuntoutuksen työntekijät tekivät lopulliset valinnat. Toukokuussa kotikuntoutuksen toimintaterapeutti sekä vs. avopalveluohjaaja saivat perehdytyksen Sentinan Sävelsirku-verkkopalveluun, jonka pohjalta he pitivät perehdytyksen muille tiimin jäsenille. Myös Sävelsirkuun tutustuminen tapahtui toukokuun aikana, jotta asiakasvalinnassa pystyttiin hyödyntämään Sävelsirrun materiaalia pohtimalla, kuka hyötyisi Sävelsirrusta.

Heinäkuussa kotikuntoutuksen toimintaterapeutti tapasi mahdollisia pilottiin sopivia asiakkaita ja esitteli kokeilua. Kotikuntoutuksen ja Postin työntekijät tapasivat ensimmäisen kerran. Elokuussa toimintaterapeutti ja fysioterapeutti tekivät asiakkaille alkuarvioinnit ja kartoittivat mielenkiinnon kohteita yksilöllisten Sävelsirku-ohjelmien sisältöjen valitsemiseksi.

Posti perehdytti omat työntekijänsä pilotin toimintaan elokuussa. Perehdytyksessä käytiin läpi ikäihmisten kanssa työskentelyä ja periaatteita. Työntekijöitä oli kaksi, joilla kummallakin oli varahenkilönsä. Lisäksi

Postin ja kunnan työntekijöille oli yhteinen workshop, jossa sovittiin käytännön asioista ja fysioterapeutti opasti työntekijöitä. Syyskuussa käynnistyivät Postin työntekijöiden kotikäynnit asiakkaiden luo. Ensimmäisen tutustumiskäynnin asiakkaan luo Postin työntekijä teki yhdessä toimintaterapeutin kanssa. Postin työntekijöiden kotikäynnit tapahtuivat syys-marraskuun aikana. Kotikäyntien lisäksi Postin työntekijät valmistautuivat käynteihin perehtymällä etukäteen Sävelsirkun ohjelmiin ja valitsemalla ohjelmat toimintaterapeutin laatimien listojen pohjalta. Lokakuussa toimintaterapeutti teki asiakkaille väliarvioinnin ja päivitti Sävelsirkku-ohjelmia. Joulukuussa toimintaterapeutti ja kotikuntoutuksen kuntohoitaja (tuli fysioterapeutin tilalle) tekivät asiakkaille loppuarvioinnit.

### **Asiakasvalinnan toteutus**

Keminmaan kunnan moniammatillinen tiimi laati perusteita ohjaamaan asiakasvalinnan pohdintaa. Asiakkaiden valinnassa pidettiin tärkeänä seuraavia tekijöitä:

- ennaltaehkäisevä näkökulma → asiakkaalla tukipalveluita vähän tai ei ollenkaan
- asuinympäristön etäisyys palveluista → sivukylillä asuvat, joiden kulkeminen julkisten kulkuneuvojen, taksien tai omaisten varassa
- asiakasjoukon erilaisuus → kokemuksia mahdollisimman laajalti

Asiakkaita oli yhteensä viisi. Kaikilta asiakkailta pyydettiin kirjallinen suostumus kokeilujaksoon osallistumisesta ja halutessaan asiakkaan pystyvät antamaan luvan myös yhteydenottoon omaisiin. Suurimmalla osalla asiakkaista toteutui moniammatillisen tiimin näkemys ennaltaehkäisevästä toiminnasta. Asiakkaissa oli sekä miehiä että naisia. Asuinympäristön etäisyys palveluista vaihteli.

### **Tavoitteet ja tarkoitus**

Kokeilun tavoitteena oli selvittää, miten Sävelsirkku-verkkopalvelu soveltuu käytettäväksi osana kotikuntoutusta. Jokaiselle asiakkaalle oli lisäksi laadittu henkilökohtaiset tavoitteet. Tavoitteina saattoi olla mm. fyysisen toimintakyvyn parantuminen tai mielialan kohentuminen. Toinen tavoite oli selvittää, miten uudenlainen yhteistyömuoto sopii kotona asumisen tueksi. Päävastuu jakson toteutuksesta oli kotikuntoutuksen työntekijöillä. He valitsivat asiakkaat, tekivät arvioinnit ja suunnitelmat ja valitsivat Sävelsirkun soitettavat ohjelmat. Postin työntekijät kotikäynneillä avustivat asiakkaita Sävelsirkun käyttämisessä ja ohjelmien kuuntelemisessä ja toteuttamisessa.

### **Toteutus**

- Alkuarviointi → haastattelu ja mielenkiinnon kohteiden kartoitus Interest Checklistin avulla sekä erilaisten menetelmien käyttö yksilöllisen tilanteen mukaan: SPPB, EuroHIS, MuistiMike, Quality of Life-AD
- Tavoitteenasettelu
- Sävelsirkku-ohjelmien valinta asiakkaan tavoitteiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti
- Yhteinen perehtymiskäynti asiakkaan luo (kotikuntoutuksen toimintaterapeutti ja Postin työntekijä)
- Postin työntekijän kotikäynnit 5-6 viikon ajan ennen väliarviointia
- Kotikuntoutuksen toimintaterapeutin väliarviointihaastattelu ja sen perusteella Sävelsirkku-ohjelmien päivitys

- Postin työntekijän kotikäynnit jatkuvat edelleen 4 viikon ajan
- Loppuarviointi

### Kotikäynnin runko

- Kuulumiset
- Orientoituminen
  - Päivämäärän ja nimipäivän kuuntelu (RADIO-näppäin Sävelsirkusta)
  - Päivän ohjelman läpikäynti
- Toiminta
  - Liikunta; Sävelsirkusta toistetaan asiakkaalle valittuja erilaisia liikuntoja 30 minuuttia  
TAI
  - Muistelu; Sävelsirkusta toistetaan suosikki-listoista arvoitukset/tarinat, asiakkaalle valittuja erilaisia visailuja ja uutissähkeitä 30 minuuttia
- Kerran päätös
  - Musiikkikappaleen kuuntelu / rentoutus
  - Keskustelu; ajatuksen suuntaaminen loppupäivään
  - Kysymyksiä voinnista / Postin keräämä data

### Arviointi

Alkuarvioinnissa käytettyjä arviointimenetelmiä olivat Quality of Life -AD, MuistiMike, EuroHIS 8 -elämänlaatumittari sekä SPPB. Quality of Life (QoL), MuistiMike ja EuroHIS8 ovat erilaisia koetun elämänlaadun mittareita tai kartoituksen välineitä. SPPB on lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö, joka koostuu tasapaino-, kävelynopeus- ja tuoliltanousutesteistä.

Asiakkaalle käytettävät arviointimenetelmät valittiin yksilöllisesti ja tavoitteena arvioinnissa oli ennen kaikkea asiakaslähtöisyys ja tarkoituksenmukaisuus. Yhdelle asiakkaista toteutettiin yhdistelmänä EuroHIS 8 sekä Quality of Life -arviointit, muiden kohdalla tehtiin haastatteluna/itsetäytettävänä kyselynä Quality of Life tai MuistiMike. MIKE -arviointiin sisältyi myös edellä mainittu havainnointiosuus. Kolmelle asiakkaista tehtiin SPPB-testi. Kotikuntoutuksen toimintaterapeutti vastasi koettua elämänlaatua mittaavien arviointien toteuttamisesta asiakkaiden kotona ja fysioterapeutti SPPB-arvioinnin toteuttamisesta.

Lisäksi arviointien yhteydessä asiakkailta kysyttiin heidän mielenkiinnon kohteistaan ja harrastuksistaan. Tässä käytettiin mukailen Interest Checklist -lomaketta, jossa on luokiteltuna erilaisia toimintoja liittyen vapaa-ajan viettoon. Edellä mainittu kysely toteutettiin joko haastatteleamalla tai itse täytettynä. Mielenkiinnon kohteiden selvittäminen koettiin tärkeäksi, jotta Sävelsirkku-äänipalvelusta valittava asiakkaan kuntoutumissuunnitelman mukainen ohjelma olisi asiakkaalle kiinnostavaa ja mielekästä. Ohjelmista laadittiin jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisia suosikkilistoja, jotka sisälsivät asiakkaiden tavoitteiden mukaisia ohjelmia. Ohjelmien valitsemisessa Sentina ja kotikuntoutus tekivät yhteistyötä.

Väliarvioinnin kotikuntoutuksen toimintaterapeutti toteutti kokeilujakson puolivälissä vapaamuotoisena haastatteluna. Kysymykset liittyivät asiakkaan senhetkiseen vointiin sekä kokemuksiin Postin työntekijän käynneistä ja Sävelsirkun ääniohjelmista. Väliarviointikäynnit päätettiin toteuttaa osittain yhteiskäyntinä Postin työntekijän kanssa niin, että toimintaterapeutti ja asiakas saivat keskustella asiakkaan kokemuksista myös kahden kesken. Lisäksi väliarvioinneissa oli käytettävissä Sentinasta saatu tieto soitetuista ohjelmista sekä vastaukset Postin työntekijöiden teettämästä asiakaskyselystä. Alkuarvioinnissa käytetyt arviointimenetelmät päätettiin jättää toistamatta väliarvioinnissa syksyn kuntoutusjakson lyhydestä johtuen.

Loppuarvioinnissa käytettiin samoja menetelmiä kuin alkuarvioinnissa. SPPB:n toteutuksessa haastetta toi kotikuntoutuksen työntekijävaihdos, kun fysioterapeutin tilalle tuli kuntohoitaja, jolle asiakkaat eivät olleet entuudestaan tuttuja, eikä hän ollut mukana alkuarvioinnissa.

### **Tiedonkulku**

Varsinainen yhteistyö Postin paikallisen yksikön kanssa aloitettiin elokuun puolivälin jälkeen, jolloin kotikuntoutuksen toimintaterapeutti ilmoitti Postiin pilottiin osallistuvien asiakkaiden osoitetiedot. Posti järjesti työntekijöilleen perehdytysiltapäivän, jossa käytiin läpi asiakastyöhön ja kotikäynteihin liittyviä käytäntöjä. Keminmaan kunnan ja Postin yhteinen workshop järjestettiin seuraavana päivänä. Tällöin asiakasvalintaan osallistunut moniammatillinen tiimi esittäytyi Postin työntekijöille, käytiin keskustelua pilotin käytännön asioista sekä esiteltiin ja ohjattiin rollaattorin käytössä. Kolmas perehdytys oli Sentinan järjestämä Sävelsirkun käyttöön liittyvä ohjaus. Ennen perehdytystä kotikuntoutuksen ja Sentinan kesken käytiin läpi, millaisia asioita kotikuntoutuksen näkökulmasta olisi hyvä käydä perehdytyksessä läpi. Sävelsirkun käytön opastamisen lisäksi Postin työntekijöiden puhelimiin asennettiin valmiiksi Sävelsirkku-pikakuvake.

Postin työntekijöiden kotikäynnit alkoivat työntekijän ja toimintaterapeutin yhteiskäynnillä, jolloin Postin työntekijä sai asiakaskohtaisen perehdytyksen ja asiakas sai tutustua uuteen työntekijään tutun työntekijän läsnäollessa. Käynnistymisajankohdan lisäksi Postin esimies nimesi pilottiin kaksi työntekijää ja heille varatyöntekijät. Toimintaterapeutti oli tehnyt asiakaskohtaisesti yhteystietolistan, jossa oli 3 puhelinnumeroa, joihin Postin työntekijä pystyi soittamaan, mikäli havaitsi asiakkaan voinnissa jotain huolestuttavaa. Yhteystiedoissa oli niiden kunnan toimijoiden puhelinnumeroita, joihin asiakkaalla oli asiakkuussuhde. Ensisijaisesti Postin työntekijät olivat tarvittaessa yhteydessä toimintaterapeuttiin.

Toimintaterapeutti kirjasi potilastietojärjestelmään arviointien tulokset ja omat käyntinsä sekä yhteydenpidon omaisiin. Postin työntekijöiden yhteydenotoista toimintaterapeutti kirjasi potilastietojärjestelmään asiakkaan vointiin tai tilanteeseen liittyvät olennaiset asiat. Näitä kirjauksia ei ollut paljon, tiedonkulku Postin työntekijöiden kanssa koski enimmäkseen käytännön järjestelyjä (esim. käyntiaikojen muutokset).

Yhteistyö ja tiedonkulku sujui osapuolten mielestä hyvin.

### **Tulokset ja tavoitteiden saavuttaminen**

Kolmella pilotin asiakkaalla Postin työntekijä kävi kerran viikossa ja käyntejä jakson aikana kertyi yhteensä 10-13. Kahdella asiakkaalla käynnit olivat kahdesti viikossa, jolloin käyntejä kertyi 21-23. Asiakkaiden kokema

elämänlaatu oli jakson aikana kohentunut, siihen vaikuttavia tekijöitä voi kuntoutusjakson lisäksi olla paljon muitakin. Fyysisen toimintakyvyn muutokset jakson aikana olivat vähäisiä. Asiakkaat olivat tyytyväisiä jakson sisältöön ja olisivat mieluusti jatkaneet toimintaa.

Postin työntekijän käyntien yhteyttä kohonneeseen kokemukseen elämänlaadusta ei voida yksiselitteisesti osoittaa, mutta asiakkaiden antama suullinen palaute on vahvistanut arviointien tuloksia. Poikkeuksetta jokainen pilottiin osallistunut on kertonut kokeneensa Postin työntekijän käynnit mieluisina ja toivoneet käynneille jatkoa. Myös omaisten antama palaute niin työntekijöistä kuin itse toiminnasta on ollut positiivista. Geronomi-opiskelijat Lapin amk:sta tekivät yhteistyössä Lapin yliopiston kanssa opinnäytetyötä asiakkaiden kokemuksista Sävelsirkun käytöstä. Opinnäytetyö valmistui keväällä 2018, mikä avanee vielä tarkemmin asiakkaiden näkemyksiä pilotista.

Myös Postin työntekijät keräsivät pilotin aikana tietoa asiakkaiden kokemuksista kyseisen kerran Sävelsirkku -ohjelmasta sekä käynnin mahdollisesta vaikutuksesta heidän koettuun virkeyteen. Kyselyä ei päästy heti pilotin käynnistyttyä toteuttamaan teknisistä syistä johtuen eikä sitä täytetty viikottain, vastauksia kertyi yksilöllisesti 5-6 pilotin aikana. Kyselyn täyttäminen herätti työntekijöiden mukaan osassa asiakkaista vaivaantumista ja ihmettelyä, ja asiakaslähtöisyydenkin vuoksi kyselyä päädyttiin täyttämään harvemmin. Kyselyn tulosten mukaan asiakkaat kokivat Sävelsirkku-ohjelmien lisäävän hieman tai huomattavasti heidän virkeyttään. Toisen kysymyksen vastausten perusteella ainakin osittain valituilla ohjelmilla oli pystytty vastaamaan asiakkaiden mielenkiinnonkohteisiin.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toiminta tarjosi asiakkaille mielekästä toimintaa arkeen.

### **Pilotin tavoitteiden saavuttaminen ja yhteenveto**

Pilotin tavoitteena oli kokeilla Sävelsirkun soveltuvuutta kotikuntoutukseen sekä testata uudenlaista toimintamallia. Lisäksi pyrittiin selvittämään, voidaanko kyseisellä toiminnalla tarjota asiakkaille mielekästä ja toimintakykyä tukevaa toimintaa. Näiden yleisten tavoitteiden lisäksi jokaisella asiakkaalla oli laadittuna henkilökohtaiset tavoitteet.

Sävelsirkun soveltuvuutta kotikuntoutukseen on sikäli haasteellista arvioida, että kotikuntoutuksen työntekijät eivät itse olleet aktiivisessa käyttäjän roolissa Sävelsirkun osalta ja käyttökokemusta tuli enemmän suosikkilistojen laatimisesta kuin ohjelmien käytöstä asiakkaiden kanssa. Postin työntekijöiden mukaan valmiit listat asiakkaiden kanssa työskentelyyn helpottivat käyntien toteutusta, eli merkittävää kuitenkin oli se valmisteleva työ, mitä kotikuntoutuksessa tehtiin. Postin työntekijät valmistautuivat ennakkoon käynteihin huolellisesti ja perehtyivät ohjelmiin, mikä oli erittäin tärkeää, jotta kotikäynnit sujuivat hyvin ja että Sävelsirkku-ohjelmilla pystyttiin vastaamaan nimenomaan asiakkaan mielenkiinnon kohteisiin ja tarpeisiin. Valmistautuminen käynteihin vei suunniteltua enemmän aikaa, mikä on hyvä huomioida jatkossa vastaavankaltaisissa kokeiluissa.

Asiakasvalinnassa ehdottoman hyvänä asiana nähtiin moniammatillisuus. Jokaisella tiimin jäsenellä oli oma näkemys pilotista mahdollisesti hyötyvistä asiakkaista ja yhteistyössä näistä potentiaalisista osallistujista saatiin valinta kohdennettua niin, että toimintaa pystyttiin tarjoamaan sitä tarvitseville. Myös varhain aloitettu suunnittelutyö mahdollisti perusteellisen työn asiakasvalinnalle. Ajoittain jopa näytti siltä, että asiakasvalinnan ja varsinaisen pilotin alkamisen välissä on liian pitkä väli.

Fyysisen toimintakyvyn muutokset olivat vähäisiä, mutta asiakkaiden kokemus oman elämän laadusta oli kuitenkin kohonnut ja heillä oli halukkuus jatkaa toimintaa pidempään. Käytettyjen arviointimenetelmien avulla ei kuitenkaan voida suoraan tai täysin luotettavasti osoittaa, että nimenomaan kyseisellä toiminnalla olisi ollut vaikutusta asiakkaiden toimintakykyyn, koska elämänlaatuun ja hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen elämässä myös monet muut asiat kuin kuntoutus. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toiminta tarjosi asiakkaille mielekästä toimintaa arkeen.

Asiakasvalinnan toteutus ja muutoinkin pilotin käytännön työ moniammatillisesta tiimistä huolimatta kasaantui yhdelle työntekijälle. Työmäärä kokonaisuudessaan kasvoi isoksi, mikä luonnollisesti vaikutti myös muuhun työhön. Hankkeen antama tuki käytännön työlle nousi merkittävään rooliin. Toisaalta yhden työntekijän vastuuttaminen mahdollisti pilotin johdonmukaisen ja selkeän etenemisen. Asiakasmäärä suhteessa pilotin muihin resursseihin oli sopiva, eikä työmäärä kuitenkaan kasvanut liian suureksi yhdelle työntekijälle.

Pilotista on saatu hyvä kokemus niin teknologian hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa kuin myös uudenlaisen yhteistyön tekemisestä. Uudenlaisen toiminnan valmistelu ja käynnistäminen veivät aikaa myös tässä pilotissa, mutta hyvä yhteistyö eri tahojen kanssa mahdollisti onnistuneen kokeilun ja ennen kaikkea asiakaslähtöisen pilotoinnin. Postin työntekijöiden kanssa vietettiin palaute-iltapäivää, jossa käytiin läpi kokemuksia yhteistyöstä ja toimintamallista. Myös Postin antama palaute kokeilujaksosta oli positiivista, joskin samat haasteet työntekijäresurssista ja ajankäytöstä nousivat keskusteluun.

Tämän pilotin pohjalta voi arvioida, että Sävelsirku-verkkopalvelua voi hyödyntää osana kotikuntoutustoimintaa, mutta se vaatii rinnalleen myös muita toimintakyvyn edistämisen työskentelymuotoja. Lisäksi Sävelsirkkua voisi käyttää kotihoidon työvälineenä asiakkaiden mielialan kohentamiseksi ja arjen mielekkyyden lisäämiseksi.