



Ikääntyvien muisti-, kuntoutus- ja nettineuvolahanke Hakunilan sosiaali- ja terveyskeskuksessa

Hankkeen STAS - STAKES- esittely 12.3.07



Uhkakuvat, jos ei tehdä mitään

**Väestön ikääntyminen, vanheneminen ja palvelukysynnän kasvu-
voimavarojen riittämättömyys**

Elintapasairaudet :

Ylipaino -> MBO-> sydän ja verenkiertosairaudet, valtimosairaudet, diabetes, tupakka ja alkoholin seurannaissairaudet jne.

Patologinen vanheneminen esim. hauraus-raihnausoireyhtymä

→>>>> ennenaikainen laitoshoitoon joutumisen uhka /

ennaltaehkäistävissä, jos kehityksen kulkuun puututaan ajoissa

Miten kunta voi tukea omahoitoa ja toimintakyvyn ylläpitoa ?



Ikääntyvien muisti-, kuntoutus- ja nettineuvolahankkeen tuloksia

Tavoite:

luoda ikääntyville toimiva palvelumalli, jolla voidaan

- * vastata ikääntyvien muuttuviin palvelutarpeisiin**
- * kehittää ja täydentää olemassa olevia palveluja**

eli

- * hyödyntää sähköisiä asiointi- ja viestintävälineitä,**
- * tukea omaehtoista itsehoitoa ja toimintakykyä,**
- * auttaa ikääntynyttä selviytymään kotonaan ja yhteisöissään**
- * välttää ennenaikaista laitoshoitoon joutumista.**



Tavoite edellytti :

hoidettavissa olevien sairauksien ja terveyttä

- **uhkaavien tilojen varhaistoteamista,**
- **diagnoosiin pääsyn varhentamista**
- * **Jatkotutkimuksien varhentamista**
- * **Laitoshoitoon vievien tilojen torjumista**



Hankkeessa perustettiin

1. Dementiapäiväkoti, Severiina- tupa jo dementoituneille,

- tukemaan kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään
- tukemaan omaishoitajan jaksamista
- n. 18 asiakasta, 2 työntekijää, ryhmäkokoo 7-8
- suurimmalla osalla asiakkaista diagnoosi dementoivasta sairaudesta
- keskimääräinen asiakassuhteen pituus n. 2 v.

askartelu- ja yhdessäolon toimintahetkiä elävöitettiin asiakkaille muokatulla virikemateriaalilla , (vrt. muistiryhmät)

Dementiapäiväkodin tuloksia:

Asiakkaiden omaisten kyselyn perusteella,

- * dementiapäiväkoti tuki omaisten jaksamista
- * paransi yhteydenpitoa dementiapäiväkodin ja kotisairaanhoidon sekä omaishoitajien kesken.



Erään omaisen palaute :

” Vaimo on tullut keskusteluissa selvästi aloitteellisemmaksi Severiinassa käyntien alettua. Ilmeisesti minun jatkuva tukeni puuttuminen pakottaa hänet selviytymään enemmän omin avuin. Hyväntuulisena hän saapuu päiväreissultaan ja yrittää kertoa jotain päivän tapahtumista. Kertomuksen sävynä olen huomannut, että jotkut "ohjelmat" ovat olleet oikeinkin mieluista ja niitä on kerrottu uudelleen vielä päivienkin jälkeen..... ”



Henkilökunnan havaintojen ja arvioiden mukaan

- * 4/18 olisi laitoshoidossa ilman mahdollisuutta käydä dementiapäiväkodissa.
- * 3/18 asiakkaan puoliso saattoi käydä töissä ja hoitaa puolisoaan kotona.
- 8/18 Severina- tupa tuki asiakkaan omaisen jaksamista omaishoitajana.

Severina- tuvan Lopputulos:

Asiakkaat pystyivät käymään Severiina -tuvassa noin kaksi vuotta. Raskaampaan hoitomuotoon siirtyminen, esimerkiksi vanhainkotiin, saattoi lykkääntyä vastaavasti.



2. Muistiryhmät

- * tuettiin muisti-, kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja sekä niiden heikkenemisen havaitsemista
- * tuotettiin aivoja stimuloivaa virikemateriaalia, anagrammeja, joissa piti päätellä oikeat vastaukset
eli

rakennettiin askartelu- ja seuraleikin muodossa tilanteita, jotka tarjosivat tilaisuuden havaita muistin, kognitio- tai sosiaalisten taitojen mahdollista heikentymistä.

Asiakaspalautteen mukaan muistiryhmäläiset

- * kokivat askartelu- ja seuraleikit tarpeellisiksi ja niiden yhdistävän kognitiota ylläpitävät ja sosiaalisen kanssakäymisen harjoitteet.

Hankkeen muistiryhmiin osallistuvat olivat muistin ja kognitio- sekä sosiaalisten taitojensa osalta hyvin taitonsa ja kyvykkyytensä säilyttäneitä, joten varhaista selvittelyn tai jatkotutkimuksiin lähettämistarpeita ei heidän joukostaan löytynyt



3. Henkilökunnan koulutus

- * **tunnistamaan muistihäiriöitä ja kognitiivisten taitojen ennen aikaista heikkenemistä ja**
- * **ohjaamaan jatkohoitoon sekä**
- * **parantamaan palveluketjuun osallistuvien saumatonta yhteistyötä.**



Suunnatut ennaltaehkäisevät 75- vuotiaiden terveystarkastukset ja 80-vuotiaiden kotikäynnit

**Asiakkaan terveydentilan, elämäntilanteen ja toimintakyvyn kartoitus
haastattelu tai kotikäynti, laboratoriokokeet :
(s-Kol-paketti, s- triglyseridit, s- THS, Hb, S-folaatti, s- gluk, ym.)
MMSE, (cerad) näkö , kuulo, ravitsemustilanne,
sosiaalinen verkosto, asuintilat, taloudellinen tilanne ,
toimeentulotuen, hoitotuen ja apuvälineiden tarve,
kauppa- tai ruokapalvelujen tarve jne.**

**Yli 50 % kutsutuista osallistui v. 2004, heistä n. 80 % koki tarkastuksen
tarpeelliseksi tai erittäin tarpeelliseksi
yli 90 % asiakaskyselyyn vastanneista olisivat olleet valmiita osallistumaan
vastaavaan tarkastukseen uudestaan**



4. Suunnatut ennaltaehkäisevät 75- vuotisten terveystarkastukset ja 80-vuotisten kotikäynnit

molemmissa löytyi

*** aikaisemmin diagnostisoimattomia tutkimus- ja hoito- tai muita toimenpiteitä tarvitsevia löydöksiä,**

kuten esim. kohonnutta verenpainetta, poikkeavia kilpirauhasarvoja, liian alhaista ja korkeata folaattia, kohonneita kolesterol- ja triglyseridiarvoja,

*** Palvelutarvetta, kuten**

apuvälinetarvetta,(kuulolaite)

sosiaalityöntekijän palveluihin ohjaamistarvetta, esim. toimeentulovaikeuksissa ja

*** Palveluneuvontatarvetta:**

tarkempaa informaatiota kunnan palveluista, erityisesti omaishoitajajärjestelmästä.



Tuloksia 75-v. terveystarkastuksista ja 80-v.kotikäynneistä

Suunnatut ennaltaehkäisevät terveystarkastukset ja kotikäynnit mahdollistivat hankkeessa varhentaan diagnoosin tekoa, aikaistaa tarvittavia tutkimus- ja jatkotoimenpiteitä sekä saada syrjäytyneet takaisin ihmisten ilmoille palvelujen piiriin. Jo syrjäytyneiden yksinäisyys ja masennus helpottuivat ja he saattoivat kokea elämänsä olevan taas mielekäästä, päästyään mm. päiväkeskuksen päivätoiminnan ja muiden sosiaalisten yhteisöjen piiriin.



5. Liikunnalliset Painonhallintaryhmät

Järjestämisperiaatteet:

- * **terveydenhoitaja tarjosi terveyttä ylläpitävää ravitsemustietoa eli raffinoidut ruoka-aineet korvattiin kokojyvätuotteilla. kasvien ja marjojen määrää lisättiin, kova eläinrasva ja kovetetut kasvisrasvat korvattiin ns. pehmeillä, 3-omega-rasvahapoilla
(kuten kylmäpuristelulla rypsiöljyllä)**
- * **räätälöitiin henkilökohtaiset, yksilön fyysiset ja psyykkiset rajoitteet huomioon ottavat liikuntaohjelmat**



Terveysneuvonta

Luentoja itsehoidosta ja oman terveyden edistämisestä

- * mm. kolesterolit, diabetes, MBO, verenpaine,
- * kasvisten, rasvojen laadun, kuitujen merkitys
- * eläkejärjestöjen aktiivit luentopyynnöt

Ilman ajanvarausta tapahtuvat vastaanottotoiminta, n. 2-4 x/kk, a 2h

- * verenpaineen mittaus
- * matala kynnyksellä tulla, kysyä ongelmista
- * neuvonta ja ohjaus

Painonhallintaryhmät

- * ryhmissä yhdistetty monipuolinen liikunta ja ruokavalio
- * jakson kesto 10 vk, jonka jälkeen halukkaille mahdollisuus jatkaa tuen saamista painonhallintaan nettineuvolan välityksellä
- * vetäjänä terveydenhoitaja ja fysioterapeutti



Liikunnalliset painonhallintaryhmät Lyhyen aikavälin (4 kk) tuloksia:

- * kokonaispaino ja vyötärön ympärys laskivat,
- * kolesteroliarvoissa HDL:n määrä kasvoi ja triglyseridiarvojen taso laski,
- * lihassäryt vähenivät, liikkuminen helpottui
- * mieli koheni ja joku tuli toimeen jopa pienemmällä lääkityksellä
- * ryhmässä olleet kokivat saaneensa uusia ystäviä.



6. Seniorikuntosali ikääntyneen toimintakyvyn ylläpidon ja itsehoidon tukemiseksi .

Ikääntyvien kuntosalilaitteiden valintaperusteena oli laitteiden

- * säädettävyys käyttäjän mittoihin,**
- * niihin pääsyn tai niistä poistumisen helppous**
- * riittävän matalien vastuspainojen käyttömahdollisuus**
- * tavallista kuntosalilaitetta pienempien painovälien käyttömahdollisuus.**

Toimintaperiaatteita

Avoim kaikille, voi tuilla ilman lähetettä hankkeen aikana,

Jos sairaudet otettava huomioon, lääkärin lähete

Esitietolomake, jonka avulla määritellään yksilöllinen harjoitusohjelma

Kuntosaliharjoittelukortti, harjoitteiden tulostkortti,

alku- ja loppumittaukset (käden puristusvoima, PEF, BMI, vyötärön ympäryys,

VAS- kipujana, tuolilta ylösnousu 5 kertaa, yhdellä jalalla seisominen,

olkanivelen liikkuvuus, kävelynopeus, portaalle nousu,



Kuntosalilaitteet

**Askellus steplauta, hyppynaru, jumppakeppi ja - pallo,
kuntopyörä, 20 cm ja 40 cm portaat, restoraattori, soutulaite,
stepperi, tasapainotyyny, tuoli, käsipainot, jalkaprässi, pulley,
reiden koukistaja-, loitontaja- ja lähentäjä, tarrapallot,
selän ojennuskone, Theraband, vatsapenkki, ylätalja**



Seniorikuntosalin kävijät

eläkeläisiä,

pitkäaikaistyöttömiä,

osa-aikaeläkkeellä olevia

pitkäaikaissairaita

vammaisia.

**Alkutestit ja yksilöllinen harjoitteluohjelma jokaiselle,
(fyysisen / henkisen rajoitteen sekä harjoitusmahdollisuuden mukaan)**



Kuntosaliharjoittelun haastattelutuloksia

Kuntosaliharjoittelu osoittautui ja koettiin

- * erittäin sopivaksi liikuntamuodoksi tukea toimintakykyä.
- * toi mahdollisuuksia tavata uusia ihmisiä ja solmia ystävyys-suhteita.
- * Ryhmä koettiin kannustavaksi
- * Omaishoitajat saivat kaivatun tauon arjesta ja harjoittelunmuodon kuntonsa ylläpitämiseksi.
- * kuntosalitoiminnan toivottiin jatkuvan.



Objektiivisia mittaustuloksia

kuntosaliharjoittelu ylläpiti ja lisäsi

- * lihasvoimaa, tasapainoa, toimintakykyä**
- * sosiaalista kanssakäymistä**
- * vyötäröympärys ja rasvakudoksen määrä pienenivät**
- * kävelynopeus ja (olka)nivelien liikkuvuus paranivat**
- * Tasapainotestien, 360 asteen nopean kääntymisen ja yhdellä jalalla seisomisen mitattavat tulokset paranivat**

->>> asiakkaiden subjektiivinen tunne parantuneesta tasapainon ja kehon liikkeiden hallinnasta lisäsi uskallusta liikkua ulkona talvellakin

->>> Kuntosaliharjoittelu ei yksinään laihduta, vaan siihen on aina liitettävä oikeasisältöinen ruokavalio



Asiakkaiden palautteita kuntosaliharjoituksen vaikutuksista heille itselleen:

"On pienempi kynnys tulla tällaiseen kuntosaliin, joka on tarkoitettu senioreille sekä eri sairauksia sairastaville ihmisille. Näin ollen tuntee paremmin kuuluvansa joukkoon, vaikka liikkuminen olisikin vaikeampaa (kuten minulla) ja toiset osaavat ottaa liikuntarajoitteet huomioon."

Kiitosta sai niin Vantaan kaupunki kuin työntekijätkin.

Syksyllä kun aloitin, niin kipurajojani tunnustelin.

Talvenmittaan lihakset kun voimistuu, keväällä hymyyn käypi jo suu.

Verensokerikin alas kun laskee, pitää ottaa suuhun välillä makkee.

Särkylääkepurkkikin saa olla välillä poissa, kun ei tunnu särkyä nivelissä noissa.

Kiitokset kuuluu myös Vantaan kaupungille, toivottavasti syksyllä saa tulla kuntosalille.

Niin hyvää tää on tehnyt mulle, siitä kiitokset kuuluu myös sulle.



7. Omatoimisen itsehoidon ja toimintakyvyn tukemiseksi nettipalveluin

Rakennettiin Nettisivut, joilta löytyy tutkittuun tietoon perustuvaa, luotettavaa ajasta ja paikasta riippumatonta tietoa oikeiden valintojen tekemiseksi.

Sivuston materiaalia päivitetään ja lisätään koko ajan. Sivustolle kerätään myös linkkikokoelmaa muihin sivustoihin.

*** ravitsemuksesta,**

• suun terveyden hoitamisesta ja

*** liikunnasta**

Kilpailutettiin suljetun, kahdenkeskisen keskustelukanavan ja sen käyttöjärjestelmän rakentaminen kuntalaisen ja viranomaisen keskinäiseen sähköiseen asiointiin

Varsinaisia kokemuksia tämän käytöstä ei ole vielä hankinnan toteutuksessa ilmenneiden viiveiden takia ehditty saada.

Tehtiin Sähköiseen asiointiin kuuluvat käyttösopimus, ja tietosuojaseloste, sekä käyttö- ja ylläpito-oppaat.



Kahdenkeskinen suljettu keskustelukanava

- Kanava vaatii käyttäjätunnukset (käyttäjätunnus ja salasana) , jotka haetaan henkilökohtaisesti ja samalla allekirjoitetaan käyttäjäsitoumus
- Asiakkaan kysymyksiin vastaa terveydenhoitaja, fysioterapeutti tai sosiaalityöntekijä
- Kun ammattihenkilö poimii kysymyksen ja vastaa siihen, keskustelu lukittuu asiakkaan ja vastaajan väliseksi. Vastaaminen ei ole realiaikaista.
- Kanava toimii myös äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa
- Kanava ei korvaa mitään terveydenhuollon palvelua, vaan se on uusi palvelumuotoa ja parantaa tavoitettavuutta ei- kiireellisissä asioissa.
- kanavassa ei muodostu hoitosuhdetta
- Kanavassa ei käsitellä arkaluonteisia terveystietoja tai tunnistetietoja
- Kanava on SSLY- suojattu



Loppupäätelmä

Hankkeessa saatujen tulosten perusteella on voitu

- * estää syrjäytymistä, poistaa yksinäisyyttä ja masennusta sekä tukea sosiaalisia taitoja, jopa saada syrjäytyneet oikeilla apuvälineillä varustautuneina palaamaan uudelleen sosiaaliseen kanssakäymiseen heille tärkeissä yhteisöissä,**
- * havaita ja varhentaa terveyttä uhkaavien tilojen havaitsemista, diagnoosiin pääsyä ja jatkohoitoon lähettämistä,**
- * painonhallintaryhmin ja seniorikuntosalein vähentää painonnousua, parantaa tasapainon ja kehon hallintaa sekä liikkumista.**
- * ajasta ja paikasta riippumattomin nettisivuin on tuettu ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitoa ja omaehtoista itsehoitoa.**



Ikääntyvien muisti, kuntoutus ja netteuvolahankkeen tulos

**Hankeen tulokset viittaavat ja vahvistavat käsitystä,
että näillä hankkeessa toteutetuilla palvelumallin
uudistuksilla on mahdollista tukea kotona
selviytymistä ja siten myöhentää laitoshoidon
joutumista sekä saavuttaa torjuntavoitto ilman
näitä toimenpiteitä muuten syntyvistä
kustannuksista.**



Ikääntyvien muisti,kuntoutus-ja netteuvolahankkeen työryhmän jäsenet

Kaija Heiskanen- Kuisma
hankkeen vastaava
sairaanhoidon johtaja
johtava ylilääkäri

Ulla-Stina Palomaa
hankkeen yhdyshenkilö
vanhus- ja vammaispalvelujohtaja
THM

Tea Tuomikoski
projektityöntekijä
terveydenhoitaja

Marjut Suo
projektityöntekijä
fysioterapeutti amk



Kiitoksia!