

## Kotikuntoutuskäytäntö yli 65-vuotiaiden omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa toimintakyvyn ja elämänhallinnan tukemiseksi

Ennaltaehkäisevän kotikuntoutuksen malli on tietyn ajanjakson kestävä interventio omaishoitajan ja hoidettavan tilanteeseen. Intervention aikana jäsennetään perheen kokonaistilannetta, sekä pyritään löytämään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, jotta perhe selviytyisi haastavassa omaishoitotilanteessa. Malli on tarpeeksi yksinkertainen, jotta se voidaan siirtää sellaisenaan minne päin Suomea tahansa. Mallissa on kolme päälähtökohtaa; yksilöllinen palveluohjaus (liite 1), toimintakyky (liite 2) sekä elämänhallinta (liite 3). Malli sijoittuu vanhustyöhön, erityisesti palveluohjauksen sovellusalueelle.

### 1. Toimintaympäristö, jossa hyvä käytäntö on tuotettu

Erilaisissa omaishoitajia koskevissa kartoituksissa on todettu juuri ikääntyneiden omaishoitajien olevan kaikkein uupuneimpia ja erityisen tuen tarpeessa olevia. Lisäksi yli 65-vuotiaille kohdennettuja kuntoutuksellisia toimenpiteitä ei ole juuri tarjolla, tai ne ovat hankalasti saavutettavissa. Aiemmin toteutetuissa omaishoitajien tukiprojekteissa ei ole huomioitu juuri lainkaan hoidettavia. Kuitenkin hoidettavan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky vaikuttavat merkittävästi omaishoitajan jaksamiseen.

Ennaltaehkäisevää kotikuntoutusmallia on luotu RAY:n rahoittamassa OMATOIMI-projektissa. Projektia hallinnoivat Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry, joka on paikallisyhdistys valtakunnallisessa Omaishoitajat ja Läheiset – liitossa. Projektia toteutettiin vuosina 2004 – 2006.

Projektin toiminta-alueena oli Oulun kaupunki ja kohderyhmänä olivat yli 65-vuotiaat omaishoitajat ja heidän hoidettavansa, joilla oli joko mielenterveysongelmia, Parkinsonin tauti tai aivoverenkiertohäiriön jälkitila. Omaishoitajan ei tarvinnut olla virallisen omaishoidon tuen saaja. Projektin aikana toteutettiin kolme kotikuntoutusjaksoa, joilla kullakin oli eri kohderyhmänsä. Yhden kotikuntoutusjakson pituus oli kahdeksan kuukautta. Yhdelle kotikuntoutusjaksolle osallistui 10–15 omaishoitoperhettä kerrallaan, mikä oli sopiva määrä työntekijäresursseihin ja kotikuntoutusjakson luonteeseen nähden. Mikäli perheitä olisi ollut mukana enemmän, olisi jakson sisältö ollut luultavasti pinnallisempaa.

Kolmen vuoden aikana tavoitettiin yhteensä 32 omaishoitaja – hoidettava -paria, joille tarjottiin projektiin sisältyviä toimintoja. Omaishoitaja – hoidettava -parit koottiin etsivän työn avulla. Yhteistyötä perheiden löytämiseksi tehtiin mm. vanhustyön sosiaalityöntekijöiden, kotipalvelukoordinaattoreiden, eri järjestöjen, seurakunnan ja Oulun yliopistollisen sairaalan kuntoutusyksikön kanssa. Yhtenä merkittävänä tiedottajana toimivat paikalliset sanomalehdet, jotka tekivät useita lehtijuttuja projektista. Näiden lehtijuttujen perusteella löytyi suurin joukko omaishoitoperheitä kotikuntoutusjaksoille.

Projektin päämääränä oli luoda *ennaltaehkäisevän kotikuntoutuksen malli* ikääntyvien omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa *toimintakyvyn ja elämänhallinnan tukemiseksi*.

Projektin tavoitteina olivat:

1. Toteuttaa kolme kotikuntoutusjaksoa projektin aikana
2. Tukea omaishoitajien ja hoidettavien selviytymistä yksilöllisen palveluohjauksen avulla
3. Tukea omaishoitajien ja hoidettavien toimintakykyä järjestämällä heille kotikuntoutusjakson aikana toimintakyvyn mittausta ja toimintakykyä ylläpitävää ja tukevaa toimintaa
4. Tukea omaishoitajien ja hoidettavien elämänhallintaa järjestämällä heille koulutusta, virkistystä ja vertaisryhmätoimintaa kotikuntoutusjakson aikana

Projektille oli koottu ohjausryhmä, jonka tehtävänä oli ohjata ja valvoa projektia, sekä antaa asiantuntijatukea projektivastaavalle ja kotikuntoutusohjaajalle. Ohjausryhmä kokoontui 3-4 kertaa vuodessa. Ohjausryhmä koostui eri järjestöjen, Oulun seudun ammattikorkeakoulun, Oulun kaupungin alueellisen vanhustyön ja Omaishoitajat ja Läheiset -liiton edustajista. Lisäksi ohjausryhmässä oli myös mukana omaishoitaja.

Kaksi sosionomiopiskelijaa laati opinnäytetyönään kyselylomakkeen projektin vaikuttavuuden arviointia varten. Kyselylomake jaettiin OMATOIMI -projektin tavoitteiden mukaisesti kolmeen pääosiin: palveluohjaus, toimintakyky ja elämänhallinta. Pääosien kysymykset laadittiin niiden asioiden pohjalta, mitä kotikuntoutusjaksoon sisältyi. Kyselylomake auttoi selvittämään, kykenikö projekti tuottamaan muutosta omaishoitajan ja hoidettavan tilanteeseen. Kysymysten laadinnassa huomioitiin, että jokainen vastaaja pystyi vastaamaan kysymyksiin itsenäisesti. Omaishoitajalle ja hoidettavalle oli omat kyselylomakkeet (Hakala & Piirainen 2005).

Tämän lisäksi projektityöntekijät havainnoivat ja arvioivat itsearviointina projektin etenemistä sekä kotikuntoutusjaksoille osallistuneiden perheiden elämäntilanteissa tapahtuneita muutoksia. Projektityöntekijät keräsivät koko projektin ajalta aineistoa projektiportfoliokansioon, joka on myös yksi arvioinnin väline ja tuotos, joka jäi käytettäväksi projektin päättymisen jälkeen.

OMATOIMI -projektin lähtökohtana oli jo suunnitteluvaiheessa sekä toteutuksen aikana asiakkaiden eli omaishoitajien ”äänen” kuuleminen ja heidän arjen asiantuntijuutensa hyödyntäminen. Tämä näkyi siten, että Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n hallituksessa sekä OMATOIMI- projektin ohjausryhmässä oli omaishoitajien edustus.

## 2. Hyvä käytäntö

### Toimijat

Kotikuntoutusmallin toteuttajana voi toimia sosiaali- tai terveystieteiden koulutuksen saanut henkilö, joilla on riittävä tietopohja palveluohjaukseen, sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen. Kotikuntoutusmallin toteuttaminen ei siis välttämättä vaadi taustalle projektia. Toimijana voi olla esimerkiksi yksityinen palveluntuottaja tai vaikkapa kunnan työntekijä. Ihanteellista olisi, että kotikuntoutusmallia toteuttaa kaksi henkilöä, mutta yksikin henkilö voi viedä jakson läpi.

Kotikuntoutusmallin toteuttaminen vaatii ammattitaitoiset työntekijät, jotka toteuttavat kotikäyntirungon (Kuvio 1) mukaista palveluohjausta ja toimintakyvyn tukemista. Työntekijöiden täytyy suorittaa Rokuan kuntokeskuksessa kehitetty *Ikääntyneiden toimintakykytestaus (65+)* -koulutus ja hankkia tarvittava tietokoneohjelma Rokuan kuntokeskuksesta toimintakykytestausten analysointia varten. Koska perheiden kanssa tehtävä työ on intensiivistä, kahden työntekijän työpanos on suositeltavaa, mikäli aiotaan huomioida niin omaishoitajan kuin hoidettavankin tarpeet kokonaisvaltaisesti.

Yhteistyöverkostossa voi toimijoina olla esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä, kaupungin liikuntaviraston työntekijöitä ja muita vanhustyön työntekijöitä sekä lääkäreitä.

### Rakenne ja prosessi

Palveluohjaus kulkee mukana koko kotikuntoutusjakson ajan. Toinen työntekijä vastaa palveluohjauksesta sekä eri etuuksien ja palvelujen hakemisesta. Hän kirjoittaa tarvittaessa myös lausuntoja hakemusten mukaan ja on yhteydessä eri viranomaisiin ja muihin tahoihin. Työntekijät tekevät kotikäynnit pääosin yhdessä. Lisäksi he voivat perheen niin halutessa lähteä mukaan esimerkiksi apuvälinelainaamoon, lääkäriin, tutustumaan eri laitospaikkoihin tms.

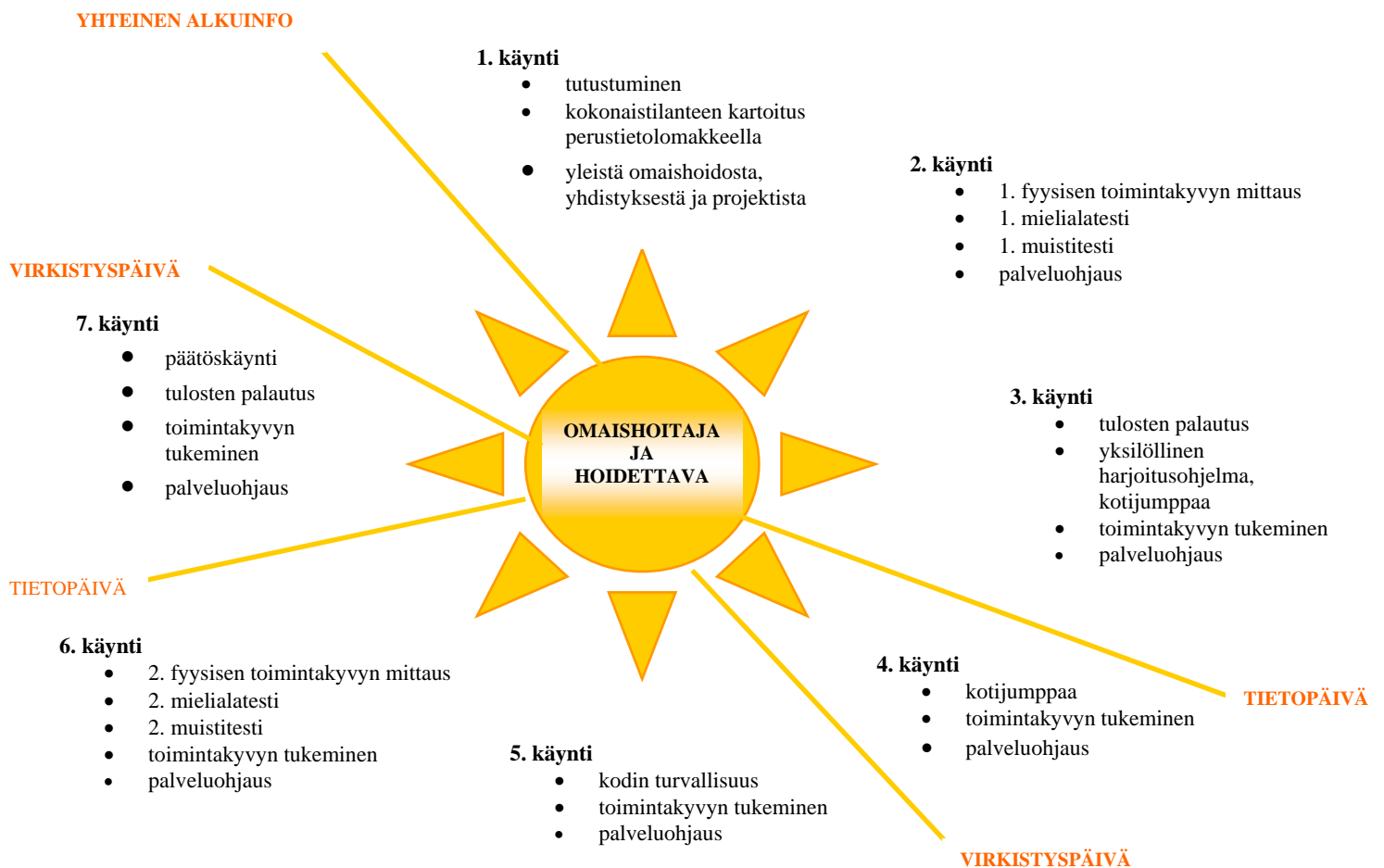
Kotikuntoutusjaksoilla on käytössä jälkimoderni palveluohjausmalli, jossa korostuu yksilöllinen, intensiivinen palveluohjaus. Yksilöllinen palveluohjaus on kotikuntoutusjaksoon sisältyvää toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea erityisen palvelun tarpeessa olevan omaishoitajan selviytymistä, koota keskitetysti yhteen tiedot hänelle kuuluvista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista ja muusta sosiaaliturvasta, sekä neuvoa ja ohjata häntä palvelujen käytössä. Työntekijät kannustavat perheitä koko kotikuntoutusjakson ajan toimimaan itse aktiivisesti, omien voimavarojensa mukaan.

Perheen palvelun tarvetta ja annettavien palvelujen riittävyyttä seurataan ja tarvittaessa ehdotetaan tai tehdään muutoksia palvelukokonaisuuteen. Kotikuntoutusmallissa huolehditaan myös tarpeen mukaan yhteyksistä asiakkaan ja viranomaisten välillä. Nimityksellä yksilöllinen palveluohjaus halutaan erityisesti korostaa sitä, että palvelut kootaan omaishoitajan ja hänen hoidettavansa yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Kotikuntoutusmallia toteutettaessa omaishoitajaperheiden määrä voi olla maksimissaan 15 perhettä / jakso. Perheet löydetään kotikuntoutusjaksolle etsivän työn kautta. Lisäksi olisi hyvä, jos hoidettavat läheiset kuuluisivat samaan kohderyhmään, tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä. Kotikuntoutusjaksoon liittyvät yhteistyökumppanit tavoitetaan jakson käynnistyessä sen mukaan, millaisia palvelun tarpeita perheillä on.

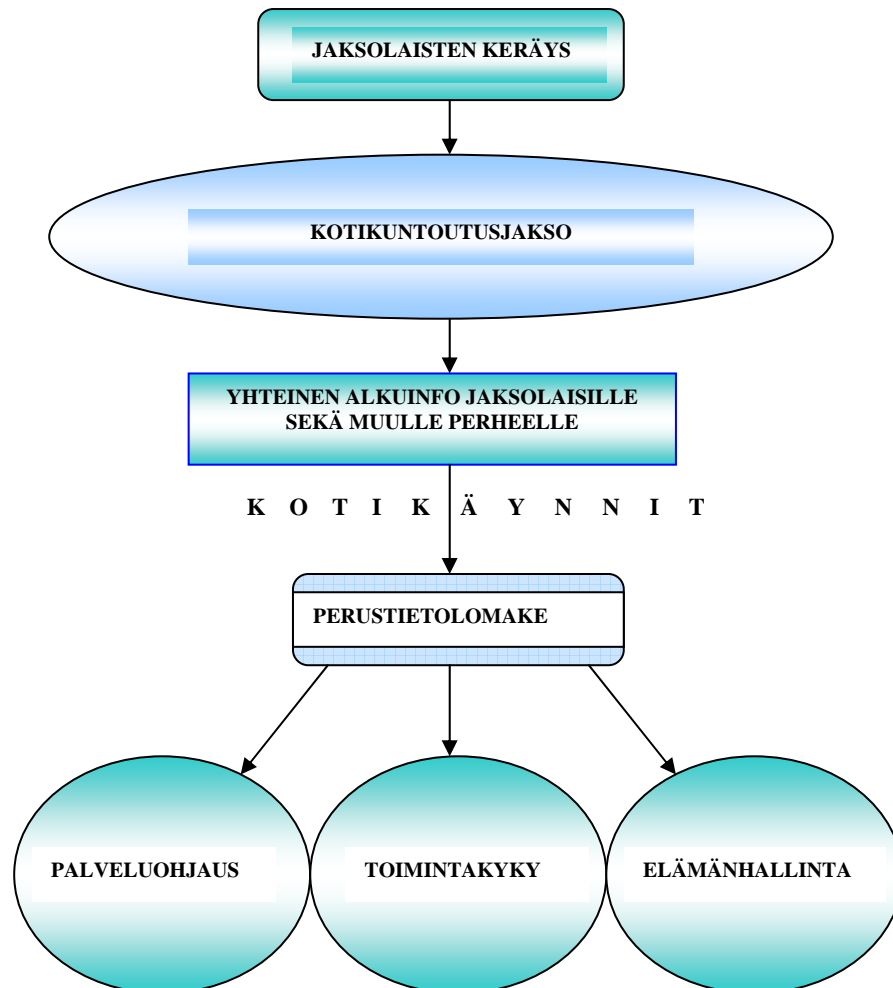
Jotta kotikuntoutusjaksoa voidaan toteuttaa kotikäyntirungon (Kuvio 1) mukaisesti, tarvitsee työntekijä/työntekijät työvälineikseen perustietolomakkeen (liite 4), Infokansion, johon on koottu perustiedot kotikuntoutusjaksosta sekä muuta hyödylliseksi katsottua tietoa, Mini-Mental State Examination (MMSE) – muistitestin, GDS-15 -myöhäisiä depressioseulan, Rokuan kuntokeskuksessa kehitetyn toimintakykytestauslomakkeen (liite 5) ja testaukseen liittyvän välineistön (askelportaat, VAS-kipujanana, PEF-mittarin, käden puristusvoiman mittarin, sekuntikellon, maalarinteippiä sekä metrimittan), tietokoneohjelman sekä Stakesin julkaiseman tarkastuslistan kodin turvallisuudesta (liite 6). Joskin kotikuntoutusjaksoa voidaan toteuttaa myös sovelletuilla, samankaltaisilla työvälineillä.

## KOTIKUNTOUTUSMALLIN KOTIKÄYNTIRUNKO



Kuvio 1. Kotikäyntirunko

Kuviosta 2 näkyy kotikuntoutusjakson prosessikulku. Kotikuntoutusjakso käynnistyy omaishoitoperheille järjestettävällä infotilaisuudella, johon on kutsuttu myös perheiden lapset/muut läheiset mukaan. Tilaisuudessa käydään läpi kotikuntoutusjakson sisältö ja tarkoitus, sekä kartoitetaan perheiden toiveita tietopäivien aiheita varten.



Kuvio 2. Kotikuntoutusjakson prosessi

Kotikäynnit käynnistyvät mahdollisimman pian infotilaisuuden jälkeen. Ensimmäisellä käynnillä kartoitetaan perheen kokonaistilanne ja tämänhetkiset käytössä olevat palvelut ja etuudet. Lisäksi tutustutaan ja suunnitellaan jatkokäyntejä. Perheet täyttävät kaavakkeen, jolla he antavat suostumuksensa kotikäynneillä esiin nousevien tietojen käytöstä (liite 7), kun työntekijät hoitavat esimerkiksi perheitä koskevia asioita. Työntekijät käyvät perheen tilannetta läpi perustietolomakkeen avulla, sekä kirjaavat samalla tietoja suoraan kannettavalle tietokoneelle. Työntekijät suunnittelevat ensimmäisen käynnin jälkeen, mitä erilaisia toimenpiteitä tehdään sekä mitä etuuksia ja tukimuotoja haetaan palveluohjaukseen liittyen.

Kotikuntoutusjakso pitää sisällään:

- Kotikäyntejä yksilöllisen tarpeen mukaan, vähintään kerran kuukaudessa
- Yksilöllistä palveluohjausta omaishoitajille ja hoidettaville koko jakson ajan
- Fyysisen toimintakyvyn mittaus, depressioseula sekä muistitesti jakson alussa ja lopussa omaishoitajille sekä hoidettaville, mittaukset tehdään osallistujien kotona
- Fyysisen toimintakyvyn tukemista jakson aikana (yksilöllinen harjoitusohjelma, toimintakykyä tukeva kotijumppakäynti, kuntosaliryhmät, uintivuoro)
- Psyykkisen toimintakyvyn tukemista esim. yhteisten keskustelujen avulla
- Elämänhallinnan tukemista järjestämällä virkistystapahtumia sekä tietopäiviä omaishoitajille ja hoidettaville heidän toivomistaan aiheista
- Säännöllistä tiedottamista

Toisella kotikäynnillä tehdään omaishoitajalle ja hoidettavalle *fyysisen toimintakyvyn mittaus (Rokuan toimintakyvyntestaus 65+)*, *muistitesti (MMSE)* ja *depressioseula (GDS-15)*. Mikäli muistitestin tai depressioseulan tulokset ovat huolestuttavat, ohjataan henkilö keskustelemaan lääkärin kanssa. Työntekijät voivat henkilön niin halutessa tulla mukaan lääkärikäynnille. Tilannetta voidaan myös seurata uusintamittaukseen saakka.

Kolmannella kotikäynnillä palautetaan tietokoneelle syötettyjen toimintakykymittausten tulokset sekä ohjataan yksilöllinen harjoitusohjelma, jonka työntekijä on laatinut yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Samalla käynnillä kotikuntoutusohjaaja käy perheiden kanssa jumppaohjeita läpi.

Neljännellä käynnillä kotikuntoutusohjaaja käy perheiden kanssa läpi kotijumpan. Samalla hän ohjaa ja opastaa perheitä oikeanlaiseen liikkumiseen, sekä kannustaa heitä liikkumaan ja toteuttamaan jumppaohjeita koko kotikuntoutusjakson ajan ja myös jatkossa.

Viidennellä käynnillä käydään läpi kodin turvallisuutta kyselylomakkeen avulla. Perheitä kannustetaan osallistumaan kuntosaliryhmiin ja muhin liikuntaryhmiin.

Kuudennella kotikäynnillä tehdään uudelleen fyysisen toimintakyvyn mittaus sekä muistitesti ja depressioseula molemmille.

Seitsemännellä käynnillä palautetaan lopulliset mittaustulokset ja koonti molemmista mittauseroista. Tällöin nähdään millaisia vaikutuksia jaksolla on ollut niin fyysiseen toimintakykyyn, kuin muihinkin toimintakyvyn osa-alueisiin. Mikäli esimerkiksi depressioseulan tai muistitestin tulokset ovat olennaisesti huonontuneet jakson aikana, ohjataan henkilö lääkärikäynnille tai keskustelemaan esimerkiksi kotisairaanhoidajan kanssa.

Koko jakson ajan perheitä kannustetaan osallistumaan jatkossakin kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Lopuksi järjestetään vielä yhteinen lopputapaaminen esimerkiksi yhteisen ruokailun merkeissä jaksolla mukana olleille perheille.

## Tulokset

- Mukana **32 omaishoitaja – hoidettava paria kolmen vuoden aikana**
- Kotikäyntejä tehtiin säännöllisesti **28** perheen luona
- Jaksojen aikana (3 jaksoa) tehtiin yhteensä **231 kotikäyntiä**

- Fyysisen toimintakyvyn mittauksia, depressioseuloja sekä muistitestejä tehtiin jaksojen aikana yhteensä **85 kertaa**
- Palveluohjauksellisia prosesseja ohjattiin **93 kertaa**
- Tietopäiviä järjestettiin **10 kertaa**
- Virkistyspäiviä järjestettiin **10 kertaa**

Kotikuntoutusjaksojen aikana kotikäynneillä tapahtui *palveluohjausta* mm. seuraaviin asioihin liittyen: omaishoidontuen hakeminen, KELA:n eläkkeensaajan hoitotukiasiat, apuvälineasiat, omaishoitajan vapaajärjestelyt, hoidettavan laitospaikan saanti, vapaaehtoistyöntekijöitä omaishoitajan tueksi, palvelutaloasioita, Inva P-lupa-asioita, hoitotarvikejakeluun liittyviä asioita jne. Työntekijä laati tarvittaessa lausunnot eri hakemusten mukaan.

Jaksojen aikana palveluohjausta tapahtui seuraavasti:

- Omaishoidontukea haettiin 5 henkilölle
- Omaishoitajan vapaapäiväasioita selvitettiin 11 henkilölle
- Eläkkeensaajan hoitotukea/korotusta hoitotukeen haettiin 8 henkilölle
- Apuvälineitä/turvallaitteita hankittiin 15 henkilölle
- Kuljetuspalveluita selvitettiin/haettiin 5 henkilölle
- Hoitotarvikejakeluasioita (vaipat) selvitettiin 3 henkilölle
- Tukihenkilöitä etsittiin 3 henkilölle
- Vapaaehtoistyöntekijöitä välitettiin 9 henkilölle
- Kuntoutuskursseja / tuettuja lomiamia haettiin / autettiin hakemaan 14 henkilölle
- Välitettiin tietoa muista etuuksista (Inva P-lupa, maksukatto, invalidivähennys jne) 5 henkilölle
- 2 henkilön mukana oltiin lääkärikäynnillä
- 7 henkilön mukana käytiin hoitamassa muita asiakkaiden elämäntilanteeseen liittyviä asioita
- Konsultaatioapua pyydettiin 6 perheen elämäntilanteeseen liittyen
- Yhteydenpito kotikuntoutusjaksolle osallistuneisiin perheisiin jakson päättymisen jälkeen, 18 perhettä

### *Tietopäivät*

Jaksojen aikana järjestettiin 10 erillistä tietopäivää jaksolla mukana olleille perheille. Tietopäivien sisältö suunniteltiin sen mukaan, mitä tietoa perheet olivat toivoneet saavansa. Aiheina olivat esimerkiksi; kaupungin palvelut ikääntyneille, Parkinsonin tauti, ravitsemus neurologisiin sairauksiin liittyen sekä apuvälineet. Lisäksi järjestettiin useita koulutustapahtumia yhteistyössä yhdistyksen muiden projektien kanssa. Näistä koulutuksista tiedotettiin aktiivisesti jaksolla mukana oleville perheille.

### *Virkistys- ja ryhmätoiminta*

Jaksojen aikana järjestettiin 10 erillistä virkistyspäivää jaksolla mukana olleille perheille. Virkistyspäivien sisältö suunniteltiin jaksolaisten toiveiden perusteella. Yhdessä käytiin esimerkiksi Potnapekka-ajelulla sekä taidemuseossa. Virkistystapahtumia olivat myös

kaikkien jaksolaisten yhteiset pikkujoulut. Lisäksi järjestettiin lukuisia virkistystapahtumia yhteistyössä yhdistyksen muiden projektien ja eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Näitä tarjottiin aktiivisesti jaksolla mukana oleville perheille. Lisäksi kuntosaliryhmä kokoontui 1-2 kertaa viikossa.

Useat jaksolla mukana olleet omaishoitajat esittivät toiveen ”kotimiehestä”, joka olisi voinut tulla kotiin hoitamaan läheistä sillä aikaa kun omaishoitaja olisi osallistunut erilaisiin toimintamuotoihin. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista resurssien vähyyden vuoksi.

### *Vaikuttavuus*

Erilaisia palveluohjausprosesseja voidaan pitää onnistuneina. Palveluohjaus nousikin toiminnan edessä yhä merkittävämpään rooliin, koska perheet halusivat tietoa monista eri asioista ja heille oli epäselvää mistä ja mitä palveluja haetaan ja mitä he voisivat saada. Lisäksi *perheet pitivät erittäin tärkeänä sitä, että palveluohjaus tuodaan kotiin.*

Fyysisen toimintakyvyn mittaustulokset osoittivat sen, että perheet liikkuvat kotijumppaohjeiden mukaan kotona. Lisäksi omaishoitajat olisivat osallistuneet aktiivisemmin kuntosaliryhmään ja muihin toimintoihin, mikäli heillä olisi ollut kotimies hoidettavalle siksi ajaksi.

Psyykkisen toimintakyvyn tukemisen kannalta onnistuneena voidaan pitää sitä, että perheet kokivat, että heitä kuunneltiin ja että heillä oli yksi/kaksi henkilöä, joilla oli kokonaiskuva perheen tilanteesta ja joihin pystyi ottamaan yhteyttä asiassa kuin asiassa.

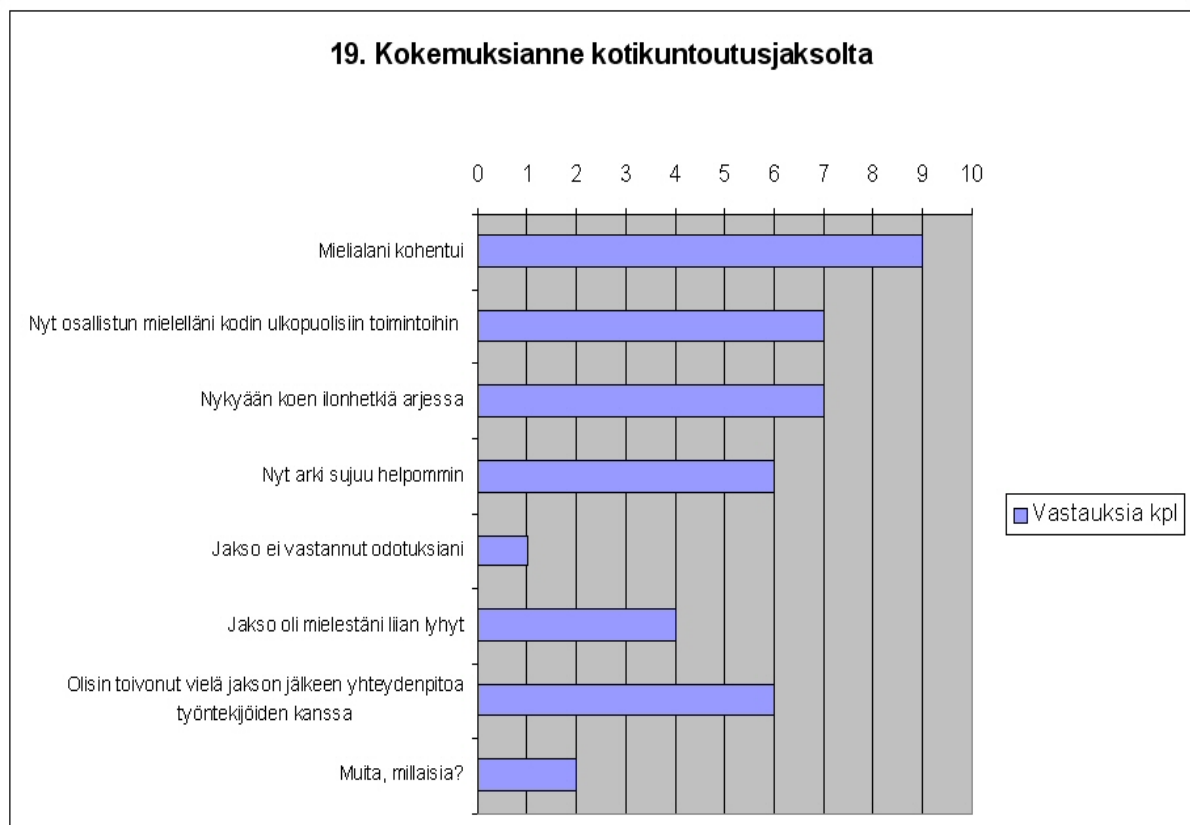
Elämänhallinnan tukemisen arviointiin liittyen voidaan todeta, että jaksolla mukana olleet perheet saivat toisiltaan vertaistukea, mutta eivät niin paljon kuin oli tavoitteena. Syynä luultavasti tähän oli se, että omaishoitajilla ei ollut mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia omaishoitotilanteesta toistensa kanssa, koska he olivat tapaamisten aikana sidottuja hoidettavan hoitamiseen. Sen sijaan ajatusten vaihtoa sairauksista ja niiden tuomista hankaluuksista vaihdettiin aktiivisesti.

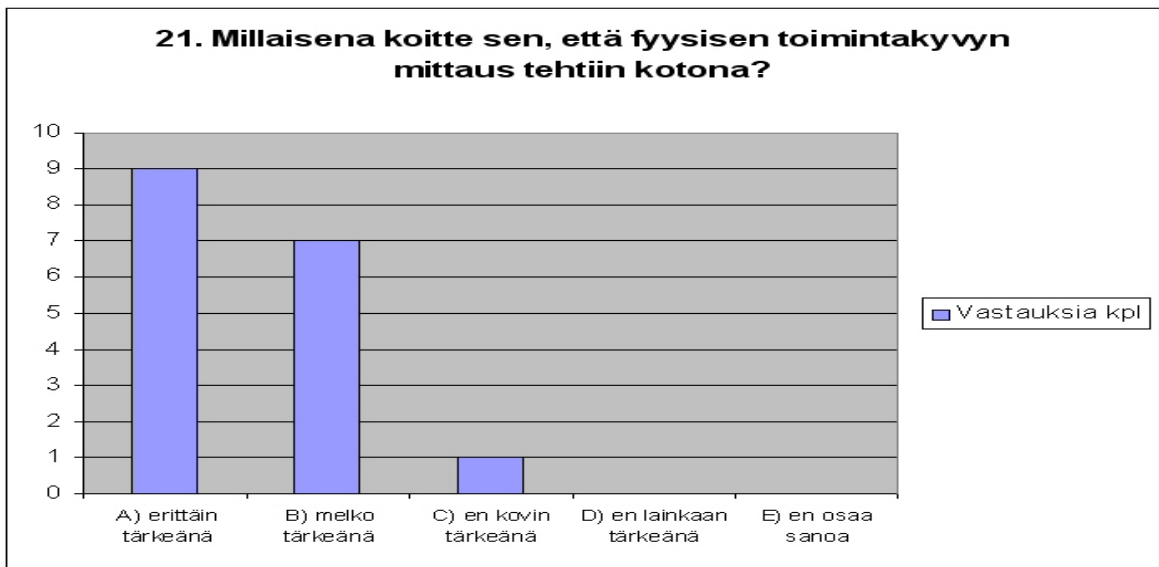
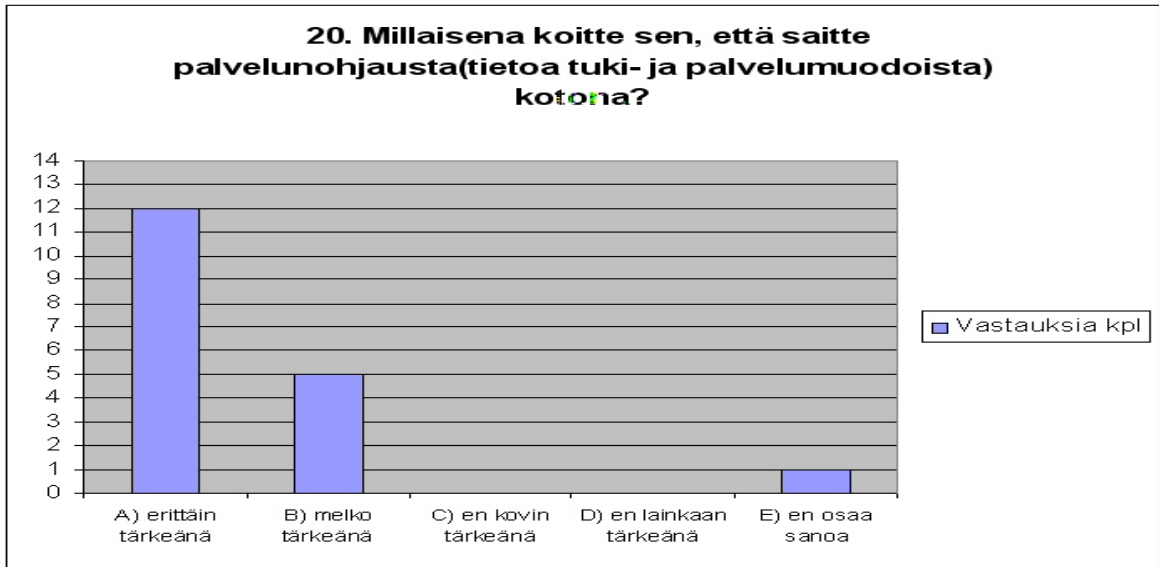
Sosionomiopiskelijoiden laatiman kyselylomakkeiden avulla kerättiin kotikuntoutusjaksolle osallistuneiden mielipiteitä ja ajatuksia kotikuntoutuksesta. Omaishoitajalle ja hoidettavalle oli erilaiset lomakkeet.

Taulukkoihin 1 ja 2 on koottu muutamia kohtia palautelomakkeista. Vastauksia kotikuntoutusjaksoille osallistuneilta omaishoitajilta saatiin 21/28 kpl ja hoidettavilta 16/18 kpl, yhteensä 37/46 vastausta. Vastausprosentti oli 80,4 %

Taulukoihin 1 on koottu omaishoitajien kokemuksia kotikuntoutusjaksoista. Vastauksista näkyi se, että omaishoitajat kokivat yleisen tunteen siitä, että kotona pärjätään pidempään, lisääntyneen. Merkittävänä asiana pidettiin myöskin sitä, että kaikki ohjaus ja neuvonta tapahtui omassa kodissa. Tämä näkyi kaikissa vastauksissa, riippumatta siitä, koskivatko kysymykset palveluohjausta, toimintakykyä tai elämänhallintaa.

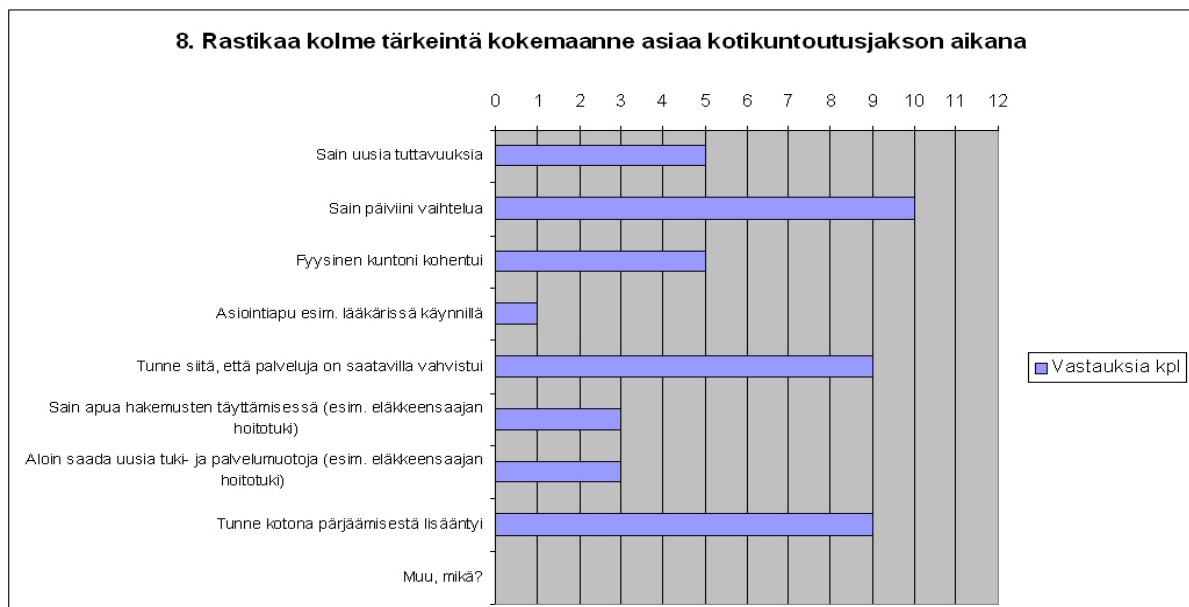
Taulukot 1. Omaishoitajien kokemuksia kotikuntoutuksesta



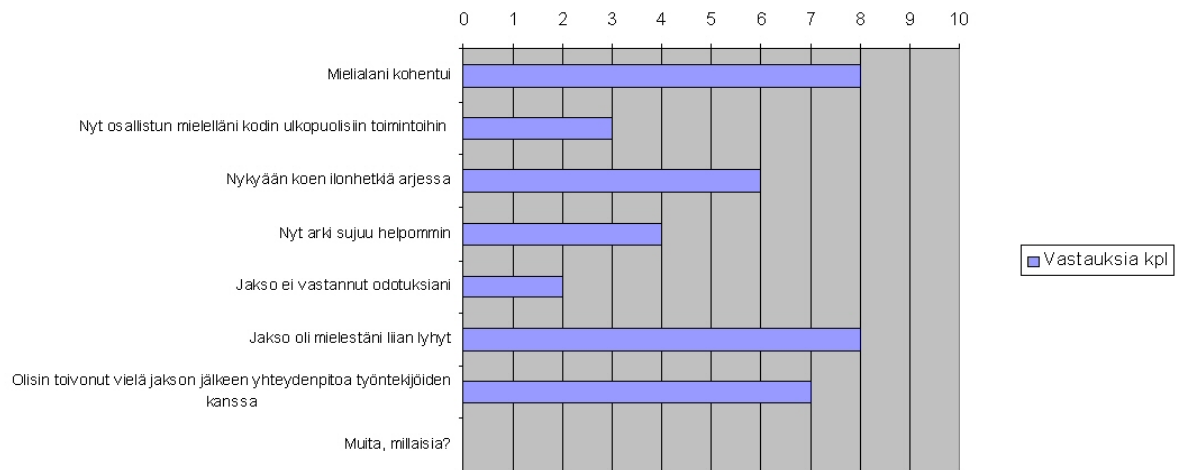


Taulukoihin 2 on koottu hoidettavien kokemuksia kotikuntoutusjaksosta. Hoidettavien vastuksissa korostuivat osittain erilaiset asiat kuin omaishoitajien vastuksissa. Hoidettavat kokivat selviytyvänsä jakson ansiosta kotona paremmin ja tunsivat mielialansa kohonneen uusien asioiden myötä.

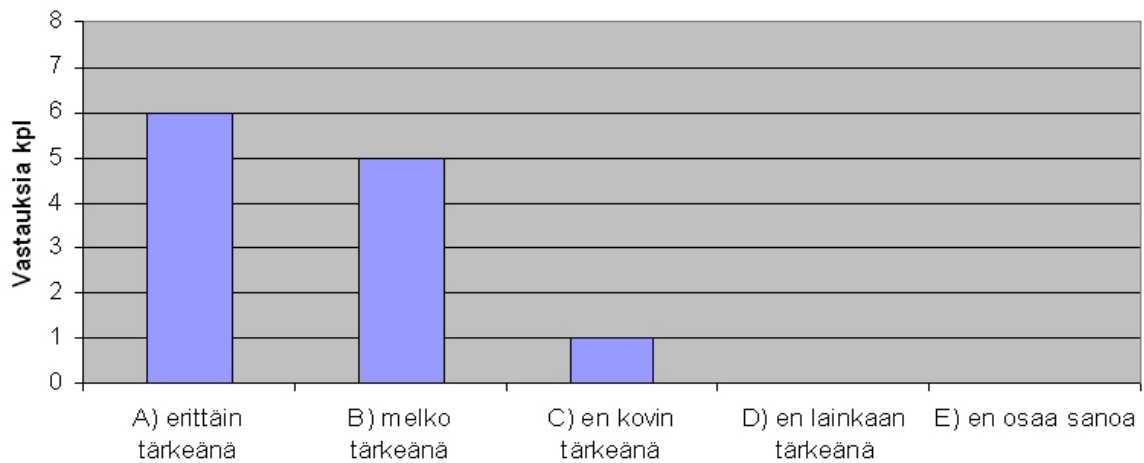
Taulukot 2. Hoidettavien kokemuksia kotikuntoutuksesta



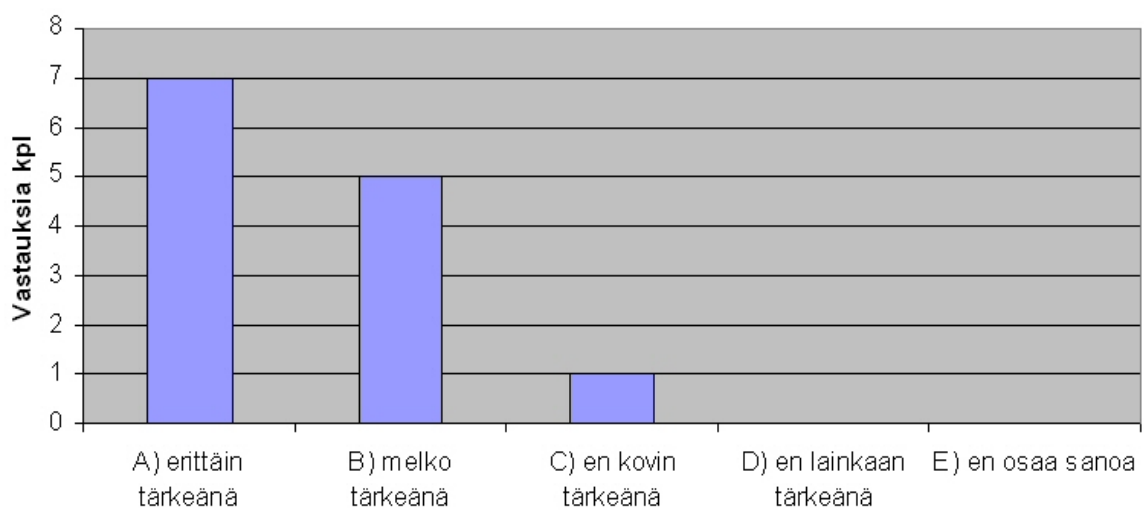
### 16. Kokemuksianne kotikuntoutusjaksolta



### 17. Millaisena koitte sen, että saitte palvelunohjausta (tietoa tuki- ja palvelumuodoista) kotona?



### 18. Millaisena koitte sen, että fyysisen toimintakyvyn mittaus tehtiin kotona?



## Juurruttamissuunnitelma

Kotikuntoutusjaksoa toteutettaessa ei ole välttämätöntä, että toimintaa ohjaa esimerkiksi ohjausryhmä. Projektimuotoisena tämä on välttämätöntä, mutta toiminta voi sisältyä esimerkiksi kunnan/kaupungin työntekijöiden toimenkuvaan tai esimerkiksi yksityisen fysioterapeutin palveluihin.

Vuonna 2006 aloitetaan omaishoitajien ja hoidettavien yhteiset 2-osaiset sopeutumisvalmennuskurssit yhteistyössä Rokuan kuntokeskuksen kanssa. Sopeutumisvalmennuskurssien kohderyhmänä ovat kotikuntoutusjaksoille osallistuneet omaishoitajat ja hoidettavat, joilla on jokin neurologinen sairaus. Kurssien päävetovastuu tulee olemaan OMATOIMI -projektin työntekijöillä. Etusijalla kurssilaisia valitessa ovat kotikuntoutusjaksoille osallistuneet omaishoitoperheet. Kurseja on haettu Kelan kuntoutuslinjalta vuosille 2006 – 2008.

OMATOIMI -projektille saatiin jatkorahoitus RAY:ltä kotikuntoutusmallin tuotteistamiseksi vuosille 2007–2008. Tuotteistamisprosessin tavoitteena on kotikuntoutusmallin tuotteistaminen ja juurruttaminen.

## Kuvauksen tekijät

Minna Salminen

040-5665 865

minna.salminen[at]omaishoitajat.inet.fi

Salla Jämsén

040-7185 850

salla.jamsen[at]omaishoitajat.inet.fi



Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Pakkahuoneenkatu 15 A 4

90100 Oulu

08-8821690

[www.oulunseudunomaishoitajat.fi](http://www.oulunseudunomaishoitajat.fi)



## Lähteet

### **Julkaistut**

Hakala, S. & Piirainen, A. (2005) Kyselylomakkeen laatiminen tuotekehityksenä OMATOIMI-projektin vaikuttavuuden arviointia varten. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Oulu.

Lehtola, S. (2002) Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi. Hyvien käytäntöjen opas kaatumisen ehkäisyyn. Stakes. Oppaita 50.

### **Julkaisemattomat**

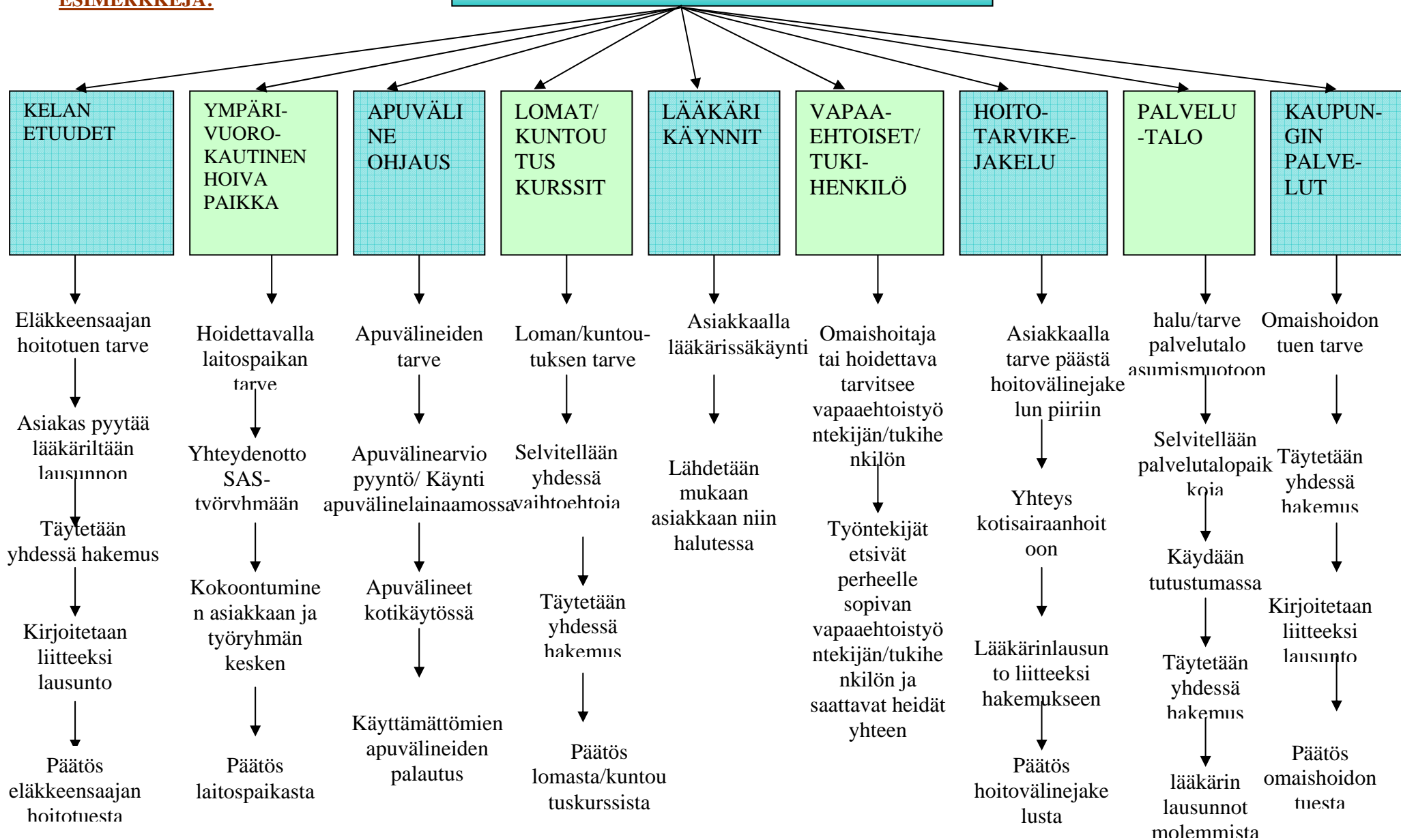
Salanko-Vuorela, M. (2002) Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto: Kalvot

Karppinen, A. (2003) Ikääntyneiden toimintakykytestit. Rokuan Kuntokeskus.

# PALVELUOHJAUS

LIITE 1

## ESIMERKKEJÄ:



# TOIMINTAKYKY

## 1. FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS

**IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYKYT ESTAUS (65+)**  
Rokuan kuntokeskuksessa kehitetty toimintakyvynmittaus. Mittausvälineet.

Omatoiminen harjoitusohjelma  
Kotijumppa  
Kuntosali  
Uinti

## 2. FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS

Omatoiminen harjoitusohjelma  
Kotijumppa  
Kuntosali  
Uinti

## 1. DEPRESSIOSEULA

**MYÖHÄISIÄN DEPRESSIOSEULA GDS - 15**  
Seula, joka helpottaa tunnistamaan vanhuusiän depressiota.

Puheeksi ottaminen.  
Lääkäriin ohjaaminen.  
Kannustetaan harrastusten pariin, esim. yhdistyksen toiminta

## 2. DEPRESSIOSEULA

Puheeksi ottaminen.  
Lääkäriin ohjaaminen.  
Harrastukseen ohjaaminen.

## 1. MUISTITESTI

**MINI-MENTAL STATE EXAMINATION (MMSE)**  
Lyhyt älyllisen toimintakyvyn arviointiin tarkoitettu minitesti.

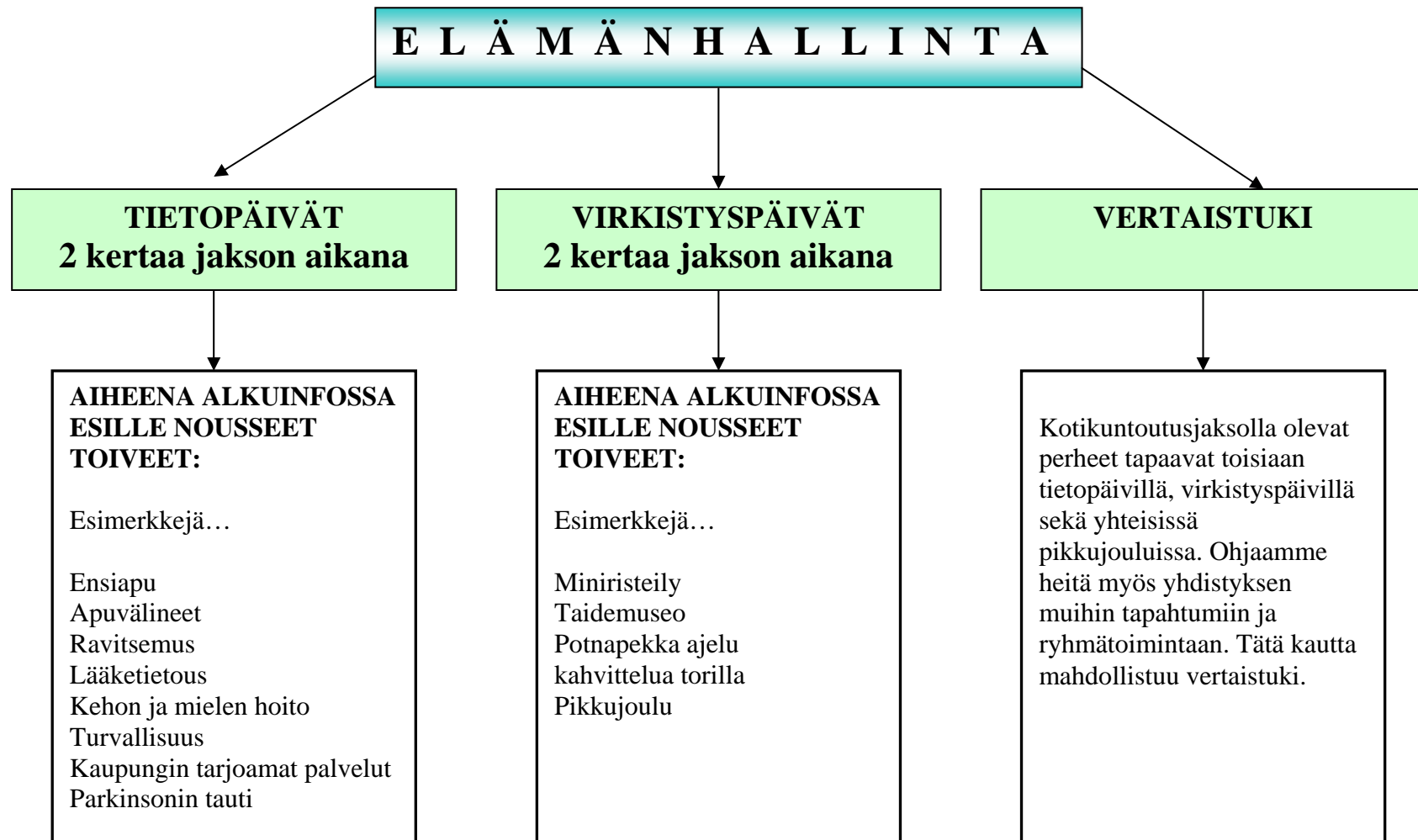
Puheeksi ottaminen.  
Lääkäriin ohjaaminen.  
Aivojumppaa

## 2. MUISTITESTI

Puheeksi ottaminen.  
Lääkäriin ohjaaminen.  
Aivojumppaa

**SEURANTA**

**SEURANTA**



# 1. KOTIKÄYNTI

LIITE 4

**Omaishoitajan nimi**

**Syntymäaika**

**Läheisen nimi**

**Syntymäaika**

**Osoite**

**Puhelinnumero**

1. Onko teillä lapsia/lapsenlapsia?
2. Missä ammatissa olette olleet?
  
3. Mitä sairauksia teillä on? Terveystila?
4. Kuinka sitova on omaishoitotilanteenne? Missä asioissa läheinen tarvitsee apua?
5. Auttavatko lapsenne asioissanne?
  
6. Mitä apuvälineitä käytössänne on? Tuleeko niitä käytettyä? Katsotaan niitä!
7. Tarvitsetteko uusia apuvälineitä tai mahdollisesti palauttaa käyttämättömiä?
8. Onko turvapuhelin käytössä? Onko tarvetta?
  
9. Millaiseksi arvioisitte muistinne tällä hetkellä?
  
10. Lääkitys? Jaatteko itse vai joku muu?
11. Saatteko KELA:n korvauksen käyttämistänne lääkkeistä?
12. Saatteko KELA:n eläkkeensaajan hoitotukea? Määrä?
  
13. Saatteko omaishoidontukea? Määrä?
14. Käykö luonanne kotipalvelu? Mitä tekemässä?
15. Onko kuljetuspalvelu käytössä?
16. Muu apu? Keneltä?
17. Tarvitsisitteko lisää apua?
  
18. Kuinka usein käytte kodin ulkopuolella?
19. Harrastuksenne?
20. Millä liikutte?
  
21. Kuinka paljon harrastatte liikuntaa? Mitä?
22. Haluaisitteko liikkua enemmän?
23. Haluaisitteko neuvoja/ohjausta liikkumiseen?

**TOIMINTAKYKYMITTAUS**

Päiväys: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Pituus: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

Paino: \_\_\_\_\_

**Onko lääkärisi todennut sinulla olevan seuraavia sairauksia:**
 Sydänsairaus       Verenpainetauti       Diabetes       Astma       Selkäsairaus

 Muu, mikä? \_\_\_\_\_
**Kuinka paljon liikut viikossa?**
 Vähemmän kuin 2 kertaa viikossa

 2-3 kertaa viikossa

 3 kertaa viikossa tai useammin
**Miten koet terveydentilasi?**
 Hyvä       Keskinertainen       Heikko
**Mikä haittaa eniten liikunnassasi?** \_\_\_\_\_

1. VAS: \_\_\_\_\_

2. PEF: \_\_\_\_\_ L/min kaksi puhallusta, joista parempi merkitään

3. Tuolilta ylösnousu 5 kertaa. Aika: \_\_\_\_\_

4. Kävely 2, 4 metriä normaali vauhdilla. Aika: \_\_\_\_\_

5. Askelkorkeus portailla 10-50 cm. Korkeus: \_\_\_\_\_

6. Tasapaino.

Silmät kiinni seisominen. Aika: \_\_\_\_\_

Eteen kurkottaminen. Pisin suoritus: \_\_\_\_\_

Esineen poimiminen lattialta. Kyllä \_\_\_\_\_ Ei \_\_\_\_\_

Kääntäminen 360 astetta. Aika: Oikealle \_\_\_\_\_ Vasemmalle \_\_\_\_\_

Yhdellä jalalla seisominen. Aika: Oikealla \_\_\_\_\_ Vasemmalla \_\_\_\_\_

7. Käden puristusvoima. 2 puristusta, joista parempi. Oikea \_\_\_\_\_/kg Vasen \_\_\_\_\_/kg

8. Liikkuvuus.

Kurota oikealla kädellä etukautta vasempaan korvaan       Kyllä        Ei Kurota oikealla kädellä takakautta vasempaan korvaan       Kyllä        Ei Kurota oikealla kädellä takakautta vasempaan takataskuun       Kyllä        Ei Kurota oikealla kädellä eteen alas varpasiin       Kyllä        Ei

## TARKASTUSLISTA KODIN TURVALLISUUDESTA

Jokainen ”EI”-vastaus on vihje kodin puutteellisesta turvallisuudesta ja lisääntyneestä kaatumisvaarasta.

### AVUNSAANTI TAPATURMAN SATTUESSA

KYLLÄ / EI

Onko hätänumero esillä?

Onko asunnossa useita puhelimia?

### LOUKKAANTUMISELLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

Ovatko silmälasit näkökykyä vastaavat ja puhtaat?

Ovatko silmälasit käytössä?

Onko kuulo tarkastettu hiljattain?

Onko lääkitys tarkastettu hiljattain?

Ovatko käytössä olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset?

Ovatko apuvälineet käytössä?

Ovatko sisäkengät sopivat, pitäväpohjaiset ja kantaosasta kiinni olevat jalkineet?

Ovatko sisäjalkineet käytössä?

Onko ulkokengissä pitävä, uurrettu pohja (pehmeä pohjamateriaali, joka ei kovetu pakkasella)?

### SISÄÄNKÄYNTI

Onko pihapiirin valaistus riittävä?

Onko sisäänkäynnin valaistus riittävä?

Onko ulko- ja/tai sisäportaiden kunto hyvä?

Ovatko portaat, sisäänkäynti ja käytävä talvisin lumettomat ja hiekoitetut?

Onko kuistin/parvekkeen lattiamateriaali liukastamaton?

Ovatko kynnykset ulko-ovella ja takapihalla/parvekkeelle matalat/poistettut?

### ASUNTO

Onko asunnon valaistus hyvä?

Onko yövaloja?

Käytetäänkö yövaloja?

Onko valokatkaisimet sijoitettu helposti saavutettaviksi?

Ovatko sähköjohdot kiinnitetty ja poissa tieltä, erityisesti jatkojohdot?

Ovatko asunnon kulkukäytävät avarat eikä niillä ole tavaroita?

Onko asunnon kynnykset poistettu?

Onko lattia liukastamaton?

Onko matoissa liukusteet?

Ovatko päivittäiset tavarat helposti saatavilla, eikä erityistä kurkottelua tarvita?

Ovatko kalusteet tukevat, eivätkä luista tukea otettaessa?

Onko asunnossa riittävästi tukevia istuimia levähtämiseen?

Onko työskentely istuen mahdollista keittiössä?

Onko keittiöporras tukeva ja sitä voi turvallisesti käyttää esim. verhojen vaihdossa?

Onko suihkutilassa tukevat tukikahvat ja kaiteet?

Onko suihkutilassa liukusteet?

(Mukailtu U.S. Consumer Product Safety Commission 1985)  
Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi  
Stakes, Oppata 50. Helsinki 2002

**OMATOIMI-PROJEKTIN KOTIKUNTOUTUSJAKSO**

Suostumus kotikäynneillä esiin nousevien tietojen käytöstä

Osallistun Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n Omatoimi-projektin kotikuntoutusjaksolle. Kotikuntoutusjakson aikana suostun, että projektivastaava Minna Salminen sekä kotikuntoutusohjaaja Salla Kaikkonen saavat luvallani käyttää tietojani hoitaessaan minua koskevia asioita.

- Projektityöntekijät saavat asioida puolestani sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla, järjestöissä, virastoissa sekä seurakunnassa

---

Paikka ja päivämäärä

---

Allekirjoitus

**Tietojanne tullaan käsittelemään luottamuksellisesti!**