

# *Kotikuntoutustiimit Oivassa*



# Toiminnan taustaa

- Toiminnassa reilun vuoden
- Kaksi kotikuntoutustiimiä:

➡ Eteläinen tiimi (HoHäKä) 2 fysioterapeuttia ja 6 hoitajaa

➡ Pohjoinen tiimi (AsPa) Fysioterapeutti ja 4 hoitajaa

## **Toiminta edesauttaa:**

- Laitospainotteisuuden vähentäminen
- Kustannustehokas



# Toiminnan tarkoitus

- Kotikuntoutus tarvittaessa kotiutuville asiakkaille PHKS, vuodeosastot.
- Puuttua äkillisen toimintakyvyn alenemiseen.
- Maksimi panostus on 5vko:n jakso 3x pvä. Hoitajat työskentelevät kahdessa vuorossa.
- Toiminta ei korvaa eikä ole osana kotihoitoa.
- Tiimiin voi olla yhteydessä niin kotiutusohjaaja PHKS, vuodeosasto, kotihoito, palveluohjaaja tai vastaanoton lääkäri/sairaanhoitaja.
- Ajatus: asiakkaat kuntoutuvat arkitoimintojen kautta kotikuntoisiksi.



# Toiminnan seuraukset 1/2-vuosi raportin mukaan...

- Asiakkuuksista tehty jatkuvaa webropol- tilastointia jakson päätyttyä sekä 3kk jälkeen.
- > Nopeat ja oikea-aikaiset kotiutumiset on mahdollistuneet Oivan alueella
- > Asiakkaiden pysymisen kotonaan silloin kuin toimintakyky laskee äkisti, eli vältetty mahdollinen vuodeosastojakso kokonaan.
- > Havaittu että noin puolilla asiakkaista ei ole kontaktia kotihoitoon.



- Oivan vuodeosastojen kuormitus on pysynyt kevään 2016 ajan hyvin hallinnassa ja maaliskuu-toukokuussa osastoilla jopa paikkoja tyhjillään. Samaan aikaan hoitajaksojen pituudet alkavat kääntyä kaikilla vuodeosastoilla poikkeuksetta 3-14vrk väliin. Tämä tarkoittaa sitä että vuodeosaston läpivirtaus on kokoajan tehostumassa.

➔ Salpakankaan vuodeosasto 2 sulkemisen ja toimintojen uudelleen organisoinnin myötä (intervalliyksikkö Taukola) kotikuntoutustiimi resurssia on kasvatettu kahdella lähihoitajalla ja yhdellä fysioterapeutilla.

-> Kotisairaala aloittanut syksyllä toimintansa



- Elokuussa on aloitettu avh ja lonkkamurtuma asiakkaiden tehostettu jälkiseuranta.
- Selkeän tarpeen ilmaantuessa on kotikuntoutusjaksoa pidennetty 3:sta 5 vko:n jotta kotona pärjääminen on nähty toteutuvan.
- Esitetty Padasjoelle kotiutus/kotikuntoutustiimin jatke 1ft ja 2 lähihoitajaa sekä tiimeihin lisäksi 2 tt



# Esimerkki

## Esitiedot:

- 80-vuotias rouva kotiutunut POS-osastolta PHKS:stä.
- > PHKS:ssa ollut kuumeen, epäselvän infektion ja yleistilan laskun vuoksi hoidossa.
- Asiakas asuu 3-kerroksisessa omakotitalossa; ulko-ovelle maatasosta alaspäin 9 porrasta. Alakerrasta (jossa keittiö ja pesutilat) on 15 porrasta keskikerrokseen jossa makuutilat ja wc, ylimmässä kerroksessa ollut makuuhuone aikaisemmin.
- Asiakas asuu puolison kanssa (iäkäs puoliso päivät maataloushommissa). Kynnykset 4-5 cm ja 5-6 cm. Tytär asuu myös lähellä ja on tähän asti hoidellut juoksevia asioita.

Ei kotihoitoa, aiemmin ei ole tarvinnut mitään ulkopuolisia apuja.



# Toimintakyky päivä kotiutumisen jälkeen

- Asiakas liikkuu itsenäisesti rollaattorin turvin. Käy itsenäisesti wc:ssä sekä pystyy pukeutumaan ja riisumaan itsenäisesti. Tytär tänään auttanut suihkussa (suihku alakerrassa). Asiakas pääsee kulkemaan rappuja alakertaan 1 varmistellessa molemmilla käsillä kaiteista kiinni pitäen vuorotahtisesti sekä alas että ylös.

Pystyy liikkumaan muutamia askeleita ilmankin rollaattoria kunhan saa jostakin tuen (huonekalut/seinät) esim. wc:aan ei rollaattori mahdu, asiakas jättää rollaattorin oven ulkopuolelle ja käsillä lavuaarista ja vesiputkista kiinni pitäen pääsee ongelmitta wc istuimelle. Tuolista ylösnousuun käyttää käsien apua.

SPPB-testin tulos 2/12 pistettä





# Suunnitelma ja toteutus:

- Kotikuntoutustiimin päivittäiset käynnit. Tarkoitus harjoitella joka kerta rapuissa liikkumista (nyt ei vielä pysty liikkumaan rapuissa itsenäisesti) ja tehdä alaraajojen lihasvoimaharjoitteita eri alkuasennoissa (esim. kävely keveämmäksi-jumppa).
- Asiakkaan tavoite on, että liikkuminen ja jalkojen lihasvoimat paranisivat niin, että pystyisi jatkossa **liikkumaan sisätiloissa ilman rollaattoria.**
- Lähihoitajat toteuttivat käynneillään porraskävelyharjoituksia sekä alaraajojen voima- ja tasapainoharjoituksia 1x/pvä:ssä viikon ajan. Ft:n käyntiä toivottiin jalkapohjien iho-ongelmien vuoksi viikon päästä kotiutumisesta (kivut ja niiden vaikutus liikkumiseen, viestiä tilanteesta lääkärille).

Käynnillä tehty uusi SPPB-testi jolloin tulos 3/12pistettä (+1p).



- 2 vkolla harjoittelu painottunut alakertaan jossa keittiössä harjoittelua (tasapaino+ lihasvoimaharj; esim. astioiden kantamista pöytään ja takaisin, tiskikoneen tyhjennystä/täyttöä) ilman rollaattoria.
- 3vkolla asiakas ulkoillut jo rollaattorin sekä kävelysauvojen turvin. Liikkuminen nyt sisätiloissa tapahtunut ilman rollaattoria. Alkanut myös harjoittelemaan rappujen kulkemista yläkertaan (jossa siis makuuhuone ollut aikasemmin).



# Loppuarvio 30.8

## (takana 3vkon kunt.jakso)

- SPPB testi:
  - 1.Tasapaino 1/4
    - a) Jalat yhdessä 10 sek.
    - b) Semitandem 8,74 sek. (8.8 tulos ollut 2,33 sek)
  - 2.Kävelynopeus 4m(ilman apuvälinettä) 3/4
    - a) 7.10 sek.
    - b) 5.97 sek.(8.8 rollaattorin turvin 8,91 sek)
  - 3.Ylösnousu tuolista(kädet ristissä rinnalla) 1/4  
18.92 sek. (8.8 aika 21,82 sek, käsillä tuki rollaattorista)

Yhteensä 5/12 pistettä (8.8 pisteet 2/12p)

**Kuntoutuskäyntejä tehty yhteensä 15 x . Asiakas selvästi hyötyi kotikuntoutusjaksosta. Lihasvoimat paranivat ja liikkuminen varmentui niin, että ei tarvinnut enää rollaattoria sisätiloissa ja ulkona käyttää nyt kävelysauvoja. Ei tarvinnut kotikuntoutusjakson jälkeen ulkopuolisia apuja. Jatkaa omatoimisia harjoituksia kotona sekä osallistuu jatkossa 1x/vkossa ohjattuun jumpparyhmään jossa käynyt aikaisemminkin.**

