

# KOTIKUNTOUTUKSEN TILANNE HYVINVOINTIALUEILLA

HANNA HUTTUNEN, TERVEYSTIETEIDEN MAISTERIOPISKELIJA, OULUN YLIOPISTO  
TOIMINTATERAPEUTTI – AMK, RATSASTUSTERAPEUTTI - SRT®

# JOHDANTO

---

Terveystieteiden maisteriopintoihin liittyvä työharjoittelu Sosiaali- ja terveysministeriössä (STM) Yhteisöt ja toimintakyky-osaston Toimintakyky-yksikössä aikavälillä 1.5.2022 – 31.7.2022.

Hyvinvointialueilta kartoitettiin konkreettisia toimintamalleja siitä, mitä Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman hankkeissa on tähän mennessä tehty ikääntyneiden kuntoutukseen liittyen. Millaisia kotikuntoutuspalveluja on kehitetty ja millaisiin kuntoutusmuotoihin etäkuntoutusta on käytetty?

Etätapaamisiin osallistui 7 hyvinvointialuetta ja sähköpostitse vastasi 6 hyvinvointialuetta. Aineistonkeruu toteutettiin kesällä 2022. Kartoituksesta tehtiin kooste: [Kuntoutuksen uudistamisen toimeenpanon kuvaus ja arviointia 2020-2022](#)



Kuva: Pixabay

# YLEISTÄ KOTIKUNTOUTUKSESTA 1/2

- Hyvinvointialueet etenevät ikääntyneiden kotikuntoutuspalvelujen kehittämisessä eri tahtiin ja alueiden lähtökohdat kotikuntoutuksen kehittämiseen ovat erilaiset. Yksittäisen hyvinvointialueen kuntien välisissä toimintamalleissa saattaa olla vielä suuria eroja.
- Ikääntyneiden kuntoutuksessa kotikuntoutuksella on vahva painopiste, jossa **kuntoutumista edistävällä hoitotyöllä** on tärkeä rooli.

# YLEISTÄ KOTIKUNTOUTUKSESTA 2 / 2

---

- Kotikuntoutusta on määritelty mm. niin, että kotikuntoutus voi olla moniammatillista kotikuntoutusta tai yhden työntekijän toteuttama interventio. Moniammatillinen kotikuntoutus jakaantuu esim. kuntouttavaan arviointijaksoon (kesto noin 2-6 viikkoa) ja moniammatilliseen tehostettuun kotikuntoutukseen (kesto noin 4-12 viikkoa).
- Kotikuntoutuksessa käytettyjä arviointimenetelmiä ovat olleet mm.: RAI, SPPB, puristusvoima, WHODAS 2.0 sekä lisäksi terapeutit ovat käyttäneet mittareita, jotka ovat arvioineet tarkoituksenmukaisiksi.

# MONIAMMATILLINEN TIIMI KOTIKUNTOUTUKSESSA

- Moniammatillisessa kotikuntoutustiimissä on työskennellyt mm. sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutteja ja toimintaterapeutteja. Myös liikunnanohjausta on mallinnettu kotikuntoutukseen yhteistyössä terapeuttien ja liikunnanohjaajan kanssa.
- Alueilla on ollut mm. terapeutti- tai hoitajalähtöisiä tiimejä sekä osassa alueista terapeutit ja hoitajat ovat tehneet tiivistä yhteistyötä. Esimerkiksi joillakin alueilla arviointikäynnit on tehty yhdessä ja muut käyntikerrat erikseen.

# ESIMERKKEJÄ KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTAMALLEISTA JA PILOTEISTA 1/4

---

- Alkuarviointi, jonka jälkeen 4-6-viikon intensiivinen kuntoutusjakso, sitten väliarviointi, jonka jälkeen itsenäistä harjoittelua neljä viikkoa. Lopuksi seuranta- ja loppuarviointikäynti. Tavoitteena ennaltaehkäisy ja toimintakyvyn haasteiden etenemisen hidastaminen.
- Joillakin alueilla kotikuntoutusjaksoon kuuluu 1-3 seurantakäyntiä. Säännöllisten seuranta-käyntien kautta ikääntyvät motivoituvat paremmin jatkamaan kuntoutumista edistäviä toimintoja itsenäisesti arjessaan, jolloin kuntoutuksen vaikuttavuus tehostuu.
- On pohdittu tehostettua kotikuntoutusjaksoa esim. kaatumisten yhteydessä, jolloin kuntoutusjakson sisältö voisi olla samankaltainen kuin arvioivan kotikuntoutusjakson sisältö.

# ESIMERKKEJÄ KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTAMALLEISTA JA PILOTEISTA 2/4

---

- Osalla hyvinvointialueista painottuvat tietyt kohdennukset, esim. joillakin alueella huomioidaan tehokkaammin myös ikääntyvien päihde- ja mielenterveyspalvelut kun taas joillakin alueilla kotikuntoutuksessa painopiste on fyysisessä toimintakyvyssä.
- Erikseen tehtävän liikkumissopimuksen kautta tuetaan ikääntyvän arkiliikkumista suunnitelmallisesti.
- Coachaava terveyshyötymalli alle 70-vuotiaille. Ikääntyvät haluavat olla osallisina palveluiden sisällön suunnittelussa heille kuuluvien palveluiden suhteen.
- Asuinympäristöjen kehittäminen, esimerkiksi teemalla muistiystävälliset asuinympäristöt/kaupunkirakenne, johon liittyen ollut myös pilotti.

# ESIMERKKEJÄ KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTAMALLEISTA JA PILOTEISTA 3/4

---

- Kotikuntoutuksessa on käynnistymässä monenlaisia ryhmäpilotteja. Esimerkiksi omaishoidon kuntoutuksen jalkauttamista pyritään toteuttamaan niin, että omaishoidettavat ja omaishoitajat olisivat samassa kuntoutuksessa mukana sekä sen lisäksi on erillisiä omia ryhmiä sekä omaishoidettaville että omaishoitajille.
- Ilmeni pohdintaa siitä, että tehokkainta olisi, jos olisi mahdollista käyttää kotikuntoutukseen erikseen nimettyä sairaanhoitajaa. Esim. lähihoitajat saattavat kokea, että terapeutit ovat liian kaukana, jolloin nimetty sairaanhoitaja on hyvä yhteyslinkki lähihoitajiin. Kun hoitajat on nimetty tehtävään, he myös sitoutuvat työhön paremmin, esim. kuntoutumista edistävään hoitotyöhön.



# ESIMERKKEJÄ KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTAMALLEISTA JA PILOTEISTA 4/4

---

- Pohdintaa siitä, miten kotikuntoutusta ja elintapaohjausta voisi yhdistää ja laajentaa sekä 3. sektorin edustajia ottaa mukaan, esimerkiksi työpajojen avulla.
- Elintapaohjaukseen liittyen toteutunut pilotti, jossa ollut moniammatillinen suunnittelutiimi (lääkäri, ft ja ravitsemusterapeutti). Toteutukseen liittyen asiakkaan motivointi on tärkeää; pilotissa työskennelleet hoitajat käyneet motivoivan haastattelun koulutuksen ja UKK:n ikäihmisten erityispiirteet koulutuspaketin. Pilotissa ollut etänä Teamsin kautta mm. etä-jumppaa ja ravitsemusterapeutin luento.

# ENNALTAEHKÄISEVÄ KOTIKUNTOUTUSMALLI

- Ennaltaehkäisevä kotikuntoutusmalli vastaa tarpeeseen saada yksi väliporras lisää kotikuntoutukseen, johon tarvetta ilmeni useammalla hyvinvointialueella, koska osalla ikääntyvistä on tarvetta kevyempään kuntoutukseen. Sopii mm. silloin, kun ei ole säännöllisen tuen tarvetta, mutta on iso riskitekijä, esim. yksinäisyys, kaatumisen pelko, heikko ravitseminen, huoli taloudesta.
- Verkostoyhteistyön hyödyntäminen, esimerkiksi 3. sektori.
- Jo olemassa olevien palveluiden hyödyntäminen, esim. Gubbe, Helppi.

# ETÄKUNTOUTUS 1/4

- Hyvinvointialueet ovat eri vaiheissa ikääntyneiden etäkuntoutuspalveluiden kehittämisessä.
- Etäkuntoutusta on käytetty pääosin osana kotikuntoutusta sekä jonkin verran avokuntoutuksessa, esim. osana fysio- ja toimintaterapiaa.
- Etäkuntoutukseen liittyvien pilotointien kautta on saatu tietoa kuntien hyvistä käytännöistä sekä luotu yhteistä pohjaa hyvinvointialueiden kehittämiseksi, jotta saataisiin yhtenäinen etäkotikuntoutuksen toimintamalli.
- Etäyhteydet ovat mahdollistaneet ja monipuolistaneet palveluiden saatavuutta asuinpaikasta riippumatta sekä yhteistyötä yli kuntarajojen.

## ETÄKUNTOUTUS 2/4

- Joillakin alueilla etäkuntoutukseen liittyvien pilotointien kautta on saatu kokemuksia mm. siitä, että ikääntyvien aktiivisuus ja sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet ja osallistuminen on ollut mahdollista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta.
- Osa ikääntyvistä huolehtaa se, että etäkuntoutus korvaa tulevaisuudessa liikaa fyysistä läsnäoloa vaativaa kuntoutusta.
- Terveysthuolto on pääsääntöisesti lainannut asiakkaille etäkuntoutukseen tarvittavia laitteita, kuten tablet-laitteita. Tämä vaatii resursointia terveysthuolloilta laitehankintojen suhteen. Jonkin verran asiakkaat ovat käyttäneet myös omia laitteita.

# ETÄKUNTOUTUS 3/4

- Kysymys pohdittavaksi: Voiko lainatuilla etälaitteilla tehdä muitakin toimintoja kuin osallistua kuntoutukseen, esim. lukea lehtiä, etsiä tietoa tai katsoa videoita? Esimerkiksi lääkinnällisen kuntoutuksen kommunikoinnin apuvälineillä, koskien esim. tablet-laitteita, ei pysty laitetta muuhun käyttämään kuin kommunikointiin. Onko terveydenhuollon lainalaitteilla samankaltaisia säännöksiä?



Kuva: Pixabay

# ETÄKUNTOUTUS 4/4

Taulukko. Esimerkkejä etäkuntoutuksessa käytetyistä digialustoista ja menetelmistä

DIGITAALINEN ALUSTA/OHJELMISTO	MENETELMIÄ
VideoVisit Elisa Digihoiva Vooler Arctic Connect Teams Alvar	TV-tikku, joka on omatoimisen harjoittelun väline. TV-tikku tulee televisioon kiinni ja sen kautta pystytään toteuttamaan videoharjoitusohjelmia, esim. Physiotoolsia.  Koti TV, joka tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä.  Cognituner, joka on ohjelmisto kognitiiviseen kuntoutukseen.



Kuva: Pixabay

# KIITOS!

---

Hanna Huttunen  
hanna.huttunen@vuokatti.net