

Parkinsonin hybridikuntoutusryhmä prosessikuvaus

Ikäihmisten palvelut, Kotikuntoutus

Kevät 2020 ja 2021

Koonnut syksyllä 2022

Emilia Rahikainen, fysioterapeutti

Minna-Maria Poikela, toimintaterapeutti

Ritva Hallapuro, fysioterapeutti

Alustus

- Tampereen kaupungin kotikuntoutus järjesti Tampereen seudulla Parkinsonia sairastavien asiakkaiden etäkuntoutusryhmä-kokeilun keväällä 2020. Kokeilu päätettiin toteuttaa uudelleen keväällä 2021 ja kehittää eteenpäin edellisvuonna kokeiltua toimintaa. Vuonna 2021 ryhmä oli pituudeltaan 3kk.
- Kuntoutusjakso oli tarkoitettu Tampereen kaupungin säännöllisen kotihoiton asiakkaille ja toteutettiin etänä kuvapuhelimen välityksellä
- Kokeilussa oli mukana vuonna 2020 kuusi osallistujaa ja vuonna 2021 seitsemän osallistujaa
- Ryhmä toteutui vuonna 2020 hoitajavetoisesti ja vuonna 2021 fysioterapeuttivetoisesti
- Ryhmään osallistuminen oli ilmaista. Mikäli asiakkaalla ei ollut ennestään kuvapuhelinta, sai hän sen kuntoutusjakson ajaksi maksutta. Tällöin omaisyhteys ym. ei ollut käytettävissä ja kuvapuhelinpalvelua ei lisätty palvelu- ja hoitosuunnitelmalle. Jos asiakkaalle lisättiin hoitajasoitot kokeilujakson aikana, tuli kuvapuhelin maksulliseksi kuten muillakin asiakkailla.
- Ryhmätapaamisten sisältö oli suunniteltu huomioiden suomalainen Käypä Hoito- ja eurooppalaiset fysioterapiasuositukset
- Tämä prosessikuvaus on vuoden 2021 toteutuneesta ryhmästä

Ohjautuminen ryhmään

Kriteerit:

- Parkinsonin tauti tai parkinsonismi
- Kuulo, näkö, puhekyky ja kognitio tuli olla sellaisella tasolla, että asiakas pystyy käyttämään kuvapuhelinta ja kommunikoimaan ohjaajan kanssa
- Itsenäinen liikkuminen apuvälineen kanssa tai ilman

Asiakasvalinta:

- Valinta kotihoidon uuden asiakkaan arviointi- ja kuntoutusjaksojen (CGA) pohjalta. Ft-arviointi tehty ja yksilölliset tavoitteet laadittu jo CGA-jakson aikana
- Kotikuntoutuksen eri alueiden työntekijät ehdottivat ryhmänohjaajille asiakkaita ja ryhmänohjaajat tekivät lopullisen valinnan

Ryhmän tavoitteet

- saada tietoa ja kokemuksia kuvapuhelimen välityksellä tapahtuvasta etäkuntoutuksesta henkilöillä, joilla Parkinsonin tauti tai parkinsonismi
- lisätä osallistujien toimintakykyä ja kotona pärjäämistä
- tukea asiakasta, jolla kyseinen sairaus/oireisto
- tehdä tutuksi liikkeitä, joita on helppo jatkossa toteuttaa itsenäisesti
- edistää alueellista yhteistyötä kotikuntoutuksen ja kotihoidon hoitajien välillä

3kk:n intervention sisältö

- Ryhmätapaamiset 2x/vko kuvapuhelimen välityksellä, kesto 1h
 - Ryhmätapaamisten sisältö:
 - Kuulumiset ja yhteyden toimivuus (10 min)
 - Alkulämmittely (10 min) -> tämä vaihteli kerroittain ja oli ohjaajan itse suunnittelema
 - Lihaskunto- ja tasapainoharjoitukset (30 min) -> liikkeet harjoitusohjelman mukaan, mikä toimitettiin asiakkaalle 4 viikon välein eli ohjelma vaihtui 3 kertaa jakson aikana. Ensimmäinen harjoitusohjelma toteutettiin ilman välineitä oman kehon painolla ja seuraavat hyödyntäen vastusnauhaa
 - Venyttelyt ja loppurentoutus (10 min)

3kk:n interventio sisältö

- Ryhmätapaamisten lisäksi interventio sisälsi viisi yksilöllistä kuvapuhelinvälitteistä käyntiä. Näillä käynneillä fysioterapeutti otti kuvapuhelinyhteyden asiakkaaseen samaan aikaan, kun kotihoidon lähihoitaja oli asiakkaan luona. Käyntien tarkoituksena oli sisällyttää kuntoutusjaksoon haastavampaa harjoittelua sekä edistää kotihoidon ja kotikuntoutuksen yhteistyötä asiakkaan eduksi. Edellä mainitut kotihoidon lähihoitajan käynnit toteutuivat maksuttomina lisäkäynteinä.
- Kotikuntoutuksen lähihoitajat pitivät kuvapuhelimen välityksellä lisäksi 1x/vko 30min sisällön, jolloin ohjasivat asiakkaille harjoitteita fysioterapeuttien antaman liikepankin mukaan ja kyselivät kuulumisia
- Ryhmäläiset toivoivat verkostoitumista ja vertaistukikeskustelua, jonka vuoksi suunnitteilla oli erikseen kahvittelu-etätapaaminen. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, koska osallistujat kokivat keskustelun etäyhteyden välityksellä hankalaksi ja osallistujia ei saatu riittävästi.
- Kirjaus: Joka etätapaamisen jälkeen Pegasokselle päivittäiskirjaus. Jakson alussa ja lopussa kirjaukset kertomuslehdelle

Vaikuttavuuden mittaaminen

- Asiakkaiden luokse tehtiin jakson alussa ja lopussa kotikäynnit. Kotikäynneillä tehtiin alku- ja loppumittaukset sekä täytettiin kyselylomake
 - Kyselylomakkeella kartoitettiin koettua toimintakykyä ja kotona pärjäämistä
 - SPPB-testillä mitattiin alaraajojen suorituskykyä
- Arjen sujumista kuvaava mittari kotihoidon RAI:sta intervention alussa:
 - ADLH (arkisuoriutuminen/perustoiminnot)
 - REHABOT (asiakkaan ja hoitajan mielipide asiakkaan kuntoutumismahdollisuudesta)
- Palautelomake lopussa

Mitattavat tulokset

- Tulosten tulkinta on toteutettu vasta vuonna 2022 prosessikuvausta kootessa
- Intervention vaikuttavuuden mittaaminen osoittautui haastavaksi, koska kaksi henkilöä keskeytti kuntoutuksen omasta tahdosta ja kahdella henkilöllä ryhmään osallistuminen oli vähäistä sairaalajaksojen vuoksi
- SPPB-testitulokset parani kahdella henkilöllä. Muilla tulokset pysyi samana tai heikkeni. Tulosten heikkenemisessä huomioitava mahdollinen sairaalajakso ja Parkinsonin oireiden nopea vaihtelu
- Yksi henkilö koki kotona pärjäämisen parantuneen jakson aikana

Haasteet

- Tekniset haasteet. Aluksi enemmän haasteita, loppua kohden vähentyneet
 - Yhteysongelmat
 - Asiakkaan ääni ei kuulunut kaikkien kohdalla ohjaajille
 - Ajoittain ohjaajan äänen kaikuminen ja että sen kuulee vähän jäljessä itse
 - Kuvapuhelimen kautta ei nähnyt kunnolla asiakkaiden liikkeitä, jolloin laadun tarkkailu haastavaa
 - Joillain asiakkailla kuvapuhelin lakkasi toimimasta ja laite tuli vaihtaa uuteen jopa useammin kuin kerran
- Jakson aikana oli tarkoitus toteuttaa viisi yksilöllistä kuvapuhelinvälitteistä käyntiä, niin että kotihoidon lähihoitaja olisi samaan aikaan asiakkaan luona käynnillä. Tämä ei toiminut suunnitellulla tavalla hoitajien resurssien vuoksi. Osalla asiakkaista oli soittohetkellä hoitaja sovitusti käynnillä ja osalla ei.

Haasteet

- Kesken intervention toinen fysioterapeuteista vaihtoi työpaikkaa, eikä tilalle interventioon tullut toista fysioterapeuttia
- Ryhmäläisten puolelta tuli toivetta verkostoitumiselle, joten erillistä 30min kahvihetkiryhmää yritettiin järjestää. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, koska osallistujia ei saatu riittävästi ja keskustelu etänä koettiin hankalaksi.
- Sama harjoitusohjelma ei sopinut kaikille
 - Ryhmäläisten eritasoisesta toimintakyvystä johtuen osa olisi tarvinnut harjoituksissa enemmän liikettä ja vauhtia. Toisille harjoitusohjelma puolestaan oli liian haastava ja oli tarve korvaaville liikkeille.
 - Ryhmäläisissä oli omatoimisia ja itse harjoittelevia sekä toisen henkilön tukea tarvitsevia esim. tekniikkaan ja liikkeisiin. Heidän turvallisuutensa oli epävarmaa ryhmätilanteessa.

Mitä tulisi kehittää, jos ryhmä toistettaisiin?

- Ryhmäläisten toimintakyky tulisi olla tasaisempi, jotta sama harjoitusohjelma olisi kaikille sopiva haastavuudeltaan
 - Kehitysehdotuksena ryhmän jakaminen kahteen eri vaativuustason ryhmään
- Kotikuntoutuksen työntekijöitä oltava riittävästi mukana, jotta ryhmän ohjaaminen ei jää yhdelle henkilölle ja aikaa jää myös omalle asiakastyölle. Ryhmä työllistää paljon oman alueen lisäksi
 - Kehitysehdotuksena vastuualueiden jakaminen tasaisemmin, kun ryhmä on käynnissä
 - Jokaiselle ryhmän ohjaajalle "varamies", mikäli oma osallistuminen estyy kesken intervention
- Osa ryhmäläisistä olisi halunnut enemmän vertaistukea, osa ei kertonut kaipaavansa. Kehitysehdotuksena voisi lähihoitajan ohjaamaan viikoittaiseen tapaamiseen liittää enemmän selkeää ohjaajalähtöistä keskustelua harjoittelun lisäksi
- Intervention ajankohdan muuttaminen. Asiakaspalautteissa tullut toivetta ryhmän toteutukselle syksyllä/talvella, jotta keväällä olisi aikaa ulkoiluun ilmojen lämmitessä

Mahdollisuudet

- Ryhmä mahdollisti koronatilanteen alkaessa tavoitteellisen ryhmämuotoisen kuntoutuksen järjestämisen turvallisesti
- Kuntoutuksen jatkuvuuden varmistaminen CGA-jakson jälkeen
- Asiakkaan pystyvyyden tunteen ja osallisuuden lisääntyminen
- Yhteys kuvapuhelimen kautta tehostaa ajankäyttöä, kun mahdollisuus useammalle asiakaskohtaamiselle päivää kohden, eikä aikaa mene siirtymisiin paikasta toiseen
- Moniammatillinen yhteistyö ja sen kehittäminen

Parkinsonin etäkuntoutusryhmän toteutus

3 kuukauden jakso, kirjaukset päivittäiskirjaukselle jokaisen etätapaamisen jälkeen

CGA-jakso 4-6vkoa

-Liikkumisen arvio

-Apuvälinearvio

-SPPB

-REHABOT

-ADLH

-Alkuhaastattelu

-Kirjaus FYST-
lehdelle

Fysioterapeutin ryhmäohjauksia etäyhteydellä 2xvkossa

- Fysioterapeutin ohjaamana lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia.
- Harjoitusohjelma vaihtuu 4 viikon välein eli jakson aikana 3 eri harjoitusohjelmaa
- Harjoitusohjelma toimitetaan asiakkaalle paperisena

Hoitajan ryhmäohjaus etäyhteydellä 1xvkossa

- Harjoitteiden ohjaaminen fysioterapeutin antaman liikepankin mukaan
- Kuulumisten kysely

Fysioterapeutin yksilöohjaus etäyhteydellä 5x jakson aikana

- Kuvapuhelinyhteys asiakkaaseen samalla kun kotihoidon hoitaja paikalla asiakkaan luona
- Tavoitteena haastavamman harjoittelun mahdollistaminen turvallisesti
- Kotihoidon ja kotikuntoutuksen yhteistyön edistäminen asiakkaan hyväksi

-Loppuhaastattelu

-SPPB

-Palautelomake

-Kirjaus
kertomuslehdelle