

Arjen toimintakykyä edistävä toiminta

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue, Keusote
Projektipäällikkö Maija Kangas 12.9.2025



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

KEUSOTE.FI

Esityksen sisältö

Tausta

Arjen toimintakykyä edistävä toimintamallin viitekehys

Lähtötilanne – nykytila ja mittarit

Mikä muuttui? – tulokset ja koulutussisältö

Missä onnistuttiin ja mitä haasteita koettiin?



Tausta: Kestävä kasvu –hankkeen perustiedot ja tavoiteasetanta



Aikataulu

1.9.2023–30.4.2025



Kohderyhmä

Keusoten alueen väestö sekä palveluiden henkilöstö, sote-palveluiden asiakkaiden lähiomaiset, järjestöt, palveluntuottajat ja kunnat

Mataloituneesta toimintakyvystä kärsivät tai sen uhkaa kokevat ikääntyneet ihmiset



Rahoitus

STM:n hallinnoima Kestävän kasvun ohjelma, jonka rahoittaa EU:n kertaluonteinen elpymisväline (NextGenEU)



Hankkeen strategiset tavoitteet

Edistetään hoitotakuun toteutumista sekä puretaan koronavirustilanteen aiheuttamaa sosiaali- ja terveydenhuollon hoito-, kuntoutus- ja palveluvelkaa

Vaikuttavuusperusteinen järjestäminen ja palvelutuotannon ohjaus



Mataloituneesta toimintakyvystä kärsivien Ikääntyvien ihmisten erilaisten palvelutarpeiden riittävä täyttäminen



Toimintakykyä tukevan moniammatillinen toimintamallin kehittäminen asumispalvelussa ja kotona asumisessa 2023-2025



Arjen toimintakykyä edistävän toimintamallin suunnittelu ja käyttöönoton aloittaminen ikääntyneiden palveluissa



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Suunniteltu ja toteutunut aikataulu 2023-2025



Arjen toimintakykyä edistävä toiminta



TUNNISTA

MAHDOLLISTA

EDISTÄ

Tunnistamalla, mahdollistamalla ja edistämällä oman roolisi tehtäviä, tuet ikääntyneen toimintakykyä arjessa.

SE KUULUU KAIKILLE

- Kiireettömän ilmapiirin ylläpito
- Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- Arvostus, kunnioitus ja yhteisten pelisääntöjen noudattaminen
- Motivaatio toiminnan edistämiseen
- Omat voimavarat ja osaaminen
- Ennaltaehkäisevä toiminta ja turvallisuuden edistäminen
- Ikääntyneen yksilölliset tarpeet ja voimavarat
- Ikääntyneen toimintakykyä edistävät toimintatavat
- Arjen toimintakykyä edistävän toiminnan jatkuvuus
- Ikääntyneen sosiaalinen verkosto

TYÖNTEKIJÄ

- Aktiivinen työote
- Apuvälineiden käytön arviointi ja ohjaus
- Laadukas ja toimintakykyä kuvaava kirjaaminen
- Järjestötoiminnan ja digi- ja tukipalveluiden järjestäminen

IKÄÄNTYNYT, LÄHEISET JA OMAISET

- Aktiivinen rooli toimintakyvyn edistämisessä
- Mieluisat toimintakykyä edistävät tavoitteet
- Osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan
- Toimintakyvyn laskun ennaltaehkäisy
- Avun tarve ja järjestäminen
- Ikääntyneen elämänmuutoksen hyväksyminen
- Elämänmuutokseen mukautuminen
- Aktiivinen sosiaalinen vuorovaikutus

JOHTAMINEN

- Selkeät työnkuvat ja roolit
- Henkilöstön riittävät resurssit, perehdyttäminen ja kouluttautuminen
- Tuki pelisääntöjen muodostamisessa
- Kannustaminen, innostaminen ja palkitseminen

TAVOITTEENA

- Ikääntyneen paras mahdollinen toimintakyky. Toimintaan sitoutunut ikääntynyt ja sosiaalinen verkosto.
- Toimintakyvyn säännöllinen seuranta, arviointi ja toimenpiteet.
- Laadukas kirjaaminen, raportointi ja toimintaympäristön ylittävä yhteistyö palveluiden välillä ja omaisten kanssa.



Lähtötilanne – Nykytilan kartoitus

Haastatteluiden ja jalkautumisen tulosten perusteella toimintakulttuurin muutos ennestään tuttu: työntekijät ja esihenkilöt puhuvat kuntouttavasta työotteesta ja toimintakyvyn tukemisesta tai arkikuntoutuksesta

Useiden hankkeiden avulla toimintamallin käyttöönottoa ja käyttöä nostettu esiin, malli on kuitenkin unohtunut isojen muutosten kuten koronapandemian ja hyvinvointialuemuutosten myötä.

Vahvuudet: osaamisen vahvistaminen, moniammatillisen työn kehittäminen ja asiakaslähtöisyys.

Heikkoudet: perehdytyksen puute, palveluissa siiloutuminen ja prosessien puuttuminen.

Mahdollisuudet: hoitotyön johtamisen vahvistaminen, järjestöyhteistyön laajentaminen ja palvelun oikea-aikaistaminen.

Uhat: henkilöstön kehittämisähky, johtamisen kompetenssi ja mahdollisuudet tukeen.

Lähtötilanne (2023-2024) nykytilakartoituksen haastatteluiden perusteella

Ikääntyneiden asumispalvelut	Voimavaralähtöistä toimintaa palvelu-, hoito-, kuntoutussuunnitelmaan perustuen, Kauniston yksikössä käytössä sosiaalinen liikuntamalli
Kotona asumista tukevat palvelut	Järvenpäässä kehitetty vuonna 2018 voimavaralähtöinen toimintamalli, jonka toiminnan jatkuminen jäänyt epäselväksi projektin jälkeen. Tällä hetkellä ei tiedossa olevaa toimintamallia.
Kuntoutuskeskus	Ei kirjattua toimintakyvyn tukemisen mallia, perustuu hoito/terapiahenkilöstön tekemään kuntoutussuunnitelmaan
Akuuttiosastot	Ei kirjattua toimintakyvyn tukemisen mallia, kotiuttavat tavoitteellisesti (kotiutumispäivä sovitaan jo tullessa) palvelu-, hoito-, kuntoutussuunnitelmaan perustuen
Kuntoutuspalvelut	Ei kirjattua toimintakyvyn tukemisen mallia, perustuu terapiahenkilöstön tekemään kuntoutussuunnitelmaan

Nykytilakartoituksen perusteella todettiin, että **yhtenäistä** käytäntöä ei ole olemassa vaan se on työntekijä- tai yksikkölähtöistä.

Lähtötilanne – Millä, miten ja mitä mitataan?

Lähihoitajat

AUDIT-kysely. Alkoholin riskikäytön tunnistamiseen kehitetty mittari.
Barthelin indeksi. Mittaa aikuispotilaiden itsenäistä toimintakykyä päivittäisissä perustoimissa.
Beckin depressiokysely 21-osiainen (kliininen käyttö)
CERAD – kognitiivinen tehtäväsarja
Downton-mittari. Kaatumisten vaaratekijöiden kartoittamiseksi ja kaatumisen todennäköisyyden ennustamiseksi kehitetty arviointimittari pitkäaikaishoidossa oleville iäkkäille.
EuroHIS-8-elämänlaatumittari
GDS-15, Myöhäisiän depressioseula
IADL-asteikko
Itsearvioitu muisti, keskittymiskyky ja uuden oppimisen kyky
Kaksi kysymystä masennuksesta
Kehon painoindeksi
Käden puristusvoima
Mini Mental State -asteikko (MMSE)
PEF-mittaus (uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus)
Portaiden nousu, itsearvioitu
RAI-järjestelmä
RAVA™-mittari
SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
Toimintakyvyn kartoitus iäkkään väestön hyvinvointia edistävissä palveluissa
WISCI II, selkäydinvammaisen kävelymittari
Yksinäisyys, koettu
Yläraajojen nosto sivukautta
10 metrin kävelytesti muistitoimintokellolla
15D -terveyteen liittyvää elämänlaatua arvioiva mittari

Sairaanhoitajat

AUDIT-kysely. Alkoholin riskikäytön tunnistamiseen kehitetty mittari.
Barthelin indeksi. Mittaa aikuispotilaiden itsenäistä toimintakykyä päivittäisissä perustoimissa.
Beckin depressiokysely 21-osiainen (kliininen käyttö)
CERAD – kognitiivinen tehtäväsarja
GDS-15, Myöhäisiän depressioseula
IADL-asteikko
Istumaannousutesti
Kaksi kysymystä masennuksesta
Kehon painoindeksi
Koettu stressi
Käden puristusvoima
Mini Mental State -asteikko (MMSE)
PEF-mittaus (uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus)
RAI-järjestelmä
RAVA™-mittari
SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
Tuoliilta nousutesti, 5 tai 10 kertaa
Yksinäisyys, koettu
Yläraajojen nosto sivukautta
10 metrin kävelytesti muistitoimintokellolla

Fysioterapeutit

ABC-asteikko: toiminnallisen tasapainon varmuus
Bergin tasapainotesti
Dynamic Gait Index. Kaatumisriskin arviointiin.
Elderly Mobility Scale, EMS
Eteenkurotus istuen
FIM®-toimintakyvyn ja avuntarpeen mittari
FSQfin – Kysely itsestä huolehtimisesta, liikkumisesta ja kotielämästä
GAS-menetelmä
Istumaannousutesti
Kehon painoindeksi
Kyykistystesti
Käden puristusvoima
PEF-mittaus (uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus)
Portaiden nousu, itsearvioitu
RAI-järjestelmä
RAVA™-mittari
Selän sivutaivutus
SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
Timed "Up & Go" -testi
Tuoliitanousutesti, 5 tai 10 kertaa
WHODAS 2.0 - terveyden ja toimintarajoitteiden arviointi
Yksinäisyys, koettu
Yläraajojen nosto sivukautta
10 metrin kävelytesti muistitoimintokellolla
6-minuutin kävelytesti

Toimintaterapeutit

Barthelin indeksi. Mittaa aikuispotilaiden itsenäistä toimintakykyä päivittäisissä perustoimissa.
CERAD – kognitiivinen tehtäväsarja
COPM. Toimintaterapeuttien käyttöön tunnistamaan asiakkaan itsensä havaitsemaa muutosta päivittäisen elämän toiminnoista suoriutumisessa.
EuroHIS-8-elämänlaatumittari
FIM®-toimintakyvyn ja avuntarpeen mittari
FSQfin – Kysely itsestä huolehtimisesta, liikkumisesta ja kotielämästä
IPA, Impact on Participation and Autonomy
Käden puristusvoima
Montreal Cognitive Assessment, MoCA
SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö

Puheterapeutit

GAS-menetelmä
Sosiaaliohjaajat
AUDIT-kysely. Alkoholin riskikäytön tunnistamiseen kehitetty mittari.
COPE (Carers of Older People in Europe) - indeksi
CERAD – kognitiivinen tehtäväsarja
GDS-15, Myöhäisiän depressioseula
Mini Mental State -asteikko (MMSE)
RAI-järjestelmä

Sosiaalityöntekijät

RAI-järjestelmä

Värikoodaukset nostavat ammattiryhmien välistä yhteneväisyyttä mittareiden käytössä.

Lähtötilanne - Mittaamisen haasteet

- Intervention vaikutusten mittaamiselle ei selkeää prosessia
- Paljon mittareita
- Mallin vaikutusta ei pystytä todentamaan toimintakyvyn muutoksessa tällä hetkellä, tulevaisuudessa tekoäly voi tukea todentamista esimerkiksi tekstilouhinnan avulla
- Tulostittareiden kehittäminen hidasta

Mikä lopulta muuttui - Mittarit

Prosessimittarit

- | Onko pilotti suunniteltu (kyllä/ei)
- | Onko valittu relevantit mittarit (kyllä/ei)
- | Onko laadittu yksikkö/palvelukohtaiset tavoitteet toimintamallin käyttöönotolle (kyllä/ei)
- | Onko toimintamalli viety käytäntöön (kyllä/ei)

Tulosmittarit

- | Asiakaspalaute (NPS) | Net Promoter Score (asteikolla -100 – +100) |
- | Työntekijän kokemus | osaaminen / työtyytyväisyysmittari |
- | Työntekijäpalaute (QWL) | Quality of Work Life -mittari |
- | Toimintakyky (SPPB) | Short Physical Performance Battery tai vastaava, tulos pisteinä |
- | RAI-peittävyys | Kuinka suuri osuus asiakkaista RAI-järjestelmässä, tavoite > 90 % |
- | Kustannukset / asiakas | €/asiakas esim. koko palvelujakson aikana |
- | Hoitojakson pituus | Keskimääräinen jakson kesto päivinä |
- | Paluu palveluun | Palaavien asiakkaiden osuus, erityisesti akuuttiosastoilla (esim. 30 pv sisällä) |

Jatkokehittämismittarit

- | Mallin peittävyys | Kuinka monessa yksikössä / asiakkaasta malli käytössä |
- | Asiakaspalaute (jatkuva) | Seuranta aikaväleittäin (esim. kvartaaleittain) |
- | EQ-5D-5L | Elämänlaatumittari, kysely ennen ja jälkeen palvelujakson |

Huom! Vain nämä mittaritiedot saatiin ulosmitattua hankeaikana. Esim. Ikääntyneen toimintakyvyn muutos erityisen tärkeä mitata tulevaisuudessa.

Mittaamisen teemat

Asiakkaan toimintakyvyn muutokset ja kokemus hoidosta

Työntekijän kokemus ja arvio omasta osaamisesta

Toimintamallin ja prosessin eteneminen ja peittävyys

Mikä lopulta muuttui - Tuloksia

Koko Keusote asiakaskokemus:

47 NPS vuonna 2023

67 NPS vuonna 2025

Rain peittävyys:

Kotihoidossa selkeä nousu: vuonna 2023 oli 65%, vuonna 2025 on 83%

Yhteisöllisessä asumisessa: vuonna 2023 oli 93%, vuonna 2025 on 96%

Hankkeen aikaiset kyselyt:

Kokemus toimintakyvyn edistämisen osaamisesta pääsääntöisesti parani pilotoinnin ja käyttöönoton jälkeen

Hoitojakson pituus akuuttiosastolla

Pituus väheni 2023 ja 2025 välillä usealla päivällä

Koulutusvideo

- Seuraava video on osa henkilöstölle suunnattua koulutusta
- Koulutuksen sisältö perustuu ikääntyneisiin, joilla on jo voimassa oleva väliaikainen tai pysyvä palvelu
- Voit halutessasi painaa mieleen toimintakyvyn edistämiseen ja ergonomiaan liittyviä tekijöitä sekä tarkkailla Hilkan kykyä vaikuttaa omaan toimintakykyynsä
- Linkki videoon: [Arjen toimintakykyä edistävä toiminta \(Youtube\)](#)

Arjen toimintakykyä edistävä malli: Koulutusvaihtoehdot



100%	50%	0%
ATET-koulutus		
PSE- tai ETEA-koulutus	PSE- tai ETEA-koulutus	
Avainhenkilöiden tuki		
ThingLink-perehdytys	ThingLink-perehdytys	ThingLink-perehdytys

ATET = Arjen toimintakykyä edistävä toiminta –koulutus
PSE = Potilassiirtojen ergonomiakortti® –koulutus
ETEA = Ergonomista ja toimintakykyä edistävää apuväliensaamista –koulutus
ThingLink = Arjen toimintakykyä edistävä toiminta perehdytys materiaali, itsenäiseen perehtymiseen

ATET-koulutuksien tarkoituksena on saattaa henkilöstölle tietoon Arjen toimintakykyä edistävä toimintamalli, sen taustat ja tavoitteet, sekä pienryhmissä pohtia miten Arjen toimintakykyä edistävä toiminta näkyy työskentelyssä ja miten sitä voisi kehittää.

PSE eli Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus on Työterveyslaitoksen kehittämä laajempi koulutuskokonaisuus, johon sisältyy etäopiskelua verkossa (n. 1kk), lähiopetusta (2pv), itsenäistä harjoittelua (n. 1kk) ja kertausta sekä osaamisen näyttö (1pv) -> koulutettavalle Potilassiirtojen ergonomiakortti®

ETEA eli Ergonomista ja toimintakykyä edistävää apuväliensaamista –koulutuksissa opitaan ohjaamaan luonnollisia liikemalleja hyödyntäen, jolloin siirtotilanteissa saadaan asiakkaan omat voimavarat käyttöön ja asiakas on aktiivisessa roolissa. Lisäksi tarkoituksenmukaisen apuvälineen valinnan-, käytön- ja ohjauksenosaaminen lisääntyy, joka osaltaan edistää arjen toimintakykyä.

ThingLink –perehdytys mahdollistaa työntekijöiden itsenäisen perehtymisen toimintamalliin ja johdattaa heidät ymmärtämään käytössä olevan toimintamallin peruseräperiaatteet ja samalla herättelee reflektoida omaa työtään.

Missä onnistuttiin? Mitä haasteita koettiin?

Toimintamallin käyttöönottoa ja toimintakyvyn edistämistä vahvistavia tekijöitä käyttöönoton myötä:

- + Hoitajat keskustelevala ja jakavat tietoa asiakkaiden toimintakyvystä aamuisin ennen kentälle lähtöä – tämä koetaan tärkeäksi osaksi työtä ja tiedonsiirtoa.
Keskustelua käydään myös ruokataukojen aikana ja päivän päätteeksi, kun ollaan palattu kentältä
- + Hoitosuunnitelmat ohjaavat toimintakyvyn edistämistä, tämä luetaan pääsääntöisesti ennen asiakkaan ja potilaan tapaamista
- + Ikääntynyttä tavattaessa toimintakyvyn edistäminen näkyy hienosti
 - ➔ löydetään yksittäisiä asioita joita asiakas voi itsenäisesti / sanallisella ohjauksella tehdä, samaan aikaan kun hoitaja tekee asioita, joihin ikääntynyt ei ole kykenevä
 - ➔ tapaamiset rauhallisia, kiireestä huolimatta
 - ➔ luottamuksellinen hoitosuhde, hyvä vuorovaikutus ja läsnäolo
- + Tiimeissä hyvä yhteishenki ja halu tehdä hyvää työtä

Toimintamallin käyttöönottoa ja toimintakyvyn edistämistä heikentäviä tekijöitä käyttöönoton myötä:

- Aika aamuisin ei riittävä asiakkaiden asioiden perehtymiseen
- Hoitosuunnitelmat eivät ole ajan tasalla tai niitä ei ole kirjattu riittävän yksityiskohtaisesti, jolloin toimintakyvyn edistäminen jää yksittäisen hoitajan pääteltäväksi – yhteinen sitoutuminen ja asiakkaan sitouttaminen heikkenee
- Kiire jää herkästi päälle. jolloin tehdään rutiininomaisesti puolesta, vaikka aikaa itsenäiseen toimintaan olisi
- Toimintakulttuuri ja asenteet vaikuttavat, halutaan olla avuksi tai koetaan että mallin toteuttaminen on kuntoutusalan työntekijöiden tehtävä

Ehdotukset toiminnan muutokseen:

Ympäristön muutokset

Sairaalaympäristö passivoi, pienillä teoilla voidaan vaikuttaa ympäristön houkuttelevuuteen

- Huonekalujen, aktiviteettien (tv) sijoittelu, onko olemassa aktivoivia mahdollisuuksia esim. pelejä?
- Korvamukit käyttöön, nokkamukit vain tarvearvion perusteella

Moniammatillisen yhteistyön vahvistaminen

Rakenteet olemassa, kehittämistä tarvitaan yhteistyön vahvistamiseksi

- Rakennemuutokset kokouksiin
 - Kokousten nimet kuntoutumista ohjaavaksi
 - Tavoitteet näkyville ja vuorovaikutukseen
- Lääkäreiden kanssa yhteiset tavoitteet
- Toimintaterapian vahvistaminen osastolla

Osaamisen vahvistaminen

Arjen toimintakykyä edistävän toiminnan vahvistaminen työyhteisössä

- Esimerkiksi fysioterapian järjestämät ergonomia- ja potilassiirtokoulutukset
- Tiimipalavereissa kysymyskortin hyödyntäminen

Resurssien muokkaaminen

Mahdollistetaan kohdennetun työntekijän läsnäoloa ikääntyneen kanssa

- Hoiva-avustajien roolin määrittely toimintakyvyn edistämisessä
- Muiden tehtävien, kuten kuntouttavan hoitajan työnkuvan määrittely

Miltä tulevaisuus näyttää?

Hankkeen jälkeistä toimintakulttuurin muutosta tukevaa resurssitavoitetta ei saavutettu, mutta

- ... toimintamalli saatiin jalkautettua ikääntyneitä kohtaavissa palveluissa asiakastyötä tekevien perehdytykseen.

- ... koulutus on kaikkien saatavilla ja hyödynnettävänä sekä osana organisaation koulutussuunnitelmaa.

- ... toimintamallin jatkuvuuden seurannalle on olemassa oma verkosto, jonka kokoontuminen ja roolitus hankeajan jälkeen on sovittu.

- ... palvelualueiden tukena toimii jatkossa jatkuvuuden käsikirja.

- ... palvelualueet jatkavat kehitystyötä toimintamallin seurannan ja arvioinnin kehittämisessä.

- ...toimintamalli elää kivijalkana muun toimintakyvyn edistämisen kehittämislle.

Kiitos kaikille!



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

KEUSOTE.FI