



Perusturvaliikelaitos Saarikka

Kotihoidon kuntoutustermistö

24.10.2019

Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä askareista. Hyvä toimintakyky mahdollistaa liikkumisen, itselle tärkeiden asioiden tekemisen, peseytymisen, ruoan laiton ja syömisen sekä kodin siisteydestä huolehtimisen. Hyvä toimintakyky on tunne siitä, että elämä on hyvää.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä liikkua ja selvitä arjen askareista. Fyysinen toimintakyky mahdollistaa esimerkiksi kävelemisen, tuolilta tai vuoteelta ylösousemisen sekä jaksamisen tehdä arjen puuhia.

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa mielen hyvinvointia. Niillä ihminen selviytyy arjen tuomista haasteista. Psyykinen toimintakyky on ihmisen tunne siitä, että voi hyvin.

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä arjen sosiaalisista tilanteista. Arjen sosiaaliset tilanteet voivat olla tapaamiset omaisen kanssa, hetket päivätoiminnassa, kahvittelu ystävän kanssa ja kaupassa käyminen.

Kognitiivista toimintakykyä tarvitaan oppimiseen ja muistamiseen. Sitä tarvitaan esimerkiksi ristisanojen täyttämiseen, kutomiseen ja asioiden muistamiseen.

Millä asioilla voi vaikuttaa toimintakykyyn?

Toimintakykyä voi edistää tai ylläpitää omilla valinnoilla ja teoilla.

- Monipuolinen liikunta vaikuttaa mieleen ja virkistää muistia. Päivittäiset askareet kuten postin hakeminen päivittäin postilaatikosta, käveleminen sekä jumppatuokio ovat hyväksi liikkumiskyvylle.
- Toimintakykyä tukee hyvä perussairauksien hoito. Määrättyjen lääkkeiden säännöllinen ottaminen ja

terveyden seuranta yhteistyössä lääkärin tai hoitajan kanssa ovat tärkeä osa perussairauksien hoitoa.

- Monipuolinen, säännöllinen ja terveellinen ruokavalio ehkäisee sairauksia, parantaa elämänlaatua ja vireystilaa. Tärkeää on kiinnittää huomiota monipuolisen ruokaan. Monipuolinen ruoka koostuu kasviksista, hedelmistä, marjoista, lihasta, perunasta, leivästä. Päivittäin tulee muistaa juoda riittävästi maitoa, vettä tai mehua.
- Mielen hyvinvoinnilla on vaikutus terveyteen. Päivittäin tulisi tehdä asioita, jotka saavat sinut iloiseksi; Musiikki, kahvi tai vaikka päiväunet. Asioista olisi hyvä ajatella myönteisesti. Mielen hyvinvointia tukee arjessa hyvien asioiden huomaaminen. Joka päivä arjen pienistä hetkistä nauttiminen on tärkeää.

- Muisti on osa toimintakykyä, siksi muistia on tärkeää virkistää joka päivä. Muistia voi tukea lehtien lukemisella, ristikoiden täyttämällä, käsitöillä tai muiden ihmisten kanssa keskustelulla. Liikunta tekee myös hyvää muistille.

Toimintakyvyn mittaaminen

Kotihoidon asiakkaille tehdään toimintakyvyn arviointi kotihoidon henkilökunnan toimesta. Tarkoituksena on arvioida päivittäisten toimintojen sujumista. Toimintakykyä arvioidaan haastattelulla, lyhyellä kuntotestillä ja itsearviointin kautta. Toimintakykymittaus voi sisältää muistin, tuolilta ylös nousun ja tasapainon testaamista sekä kävelyn arviointia.

Kuntoutustyö

Kotikuntoutus

Kotikuntoutus on asiakkaan kotona tapahtuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan osallisuutta omaan kuntoutumiseen ja lisätä luottamusta omaan kykyynsä toimia arjessa.

Kotikuntoutukseen kuuluu päivittäisten toimien harjoittelua ja uudelleen oppimista, esimerkiksi pukeutumisen, postin hakemisen, ruuan lämmittämisen tai WC-käyntien harjoittelua.

Kotikuntoutukseen kuuluu myös lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua eli jumppaa.

Kotikuntoutuksessa ohjatun harjoittelun lisäksi asiakkaan omatoiminen harjoittelu on tärkeää.

Arkikuntoutus

Arkikuntoutuksella tarkoitetaan arjessa tapahtuvaa kuntoutusta. Tarkoituksena on harjoitella omatoimista selviytymistä arjen askareesta esimerkiksi ruoan lämmittämisestä tai pukeutumisesta.

Arkiliikunta

Arkiliikunta on päivän mittaan tapahtuvaa monipuolista liikkumista. Arkiliikunta voi koostua tiskaamisesta, seisomisesta, tuolilta ylösnousemisesta, postilaatikolle kävelyä ja monista kodin perusaskareista.

Saarikan kotihoidon kuntoutustermistö

Kuntouttava arviointijakso

Kotihoidon asiakkuus alkaa noin neljä viikkoa kestäväällä kuntouttavalla arviointijaksolla. Kuntouttava arviointijakso voidaan aloittaa henkilölle, joka ei enää selviydy arjesta omatoimisesti.

Jakson alussa arvioidaan asiakkaan tuen tarve kotona pärjäämisessä. Samalla kartoitetaan myös kuntoutuksen tarve. Kuntouttavan arviointijakson aikana toimintakykyä arvioivat kaikki kotihoidon työntekijät ja tarvittaessa arvioinnissa ovat mukana myös erityistyöntekijät. Kuntouttavan arviointijakson päätteeksi tehdään uudelleen arviointi ja selvitetään, onko asiakkaan tilanne edistynyt jakson myötä vai onko asiakkaalla tarve jatkuvaan kotihoidon palveluun.

Tehostettu kotikuntoutus

Tehostettua kotikuntoutusta tarjotaan asiakkaille kenen kotona pärjääminen on heikentynyt. Tähän voi johtaa esimerkiksi kaatuminen tai pitkä sairaalajakso. Tehostetun kotikuntoutuksen tavoitteena on palauttaa toimintakyky sille tasolle, että asiakas pärjää omatoimisesti kotona. Tehostettu kuntoutusjakso sisältää 1-2 kertaa viikossa fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kuntouttavia käyntejä. Tarvittaessa tehostetun kotikuntoutuksen rinnalla voi olla kotihoidon muita käyntityyppejä. Tehostetun kotikuntoutusjakson alussa laaditaan asiakaslähtöiset tavoitteet, jonka perusteella laaditaan tehostetun kotikuntoutuksen sisältö.

Kuntouttava kotikäynti

Kuntouttava kotikäynti on lähihoitajien tai sairaanhoitajien toimesta tehtävä käynti, jossa tuetaan asiakkaan kotona pärjäämistä ja toimintakykyä. Kuntouttavan kotihoidon käyntejä voivat saada kotihoidon asiakkaat, jotka tarvitsevat kuntoutusta esimerkiksi lisääntyneen kaatumisvaaran vuoksi.

Käynnit voivat sisältää jumppaharjoitteiden tekemistä, ulkoilua ja pienten askareiden toteuttamista yhdessä kotihoidon työntekijän kanssa. Pienet askareet voivat olla aamupalan laitto, pyykinpesua tai vuoteen petaamista. Kotihoidon työntekijöiden tavoite on kannustaa asiakasta omaoimisuuteen.

LÄHTEET

Kuntoutusportin www-sivut. 2017. Lääkinnällinen kuntoutus. Viitattu 15.8.2019. Saatavilla <https://www.kuntoutusportti.fi>

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Pikkarainen, A. 2017. Arki-, koti- ja lähikuntoutuksen käsitteet. Karelia ammattikorkeakoulu ikäosaamisen verkkojulkaisu. Ikä nyt! 1/2017. Viitattu 3.9.2019. Saatavilla <https://www.karelia.fi>

Saarikan www-sivut. 2016. Kotiin annettavat palvelut. Viitattu 2.9.2019. <https://www.saarikka.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2019. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 25.9.2019. Saatavilla <https://www.thl.fi>

Terveyskylän www-sivut. 2019. Ikätalo. Mielekäs arki. Viitattu 21.9.2019. <https://www.terveyskyla.fi>

Terveyskylän www-sivut. 2019. Kuntoutumistalo. Toimintakyvyn, kuntoutus- ja palvelutarpeen arviointi. Viitattu 25.9.2019. Saatavilla <https://www.terveyskyla.fi>

UKK-instituutti. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. 2018. Viitattu 12.4.2019 <https://www.ukkinstituutti.fi>