

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Nea Hinkkanen
Riina Turunen

KAATUMISEN EHKÄISY
– Ohjelehtinen ikäihmisille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveystenhoitajakoulutus
Tikkarinne 9,
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Nea Hinkkanen, Riina Turunen

Nimeke
Kaatumisen ehkäisy – Ohjelehtinen ikäihmisille

Toimeksiantaja
ViaDia Joensuu ry ja Ehtoovirkku-hanke

Tiivistelmä

Ikäihmisten määrä kasvaa jatkuvasti länsimaissa. Suomessa yli 65-vuotiaille sattuneista tapaturmista valtaosa on kaatumisesta tai matalalta putoamisesta johtuvia. Puuttamalla kaatumisen riskitekijöihin voidaan ehkäistä joka kolmas ikäihmisen kaatuminen ja kaatumisvamman.

Kehittämistyömme tarkoitus oli ikäihmisten terveyden edistäminen. Tavoitteenamme oli lisätä ikäihmisten tietoutta kaatumisen ehkäisemisestä. Tehtävänämmä oli tehdä ohjelehtinen kaatumisen ehkäisemisestä Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmän ikäihmisille.

Saimme palautetta ohjelehtisestä hankkeen työntekijöiltä sekä senioriryhmään osallistuvilta ikäihmisiltä. Ikäihmiset kokivat ohjelehtisen lisäävän heidän tietämystään siitä, millä keinoin he pystyvät itse vaikuttamaan kotioloissa kaatumisten ehkäisemiseksi. Hankkeen työntekijät pitivät ohjelehtistä selkeänä ja hyödyllisenä ja sen katsottiin soveltuvan hyvin hankkeen senioriryhmäläisille kotiin jaettavaan ohjelehtisen muodossa.

Jatkokehittämissideana kaatumisen ehkäisemisestä voisi pitää senioriryhmäläisille ryhmänohjauksen, jossa ikäihmisille ohjataan lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä.

Kieli
Suomi

Sivuja 20
Liitteet 4
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
kaatumisen ehkäisy, ikäihminen, terveyden edistäminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2020
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel +358 13 260 600

Authors

Nea Hinkkanen, Riina Turunen

Title

Prevention of Falls – An Information Leaflet for Older people

Commissioned by

ViaDia Joensuu Association and Ehtoovirkku Project

Abstract

The number of older people is constantly increasing in the Western countries. In Finland, the majority of accidents involving people over 65 are caused by falling over or falling out of bed or chair. By addressing the risks of falling, one in three fall injuries in older people can be prevented.

The purpose of this development assignment was to promote health in older people. The aim of this project was to raise awareness of the prevention of falls among older people. The task was to create an information leaflet on the prevention of falls targeted at older people in the Ehtoovirkku project senior group.

Feedback was received from the project staff and older people who participated in the senior group. Older people reported that the information leaflet increased their knowledge of how to prevent falls at home. The project staff found the information leaflet explicit and useful and it suits the target group well and it can be distributed to senior citizens participating in the project.

A further development idea in the prevention of falls is to hold a group session for the senior group on muscle strength and balance exercises.

Language
Finnish

Pages 20
Appendices 4
Pages of Appendices 8

Keywords

prevention of falls, older people, health promotion

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisen terveyden edistäminen	2
2.1	Ikäihminen.....	2
2.2	Terveyden edistäminen	2
2.3	Terveydenhoitaja ikäihmisten terveyden edistäjänä.....	3
2.4	Ikäihmisten kaatumistapaturmat	4
2.5	Ikäihmisten kaatumisen ehkäisy	5
3	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät.....	9
4	Kehittämistyön menetelmälliset valinnat	9
4.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	9
4.2	Kehittämistyön lähtökohdat.....	10
4.3	Toimeksiantaja ja kohderyhmä	11
4.4	Ohjelehtisen suunnittelu ja toteutus	12
4.5	Ohjelehtisen arviointi	14
5	Pohdinta.....	15
5.1	Ohjelehtisen tarkastelu	15
5.2	Luotettavuus ja eettisyys	16
5.3	Ammatillinen kasvu	17
5.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	18
	Lähteet	19

LIITE 1 Ohjelehtinen

LIITE 2 Palautelomake

LIITE 3 Hankkeen työntekijöiden palaute

LIITE 4 Ikäihmisten palaute

1 Johdanto

Tilastojen mukaan joka kolmas yli 65-vuotiaista ja joka toinen yli 80-vuotiaista kaatuu vähintään kerran vuodessa (Pajala 2012, 7, Terveyskylä 2019). Suomessa yli 65-vuotiaille sattuneista tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisesta tai matalalta putoamisesta johtuvia. Aikaisempi kaatuminen altistaa uudelle kaatumiselle ja kerran kaatuneista puolet kaatuu uudelleen. 15 prosenttia ikäihmisistä kaatuu toistuvasti, eli useammin kuin kahdesti vuodessa. (Pajala 2012, 7.)

Suomessa on määritelty laki ikääntyville (2012/980), jonka tarkoitus on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jonka ruumiillinen, kognitiivinen, psyykkinen sekä sosiaalinen toimintakyky voi olla heikentynyt korkean iän myötä. Lisäksi lisääntyneiden ja pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi ikäihmisen toimintakyky on voinut heiketä. Korkeaan ikään liittyy myös rappeumia, jotka voivat vaikuttaa päivittäisten toimintojen sujumiseen. Laki edellyttää, että kunnan täytyy järjestää ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi toimintaa. (Finlex 2012.)

Tutkimuksien mukaan yleisimpiä tekijöitä ikäihmisten kotona tapahtuviin kaatumisiin ovat muun muassa kävely- ja tasapainohäiriöt, heikkous, huimaus, sekavuus, näkövammat sekä posturaalinen hypotensio, eli pystyasennossa ilmenevä matala verenpaine. Myös lääkkeiden, sairauksien ja ympäristöolosuhteiden kuten huonon valaistuksen katsotaan vaikuttavan kaatumisriskiin. (Tuunainen, Jäntti, Pyykkö, Rasku, Moisiio-Vilenius, Mäkinen & Toppila 2013.) Puuttumalla kaatumisen riskitekijöihin voidaan ehkäistä joka kolmas ikäihmisen kaatuminen ja kaatumisvamma (Terveyskylä 2019).

Tämän kehittämistyön toimeksiantaja on ViaDia Joensuu ry ja Ehtoovirkkuhanke. Kehittämistyömme tarkoitus oli ikäihmisten terveyden edistäminen. Ta-

voitteenamme oli lisätä ikäihmisten tietoutta kaatumisen ehkäisemisestä. Tehtävänämmä oli tehdä ohjeellinen kaatumisen ehkäisemisestä Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmän ikäihmisille.

2 Ikäihmisen terveyden edistäminen

2.1 Ikäihminen

Ikäihmisten määrä kasvaa jatkuvasti länsimaissa (Boelens 2013). Suomessa jaotellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt ikäihmisiksi. Tilastollisesti keskimäärin eläkeikä on 65 vuotta ja sen vuoksi ikäihminen määritellään siihen ihmisen ikään. Tarkkaa määritelmää ei ole, koska tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta. Ihminen päästessään eläkkeelle on usein luokiteltu ikäihmiseksi. Noin 75 vuoden iässä ihmisen kehossa tapahtuu muutoksia, koska solut ja kudokset eivät uusiudu samalla tavalla. Ikäihmisten toimintakyky laskee ja silloin on hyvin tärkeää pitää huolta hyvinvoinnista. (Päivärinta & Haverinen 2002, 3.)

Kanadalaisessa tutkimuksessa (2017) tehtiin havaintoja 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien ihmisten tasapainon hallinnasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaatumiset lisääntyvät paljon, kun ihmiset ikääntyvät eivätkä huolehdi tasapainoharjoittelusta. Iän tuomat sairaudet, kuten Alzheimer ja aivohalvaukset, huonontavat ikäihmisten tasapainoa, joka lisää kaatumisen riskiä. (Howcroft, Lemaire, Kofman, McIlroy 2017, 3.)

2.2 Terveyden edistäminen

Hyvästä terveydestä on jokaisen ihmisen hyvä huolehtia. Hyvä terveys antaa ihmisille mahdollisesti enemmän elinvuosia ja kivuttomia päiviä. Terveyden edistäminen vähentää terveys- ja sosiaalipalvelujen menoja. Lisäksi terveyden edistäminen on investointi tulevaisuuteen, hyvinvoivaan kansaan ja terveempään työhyvinvointiin. (Ståhl & Rimpelä 2010, 3, 11.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt, että terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin täydellinen tila. Kyseistä määritelmää on arvoiteltu vahvasti siksi, että tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat yksilön sairaudet, elinympäristö ja ihmisen omat kokemukset. Lisäksi ihmisen arvot ja asenteet vaikuttavat terveydentilaan. (Huttunen 2018.)

Terveyden edistäminen näkyy ikäihmisillä usein liikunnan ja ravitsemuksen vaalimisella ja suosituksella. Laulaisen, Taskisen, Rajaniemen, Rapen, Topon ja Rissasen tutkimuksessa Kumppanuudella kuntoon (2017) on tutkittu ikäihmisten terveyden edistämistä. Tutkimuksen käsittelyssä on Voimaa vanhuuteen –ohjelma, joka on toimeenpannut valtakunnallista terveyden edistämisen sanomaa ja vastuuta, sekä Maailman terveysjärjestön suosituksia mukauttamalla niitä toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ihmisten oloihin. Terveyden edistämistä on muun muassa kuntien tarjoamat palvelut, joissa pystytään hyödyntämään laajasti paikallista osaamista.

2.3 Terveystenhoitaja ikäihmisten terveyden edistäjänä

Ennaltaehkäisevän hoitotyön rooli kasvaa väestön ikääntyessä ja alan asiantuntijuutta tarvitaan koko ajan yhä enemmissä määrin. Terveystenhoitajat ovat hoitotyön ja erityisesti terveyden edistämisen ja kansanterveystyön asiantuntijoita ja pystyvät siten vaikuttamaan eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten

hyvinvointiin. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020, Opintopolku 2020.) Karelia-ammattikorkeakoulusta valmistuessaan terveydenhoitajalla on sekä terveydenhoitajan että sairaanhoitajan pätevyys ja hän pystyy työskentelemään esimerkiksi ikäihmisten terveydenhuollossa, kotihoidossa, sairaalassa tai erilaisissa järjestöissä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020).

Terveydenhoitaja on terveyden edistäjä koko ihmisen elämänkaaren ajan. Ikäihmisten määrän kasvaessa tarvitaan ennaltaehkäisevää hoitotyötä. Esimerkiksi Joensuussa toimii ikäihmisille suunnattu terveydenhoitotyöpalvelu ikäneuvola. (Siun sote 2020). Lisäksi muun muassa Kokkolassa toimii senioreiden palvelupiste, jonne 67 vuotta täyttäneet ihmiset kutsutaan laajaan terveystarkastukseen. Tarkastus on ilmainen ja vapaaehtoinen. Ikäihmisten tapaamisessa selvitetään heidän terveydentilansa sekä jutellaan terveyteen ja päivittäiseen arkeen liittyvistä asioista. Lisäksi heidän arkielämänsä terveysvalintoja tuetaan. (STHL ry & Terveydenhoitajaliitto 2013, 14.)

2.4 Ikäihmisten kaatumistapaturmat

“Kaatuminen voidaan määritellä tapahtumaksi, jossa henkilö tahattomasti tai tarkoituksellisesti päätyy makaamaan lattialle tai muulle matalalle pinnalle, kuten tuolille, WC-istuimelle tai vuoteelle” (Tideiksaar 2005, 26).

Lounamaan ja Haikosen suomalaisessa kyselytutkimuksessa (2009) yli 65-vuotiaat ikäihmiset raportoivat lähes 67 000 kotitapaturmaa, joista kaatumisten osuus oli 45 000. Tutkimuksen mukaan 65-74-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset kaatuivat useammin ulkona kuin sisällä, kun taas yli 74-vuotiaat kaatuivat useimmiten sisätiloissa. (Lounamaa & Haikonen 2009, 65, Pajala 2012, 10.)

Ihmisen ikääntyessä keho haurastuu eikä sen vuoksi kestä kaatumista niin hyvin kuin nuorena. Ikääntymisen myötä kaatumisesta aiheutuvat vammat, esimerkiksi erilaiset murtumat, lisääntyvät ja vaativat usein lääkärin tai terveydenhoitajan luona käyntiä tai sairaalahoitoa. Tutkimuksien mukaan kotona asuvien ikäihmisten kaatumisista 20-30 prosenttia on hoitoa vaativia. Hoivakodeissa ja sairaalahoitossa oleville ikäihmisille joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinlaisen vamman ja joka kymmenes ikäihminen saa kaatumisesta vakavan vamman. Huomattava määrä terveyden- ja sairaanhoidon kustannuksista johtuukin nimenomaan ikäihmisten kaatumisista (Pajala 2012, 7, 8, 10, 11).

Tutkimuksien mukaan 65 prosenttia miesten ja 77 prosenttia naisten tapaturma-kuolemista aiheutuu kaatumisesta (Pajala 2012, 7). Vuosittain kaatumisen seurauksena kuolee yli tuhat iäkästä henkilöä (Suomen fysioterapeutit 2017).

Kaatumisten syyt voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi ikääntymisen fysiologiset muutokset, kuten muutokset näössä, tasapainossa, lihaksissa, luustossa tai sydämen ja verisuonten toiminnassa. Lisäksi sisäisiin tekijöihin luokitellaan myös sairaudet ja lääkytykset. Ulkoisiin tekijöihin taas luokitellaan muun muassa vaarallinen elinympäristö, vialliset turvalaitteet sekä jalkineet. Ikäihmisten kaatumisten taustalla vaikuttaakin usein suuri joukko eri tekijöitä. (Tideiksaar 2005, 26-27.)

Kaatumisia vähentäviä toimenpiteitä voidaan suunnitella vasta sitten, kun tiedetään missä olosuhteissa ja miksi kaatumisia tapahtuu. Kaatumisriski on olemassa aina silloin, kun henkilö menettää tasapainonsa, eli silloin kun keho siirtyy pois tukipisteestään. (Tideiksaar 2005, 26.)

2.5 Ikäihmisten kaatumisen ehkäisy

Kotona asuvien ikäihmisten kaatumisten ehkäisyssä tärkeintä on hyvän terveyden sekä hyvän toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen. Myös ikäihmisten kodin

ja elinympäristön turvallisuudesta sekä kotona asumista tukevien palveluiden saatavuudesta on huolehdittava. (Pajala 2012, 117.)

Kaatumisia ja kaatumisvammoja voidaan ehkäistä tehokkaimmin monipuolisella liikuntaharjoittelulla. Harjoittelun tulee sisältää sekä tasapainoa parantavia että lihaskuntoharjoitteita. Liikuntaharjoittelun tulee olla yksilöllistä, haastavaa ja nousujohteista ja sitä tulisi tehdä säännöllisesti. Iän myötä tapahtuvat muutokset henkilön toiminta- ja suorituskävyssä tulee ottaa huomioon harjoitteluohjelmien suunnittelussa. Tämä koskee niitä kotona asuvia ikäihmisiä, joilla on korkeintaan alkavaa tai vähäistä toimintakyvyn tai kognition heikkenemistä. Niiden ikäihmisten, joilla on muistisairaus tai alentunut kognitio, kaatumisten ehkäisykeinot valitaan aina yksilöllisesti. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

Suomalaisen tutkimuksen (2013) mukaan ikäihmisille ohjattu tasapaino- ja voimaharjoittelu vähensi harjoituksiin osallistuneiden ikäihmisten kaatumisia kolmen vuoden seuranta-ajalla. Myös ikäihmisten kotona tehdyt tasapaino- ja voimaharjoitukset koettiin hyödyllisiksi kaatumisten vähentämiseksi. (Tuunainen ym. 2013.) Väestöryhmien seurantatutkimuksissa on todettu, että runsaasti liikkuvilla iäkkäillä naisilla on pienempi kaatumisten ja niistä johtuvien murtumien riski kuin vähän liikkuvilla naisilla. Erityisesti kaatumisten ehkäisyyn suunnitellut liikuntaohjelmat ovat vähentäneet merkittävästi vammoja aiheuttavia kaatumisia ja olleet turvallisia. (Vuori 2016, 192-193.)

Pohjois-Karjalan alueella toimii esimerkiksi alueellinen kaatumisten ehkäisyn (AKE) -työryhmä, joka pyrkii lisäämään yleistä tietoisuutta kaatumisten riskitekijöistä, ennaltaehkäisystä sekä edistämään hyviä käytänteitä kaatumisten vähentämiseksi Siun soten kaikissa toimintaympäristöissä (Siun sote 2019).

Suurin osa ikäihmisten kaatumisista tapahtuu kotioloissa. Tämän vuoksi ikäihmistien kotiympäristön turvallisuudesta tulee huolehtia esimerkiksi varmistamalla, että kodissa on riittävä valaistus myös öisin. Kodin kulkuväylillä ei saa olla irtovaraita ja apuvälineen kanssa liikkumisen tulee myös onnistua. Mattojen reunat ei saa olla sellaisia, että niihin voi kompastua. Liukkaiden mattojen alle tulee

hankkia liukuesteet. Portaissa ja kylpyhuoneessa tulee olla riittävästi tukikaiteita ja kahvoja, joista voi tarvittaessa ottaa tukea. Mikäli kynnyksiä ei pysty poistamaan liikkumisen sujuvoittamiseksi, kannattaa ne merkitä näkyvästi. Lattiat tulee kuivata heti suihkun jälkeen tai heti, kun niille läikkyä nestettä. Suihkutilan ja kylpyammeen lattialla kannattaa käyttää liukuestemattoa. Ulkona kotipihan kulkuväylien tasaisuus ja hyvä hoito, kulkuväylien hiekoitus talvella ja kulkuväylien valaiseminen kauttaaltaan pimeällä vähentävät kaatumisriskiä (UKK-instituutti 2020).

Tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä on apuvälineen tarpeen arviointi sekä tarvittavien apuvälineiden hankkiminen. Yksilöllisesti valitulla, toimivalla ja säännöllisesti huolletulla liikkumisen apuvälineellä ikäihminen voi saada helpotusta ja turvaa liikkumiseensa. Apuvälineiden valintaan ja hankintaan voi saada apua sairaanhoidopiirien apuvälinekeskuksista ja -yksiköistä. (Pajala 2012, 57.)

Kotioloissa kaatumisen ehkäisyä tukee ikäihmisten asumisen ja liikkumisen turvallisuutta lisäävä teknologia, kuten esimerkiksi turvaranneke- tai puhelin sekä erilaiset hälytínjärjestelmät. Ikäihmisen kaaduttua, turvarannekkeen tai -puhelimien avulla avunsaanti ja siten myös hoitoon pääsy voi nopeutua. Teknologian käyttö voi myös vähentää ikäihmisen kaatumisen pelkoa ja siten osaltaan ehkäistä kotona asuvan ikäihmisen kaatumisia. (Pajala 2012, 59.)

Hyvät kengät auttavat pystyssä pysymisessä. Turvalliset kengät ovat sopivan kokoiset ja ne pysyvät hyvin jalassa. Kengissä tulisi olla nilkkaa sopivasti tukevat varret sekä ohuet, luistamattomat pohjat. Kaatumisriski kasvaa talvella liukkaiden kelién aikaan. Kaatumisriskiä voi vähentää käyttämällä joko kenkiin kiinnitettäviä liukuesteitä tai nastakenkiä. Tällöin kitkan määrä kengän pohjan ja liukkaan alustan välissä lisääntyy, mikä helpottaa pystyssä pysymistä. (UKK-instituutti 2020.)

Tärkeä osa iäkkäiden kaatumisten ehkäisyä on runsaan alkoholin käytön välttäminen. Ikääntymisen myötä alkoholin sietokyky heikkenee. Haittavaikutukset voimistuvat ja esimerkiksi kaatumisalttius lisääntyy alkoholin nauttimisen seurauksena. Koska alkoholin runsasta käyttöä tulee välttää, on alkoholiannosten

määrän hyvä pysyä korkeintaan kahdessa alkoholiannoksessa kerrallaan ja korkeintaan seitsemässä annoksessa viikossa. (UKK-instituutti 2020.)

Ikääntymisen seurauksena terveydentilassa tapahtuu muutoksia, jotka voivat altistaa kaatumisille. Aistitoimintojen heikkeneminen ja pitkäaikaissairauksien lisääntyminen voivat esimerkiksi lisätä kaatumisalttiutta. Mahdollista näön heikkenemistä voi kompensoida muun muassa käyttämällä silmälasia sekä hoitamalla silmäsairauksia. Oman terveydentilan vuosittainen tarkistuttaminen sekä säännöllinen näön tarkistaminen voivat ehkäistä kaatumisia. (UKK-instituutti 2020.)

Joidenkin lääkkeiden käyttäminen voi lisätä kaatumisen riskiä. Myös monilääkitys, eli useiden lääkkeiden samanaikainen käyttäminen on vaaratekijä kaatumisille. Käytössä olevien lääkkeiden tarpeellisuus ja annostus on hyvä tarkistaa vuosittain yhdessä lääkärin tai farmaseutin kanssa. (UKK-instituutti 2020.)

Ikäihmisten ravitsemussuosituksukset ovat samanlaiset kuin muulla aikuisväestöllä. Poikkeuksena muuhun väestöön, ikäihmisten tulee saada enemmän d-vitamiinia eli 10 mikrogrammasta 20 mikrogrammaan. Proteiinin tarve on myös suurempi, kuin aikuisväestöllä. Ikäihmisten kuuluu kiinnittää huomiota enemmän energian ja proteiinin saantiin. Riittämätön ravinnonsaanti voi johtaa ikäihmisillä lihaskatoon, toimintakyvyn heikkenemiseen ja erilaisiin puutostiloihin. (Gerontologinen ravitsemus ry 2020.)

Ikäihmisten ravitsemuksessa kulmakivinä ovat muun muassa säännölliset, monipuoliset ja riittävän kokoiset annokset. Noin 4–6 ateriaa päivässä on suositeltu määrä ikäihmisille. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi maitotuotteet sekä liha, kala- ja kanaruuat. Joka aterialla kuuluu olla myös viljatuotteita kuten leipää. (Schwab 2019.) Riittävään nesteiden saantiin on hyvä kiinnittää huomiota. Ikäihmisillä sopiva määrä on 1–1,5 litraa nesteitä päivässä. (UKK-instituutti 2020.)

3 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät

Kehittämistyömme tarkoitus oli ikäihmisten terveyden edistäminen. Tavoitteenamme oli lisätä ikäihmisten tietoutta kaatumisen ehkäisemisestä. Tehtävänäme oli tehdä ohjeellinen kaatumisen ehkäisemisestä Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmän ikäihmisille.

4 Kehittämistyön menetelmälliset valinnat

4.1 Toiminnallinen kehittäminen

Opinnäytetyön aihe on usein tekijöiden valitsema, jonka idea luodaan koulutusohjelman opinnoista. Se edistää sekä syventää opinnäytetyön tekijöiden tietoja ja taitoja tietystä aihealueesta. Toimeksi annettu opinnäytetyö antaa opiskelijoille lisää vastuuta, laajentaen mahdollisesti työnkuvaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 40.) Tässä kehittämissä toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan kehittämistyötä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on lähellä käytännön työtä ja osoittaa alan tietojen sekä taitojen hallintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä täytyy myös näkyä tutkimuksellisuus. Työelämän käytännön tarpeet antavat usein tekijöille aiheen opinnäytetyöhön. Tavoitteena on järjeistää, ohjata sekä opastaa toimintaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Produktina on usein esimerkiksi ohje, ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman tai koulutustilaisuuden pitäminen. Käytännössä

toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja käytännöllisen opinnäytetyön yhdistelmä. Työhön kuuluu myös kirjallinen osuus, jossa selitetään, mitä, miksi ja miten kyseinen työ on tehty. Opinnäytetyön tekijän tulee myös selventää työn prosessi ja arvio omasta tuotoksesta. Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerejä ovat käyttökelpoisuus kohderyhmässä, työn informatiivisuus, loogisuus ja selkeys. Oikeellisuus ja luotettavuus on tarkistettava aineistoista, joita on hyödynnetty. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9–10,56,65.) Tämän kehittämistyön tuotoksena on ohjelehtinen Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmän ikäihmisille kaatumisen ehkäisemisestä.

4.2 Kehittämistyön lähtökohdat

Terveysthuollon alalla kehittämishankkeen käynnistämisen lähtökohtana pidetään yleisesti jonkin asian kehittämistä, uusien ratkaisujen löytymistä olemassa oleviin ongelmiin tai uusien asioiden esille saamista. Terveysthuollon kehittämistarpeet ja -ideat voivat saada alkunsa esimerkiksi valtakunnallisista, alueellisista tai yksittäisten organisaatioiden ja työyhteisöjen strategioista ja kehittämissuunnitelmista. Myös käytännön työelämässä todettu ongelma, tutkimusten esiin nostama kehittämistarve, yksittäisen työntekijän aloite tai vaikkapa asiakaspalautte voivat toimia kehittämistyön käynnistäjinä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 60.)

Esimerkiksi Suomessa “lääkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi-hanke (2019-2020)” on Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määräraha -hanke, jonka tarkoituksena on viedä maakuntiin ikäikäiden kaatumisten ehkäisyyn vaikuttavia toimintatapoja ja -käytäntöjä sekä tietoa ja työkaluja. Hankkeen tietopohjana toimivat KaatumisSeula- ja IKINÄ-toimintamallit, jotka perustuvat tieteelliseen tietoon, useiden toimijoiden yhteistyöhön sekä kokeiltuihin käytäntöihin. Hankkeen toiminnan kohteena ovat ammattilaiset, järjestötoimijat, iäkkäät ja heidän läheisensä. (UKK-instituutti 2019.)

Kehittämistyö sai alkunsa yhteydenotosta toimeksiantajaan elokuussa 2019, jolloin sovittiin kehittämistyön tekemisestä yhdessä ViaDia Joensuu ry:n ja Ehtoovirkku-hankkeen kanssa. Kehittämistyön eteneminen oli aluksi hidasta, koska syksyn 2019 aikataulu oli molemmilla kehittämistyön tekijöillä kiireinen ja opintoihin kuuluva opinnäytetyö oli toisella tekijällä kesken. Varsinaisesti kehittämistyön työstäminen aloitettiin tammikuussa 2020 toimeksiantajan tapaamisella. Kehittämistyön kohderyhmäksi sovittiin Ehtoovirkku-hankkeen seniorikerhon ikäihmiset. Kaatumisen ehkäisy valittiin kehittämistyön aiheeksi yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kehittämistyön tekijöille oli tärkeää, että kehittämistyölle oli selkeä tarve ja se palveli etenkin toimeksiantajan toiveita ja tarpeita. Lisäksi kehittämistyön aiheen ajankohtaisuus valtakunnallisella tasolla sekä kehittämistyön tekijöiden aikaisempi kokemus ikäihmisten parissa tehdystä hoitotyöstä vaikuttivat aiheen valintaan.

4.3 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Kehittämistyön toimeksiantajana toimi ViaDia Joensuu ry ja Ehtoovirkku-hanke. ViaDia Joensuu ry on yhdistys, jonka tarkoituksena on tehdä diakoniatyötä Joensuun alueella. Yhdistyksen alaisuuteen kuuluvat muun muassa kaikille avoimet kohtaamispaikat ViaDia-keskus ja Lähiötalo Joensuun Rantakylässä, ruoka-aputyö sekä erilaiset hankkeet (ViaDia Joensuu ry 2019a.)

Kehittämistyö sisältyy Ehtoovirkku-hankkeeseen (2018-2021). Hanke on STEA:n rahoittama ja sen tarkoituksena on tuottaa Joensuun Rantakylä-Utran alueen ikäihmisille aktivoivaa ja osallistavaa toimintaa, painottuen kotona asumisen tukemiseen. (ViaDia Joensuu ry 2019b; Mustonen 2019.)

Kehittämistyön kohderyhmänä ovat Rantakylä-Utra alueen ikäihmiset, jotka osallistuvat Ehtoovirkku-hankkeen järjestämiin senioriryhmiin. Ryhmiin osallistujat ovat kotona asuvia 65-90 vuotiaita ikäihmisiä.

4.4 Ohjelehtisen suunnittelu ja toteutus

Kehittämistyön tuotokseksi suunnittelimme alun perin ryhmäohjauksen Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmäläisille. Ryhmäohjaus olisi pitänyt sisällään lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita. Kehittämistyön suunnitelmiin tuli kuitenkin muutoksia, kun Suomen hallitus määräsi maan kaikkien koulujen sulkemisesta ja joukkotapahtumien peruuntumisesta koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi 18.3.2020, eli vuorokautta ennen suunniteltua ryhmäohjauksen pitämistä. Määräyksen mukaisesti myös toimeksiantajamme järjestämät ikäihmisten ryhmätömmät keskeytyivät.

Toimeksiantajan kanssa olimme yhteydessä sähköpostin välityksellä. Yhdessä toimeksiantajan kanssa tultiin siihen tulokseen, että ryhmäohjauksen sijasta tuotokseksi valikoitui ohjelehtinen kaatumisen ehkäisemisestä. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin, että lyhyt, yksinkertainen ohjelehtinen, jonka toimeksiantaja voi postittaa Ehtoovirkku-hankkeen ikäihmisille yhdessä muun hankkeeseen liittyvän tiedotusmateriaalin kanssa, on tämänhetkiseen ajankohtaan ja tilanteeseen sopiva.

Hyvässä ohjelehtisessä on maininta siitä, kenelle se on suunnattu. Ohjelehtisessä kerrotaan vain pääasiat ja yhtä kappaletta kohden on käsitelty vain yhtä asiaa. Lyhyet sanat ja lauseet lisäävät ohjelehtisen luettavuutta. Ohjelehtisen tavoite on olla informatiivinen ja välittää tietoa helposti sille kohderyhmälle, jolle se on tarkoitettu. Asioiden looginen esittämisjärjestys sekä helppolukuisuus ovat tärkeimpiä hyvän ohjelehtisen piirteitä. (Ryhänen 2005, 17, 26, Hyvärinen 2005,

1760.) Ohjelehtistä suunniteltiin nopealla aikataululla, samalla toimeksiantajan toiveita kuunnellen. Ohjelehtinen suunniteltiin alun perin A3-kokoon, jolloin sitä voi tarvittaessa hyödyntää myös posterina. Ohjelehtiseen koottiin ne tärkeimmät asiat kehittämistyön tietoperustasta, jotka huomioimalla kotona asuvat ikäihmiset pystyvät ehkäisemään itse kaatumisia parhaiten. Ohjelehtisestä tehtiin yksinkertainen ja asiat esitettiin "muistilista"-tyyppisesti. Ohjelehtinen otsikoitiin seuraavanlaisesti: "Elä sie vuan kuavu - Muistilista ikäihmiselle kaatumisen ehkäisemiseksi". Muistilistan asiat pyrittiin esittämään loogisessa järjestyksessä ja selkeillä lauseilla. Ohjelehtisessä käytettyjen fonttien ja kirjasinkoon valinnassa pyrittiin huomioimaan kohderyhmä valitsemalla selkeät ja tarpeeksi suurikokoiset fontit. Koska ohjelehtinen suunniteltiin tietynlaiseksi muistilistaksi, niin sitä voi pitää esimerkiksi jääkaapin ovesa ja ikäihmisten on helppo palata ohjelehtisen sisältämiin asioihin arkiaskareidensa lomassa. Ohjelehtisen ulkonäköön liittyen toimeksiantaja esitti toiveen siitä, että erityisesti Ehtoovirkku-hankkeen käyttöön suunniteltuja "kehyksiä" ja värimaailmaa käytettäisiin ohjelehtisessä. Tämä sopi hyvin, koska ohjelehtisestä haluttiin tehdä mahdollisimman toimeksiantajan näköinen ja toimeksiantajan toiveisiin haluttiin vastata mahdollisimman hyvin.

Kehittämistyön tuotos eli ohjelehtinen toteutettiin sähköisenä versiona PowerPoint-ohjelmaa käyttäen. Ohjelehtinen pitää sisällään liikkumiseen, ravitsemukseen, ympäristöön, apuvälineisiin, yleiseen terveydentilaan ja lääkkeisiin, jalkineisiin ja päihteisiin liittyviä lyhyitä ohjeita ja huomioitavia asioita muistilistatyyppisesti. Ohjelehtisen pohjalta ikäihmiset voivat halutessaan etsiä lisätietoa listalla olevista asioista, eikä ohjelehtisen ole tarkoituskaan kattaa kaikkia kaatumisen ehkäisyyn liittyviä asioita.

Ohjelehtisen loppuun lisäsimme omat nimemme ja Karelia-ammattikorkeakoulun logon, ennen kuin lähetimme muokattavan version toimeksiantajamme edustajalle, Johanna Mustoselle. Ohjelehtiseen lisättiin Ehtoovirkku-hankkeen omat kehykset. Toimeksiantajan ehdotuksesta päädyimme lisäämään apuvälineiden osioon vielä teknologiset apuvälineet, koska ne ovat olleet toimeksiantajan mukaan

isossa roolissa Ehtoovirkku-hankkeen toiminnoissa ja tulevaisuudessa näiden apuvälineiden käyttö tulee varmasti kasvamaan entisestään. Ravitsemuksen osioon lisäsimme tässä vaiheessa vielä myös muistutuksen riittävästä proteiinien nauttimisesta.

Toimeksiantaja hyväksyi valmiin ohjelehtisen (Liite1) 26.3.2020. Valmis ohjelehtinen lähetettiin paperisena versiona postitse Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmien noin 40:lle ikäihmiselle toimeksiantajan toimesta viikolla 14.

4.5 Ohjelehtisen arviointi

Palautteen pyytäminen tukee kehittämistyön omaa arviointia ja tarkastelua. Palautteessa kuuluu olla erilaisia kysymyksiä kuten millainen produkti on visuaalisesti, millainen se on toimivuudeltaan ja onko produkti kiinnostava. (Vilkkä & Airaksinen 2004,157.)

Ohjelehtisestä pyydettiin palautetta kahdelta Ehtoovirkku-hankkeen työntekijältä sekä yhdeksältä senioriryhmien ikäihmiseltä. Työntekijöiden palautteet pyydettiin kirjallisena. Palautelomakkeessa (Liite 2) oli kolme kohtaa, joihin toivottiin vastauksia. Palautelomakkeessa oli kaksi kysymystä ja kohta avoimelle palautteelle. Palautelomakkeen ensimmäinen kysymys oli: "Lisääkö ohjelehtinen ikäihmisten tietoutta kaatumisen ehkäisemisestä?". Palautelomakkeen toinen kysymys oli: "Auttaako ohjelehtinen ikäihmisiä huomioimaan kaatumisia ehkäiseviä asioita jatkossa paremmin?". Kolmanteen palautelomakkeen kohtaan sai antaa avointa palautetta.

Ehtoovirkku-hankkeen työntekijöiltä saadun palautteen (Liite 3) perusteella ohjelehtiseen on koottu monipuolisesti tärkeitä ikäihmisen kaatumisen ehkäisyyn liittyviä asioita. Ohjelehtinen on hyödyllinen, ikäihmisen arjessa toimiva muistilista.

Työntekijöiden palautteen perusteella ohjelehtinen sisältää monelle ikäihmiselle sisällöltään tuttuja aiheita. Muistilistan perusteella ikäihmiset voivat kuitenkin etsiä lisätietoa nimenomaan heitä itseään kiinnostavista aiheista. Hankkeen työntekijöiltä saadun palautteen perusteella ohjelehtinen täydentää hyvin Ehtoovirkku-hankkeen aikaisempaa toimintaa ja ohjelehtistä tullaan käyttämään hankkeen toiminnassa myös jatkossa. Kehittämisehdotuksena hankkeen toinen työntekijä esitti, että ohjelehtisen erilliseksi liitteeksi voisi koota eri linkkejä aihepiirien nettisivuille.

Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmien ikäihmisiltä saatiin avointa palautetta (Liite 4) hankkeen työntekijöiden kautta. Ikäihmiset antoivat palautetta joko puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Ikäihmisiltä saatujen palautteiden perusteella kaikki ikäihmiset suhtautuivat myönteisesti ohjelehtiseen ja aikoivat ottaa ohjelehtisen käyttöön. Ohjelehtistä pidettiin hyvänä muistutuksena kaatumisen ehkäisyyn liittyvissä asioissa.

5 Pohdinta

5.1 Ohjelehtisen tarkastelu

Ohjelehtinen tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Valmis ohjelehtinen oli kehittämistyön tekijöiden mielestä siisti ja ytimekäs tietopaketti. Onnistuimme mielestämme tuomaan tutkitun tiedon kaatumisen ehkäisemisestä käytännölliseen muotoon, osaksi ikäihmisten arkea.

Toimeksiantajan antaman palautteen perusteella (liite 3) tuotos palveli toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. Lisäksi ikäihmisten palautteiden perusteella tuotos on ollut hyödyllinen kohderyhmälle. Asiakkaat kertoivat (liite 4), että ohjelehtisessä

oli ennestään tuttua tietoa, mutta asioiden muistutus on heille hyväksi. Ohjelehtisen tekijöinä pidämme saamaamme palautetta isossa roolissa ohjelehtistä arviotaessa.

Kehittämistyömme tarkoitus oli ikäihmisten terveyden edistäminen. Tavoitteenamme oli lisätä ikäihmisten tietoutta kaatumisen ehkäisemisestä. Tehtävänäme oli tehdä ohjelehtinen kaatumisen ehkäisemisestä Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmän ikäihmisille. Kehittämistyön tavoitteissa onnistuttiin, koska ikäihmisiltä saatujen palautteiden mukaan he saivat lisää tietoa kaatumisen ehkäisemisestä.

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyön teoriapohjaan on etsitty tutkimuksellista tietoa ikäihmisistä ja heidän terveytensä edistämisestä. Moni lähde kertoo samankaltaisen tiedon ikäihmisten kehon muutoksista ja heidän kaatumisten ehkäisystä.

Uskottavuutta kuvaa kehittämistyössä suunnitelman tarkka kirjaaminen ja suunnitelman mukainen toteutus. Lisäksi suunnitelman muutokset ja niistä raportointi lisäävät uskottavuutta. Alkuperäinen suunnitelma muuttui, koska valtakunnallisesti kaikki ryhmätapaamiset peruuntuivat koronaviruksen leviämisen estämiseksi. Kehittämistyön aikataulussa pysymiseksi toteutettiin kehittämistyön tuotos sähköisenä ohjelehtisenä toimeksiantajan pyynnöstä.

Vahvistettavuus näkyy kehittämistyössä aikaisempien tutkimusten perusteella. Ikäihmisten kaatumista on tutkittu ja ehkäiseviä keinoja on kehitetty jatkuvasti. Pajalan (2012) mukaan kotona asuvien ikäihmisten kaatumisten ehkäisyssä tärkeintä on hyvän terveyden sekä hyvän toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen. Myös ikäihmisten kodin ja elinympäristön turvallisuudesta sekä kotona asumista tukevien palveluiden saatavuudesta on huolehdittava. (Pajala 2012, 117.)

Reflektiivisyys näkyy tietoperustasta kerättyjen tietojen hyödyntämisessä produktissa. Tiedon välittäminen kohderyhmälle ymmärrettävässä ja yksinkertaisessa muodossa auttaa sen kulkeutumisessa oikeaan päämäärään. Siirrettävyys näkyy kehittämistyön tuotoksen välittämisenä kohderyhmälle. Kehittämistyön tuotos eli ohjelehtinen lähetettiin toimeksiantajan toimesta kaikille Ehtoovirkku-hankkeen senioriryhmäläisille kotiin postitse. Lisäksi ohjelehtisen sähköinen versio on julkaistu Ehtoovirkku-hankkeen facebook-sivuilla. Toimeksiantajan edustajan mukaan ohjelehtistä tullaan käyttämään myös jatkossa hankkeen toiminnoissa mukana. Sellaisenaan tai pienen muokkaamisen jälkeen ohjelehtinen soveltuu muidenkin kotona asuvien ikäihmisten käyttöön.

5.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön kohderyhmäksi valittiin ikäihmiset, koska he ovat terveydenhoitajan työssä kasvava osa-alue. Ikäihmiset tarvitsevat tulevaisuudessa yhä enemmän terveydenhoitajan palveluja, koska ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa koko ajan. Tärkeä kohderyhmä mielestämme ovat erityisesti kotona asuvat ikäihmiset, koska he usein vielä pystyvät hyötymään erityisesti terveydenhoitajien ennaltaehkäisevästä Aiheeseen syvempi perehtyminen on lisännyt tekijöiden tietoja ja taitoja ikäihmisistä ja kaatumisen ehkäisemisestä.

Ongelmanratkaisutaidot ja paineensietokyky on ollut yksi suurimmista asioista, jotka ovat kehittyneet tätä työtä tehdessä. Kehittämistyön tuotoksen vaihduttua ryhmänohjauksesta ohjelehtiseksi, vaati tilanne nopeaa reagoitokykyä, joustavuutta ja luovuutta. Suunnitelmien äkillinen muutos ja uudelleen tekeminen on ollut haastavinta kehittämistyön prosessin aikana, mutta loppujen lopuksi kehittämistyön tuotos eli ohjelehtinen saatiin tehtyä suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kehittämistyön tekeminen on vaatinut myös yhteistyökykyä ja tiivistä yhteydenpitoa toimeksiantajan kanssa.

5.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyömme aihe antaa monenlaisia ideoita tuleville hoitotyön opiskelijoille jatkoksi erilaisille toteutuksille. Jatkokehittämisideana ohjelehtisestä voisi muokata laajempaan käyttöön soveltuvan, jolloin mahdollisimman moni kotona asuva ikäihminen voisi pysähtyä miettimään keinoja kaatumisten ehkäisemiseksi. Kaatumisen ehkäisemisestä voisi myös pitää ikäihmisille esimerkiksi ryhmänohjauksen, jossa ikäihmisille ohjattaisiin lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä kaatumisen ehkäisemiseksi. Kaatumisen ehkäisyyn liittyy iso joukko eri tekijöitä, joten tarkempi syventyminen tiettyyn aiheeseen voi luoda kokonaan uuden kehittämistyön tai opinnäytetyön aiheen.

Lähteet

- Boelens, C, Hekman, E.E.G, Verkerke&G.J. 2013. Risk factors for falls of older citizens. *Technologu and Helath Care* 21, 521 –533.
- Gerontologinen ravitsemus ry 2020. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus <https://www.gery.fi/suositukset/ravitsemussuositukset-ikaantyneille-2010/> 25.3.2020
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 22.1.2020
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim* 121(16)/2005, S. 1769–1773.
- Howcroft, J. Lemaire, E. Kofman, J. McIlroy, W. 2017. Elderly fall risk prediction using static posturography <http://europepmc.org/backend/ptpmrender.fcgi?accid=PMC5319679&blobtype=pdf> 17.12.2019
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Terveystenhoitaja. <https://www.karelia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja>. 26.1.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018 Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf 17.4.2020
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. 30.1.2020
- Laulainen, S. Taskinen, H. Rajaniemi, J. Rappe, E. Topo, P ja Rissanen S. 2017. Kumppanuudella kuntoon – kuntien ja järjestöjen yhteistyö iäkkäiden terveyden edistämässä. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/09/kumppanuudella-kuntoon.pdf> 6.1.2020
- Lounamaa, A. & Haikonen, K. 2010. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009: Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Helsinki: Terveystden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mustonen, J. 2019. Sähköpostiviesti 6.9.2019.
- Ojasalo, K. Moilanen, T. Ritalahti, J.2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opintopolku. 2020. Terveystdenhoitaja (AMK), päivätooteutus. <https://opintopolku.fi/app/#!/korkeakoulu/1.2.246.562.17.821430388410>. 26.1.2020.
- Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. 2. ajantasaistettu ja muokattu p. Helsinki: Terveystden ja hyvinvoinnin laitos.
- Päivärinta, E. & Haverinen, R. 2002. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelmaopas. Sosiaali- ja terveystministeriö <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77762/p040209143011S.pdf> 17.12.2019
- Ryhänen, A. 2005. Potilaan ohjauksessa käytettävien kirjallisten potilasohjeiden arviointi diagnostisessa radiografiassa. Pro gradu-tutkielma. Turku: Turun yliopisto.

- Schwab, U. 2019 Ikääntyneiden ravitsemus. Duodecim https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086 25.3.2020.
- Siun sote 2020. Ikäneuvola. <https://www.siunsote.fi/ikaneuvola> 25.3.2020
- Siun sote. 2019. Kaatumisten ehkäisy. <https://www.siunsote.fi/ake>. 23.12.2019.
- STHL ry & Terveydenhoitajaliitto 2013. Terveenä kaiken ikäisenä – terveydenhoitajatyöllä https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/122/Terveena_kaikein_ikaisena_terveydenhoitajatyolla.pdf 25.3.2020
- Ståhl, T. & Rimpelä, A. 2010 Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1> 2.1.2020
- Suomen fysioterapeutit. 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyyn fysioterapiasuositus. https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003. 26.1.2020.
- Terveyskylä. 2019. Kaatumisten ehkäisy. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/turvallisuus/kaatumisten-ehk%C3%A4isy>. 26.1.2020.
- Tideiksaar, R. 2005. Vanhusten kaatumiset: Opas hoidosta vastaaville. Helsinki: Edita.
- Tuunainen, E., Jäntti, P., Pyykko, I., Rasku, J., Moisio-Vilenius, P., Mäkinen, E. ja Toppila, E. 2013. Intervention to Prevent Falls in Elderly Adults Living in a Residential Home. (Journal of the American Geriatrics Society). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jgs.12395>. 12.1.2020.
- UKK-instituutti. 2020. Kymmenen keinoa kaatumisten ehkäisyyn. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/kaatumisten-ehkaisy/kymmenen-keinoa-kaatumisten-ehkaisyyn. 1.3.2020.
- UKK-instituutti. 2019. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi- hanke (2019-2020). <https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisy-kuntien-ja-maakuntien-yhteiseksi-tehtavaksi-%282019-2020%29>. 12.12.2019.
- ViaDia Joensuu ry 2019a. <https://www.viadia.fi/joensuu/>. 10.9.2019.
- ViaDia Joensuu ry 2019b. Ehtoovirkku. <https://www.viadia.fi/joensuu/ehtoovirkku/>. 10.9.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo.

Ohjelehtinen



Ehtoovirkku

"Elä sie vaan kuavu!"

MUISTILISTA IKÄIHMISELLE KAATUMISEN EHKÄISEMISEKSI

Säännöllinen liikunta

Päivittäinen liikunta yhdistettynä voima- ja tasapainoharjoitteluun on tehokkain keino ehkäistä kaatumisia.

Monipuolinen ravitsemus

Huomioi säännöllinen syöminen, riittävä proteiinien ja nesteiden saanti sekä maitotaloustuotteiden päivittäinen nauttiminen. D-vitamiinisuositus yli 75-vuotiailla on 20mikrog./vrk.

Turvallinen ympäristö

Kotona kulkuväylät vapaana, ylimääräiset tavarat pois. Hyvä valaistus. Huomioi matot, kynnykset, portaat. Ulkona tasaiset ja esteettömät kulkuväylät, talvella pihan hiekoitus.

Tukevat jalkineet

Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat kengät. Talvella nastakengät tai jalkineisiin kiinnitettävät liukuesteet.

Terveydentilasta huolehtiminen

Terveydentilan tarkistus vähintään kerran vuodessa. Näön tarkistaminen, tarvittaessa silmälasien uusinta.

Ajantasainen lääkitys

Käytössä olevan lääkityksen tarkistaminen vähintään kerran vuodessa lääkärin toimesta.

Yksilölliset apuvälineet

Apuvälineet oman tarpeen mukaisesti, esim. nousukahvat- ja tuet, sängyn- ja tuolien korokkeet, liikkumisen apuvälineet ja teknologian mahdollisuudet, kuten turvapuhelin, sähköiset hälyttilaitteet, suurennuslasivalaisimet jne.

Alkoholia kohtuudella

Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä. Runsaan alkoholin käytön välttäminen (Ei yli 7 annosta viikossa, max.2 annosta kerralla).

Tekijät: Terveystoimittajat
Nea Hinkkanen ja Riina Turunen
Karelia-ammattikorkeakoulu



Palautelomake

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Nea Hinkkanen ja Riina Turunen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Osana terveydenhoitajan opintoja olemme tehneet kehittämistyön nimeltä "Katumisen ehkäisy - Ohjelehtinen ikäihmisille".

Nyt kaipaisimme palautetta kehittämistyömme tuotoksesta eli ohjelehtisestä. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehittämisideoita ohjelehtistä koskien. Ohessa muutama kysymys, joihin toivoisimme vastauksia.

Kiitos vastauksestanne!

1. Lisääkö ohjelehtinen ikäihmisten tietoutta katumisen ehkäisemisestä?

2. Auttaako ohjelehtinen ikäihmisiä huomioimaan katumisia ehkäiseviä asioita jatkossa paremmin?

3. Avoin palaute

Hankkeen työntekijöiden palaute

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Nea Hinkkanen ja Riina Turunen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Osana terveydenhoitajan opintoja olemme tehneet kehittämistyön nimeltä "Katumisen ehkäisy - Ohjelehtinen ikäihmisille".

Nyt kaipaisimme palautetta kehittämistyömme tuotoksesta eli ohjelehtisestä. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehittämisideoita ohjelehtistä koskien. Ohessa muutama kysymys, joihin toivoisimme vastauksia.

Kiitos vastauksestanne!

1. Lisääkö ohjelehtinen ikäihmistien tietoutta katumisen ehkäisemisestä?

Erittäin hyvin poimittu tärkeitä asioita katumisen ehkäisyyn. Asioita, joita ikäihminen ei välttämättä itse havainnoi.

2. Auttaako ohjelehtinen ikäihmisiä huomioimaan katumisia ehkäiseviä asioita jatkossa paremmin?

Auttaa paljon huomioimaan itse mahdollisia korjattavia asioita omassa elämässä. Tämän pohjalta helppo opastaa ja tiedottaa tästä tärkeästä asiasta.

Hyvät selkeät ohjeet mm. ravinnosta, ohjeistusta sisustamiseen ja liikunnan ja ravitsemuksen merkitys. Jatkossa näitä voi hyvin hyödyntää ikäihmisille tiedotukseen.

3. Avoin palaute

Monipuolisesti otettu huomioon tärkeät asiat katumisen ehkäisemiseksi. Ravinto, liikunta, terveys, kodin ja ympäristön turvallisuus kuten jalkineet ja kodin sisustus. Tärkeä asia myös tuoda esiin ajanmukainen lääkitys ja terveyden ylläpito, kuten, näkö ja kuulo. Myös mahdolliset apuvälineet kodissa selvityksen tueksi.

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Nea Hinkkanen ja Riina Turunen Karelia-ammattikorkeakoulusta. Osana terveydenhoitajan opintoja olemme tehneet kehittämistyön nimeltä "Katumisen ehkäisy - Ohjelehtinen ikäihmisille".

Nyt kaipaisimme palautetta kehittämistyömme tuotoksesta eli ohjelehtisestä. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehittämisideoita ohjelehtistä koskien. Ohessa muutama kysymys, joihin toivoisimme vastauksia.

Kiitos vastauksestanne!

1. Lisääkö ohjelehtinen ikäihmisten tietoutta katumisen ehkäisemisestä?

- Ohjelehtisessä on hyvin koottuna ja otsikoituna monipuolista tietoa katumisen ehkäisyyn liittyvistä asioista.
- Mukavaa ja käytännöllistä on myös ns. muistilistan rastitusruudut!
- Monelle ikäihmiselle nämä asiat ovat sinänsä tuttuja sisällöltään, koska he ovat pääosin hyvinkin terveystietoista väkeä ja etsivät tietoa monesta lähteestä.
- Ehtoovirkun toimintaa ohjelehtinen täydentää mukavasti, koska meillä on ollut koko toiminnan ajan runsaasti tietoa esillä asiantuntijavierailuiden muodossa mm. Marttojen Virkee -vireästi Pohjois-Karjalassa -hankkeen työntekijä kertomassa senioreiden ravitsemuksesta, ISLO liikunnasta, suuhygienisti suuterveystietoa, luustoliiton vierailija laajasti ravitsemuksesta ja sairauksista, AMK:n opiskelijat sydänterveydestä ja monista muista aiheista jne. ja jokaisessa ryhmässä on ollut tietoa ja käytännön tekemistä Ehtoovirkun ohjaajien toimesta (tämä on hankkeen toiminnan pohja-ajatus).
- He, joille tässä tulee paljon uutta tietoa, ohjelehtinen käy mukavaksi muistilistaksi siitä mihin kaikkien kannattaa etsiä lisätietoa ja he voivat toimia sen mukaan etsien itse tietoa tai vaikkapa meidän Ehtoovirkkulaisen kanssa etsiä tietoa asioihin ja omaa kotiympäristöään muokata sen mukaan: lisätä valaistusta, hankkia apuvälineitä, poistaa liukkaita mattoja lattioiden, lisätä ostoslistaan proteiinipitoisia tuotteita, tilata lääkäriaikaa lääkityksen tarkistusta varten jne.

2. Auttaako ohjelehtinen ikäihmisiä huomioimaan katumisia ehkäiseviä asioita jatkossa paremmin?

- Ohjelehtinen kokoaa tiedot hienosti yhteen ja näiden avulla he voivat omissa kodeissaan käydä läpi asioita joko itse tai jonkun kanssa yhdessä, rastittaen kunnossa olevat asiat selkeältä muistilistalta ja tehden ympäristöään turvallisiksi asia kerrallaan.
- Lehtisen voi laittaa vaikkapa jääkaapin oveen muistilistaksi, jonka moni varmasti tekee.
- Ohjelehtinen on myöskin hyvä apu ikäihmisten läheisille -> esim. he voivat perustella seniorille sitä, miksi kannattaa liikkua, juoda nesteitä, mennä lääkäriin, poistaa räsymatot käytäviltä tms.

3. Avoin palaute

Kiitos ohjelehtisen teosta ja joustavuudesta tässä täysin ennalta arvaamattomassa poikkeustilanteessa maassamme!

Olette sopeutuneet hyvin muutoksiin, ottaneet palautetta vastaan ja erityiset kiitokset siitä, että olette tehneet ohjelehtisen nimenomaan Ehtoovirkun kautta tavoitettaville ikäihmisille ja soveltuvaksi kenelle tahansa seniorille.

Ohjelehtinen tulee erittäin hyvään aikaan tässä tilanteessa, jossa ikäihmiset viettävät aikansa pääasiassa omassa kodissaan. Siinä on monenlaista tietoa eri osa-alueilta helpposti ymmärrettävässä muodossa. Tämä voi olla monella ikäihmisellä arjen työkalu tässä hetkessä ja tottakai myöhemminkin!

Aiomme käyttää ohjelehtistä mm. seuraavalla tavalla ViaDia Joensuu ry:n ja Ehtoovirkun toiminnassa:

- tulostamme ohjelehtisen ja lähetämme sen vakioasiakkaallemme koteihin kevään uutiskirjeen mukana -> pyydämme jälkikäteen asiakkailta palautetta ohjelehtisestä (soitamme heille henkilökohtaisesti)
- jatkossa, kun ryhmät, tapahtumat ja henkilökohtaiset kotikäynnit jälleen alkavat, tulostamme ohjelehtistä sekä a4, että a3 koossa.
- Pienempiä lehtisiä annamme asiakkaillemme sekä viemme niitä kotikäynneillä asiakkaiden ja läheisten käyttöön kotiin. Isompia lehtisiä laitamme mm. ViaDia-keskuksen seinälle näkyviin ja annamme niitä sieltä senioreille mukaan.
- somessa laitamme lehtisen näkyviin mm. Facebook-sivuillemme ja ViaDia Joensuu ry:n kotisivuille Ehtoovirkun osioon.
- jaamme lehtisen Facebookissa Elämänote-verkoston sivulla, jota käyttää mm. Ikäinstituutin ja Vallin työntekijät, sekä 19 muuta kotimaassa toimivaa ikäihmistyötä tekevää järjestöä. Tästä lehtisen voi ottaa käyttöön myös muut toimijat halutessaan.

KEHITTÄMISEHDOTUS:

- jos mahdollista, niin ohjelehtisen erilliseksi liitteeksi voisi koota linkkejä eri aihepiirien nettisivuille rastituslistan mukaan? Esim. kotimaisia perussivustoja (isoimpia toimijoita tai paikallisia aktiivisia järjestöjä)
- Voisimme tulostaa sitä ikäihmisille, jotka haluavat lisätietoa asioista. Näin ohjelehtinen olisi vielä kattavampi tietopaketti!

Palautteen antoi:

Johanna Mustonen

Projektipäällikkö

Ehtoovirkku -hanke (STEA 2018-2021)

ViaDia Joensuu ry

045 1512251 johanna.mustonen@viadia.fi www.viadia.fi/joensuu/ehtoovirkku

Ikäihmisten palaute



ASIAKKAIDEN PALAUTTEITA MUISTILISTAAN:

Palaute 1 (sähköpostilla):

Muistilista on hyvä ja voin rastittaa kaikki kohdat.

Erittäin tärkeä on muistaa lääkitys ja sen vaikutus tasapainoon!

Palaute 2 (sähköpostilla):

Karelian opiskelijoiden juttu on myös asia, jota ei koskaan korosteta liikaa ja jolle on tehtävissä parannusta,

"kun toimeen tartutaan".

- 1.Säännöllinen liikunta
- 2 Turvallinen ympäristö
3. Tukevat jalkineet
- 4.Apuvälineet (kävelysauvat liukkaalla kelillä)

Ja asiaa kaikki loputkin jutussa.

Palaute 3 (puhelu):

Tämä on lisännyt minulle tietoutta, esim. liikunta, turvallinen ympäristö ym. Muistuttaa mihin täytyy kiinnittää huomiota jatkossa!

Palaute 4 (puhelu):

Tosi hyvä ohjelehtinen! Ennestään on ollut tietoa asioista, mutta muistilappu toimii hyvänä muistutuksena minulle.

Palaute 5 (puhelu):

Hyvä, kun on eritelty ravitsemuksessa mihin kiinnittää huomiota! Itse ei tule ajatelleeksi kaikkea, esim. vitamiinit, proteiinit ym. ravitsemusasiat eriteltyinä.

Etenkin nesteiden juominen tuli minulle tärkeänä muistutuksena, jonka aion laittaa heti käytäntöön. Sai pohtimaan omaa terveyttä ja käytäntöjään

Turvallinen ympäristö: itselläni on mattoja ym. mihin voi kaatua ja liikkuminen on huonoa. Tämä kannustaa tekemään muutoksia omaan kotiini.

Palaute 6 (puhelu):

Tosi hyvä! Kaikki oleellinen koottu muistilistaan, mikä vaikuttaa kaatumisen ehkäisyyn, sekä omassa kotiympäristössä, että myöskin muualla liikkuesssa (turvallisuus, hyvät jalkineet jne).

Tästä on käytännönapua!

Palaute 7 (puhelu):

Tuttuja asioita ennestään, koska olen ollut mm. kuntoutuksessa ja kotihoito käy nykyisin luonani säännöllisesti.

Tämä on hyvä muistilista!

Palaute 8 (puhelu):

Tärkeitä asioita! Turvallisen ympäristön tekeminen kotona, erityisesti itselle hyvät yövalot, matot ja kynnykset, koska olen heikkonäköinen.

Listan kanssa kuljen kotona ja tarkistan kaikki nämä asiat!

Palaute 9 (puhelu):

Muistutti itseäni lääkityksen tarkistuksen ajankohtaisesta tarpeesta ja näköasioista. Kiitos siitä!

Huomioita:

- Muistilista lähetettiin postissa n. 40 asiakkaalle ja julkaistiin Ehtoovirkun Facebook-sivulla. Sitä tullaan käyttämään myöhemmin toiminnassa monipuolisesti.
- Vastaajina oli 9 naista, iältään n. 65-80v.
- Toimintakyky on erittäin hyvä tai hyvä lähes kaikilla. Kahdella selkeästi heikompi liikkumisen ja tasapainon osalta.
- Suurin osa on aktiivisia, liikkuvaisia, terveys- ja hyvinvointiasioista innostuneita ihmisiä, jotka keräävät paljon tietoa ja toimivat sen mukaan. Osa viihtyy enemmänkin kotonaan, eikä liiku kovin aktiivisesti (tasapaino heikkoa ja perussairauksia).
- Suurin osa on perusterveitä ja lääkkeitä ei ole ollenkaan tai niitä on hyvin vähän. Parilla henkilöllä on useampikin perussairaus ja näihin monimuotoista lääkitystä.
- Apuvälineitä on vain muutamalla: liikkumisen tukena lähinnä kävelysauvat, rollaattori. Näkemisessä mm. suurennuslasivalaisin. Lääkityksen apuna lääkeautomaatti yhdellä henkilöllä.
- Kaikki suhtautuivat myönteisesti muistilistaan, olivat lukeneet sitä tarkasti ja sanoivat ottaneensa sen käyttöön

Asiakkaat välittivät suuret kiitokset teille hyvin tehdystä työstä, joka vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa!

Palautteet kokosi 8.4.2020, Johanna Mustonen ja Jaana Hyttinen Ehtoovirkku-hankkeesta (STEA 2018-2020)