

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 113/2020

Mistä palvelut hyväkuntoiselle ikääntyneelle?

Pikkarainen Laura, Puolitaival Henna, Rainto Satu

18.12.2020 ::

Pienet lapset käyvät vanhempiensa kanssa neuvolassa. Koululaisella on kouluterveydenhoitaja, jonka puoleen kääntyy ja jonka luona hän käy säännöllisesti terveystarkastuksissa. Työikäiset kuuluvat työterveydenhuollon piiriin ja huonokuntoiset ikääntyneet kotisairaanhoidon tai laitoshoidon piiriin. Kuka pitää huolta hyväkuntoisesta eläkeläisestä?



KUVA: goodluz/Shutterstock.com

Suomalaisessa väestörakenteessa tapahtuu tällä hetkellä suuria muutoksia. Syntyvien lasten määrä on jo useamman vuoden ajan ollut laskussa ja samalla ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan. [\[1\]](#) Siksi on tärkeää suunnata katse ikääntyneiden palveluihin, jotta he saavat tarvittavaa tukea terveytensä, toimintakykynsä ja elämäntasonsa ylläpitämiseen. Ikääntyessä moni toivoo säilyttävänsä toimintakykynsä ja saavansa asua kotona

tutussa ympäristössä mahdollisimman pitkään. Kotona asuminen lisää itsenäisyyttä ja mahdollisuutta tehdä omia päätöksiä. ^[2]

Eläkkeelle jäädessään ikääntynyt voi jäädä ilman tukea itseä mietityttävien terveyteen vaikuttavien tekijöiden kanssa. Hyväkuntoinen ikääntynyt ei kuulu samalla tavalla terveyspalveluiden piiriin kuin työssäkäyvä aikuinen. Opinnäytetyössä Ikäihmisten hyvinvointipalveluiden tarpeen kartoittaminen ^[3] selvisi, että ikääntyneet kaipaavat tietoa ikääntymisestä ja sen tuomista muutoksista. Tämän takia olisi tärkeää, että ikääntyneellä on mahdollisuus hakeutua matalankynnyksen palveluihin, joiden kautta hän saa tukea oman terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseen. ^[4] Opinnäytetyössä ja tässä artikkelissa ikääntyneellä tarkoitetaan 65-vuotta täyttäneitä ja siitä vanhempia aikuisia, jotka ovat eläkkeellä. Artikkelin sisältö on kohdennettu hyväkuntoisille ikääntyneille, jotka selviävät päivittäisistä askareista itsenäisesti ja kykenevät omaksuma uutta tietoa. On hyvä muistaa, että ikääntyneitä on monen kuntoisia iästä riippumatta.

Tulevaisuuden palvelut

Ikääntyneiden palvelut tulisi huomioida myös tulevaisuudessa suunniteltaessa uusia palveluita ja palvelurakenteita, jotta kaikki ikääntyneet saisivat yhtä laadukkaita palveluita ympäri Suomen. Usean vuoden ajan on puhuttu sote-uudistuksesta ja sitä on valmisteltu eduskunnassa jo pidemmän aikaa. Pääministeri Marinin hallitus on sote-uudistuksessa keskittynyt peruspalveluiden tukemiseen ja painopiste on ehkäisevässä työssä. Peruspalveluita kehitetään Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman kautta. Ohjelmaan kuuluu viisi päätaavoitetta: saatavuus, ennaltaehkäisy, laatu, yhteen toimivuus ja kustannukset. ^[5]

Ikääntyville on osassa Suomen kunnista järjestetty ikäihmisten neuvoloita tai hyvinvointipisteitä, joiden avulla voidaan parantaa ikäihmisten hyvinvointia säännöllisellä seurannalla ja neuvonnalla. Hyvinvointipisteiden tavoitteet vastaavat hyvin hallituksen asettamia tavoitteita, jotka ovat saatavuus, ennaltaehkäisy ja kustannukset. ^[4]

Kustannukset – Ikääntyville suunnatut neuvolat tai hyvinvointipisteet voidaan luoda resursseja uudelleen järjestämällä. Paikkakunnat voivat itse kehittää toimivan järjestelmänsä, esimerkiksi omatoimipisteet, joissa asiakas voi itsenäisesti mitata arvojaan ja lukea tietoa terveyteen vaikuttavista teemoista. Ne eivät vaadi suuria resursseja tai työvoimaa. Terveiden hoitamisella ja ennaltaehkäisyllä vähennetään kuluja sairaalahoidosta. ^[4]

Ennaltaehkäisy – Väestön ikääntyessä ennaltaehkäisy korostuu. Siksi tarvitaan erityisesti ikääntyneille suunnattuja terveyspalveluita. Pienillä ennaltaehkäisyä tukevilla toimilla ikääntyneiden palveluissa voidaan antaa ikääntyneille lisää toimintakykyisiä turvallisia vuosia kotona. Ikääntyneen palveluiden järjestäminen siten, että ikääntynyt ei joudu laitoshoitoon, antaa ikääntyneelle mahdollisuuden elää omanlaistaan elämää. ^[6]

Saatavuus – Se miten helposti terveyspalvelut ovat saatavilla vaikuttaa siihen, miten monet ihmiset niitä hyödyntävät ja kuinka aktiivisesti he niitä käyttävät. Palveluita käytetään vähemmän, jos ne maksavat paljon asiakkaalle, palvelut ovat kaukana tai niihin joutuu jonottamaan. Mikäli palvelut ovat vaikeasti saatavilla, asiakas voi arvioida vaivan näön turhaksi palvelun tuomaan hyötyyn verrattuna. ^[7] Opinnäytetyönä tehdystä tutkimuksesta saadun tiedon avulla hyvinvointipistettä voidaan kehittää siten, että sen palveluiden saatavuus otetaan huomioon ikäihmisten näkökulmaa ajatellen.

Opinnäytetyö hyvinvointipisteen kehittämiseksi

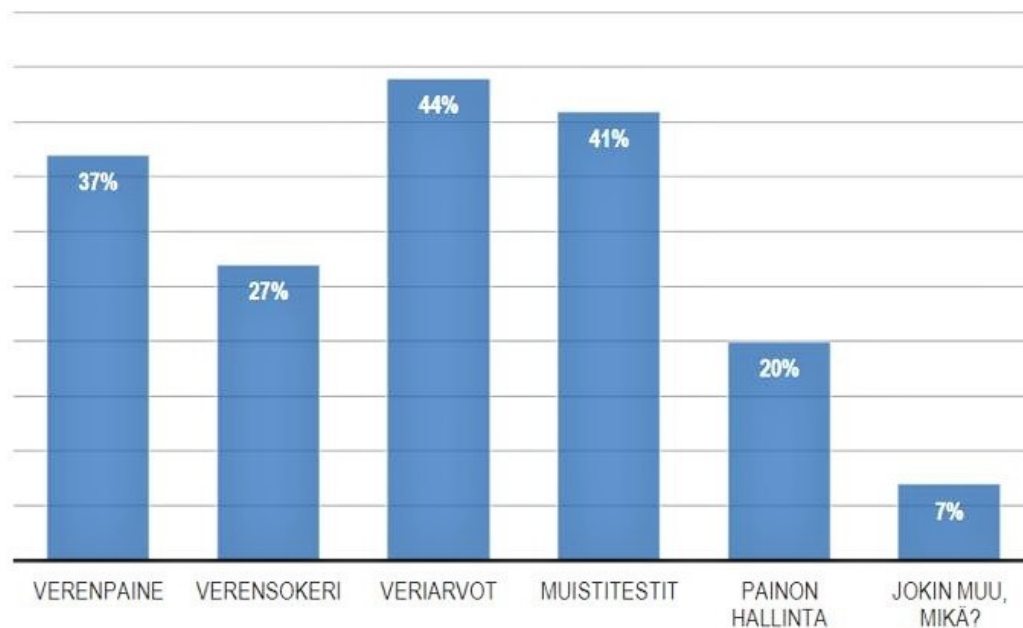
Tietoa Rajakylän alueen ikääntyneiden tyytyväisyydestä olemassa oleviin hyvinvointi- ja terveyspalveluihin kerättiin kyselylomakkeen avulla. Tiedon kerääminen aloitettiin Rajakylän terveysasemalta. Lisäksi kyselylomakkeen pystyi täyttämään Rajakylän hoivassa ja Rajakylän asukastuvalla tiettyinä päivinä siten, että tutkimuksen toteuttajat olivat paikalla esittelemässä kyselylomaketta ja tutkimuksen taustaa. Lisäksi tutkimuksessa selviää Rajakylän ikääntyneiden omia toiveita hyvinvointi- ja terveyspalveluiden suhteen.

Tutkimukseen vastasi 41 ikääntynyttä. Vastausten pohjalta valittiin tarkempaan tarkasteluun ne aiheet, joista nousi esille tärkeää ja keskeistä tietoa, jonka pohjalta Rajakylän hyvinvointi- ja terveyspalveluita voidaan kehittää vastaamaan paremmin palvelun tarpeeseen. Tutkimuksen toteutuksen aikana Rajakylän terveyskeskus suljettiin kokonaan lakkauttamisen vuoksi. Tämä aihe nousi esille useaan otteeseen tutkimuksen vastaajien keskuudessa ja tutkimuksen avoimessa vastauskentässä. Monet vastaajat olivat tyytymättömiä terveyskeskuksen sulkemiseen ja uusi sairaanhoitajan toimipisteen sijainti ei ollut vielä ikääntyneiden tiedossa.

Tulokset

Ennen tutkimuksen toteutusta kartoitettiin Oulun terveys- ja hyvinvointipalveluita. Palveluita valittiin tarkempaa perehtymistä varten sen perusteella, pystyivätkö Rajakylän alueen ikääntyneet käyttämään niitä. Tutkimuksessa otettiin selvää siitä, kuinka hyvin ikääntyneet tietävät näistä palveluista ja kuinka moni on niitä hyödyntänyt.

Yli puolet tutkimukseen vastanneista ikääntyneistä ei ollut käyttänyt kyseisiä palveluita. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että ikääntyneet haluavat tavata uusia ihmisiä ja saada lisää tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Ikääntyneet toivovat terveystunteja esimerkiksi muistin ylläpidosta, ravinnosta ja liikkumisesta. Kuviossa 1 on esitetty prosentteina kyselyyn vastanneiden ikääntyneiden toiveet terveyden seurannasta. Tutkimukseen vastanneista ikääntyneistä 37 % toivoi verenpaineen seurantaa, 27 % verensokerin seurantaa, 44 % veriarvojen seurantaa ja 41 % muistin seurantaa.



KUVIO 1. Terveyden seurannan toiveiden prosentuaalinen jakauma (n=41) ^[1]

Tutkimuksen tulosten pohjalta pohdittiin, että tehokas tapa antaa ikääntyneille tietoa voisi olla terveystuennot ja omatoimipiste, jossa olisi käytössä kirjanen. Kirjasessa olisi tietoa erilaisista terveyteen vaikuttavista asioista, kuten painosta, liikkumisesta, ravinnosta ja unesta. Lisäksi kirjasessa olisi ohjeita esimerkiksi erilaisten mittausten tekemisestä, liikkumissuosituksista, painoindeksin laskemisesta ja omaseurannasta. Kirjanen helpottaisi myös omaseurantaa, sillä ikääntynyt voisi merkitä omia mittaustuloksiaan, kuten verenpaine- ja verensokeriarvoja, paino, BMI ja vyötärön ympäryys, kirjaseen. Arvoja voisi mitata kotona tai esimerkiksi omatoimipisteessä, johon olisi laitettu kaikki tarpeelliset välineet. Omatoimipiste olisi ikääntyneille asiakkaille ilmainen ja siellä olisivat yksinkertaiset ohjeet mittausten suorittamisesta ja mittaustulosten tulkitsemisesta. Seinällä voisi olla ohjeet, miten ikääntyneen tulisi toimia, jos mittausarvot eivät olisi viitearvojen sisällä. Mittausten tekeminen tulisi onnistua ikääntyneeltä itseltään tai sitten ikääntynyt voi käydä omatoimipisteellä omaisen kanssa, joka osaa auttaa mittauksen tekemisessä. Jos mittausten tekeminen ja omatoimipisteelle siirtyminen on ikääntyneelle haastavaa, omatoimipiste ei välttämättä ole oikea keino seurata omaa terveyttä.

Ikääntyneiden oma halu ylläpitää omaa muistiaan ja osallistua muistitesteihin on tärkeä havainto, sillä Suomessa dementiaan johtuvien kuolemien määrä on EU-maiden korkeimpia. Muistisairauksien hoito on kallista, koska ne lisäävät moninkertaisesti yli 75-vuotiaiden riskiä joutua laitoshoidon. ^[8] Muistisairauksien riskitekijöitä ovat esimerkiksi korkea verenpaine, diabetes, ylipaino, tupakointi ja epäterveellinen ruokavalio. Suojaavia tekijöitä ovat puolestaan liikunta sekä älyllinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Myös perimällä on vaikutusta. ^[9] Tutkimuksen tulosten mukaan ikääntyneet haluavat ylläpitää muistiaan ja saada lisää tietoa terveyteensä liittyen. Terveystuennot ja ohjeet oman terveyden arvioimiseen voisivat tuoda merkittävää hyötyä ikääntyneelle itselleen sekä yhteiskunnalle.

Tutkimuksesta selvisi, että pienillä muutoksilla voidaan järjestää toimivia ja helposti toteutettavia palveluita tukemaan hyväkuntoisten eläkeläisten terveyttä ja mahdollisuutta asua kotona pidempään. Lisäksi omatoimipisteiden avulla ikääntynyt voi oppia terveydestään ja ottaa vastuuta oman terveyden ylläpidosta. On tärkeää, että ikääntyneiden toimintakykyä tuetaan ja täten voidaan vähentää terveysongelmien pahenemista. Ehkäisevillä toimilla voidaan myös keventää terveyspalveluiden tarvetta. Kun ongelmiin puututaan ennaltaehkäisevästi, voidaan vähentää terveydenhuollon kuluja. ^[10]

Tutkimuksemme pohjalta hyväkuntoiset ikääntyneet tarvitsevat terveyttä ylläpitävää tietoa ja keinoja oman terveydentilan seurantaan. Koska hyväkuntoiset ikääntyneet eivät enää kuulu työterveyden piiriin, on tärkeää löytää heidän palvelutarvettaan vastaavia terveyspalveluita toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Vastauksena voisi olla kuntien järjestämät omatoimipisteet, jossa ikääntyneet voisivat ottaa myös itse vastuuta omasta terveyden seurannasta ja sen ylläpidosta. On huomioitava, että ikääntyneellä pitää olla tiedossa tietyt viitearvot mittauksien tuloksille, jotta he tarvittaessa osaavat hakeutua esimerkiksi lääkärin vastaanotolle. Tulevan hoitopolun rakentumiseksi olisi hyvä pohtia valmiiksi, mihin ikääntynyt voi ottaa yhteyttä, jos omien mittauksien tulokset poikkeavat normaalista.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Pikkarainen, L. & Puolitaival, H. 2020. Ikäihmisten hyvinvointipalveluiden tarpeen kartoitus. Rajakylän hyvinvointipalveluiden kehittäminen. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003314234>

Lähteet

1. [^]Tilastokeskus. 2020. Väestö. Hakupäivä 5.3.2019. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk...>
2. [^]Ikonen, E-R. 2015. Kehittyvä kotihoito. Helsinki: Edita.
3. [^]Pikkarainen, L. & Puolitaival, H. 2020. Ikäihmisten hyvinvointipalveluiden tarpeen kartoitus. Rajakylän hyvinvointipalveluiden kehittäminen. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003314234>
4. ^{^ abc}Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
5. [^]Valtioneuvosto. 2020. Sote-uudistus. Kysymyksiä ja vastauksia Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmasta. Hakupäivä 5.3.2020. <https://soteuudistus.fi/ukk>
6. [^]Liimatta, H. 2019. Effectiveness of preventive home visits among community-dwelling older people. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 19.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5331-9>
7. [^]Siljander, L. 2016. Terveyspalveluiden saatavuus. Yksi käsite, Monta merkitystä. Itä-Suomen yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 2.4.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20161178...
8. [^]Valtioneuvosto. 2019. Vanhusten hoidon ongelmat, osa 2. Liite: vanhusten pitkäaikaishoidosta. Hakupäivä 5.3.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/10623/vanhustenhoidon-ongelmat-osa-2>
9. [^]Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Muistisairauksien riskitekijät. Hakupäivä 5.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet...>
10. [^]Aromaa, A., Kiiskinen, U., Matikainen, K., Natunen, S. & Vehko, T. 2008. Terveystiedon edistämisen mahdollisuudet. Sosiaali ja terveysministeriö. Hakupäivä 30.9.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504226049>

Kuvalähteet

1. [^]KUVIO 1. Terveyden seurannan toiveiden prosentuaalinen jakauma (n=41). Opinnäytetyössä Pikkarainen, L. & Puolitaival, H. 2020. Ikäihmisten hyvinvointipalveluiden tarpeen kartoitus. Rajakylän hyvinvointipalveluiden kehittäminen. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003314234>

Metatiedot

Nimeke: Mistä palvelut hyväkuntoiselle ikääntyneelle?

Tekijä: Pikkarainen Laura; Puolitaival Henna; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: hyvinvointipalvelut, ikääntyneet, saatavuus, terveyden edistäminen

Tiivistelmä: Suomalaisen väestön ikääntyessä on tärkeää, että ikääntyneille suunnattuihin palveluihin kiinnitetään huomiota. Näin ikääntyneillä on mahdollisuus asua omassa kodissaan ja ylläpitää omaa toimintakykyään mahdollisimman pitkään. Hyväkuntoisille ikääntyneille ei ole samalla tavalla tarjolla hyvinvointia ja terveyttä ylläpitäviä palveluita kuin työssäkäyvällä on esimerkiksi työterveydenhuollon kautta. Ikääntyneiden tietoisuutta saatavilla olevista palveluista olisi hyvä lisätä.

Artikkelissa käsitellään niitä tärkeitä osa-alueita, joita tulevaisuudessa tulee ottaa huomioon suunniteltaessa palveluita ikääntyneille. Palveluiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon ikääntyneiden omat tarpeet ja toiveet, palveluiden saatavuus, ennaltaehkäisy ja kustannukset.

Artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa tutkittiin Rajakylässä asuvien ikääntyneiden hyvinvointi- ja terveyspalveluiden tarpeita. Tulosten pohjalta pyrittiin auttamaan hyvinvointipistetoiminnan kehittämisessä Rajakylään ja tuotettiin tärkeää tietoa ikääntyneiden omista toiveista palveluiden suhteen. Aineistona käytettiin tutkimuksen tuloksena saatuja tietoja, aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-12-18

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020102888683>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Pikkarainen, L., Puolitaival, H. & Rainto, S. 2020. Mistä palvelut hyväkuntoiselle ikääntyneelle? ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 113. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020102888683>.