

# **Ikääntyneiden hyvinvointia edistävät kotikäynnit**

## **Tiedoksi hyvinvointia edistävien kotikäyntien tekijöille**

**Tupu Holma & Hannele Häkkinen**

### **Taustaa**

Suomessa on tehty yli kymmenen vuoden ajan ikääntyneiden kuntalaisten luokse kotikäyntejä (nykyisin hyvinvointia edistävät kotikäynnit), joiden tavoitteena on edistää ikääntyneen henkilön hyvinvointia, toimintakykyä ja terveyttä. Hyvinvointia edistävä kotikäynti kuuluu vanhuspalvelulain mukaan (12 §) väestön hyvinvointia edistäviin palveluihin, joita kuntien tulee asukkailleen järjestää. Kotikäyntien lisäksi tällaisia palveluja ovat ikääntyneille suunnatut neuvontapalvelut, terveystarkastukset sekä vastaanotot.

Hyvinvointia edistävän kotikäynnin tavoitteena on tukea ikääntyneen kotona selviytymistä. Kotikäynnit suunnataan tavallisesti henkilöille, jotka kuuluvat johonkin tiettyyn ikäluokkaan (yleisimmin 75–80-vuotiaat). Nykyisin kotikäyntejä on suositeltu tehtäväksi erityisesti niille ikääntyneille, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan liittyvän palvelujen tarvetta lisääviä riskitekijöitä. Riskiryhmiä ovat esimerkiksi ikääntyneet omaishoitajat, äskettäin puolisonsa tai muun läheisensä menettäneet, yksinäiset, sairaalasta kotiutuneet sekä muistisairaat.

### **Mitä kotikäynnillä tehdään**

Kotikäynnin ydin on ikääntyneen kanssa käytävä keskustelu, jonka aikana sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen pohtii yhdessä ikääntyneen henkilön kanssa hänen nykyistä tilannettaan ja tulevia tarpeita. Ikääntynyttä kannustetaan käyttämään omia voimavarojaan omatoimisuuden säilymiseksi. Hänelle kerrotaan myös kunnassa tarjolla olevista palveluista ja henkilöistä, joihin hän voi ottaa yhteyttä apua tarvitessaan. Tarpeen mukaan hänet ohjataan palvelutarpeen arviointiin tai tarkempiin toimintakykyselvityksiin.

Hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä voidaan tehdä myös erilaisia toimintakykytestejä ja mittauksia kunnassa sovitun käytännön mukaisesti. Pitää kuitenkin tietää, mihin tarkoitukseen testejä ja mittauksia tehdään. On myös hyvä tarkistaa, mitä mahdollisuuksia omassa kunnassa on puuttua tilanteeseen, jos testitulokset osoittavat esimerkiksi heikentyneitä toimintakykyä ja tarvetta intensiiviseen kuntoutukseen.

### **Strukturoitu haastattelu**

Keskustelun tukena käytetään tavallisesti haastattelulomaketta tai haastattelurunkoa. Kunnat ovat käyttäneet ikääntyneiden haastattelussa itse laadittuja lomakkeita tai Suomen Kuntaliitossa vuonna 2004 laadittua haastattelulomaketta joko suoraan tai sovellettuna.

Haastattelulomake antaa keskustelulle rungon ja auttaa mahdollisten toimintakykyä heikentävien riskien tunnistamista. Lomakkeen käyttö tukee kotikäyntien yhdenmukaista ja systemaattista toteutusta ja auttaa vaikeiden asioiden, kuten päihteiden käytön, järjestelmällistä puheeksi ottamista. Nykyisin käytössä olevat haastattelulomakkeet on laadittu niin, että ne ohjaavat käymään kattavasti ja kokonaisvaltaisesti läpi ikääntyneen henkilön elämäntilanteen eri osa-alueet. Strukturoidun haastattelulomakkeen selkeät vastausvaihtoehdot helpottavat tulosten käsittelyä. Haastattelulomake toimii myös arvioinnin ja johtopäätösten teon tukena. On tärkeää, että kuntien käyttämien haastattelulomakkeiden sisällöt ovat mahdollisimman yhdensuuntaisia.

## Kuntaliiton uudistunut haastattelulomake

Kuntaliiton kehittämishankkeessa laadittiin vuonna 2004 hankekuntien käyttöön yhteinen haastattelulomake, joka päivitettiin vuoden 2013 lopulla vastaamaan ajankohtaisia vanhustyön linjauksia. Uudistunut lomake ottaa huomioon muun muassa lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (Laki 980/2012), kansallisen TOIMIA-verkoston suosituksen toimintakyvyn arvioinnista iäkkään väestön hyvinvointia edistävien palveluiden yhteydessä (2013) sekä laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM julkaisuja 2013:11).

Haastattelulomakkeen laatimisessa hyödynnettiin myös Suomen Kuntaliiton sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatimaa kattavaa Ikäneuvo-verkko-opasta ([www.ikaneuvo.fi](http://www.ikaneuvo.fi)) sekä muuta ajankohtaista aineistoa iäkkäälle väestölle, kuten muun muassa IKINÄ-opas, Turvallisia vuosia (Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2013), Turvaohjeita senioreille (Rikoksantorjuntaneuvosto 2013) sekä kunnissa ja eri hankkeissa laadittuja kyselyjä ja haastattelumalleja.

Kuntaliiton uudistunut haastattelulomake sisältää seuraavat aihealueet:

- A Taustatietoa
- B Terveys
- C Toimintakyky
- D Asuminen ja elinympäristö
- E Palveluista tiedottaminen
- F Omat tavoitteet ja oma hyvinvointisuunnitelma
- G Yhteenveto, johtopäätökset sekä jatkosuunnitelmat

Liite 1. Toimintakyvyn kartoitus ja liikkumiskyvyn testaus

Liite 2. Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi

### A Taustatietoa

Yhteystietojen lisäksi kysytään mm. nykyinen siviilisääty, kenen kanssa asuu ja asumismuoto. Keskustellaan lisäksi aiheista, joita ei ole tarkoitus dokumentoida asiakirjoihin (esimerkiksi työhistoria, sukulaiset ja ystävät). Näitä koskeva keskustelu luo pohjaa yhteiselle vuorovaikutukselle. Jos tietoja kerätään kuntasuunnittelua varten, kysytään ja dokumentoidaan lisää tietoa.

### B Terveys

Terveystilaa kartoitetaan mm. selvittämällä koettu terveys ja muutokset esim. edelliseen vuoteen sekä lääkkeiden, tupakan ja alkoholin käyttö, ruokahalu, uni, näkö ja kuulo. Keskustelun ohessa jaetaan tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä opastetaan ikääntynyttä hänen tarpeidensa mukaan hyvinvointia edistäviin elintapoihin.

### C Toimintakyky

Toimintakyvyn arviointia varten selvitetään mm.

- liikkumiskyky ja kaatumisalttius sekä liikunnan harrastaminen
- mieliala, muisti sekä sosiaaliset suhteet
- suoriutuminen arkitoimista: kaupassa käynti, kevyet ja raskaat kotityöt, liikkuminen kodin ulkopuolella sekä apuvälineet

### D Asuminen ja elinympäristö

Kysytään mm. elinympäristössä ja asunnossa viihtyminen, sen turvallisuus ja esteettömyys sekä mahdollisuus tehdä muutoksia asuntoon.

## E Palveluista tiedottaminen

Palveluista tiedotetaan ikääntyneelle sopivalla tavalla. Ikääntyneelle kerrotaan kunnassa tarjolla olevista palveluista ja tarpeen mukaan ohjataan häntä palvelujen piiriin.

Kotikäynnillä jaetaan ikääntyneelle opas tai tietoa kunnan palveluista, tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi sekä muuta tarpeellista aineistoa.

## F Omat tavoitteet ja oma hyvinvointisuunnitelma

Kotikäynnin aikana hahmottuvat ikääntyneen omat tavoitteet hyvälle ikääntymiselle. Oma hyvinvointisuunnitelma muotoillaan yhdessä kotikäynnin päätteeksi. Suunnitelma sisältää vastauksia mm. seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä ovat ikääntyneelle tärkeitä asioita ... mistä iloitsee, mistä huolestuu
- Mitä itse haluaa tehdä oman hyvinvoinnin hyväksi
- Ikääntyneen oma suunnitelma lähikuukausille (liikunta, harrastukset, kulttuuri...): konkreettinen aikataulu ja toiminnot

Oma suunnitelma jää ikääntyneelle itselleen ja sen toteutumisen seurannasta sovitaan (esim. puhelinseuranta tms.).

## G Yhteenveto, johtopäätökset sekä jatkosuunnitelmat

Kotikäynnin keskusteluista ja haastattelusta tehdään aina yhteenveto, joka kunnassa sovitun käytännön mukaan viedään ikääntyneen luvalla potilas-/asiakasasiakirjoihin sellaisenaan tai tiivistettynä. Yhteenveto sisältää yhteisesti sovitut asiat ja palvelutarpeiden ennakoinnin. Yhteenveto annetaan ikääntyneelle.

### Liite 1. Toimintakyvyn kartoitus ja liikkumiskyvyn testaus

Liitteeseen 1 on koottu yhteen keskeiset toimintakykyä kartoittavat kysymykset haastattelulomakkeessa. Kysymykset hahmottuvat yhdeksi kokonaisuudeksi arviointia ja johtopäätösten tekoa helpottamaan. Jos kartoituksen perusteella herää huoli, että ikääntyneen toimintakyky on heikentynyt, tehdään perusteellisempia arviointeja.

Ammattilainen voi harkintansa ja resurssien mukaan arvioida ikääntyneen henkilön toimintakykyä liitteen 1. kysymysten lisäksi myös käytännössä. Siihen soveltuu helposti toteutettava **TUG-testi** (Timed Up-and-Go). Testissä havaitut vaikeudet kertovat suurentuneesta alttiudesta kaatua. Jos edellä mainitun karkean kartoituksen perusteella osoittautuu aiheelliseksi, liikkumiskyvyn osa-alueita voidaan tarkemmin arvioida lyhyellä fyysisen suorituskyvyn testistöllä (Short Physical Performance Battery, **SPPB**) tai sen osatesteillä (4 metrin kävely, tasapaino ja tuoliltanousu). Heikko tulos SPPB-testistä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa.

Kaikki edellä mainitut testit ja mittarit käyttöohjeineen löytyvät [TOIMIA-tietokannasta](#).

### Liite 2. Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi

Tarkistuslista ikääntyneille ja heidän omaisilleen auttaa ottamaan huomioon ikäihmisten yleisimmät vaaranpaikat. Tarkistuslista voidaan käydä läpi hyvinvointia edistävällä kotikäynnillä ja/tai jättää ikääntyneen kotiin myöhempää tutustumista varten. <http://www.kotitapaturma.fi/ikaihminen-tarkistuslista/>

## Haastattelulomakkeen käyttö

Haastattelulomake toimii kotikäynnillä keskustelun tukena. Haastattelulomake tai osa kysymyksistä voidaan lähettää ennen kotikäyntiä ikääntyneelle tutustumista tai etukäteiskartoitusta varten. Haastattelulomaketta voi hyödyntää laajemmalle joukolla lähetettävässä hyvinvointikyselyssä, ikääntyneiden ryhmätilaisuuksissa tai neuvontapisteissä.

Haastattelulomakkeen kysymykset ohjaavat keskustelua, jonka tarkoitus on kannustaa ja ohjata ikääntynyttä omien voimavarojen optimaaliseen käyttöön. Ei ole tarkoitus kerätä runsaasti tallennettavaa tietoa ikääntyneen tilanteesta. Jos halutaan tarkemmin kartoittaa esimerkiksi ikääntyneiden kuntalaisten asumista kuntien strategioita tai hyvinvointisuunnitelmaa varten, voidaan koota keskeiset tiedot excel- tai vastaavalle tilastointipohjalle. On mahdollista, että tällöin tarvitaan lisä- tai tarkentavia kysymyksiä.

Valtaosa Kuntaliiton haastattelulomakkeen kysymyksistä perustuu valtakunnallisen Toimintakyvyn arvioinnin ja mittaamisen asiantuntijaverkoston (TOIMIA) suositukseen sekä ikääntyneiden toimintakykyä koskevaan tutkimusnäyttöön. Vastaukset ovat näiltä osin vertailtavissa valtakunnallisesti.

On tärkeää, että hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä suorittavat saavat koulutusta tasavertaisen ja motivoivan keskustelun toteutukseen sekä ikääntyneen henkilön toimintakyvyn laaja-alaiseen arviointiin.

## Jatko ja johtopäätökset

Kotikäynnin aikana ammattilainen tekee muistiinpanoja pystyäkseen arvioimaan ikääntyneen tuen ja avun tarvetta. Arviointi perustuu keskustelussa esille tulleisiin asioihin, joilla voi olla vaikutusta toimintakyvyn heikkenemiseen ja kotona selviytymiseen. On mahdollista tunnistaa riskejä pisteyttämällä vastauksia. Ammattilainen voi tehdä myös merkintöjä (+ tai -) ja käyttää amatillista harkintaa, kun yhdessä tehdään johtopäätöksiä ikääntyneen tilanteesta. Liite 1. kysymyksineen on tarkoitettu helpottamaan johtopäätösten tekoa ikääntyneen toimintakyvyn vahvuuksista ja heikkouksista.

Johtopäätökset ovat yhteisen pohdinnan tulosta. Mitkä ovat niitä voimavaroja ja hyviä asioita, joiden avulla ikääntynyt jatkossakin selviytyy arkielämässään? Millaisia riskejä tulevaisuuteen liittyy? Mitä asioita toimintakyvyssä, terveydessä ja hyvinvoinnissa pitäisi vielä vahvistaa? Onko ikääntyneellä palvelujen tai tuen tarpeita nyt tai tulevaisuudessa?

Liikkumattomuus, koetun terveydentilan huonontuminen, tarpeettomuuden tunne, väsymys, heikentynyt näkö, kaatuilutaipumus, ulkona liikkumisen väheneminen, sairauksien runsas määrä sekä vaikeus selviytyä raskaista kotitöistä ovat tiettyjä ennusmerkkejä, jotka saattavat viitata nopeasti heikkenevään toimintakykyyn. Jos heikkenemistä ennustavia tekijöitä kertyy runsaasti, suunnitellaan, miten seuranta toteutetaan (puhelinseuranta, uusi kotikäynti tai ryhmä).

Johtopäätösten teossa otetaan huomioon myös ne tekijät, jotka vahvistavat omia voimavaroja. Tutkimusten perusteella tiedetään, että seuraavat tekijät ennustavat kotona selviytymistä:

- hyvä kunto ja terveys, positiivinen elämänasenne, huumori
- sitkeys ja peräänantamattomuus
- säännöllinen liikkuminen ja hyötyliikunta
- arkipäivän askareista huolehtiminen
- omaisten ja ystävien apu ja tuki
- perhe, ystävät ja harrastukset
- kohtuullinen taloudellinen tilanne
- toimivat ja riittävät apuvälineet sekä turvallinen elinympäristö.

**Aineisto hyvinvointia edistävien kotikäyntien tueksi**

- 1) Johdatus kotikäynteihin: info ja taustatietoa (tiedoksi tekijöille)
- 2) Haastattelulomake
- 3) Oma hyvinvointisuunnitelma -lomake
- 4) Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi ([www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi))
- 5) Toimintakykytestit tarvittaessa (ohje koskien TUG-testiä ja SBBP-testiä)

**Aineisto löytyy pdf-muodossa Kuntaliiton verkkosivuilta osoitteesta:**

**<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/neuvontapalvelut/kotikaynnit/Sivut/default.aspx>**

**Tarvittaessa aineiston saa myös word-muodossa.**

**Lisätietoja: Hannele Häkkinen, [hannele.hakkinen@kuntaliitto.fi](mailto:hannele.hakkinen@kuntaliitto.fi)**