

# *Sivan* SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

# Geriatrisen keskuksen Ikäneuvolan palvelut



# TAVOITE

**Ikäneuvolan toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville ihmisille.**

- ✓ **Toimintamme tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin, terveyden ja terveellisten elintapojen sekä toimintakyvyn edistäminen.**
- ✓ **Sairauksien ennaltaehkäiseminen.**
- ✓ **Varhainen puuttuminen.**

# Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (876/2022, 12 §)

## Hyvinvointia edistävät palvelut

- ✓ *”Hyvinvointialeen on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja.”*
- ✓ *”Lisäksi hyvinvointialueen on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille ikääntyneeseen väestöön kuuluville, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä.”*



TOIMINTAA  
OHJAA

# Terveydenhuoltolaki (1326/2010, 2 §,3 §)

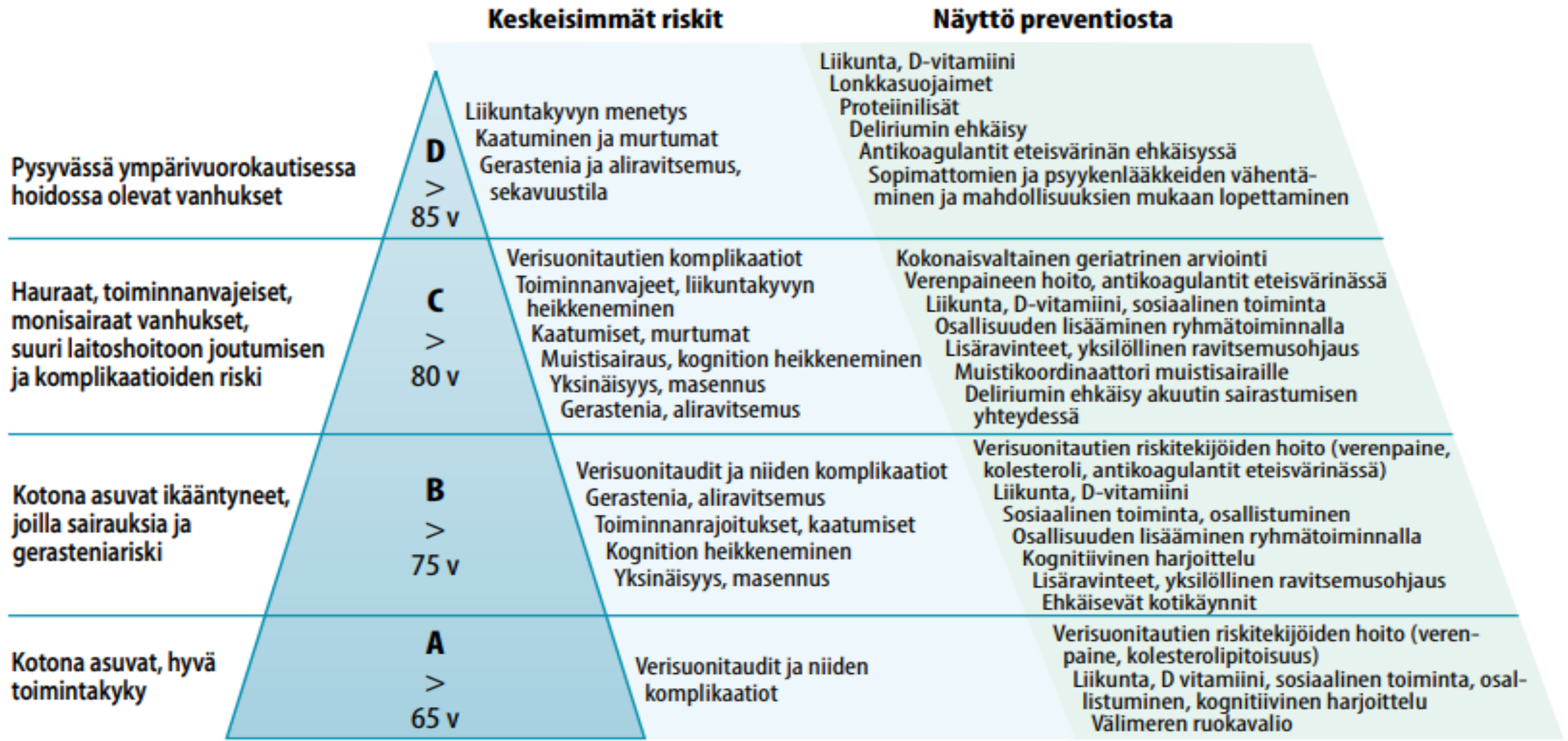
- ✓ Terveydenhuoltolain tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä, heidän toimintakykyään sekä työkykyä ja sosiaalista turvaa.
- ✓ Lain tavoitteena on väestön ja yksittäisen henkilön terveyden edistäminen, mielenterveyden vahvistaminen, erilaisten terveysongelmien, sairauksien sekä tapaturmien ennaltaehkäisy.



## Siun soten strategia

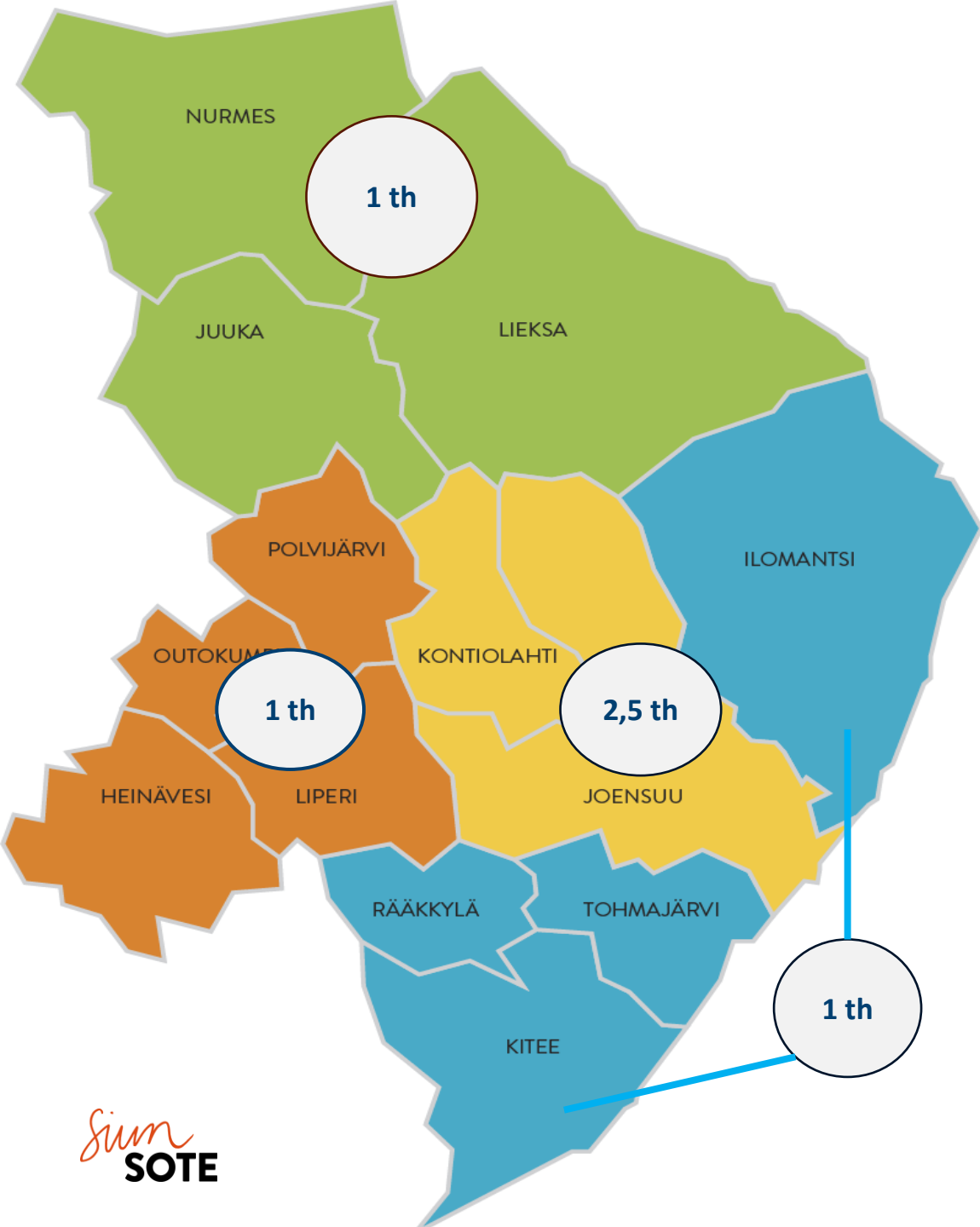
- ✓ ”1. Toimintamme lähtökohtana on ennaltaehkäisy sekä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen yhteistyössä asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.”

(Pitkälä, K & Strandberg, T. 2018. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin)



**KUVA 3.** Heterogeeniset vanhusryhmät, ryhmien riskit ja näyttöön perustuvat ehkäisevät interventiot. Kaikissa pyramidin ryhmässä myös rokotukset (ikääntyneiden osalta erityisesti influenssa- ja pneumokokkrokotukset) ovat näyttöön perustuvaa preventiota.

# RESURSSI / ALUEET



	Yhteensä		
	Väestö 31.12. (ennuste 2021)		
	65 - 74	75 - 84	85 -
2030			
HVA14 Pohjois-Karjalan hyvinvointialue	22 831	19 862	6 912
Heinävesi <b>Sote-asema</b>	605	470	181
Ilomantsi <b>Sote-keskus</b>	905	791	257
Joensuu <b>Sote-keskus</b>	9 202	8 297	2 973
Juuka <b>Sote-asema</b>	867	692	243
Kitee <b>Sote-keskus</b>	1 746	1 598	622
Kontiolahti <b>Sote-asema</b>	1 761	1 281	347
Lieksa <b>Sote-keskus</b>	1 906	1 693	573
Liperi <b>Sote-keskus</b>	1 608	1 185	409
Nurmes <b>Sote-keskus</b>	1 531	1 378	490
Outokumpu <b>Sote-keskus</b>	908	929	306
Polvijärvi <b>Sote-asema</b>	680	604	189
Rääkkylä <b>Sote-asema</b>	395	366	125
Tohmajärvi <b>Sote-asema</b>	717	578	197





# ALUEET 2025

## Läntinen alue

### 1 terveydenhoitaja

- ✓ 2 pvä/vko Liperi
- ✓ 1 pvä/vko Outokumpu
- ✓ 1 pvä/vko Polvijärvi
- ✓ 1 pvä/vko Heinävesi

## Pohjoinen alue

### 1 terveydenhoitaja

- ✓ 2 pvä/vko Lieksa
- ✓ 2 pvä/vko Nurmes
- ✓ 1 pvä/vko Juuka
- ✓ tarpeen mukaan sote-palvelupiste Valtimo

## Eteläinen alue

### 1 terveydenhoitaja

- ✓ 2 pvä/vko Kitee
- ✓ 1 pvä/vko Ilomantsi
- ✓ 1 pvä/vko Tohmajärvi
- ✓ 1 pvä/vko Rääkkylä
- ✓ tarpeen mukaan sote-palvelupiste Kesälahti

## Keskinen alue

### 2,5 terveydenhoitajaa

- ✓ 2 th 5/pvä/vko Joensuu
- ✓ 0,5 th 2 pvä/vko Kontiolahti
- ✓ tarpeen mukaan sote-palvelupiste Eno, Uimaharju, Kiihtelysvaara, Tuupovaara,

# ALUEEN 65+ IKÄIHMISSILLE TARJOTTAVAT PALVEUT



# PALVELUT 2025

## Alueen 65+ ikäihmisille tarjottavat palvelut

- ✓ Yksilölliset terveystapaamiset
- ✓ Prosessinomainen elintapaohjaus
- ✓ Yksilöllinen uniohjaus
- ✓ Omais- ja perhehoitajien terveystarkastukset
- ✓ Terveyttä edistävät ryhmät:
  - Intoa elämään hyvinvointikurssit
  - Uniryhmät
  - Finger aivoterveysryhmä ”Hellitkö aivojasi”
- ✓ Yleisötilaisuudet terveyteen liittyvin teemoin.
- ✓ Verkostoituminen alueella olevien muiden toimijoiden kanssa.
- ✓ Matalan kynnyksen tapahtumien järjestämistä yhteistyössä sote- ja muiden toimijoiden kanssa.
- ✓ Uutena tulossa 68-v ikäkausi-terveystarkastus-pilotti syksy 2025 (Liperi)

# YKSILÖLLINEN TERVEYSTAPAAMINEN

## Mitä?

- ✓ Ikäneuvola työntekijät ovat terveydenhuoltoalan ammattilaisia, jotka tarjoavat elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen ja unettomuuden lääkkeettömään hoitoon.
- ✓ Elintapaohjaus on tarkoitettu ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon
- ✓ Asiakas saa tietoa ja ohjausta oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi lähi- ja etäkäynneillä.



## Kenelle?

- ✓ Henkilölle jolla on riski sairastua elintavoista johtuviin sairauksiin
- ✓ 65+
- ✓ Tahto ja motivaatio tehdä muutoksia
- ✓ Itsenäisesti kotona asuva henkilö, jolla on
  - ruokahalun muutoksia tai muu tarve ravitsemusohjaukseen
  - liikkuminen vähentynyt
  - unihäiriöitä

✓ Mahdollisesti yksi tai useampi seuraavista:

- BMI 25-35
- RR yli 135/85 kotimittauksessa
- Paastosokeri 6-6.9
- LDL yli 3
- Muistisairauksien riskitesti 6<

# Siun soten -sovellus

- ✓ Elintapoihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa digitaalisesti
- ✓ Kirjautumalla Siun soten sovellutukseen tietokoneella tai mobiililaitteella
  - > digiasinointi
  - > elintapaohjaus
  - > elintapoihin liittyvä alkukaroitusslomake
- ✓ 65-vuotiaat ja yli ohjautuvat ikäneuvolan ammattilaiselle
- ✓ Digipolut "Syö terveellisemmin", "Lähde liikkeelle", "Nuku paremmin"

# OMAIS- JA PERHEHOITAJIEN HYVINVOINTI- JA TERVEYSTARKASTUKSET

- ✓ Ikäneuvolan hyvinvointi- ja terveystarkastus yli 65-vuotiaille ja yli 65- vuotiasta hoitaville omais- ja perhehoitajille.
- ✓ Hyvinvointi- ja terveystarkastuksessa päähuomio on asiakkaan jaksamisessa, tuen tarpeen tunnistamisessa ja kuormittumisen riskitekijöissä.
- ✓ Käsiteltäviä asioita ovat esimerkiksi
  - voimavarat ja jaksaminen
  - koettu terveydentila
  - terveyden edistäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy
  - selviytymiskeinot, joita omaishoitaja käyttää oman hyvinvointinsa ja terveytensä parantamiseksi
  - sosiaalinen tukiverkosto
  - tuen ja palvelujen riittävyys
  - kuntoutuksen tarve.
- ✓ Vapaaehtoista ja maksutonta tarkastusta toteutetaan kahden vuoden välein.



# UNIOHJAUS

## Mitä ? Kenelle?

- ✓ Ikäneuvolan uniohjauksen tavoitteena on auttaa unettomuudesta ja huonosta unesta kärsiviä parantamaan unenlaatuaan lääkkeettömin menetelmin.
- ✓ Uniohjaus on tarkoitettu heille, joilla on
  - nukahtamisvaikeuksia
  - vaikeus pysyä unessa
  - herää liian aikaisin aamulla
  - uni ei virkistä
- ✓ Uniohjaus voidaan toteuttaa yksilöllisesti lähi- ja etävastaanottona, tai ryhmässä.



# UNIRYHMÄ

- ✓ Uniliiton kouluttamat terveydenhoitajat (2 th)
- ✓ Kuuden ryhmätapaamisen kokonaisuus
- ✓ Ryhmä kokoontuu 2 viikon välein
- ✓ Kontrollitapaaminen ½ vuoden päästä
  
- ✓ Ryhmät toteutuvat Siun soten eri aluilla kiertäen

# INTOA ELÄMÄÄN HYVINVOINTIKURSSI

- ✓ Tavoitteellista, osallistavaa ja ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa
- ✓ Kurssilaiset saavat asiantuntijatietoa. Arvioivat tietoa omaa elämäänsä ja kokeilevat pieniä elämäntapamuutoksia kurssin aikana.
- ✓ Työkirja tukena
- ✓ Kurssit toteutetaan sekä lähi- että etäryhminä.
- ✓ Lähiryhmät toteutuvat Siun Soten alueilla kiertäen.



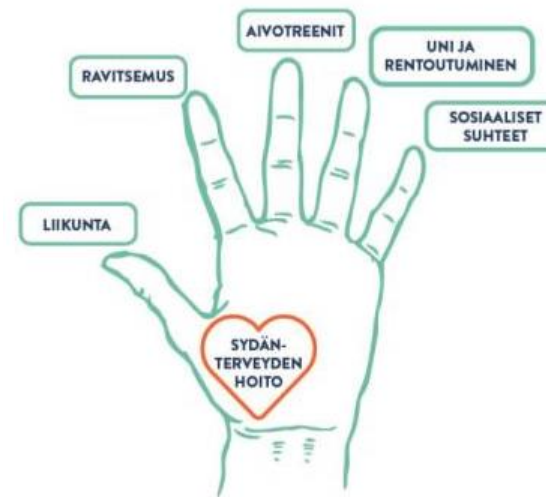
## Kurssin tapaamiset

1. Tutustuminen ja aivoterveys
2. Ravitsemus
3. Liikunta
4. Uni
5. Sosiaaliset suhteet ja mielen hyvinvointi
6. Kodin turvallisuus + Yhteenveto ja päätös
7. ½ vuoden tapaaminen



# FINGER-AIVOTERVEYS-RYHMÄ

- ✓ Finger-tutkimukseen perustuva aivoterveyttä edistävä ryhmä.
- ✓ Yhteistyössä kunnan liikuntatoimen ja Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa.
- ✓ 65 +, joilla muistisairauksien riskitesti on yli 6.
- ✓ Ryhmän kesto yhteensä n. 10 kk
  - alku- ja lopputestaukset
  - teemaluennot
  - ohjatun säännöllinen kuntosaliharjoittelun
  - terveellisen ruuan teon ohjatusti



RISKITEKIJÄ	RAJA-ARVOT	RISKIPISTEET
Ikä	< 47 vuotta	0
	47–53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
Koulutus (vuosina)	> 10 vuotta	0
	7–9 vuotta	2
	0–6 vuotta	3
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Systolinen verenpaine	< 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Painoindeksi	< 30 kg/m <sup>2</sup>	0
	> 30 kg/m <sup>2</sup>	2
Kokonaiskolesteroli	< 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Liikunta	Aktiivinen	0
	Ei-aktiivinen	1

RISKITESTIN TULOS	RISKI SAIRASTUA MUISTISAIRAUSTEEN SEURAAVAN 20 VUODEN KULUESSA (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

## MITEN ?

Organisaation sisältä Mediattrin tiedoksi viesti  
Tiedoksi-PTH, Ikäneuvola\_Gerosa

Asiakas voi soittaa oman alueen terveydenhoitajalle virka-aikana.

Asiakas voi varata yhteydenottopyynnön sähköisen ajanvarauksen kautta osoitteesta [www.siunsote.fi/ajanvaraus](http://www.siunsote.fi/ajanvaraus).

Tai hän voi asioida digitaalisissa palveluissa elintapaohjaukseen liittyvissä asioissa Siun sote sovelluksella tai osoitteessa [www.siunsote.fi/digi](http://www.siunsote.fi/digi).

**Keskinen alue** (Joensuu, Kontiolahti) p. 013 330 7035, p. 013 330 7631 p. 013 330 7262

**Läntinen alue** (Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Heinävesi) p. 013 330 6558

**Eteläinen alue** (Kitee, Ilomantsi, Tohmajärvi, Rääkkylä) p. 013 330 7675

**Pohjoinen alue** (Lieksa, Nurmes, Juuka) p. 013 330 7899

**Kiitos !**