

Tasapaino-kuntoutusketju Turun malli

25.1.2013

Aoh Tiina Pitkänen
Lääkinnällinen kuntoutus, Turun Sote

Kaatumisen ehkäisystä

□ Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus 18.11.2011

- Kaatumisen vaarassa olevien henkilöiden tunnistaminen sekä ehkäisytoimenpiteiden suunnittelu ja toteutus on moniammatillista yhteistyötä
- Fysioterapeutin ammattitaitoa tarvitaan erityisesti liikkumis- ja toimintakyvyn arvioinnissa, ylläpitämisessä ja parantamisessa. Lisäksi liikuntaharjoittelun suunnittelussa, soveltamisessa, toteutuksessa, arvioinnissa ja seurannassa
- Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä olennaista on monipuolinen liikuntaharjoittelu. Harjoittelun tulee sisältää aina voima- ja tasapainoharjoittelua.

Tasapainon arvioinnin ja harjoittelun kehittyminen lääkinällisessä kuntoutuksessa

□ Tasapainokoulu aloitti 11/1992

- Saavutettavuus, kuljetus
- Arviointi; mittarit
- Harjoittelun teoria
- Seuranta
- Koulutusyhteistyö Ikäinstituutin VoiTas Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (1995 alkaen) ja Ikäinstituutin ja Thl:n kanssa Kaatumiset kuriin – täydennyskoulutus (2010)

Turun ”tasapainopolku”

☐ Lääkinnällinen kuntoutus

- Tasapainokoulu, kuljetukset 2 ryhmää
- Tasapainoryhmät, avokuntoutus 5 ryhmää

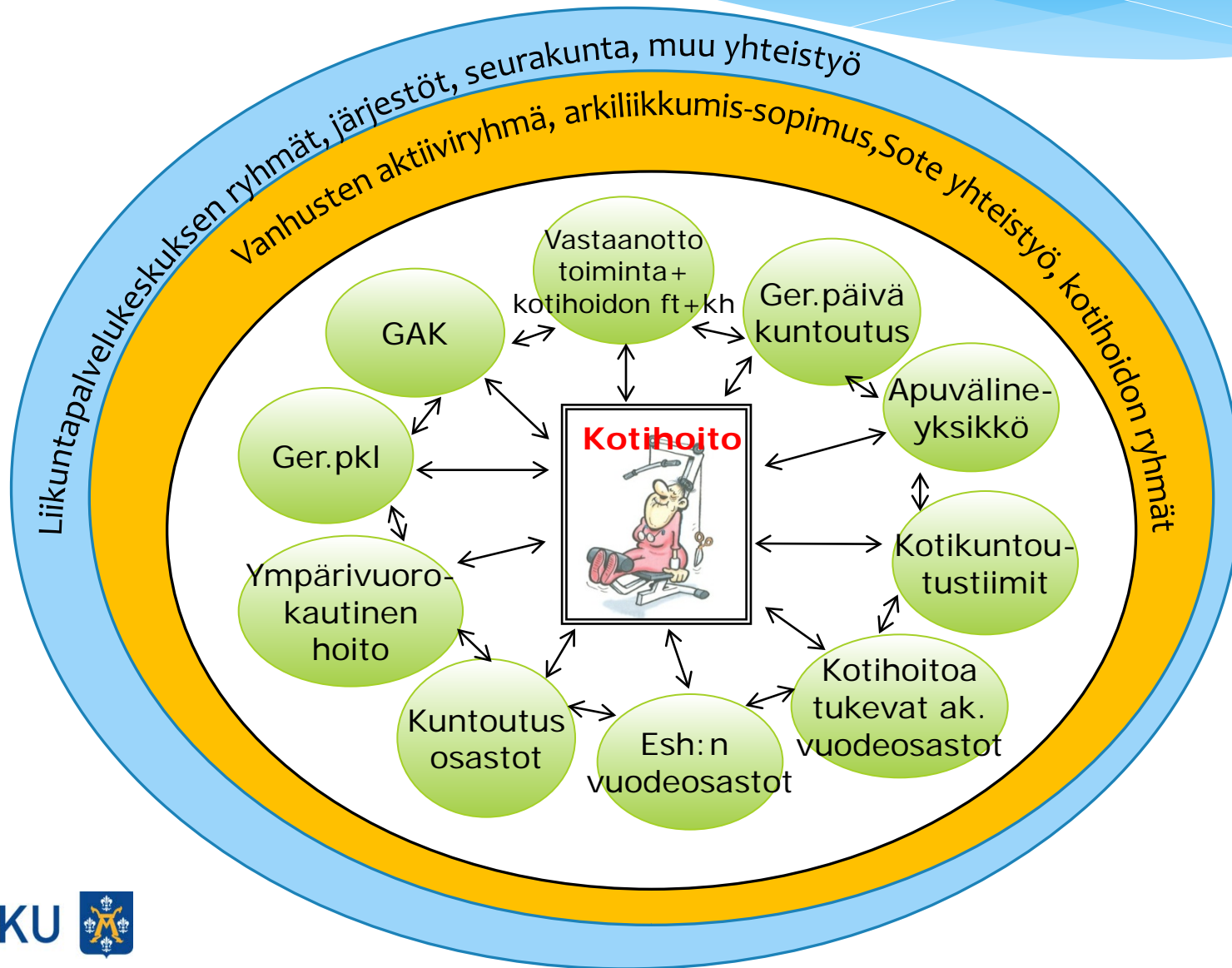
☐ Liikuntapalvelukeskus

- Tasapainoryhmä, Kupittaaan urheiluhalli

☐ Kotihoito, Vertaisohjaajat, järjestöt

- Erilaiset tasapainoryhmät mm. hyvinvointikeskuksissa

Yhteistyön kehät



Perusta

- * Vahva halu kehittää ikääntyneiden liikuntapalveluja
- * Hyvä yhteistyö eri hallintokuntien kesken
- * Vahva ymmärrys liikunta- ja toimintakyvyn merkityksestä iäkkään elämässä
- * Sama tasapainon hallinnan ja harjoittelun teoriapohja (Ikäinstituutti, VoiTas –koulutus)

Tavoitteena

- * Tasapainon harjoittelun mahdollisuus ja saavutettavuus kaikille
 - oikea ryhmä oikeaan aikaan
- * Ohjaus oikeaan ryhmään
 - tieto
 - ”saattaen vaihdettava”

Vaikuttavuuden arviointi

- ❑ Lääkinnällisen kuntoutuksen tasapainokouluissa ja -ryhmissä käytettävät fyysisen toimintakyvyn mittarit:
 - Bergin tasapainotesti (14 arvioitavaa suoritusta)
 - Fes-I-Fin Short –kaatumisen pelko (7 kysymystä ”huolestuttaako kaatuminen, kun...)
 - 10 m:n kävely
 - Postural Stress Test mod., ulkoisen horjutuksen testinä
 - Aistitesti mod. (seisominen silmät auki ja kiinni pehmeällä foamilla 1 min.)
 - Haastattelu, mm. kaatumiset, huimaus, liikkuminen ulkona, muutos
- ❑ Käytetään vaikuttavuusmittarina
- ❑ Myös muita mittareita voidaan käyttää esim. kaatumisen pelko koko FES-I ja ABC, Short Physical Performance Battery, SPPB,
Lähteitä: www.toimia.fi, www.ktl.fi/ikina, www.ukkinstituutti.fi

Turun ”tasapainopolku” uudelleen

☐ Lääkinnällinen kuntoutus

- Tasapainokoulu, kuljetukset, saavutettavuus varmistettu, ns. yksilöllinen ryhmä
- Tasapainoryhmät, avokuntoutus, kulkeminen on myös osa kuntoutumista, Palvelubussit
- Voitas -kouluttajaverkosto

☐ Liikuntapalvelukeskus

- Tasapainoryhmä, Kupittaaan urheiluhalli, avustajakeskuksesta avustajia mukana, ”tartanin tuoksu” – kaupungin liikuntapaikat kaikkien käytössä

☐ Kotihoito, Vertaisohjaajat, järjestöt

- Erilaiset tasapainoryhmät mm. hyvinvointikeskuksissa, harjoittelu viedään ”lähelle”, vertaistuki, sosiaalisuus!

Yhteistyön muita ”hedelmiä”

- * Jumppaa kotona –ohjelma (KKI-tuella)
- * Ikääntyneiden Ulkoilupäivä –tempaukset
- * Valssi ja Ulkoiluystävä –kouluttajakoulutukset ja kouluttajaverkosto (KKI-tuella)
- * Poikkihallinnollinen ”Peli” –työryhmä esim. liikuntapolkujen nettiohjelma, Hyvänolon bussipäivä -tempaukset

Kiitos