

Raahen seudun hyvinvointi-
kuntayhtymän
vanhus(aikuis)neuvola
2004 alkaen
65 vuotta täyttävät

1939-1947 syntyneet

3029 kävijää

85-88 % ikäryhmästä

joista miehiä 40-50 %

Millaisia ovat 65-vuotiaat ?

- ◆ muutosvaiheessa
- ◆ muutosherkkiä
- ◆ pääosa hyväkuntoisia
- ◆ osa jo pitkäaikaissairaita ja laitoksessa, muutama kuolee
- ◆ muutama omaishoitajana
- ◆ monella piileviä riskejä



Kutsutut ja käyneet

	käyneitä	osallistumis%
2004	315	88.5
2005	238	
2006	320	
2007	196	85
2008	275	
2009	309	81
2010	376	86
2011	497	88
2012	503	87.5



Aikuisneuvola-käynti

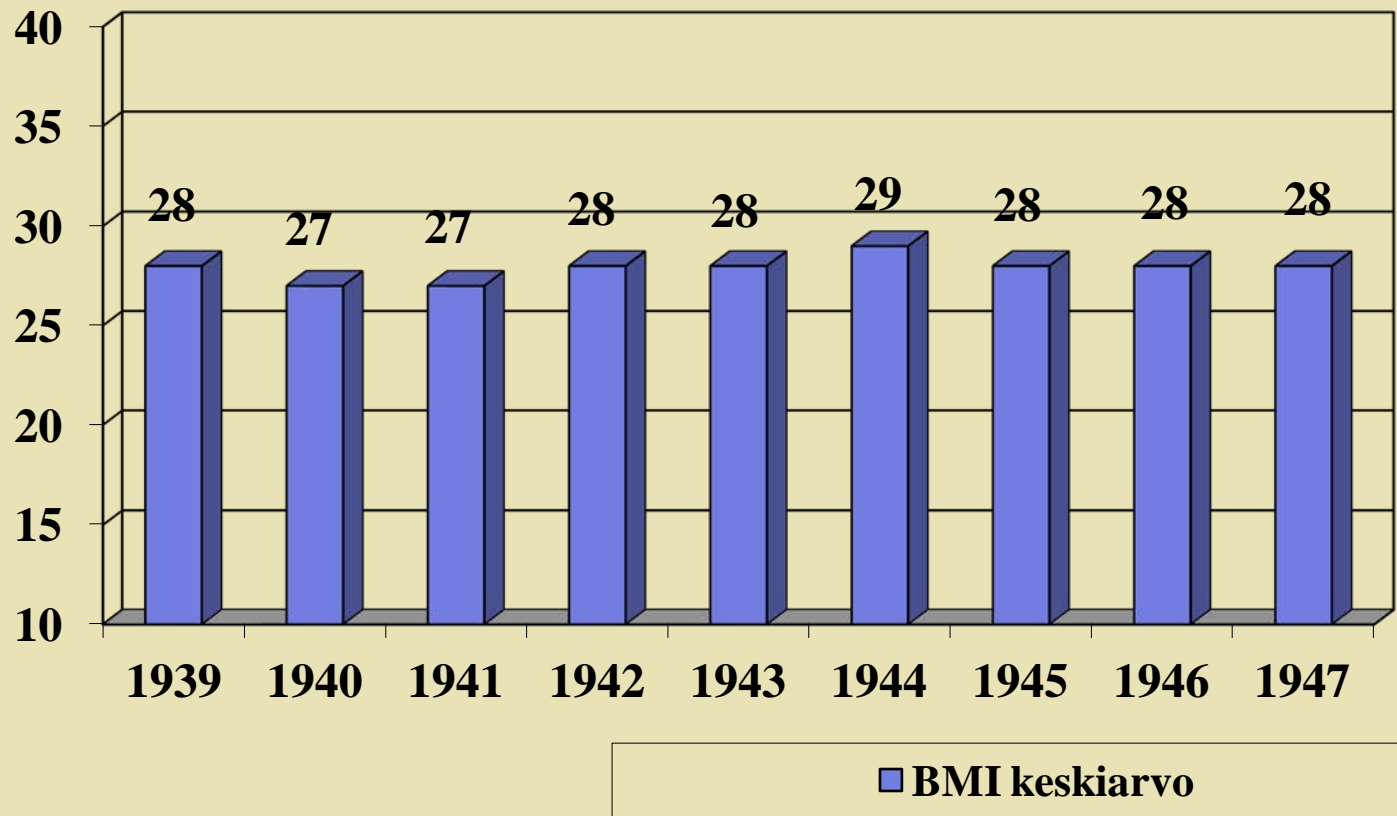
- ◆ terveydenhoitaja kutsuu aakkosjärjestyksessä
- ◆ ohje käydä verikokeissa etukäteen
- ◆ aikavaraus 90 minuuttia
- ◆ tarkastuksen jälkeen ohjelma antaa raportin
- ◆ voimavarat – riskitekijät --- suunnitelma
- ◆ ohjataan kuntoneuvolaan, lääkärille, DM-hoitajalle ym.
- ◆ vuosikatsaus koko ikäryhmälle joulukuussa



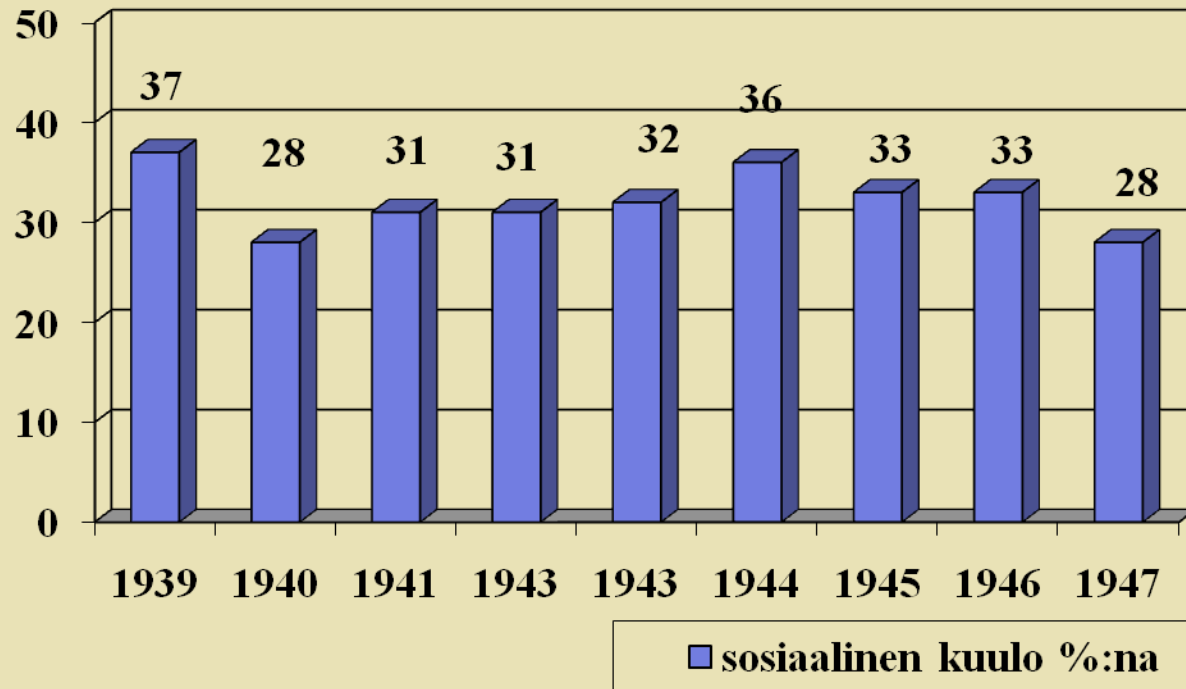
Aikuisneuvolan seula

- ◆ **Terveydentila** mitat, aistit, verikokeet, jalat, DEHKO
- ◆ **Fyysinen suorituskyky** tasapaino
- ◆ **Uni** virtsavaivat, seksuaaliset seikat
- ◆ **Sosiaaliset seikat** ystävät, harrastukset, tulojen riittävyys
- ◆ **Asuminen** yksin vai yhdessä, asunnon soveltuvuus ikääntyvälle
- ◆ **Muisti ja mieliala** oma arvio, testit tarvittaessa, lomake kotiin
- ◆ **Työhistoria** voimavarana
- ◆ **Turvallisuus ja tulevaisuudensuunnitelmat**
 - apuvälineet, hoitotahto ym.

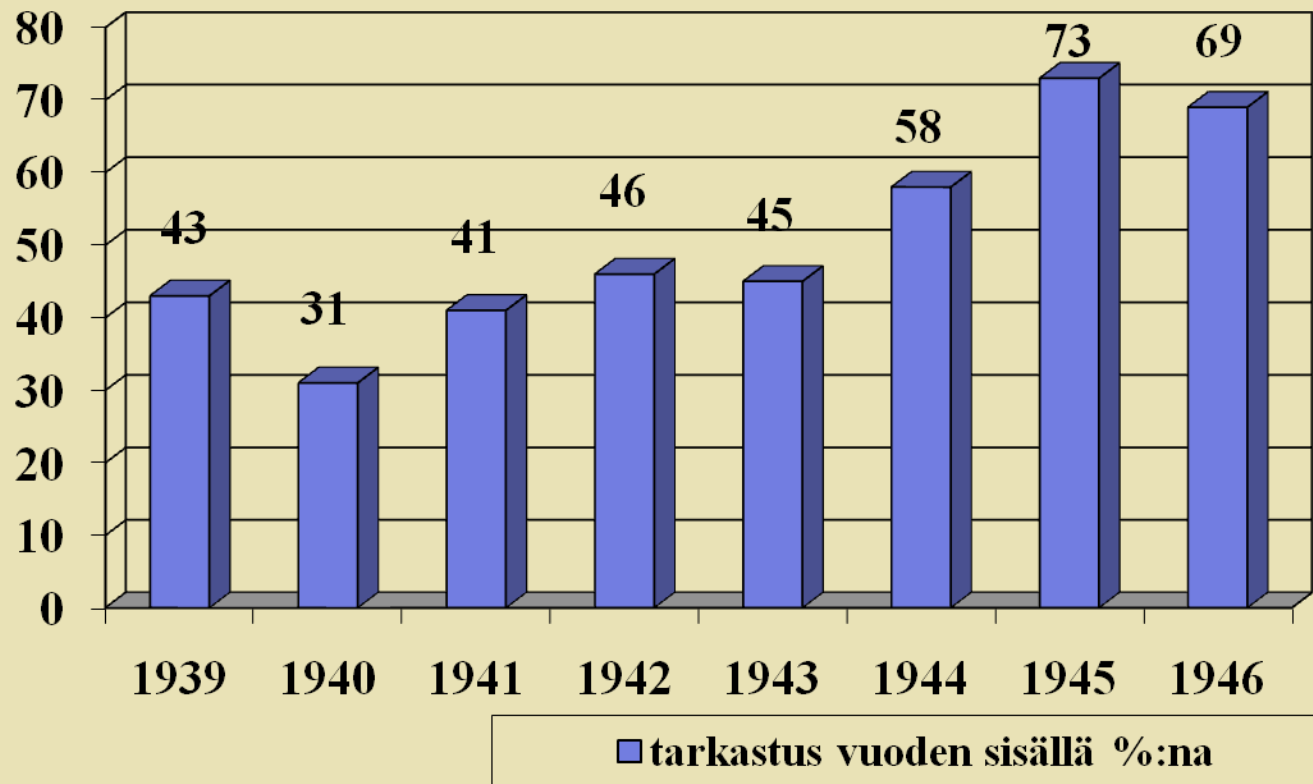
Ylipaino tavallista



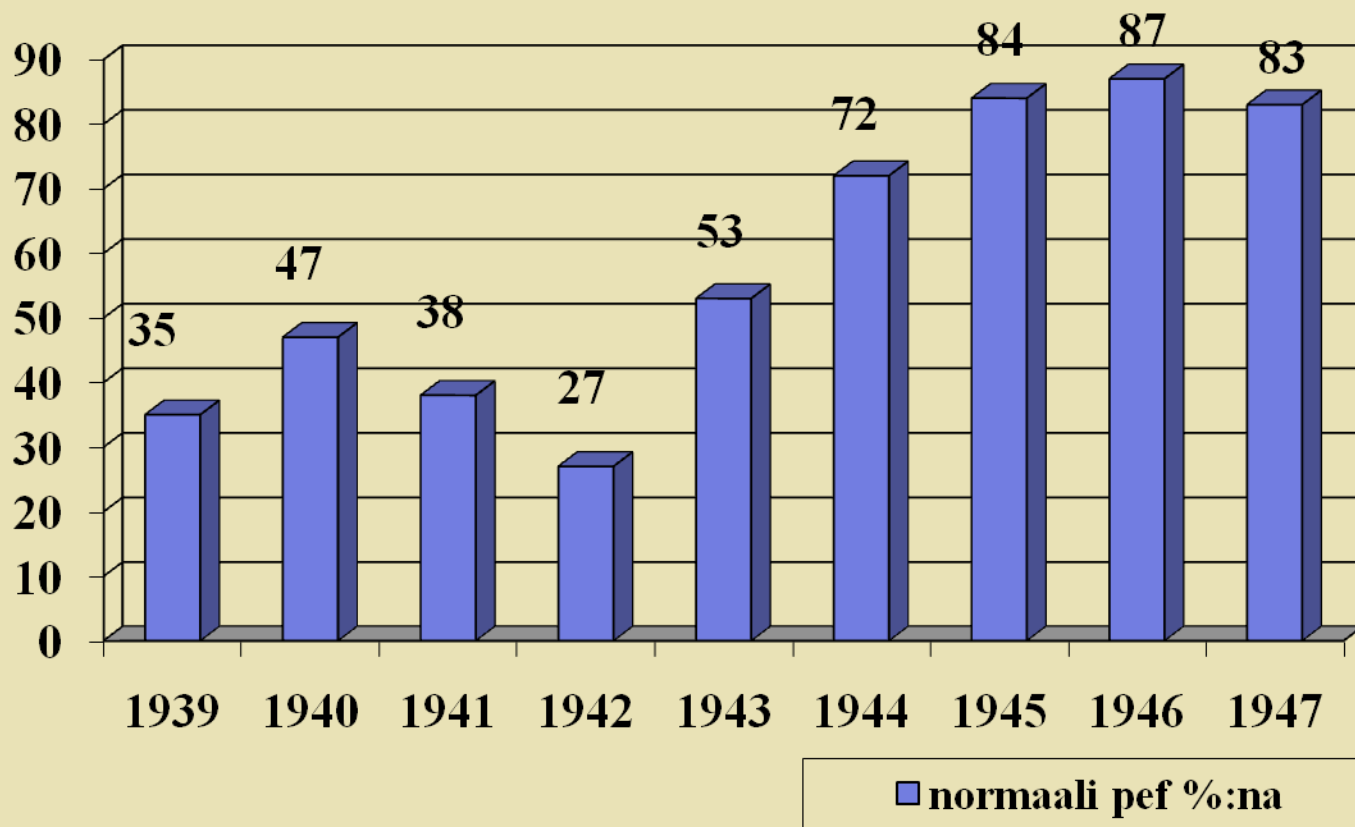
Ryhmässä kuuleminen vaikeaa



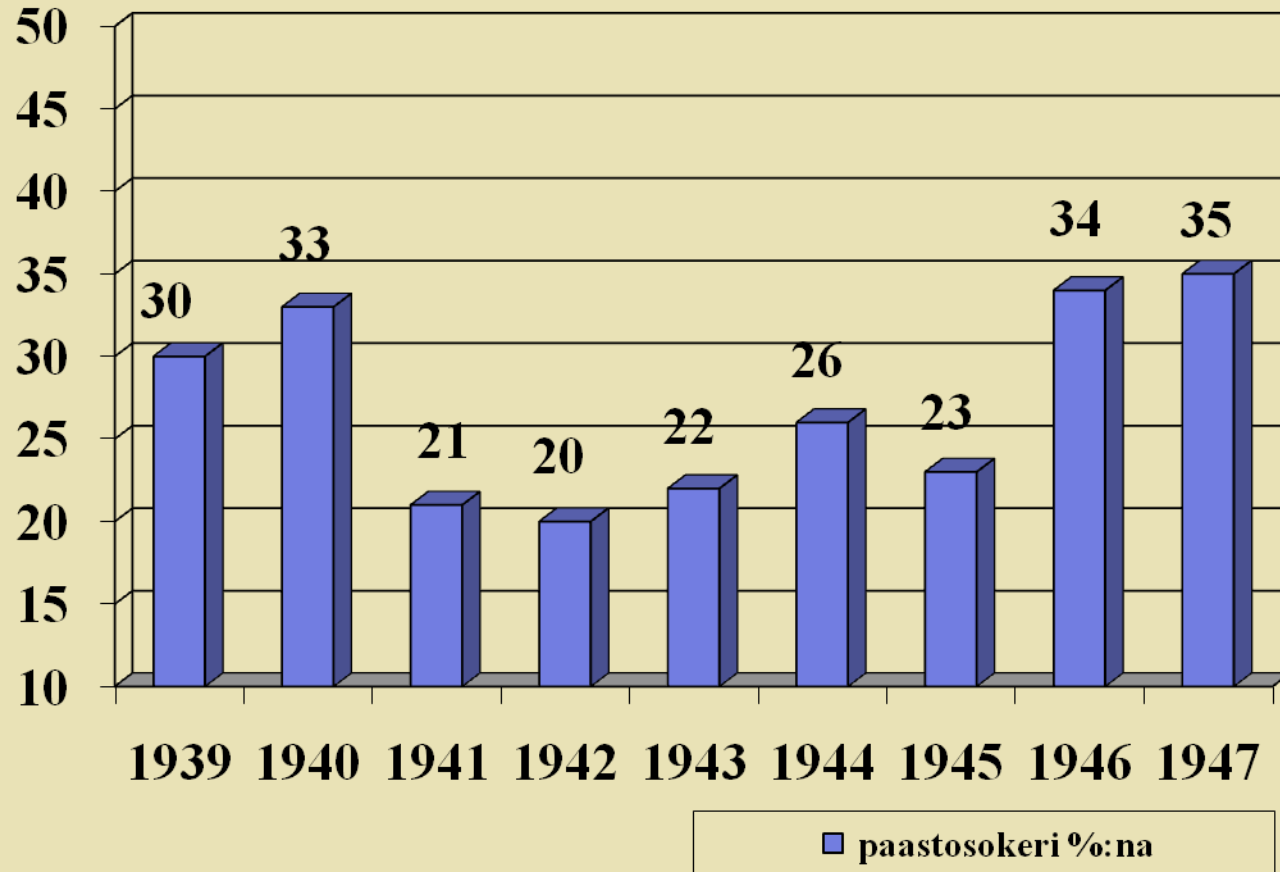
Hampaisto 2012



Keuhkojen huippuvirtaus ikää ja pituutta vastaava



Paastosokeri koholla %

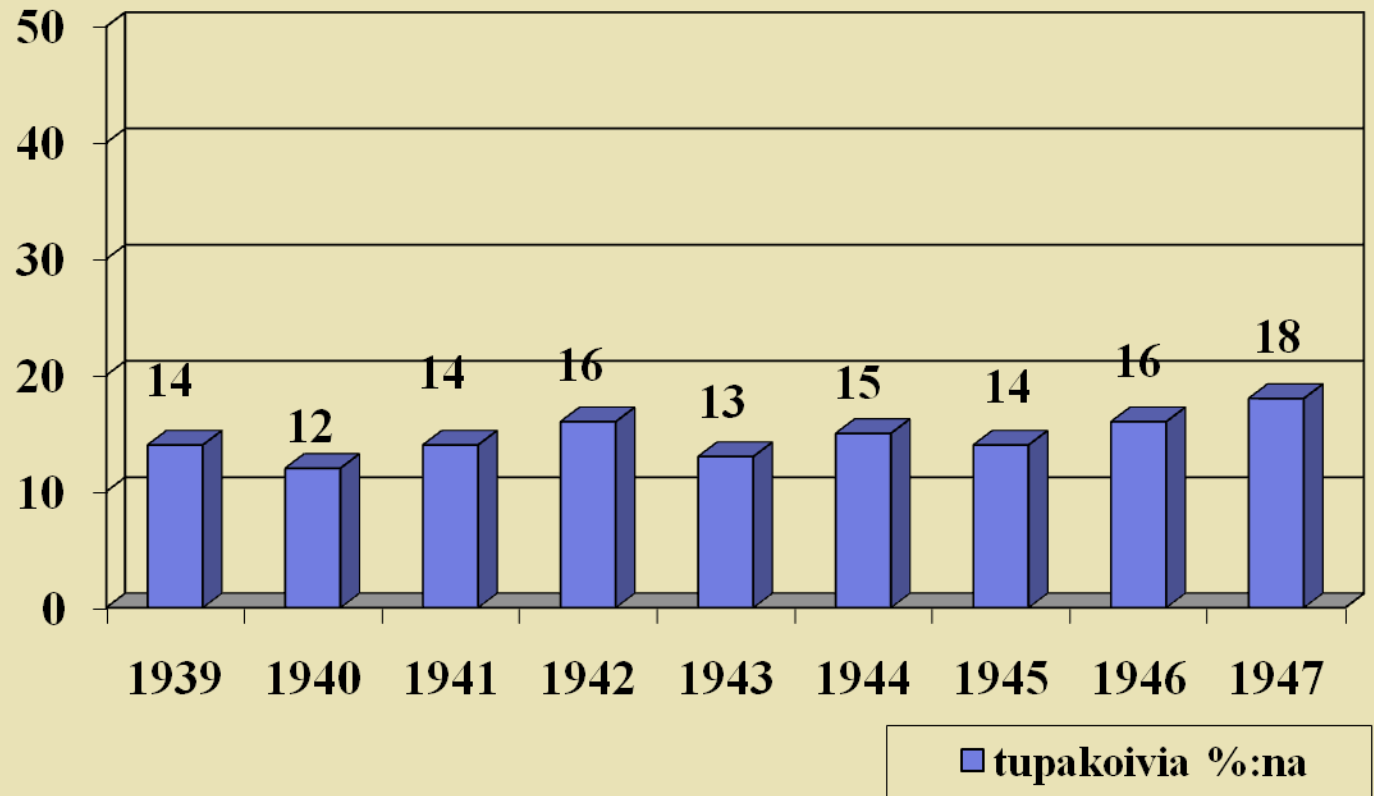




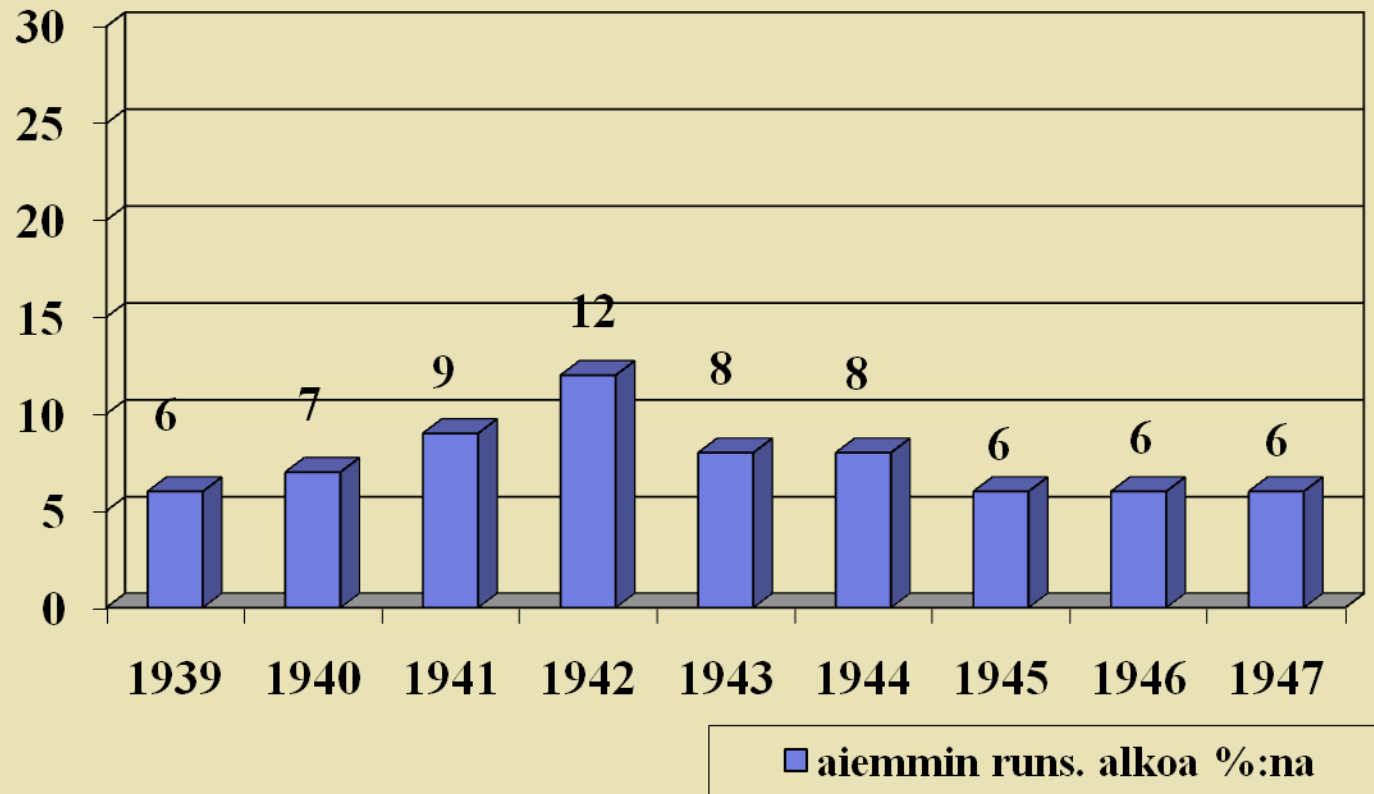
Sokeritaudin liitännäissairaudet

- ◆ taipumus kihtiin
- ◆ taipumus sappikiviin
- ◆ 6-8 x riski verisuonitukoksiin :
 - sydäninfarktit ja aivohalvaukset ja dementia
- ◆ jalkojen verenkierto-ongelmat
- ◆ silmänpohjamuutokset ja näön heikentyminen
- ◆ impotenssi

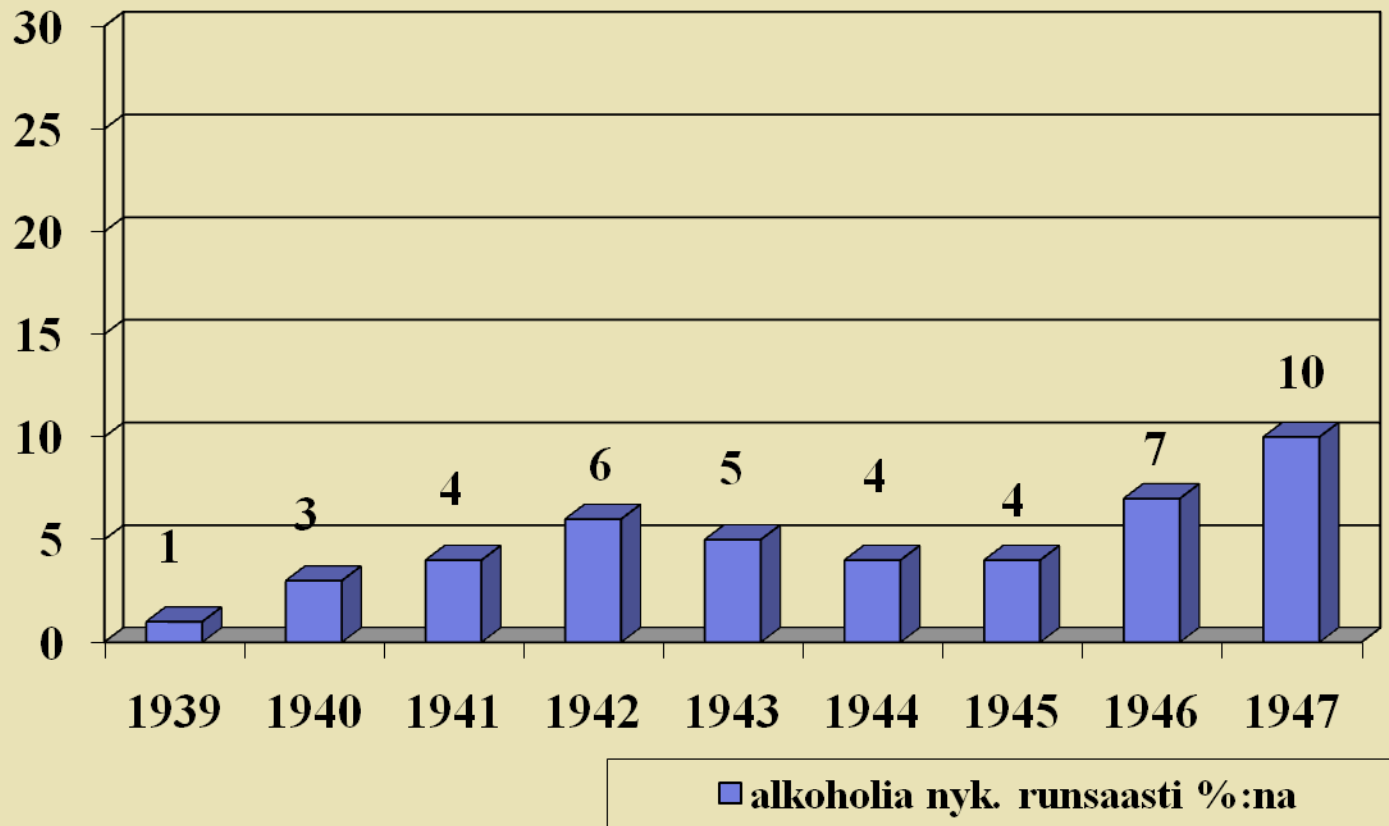
Tupakointi



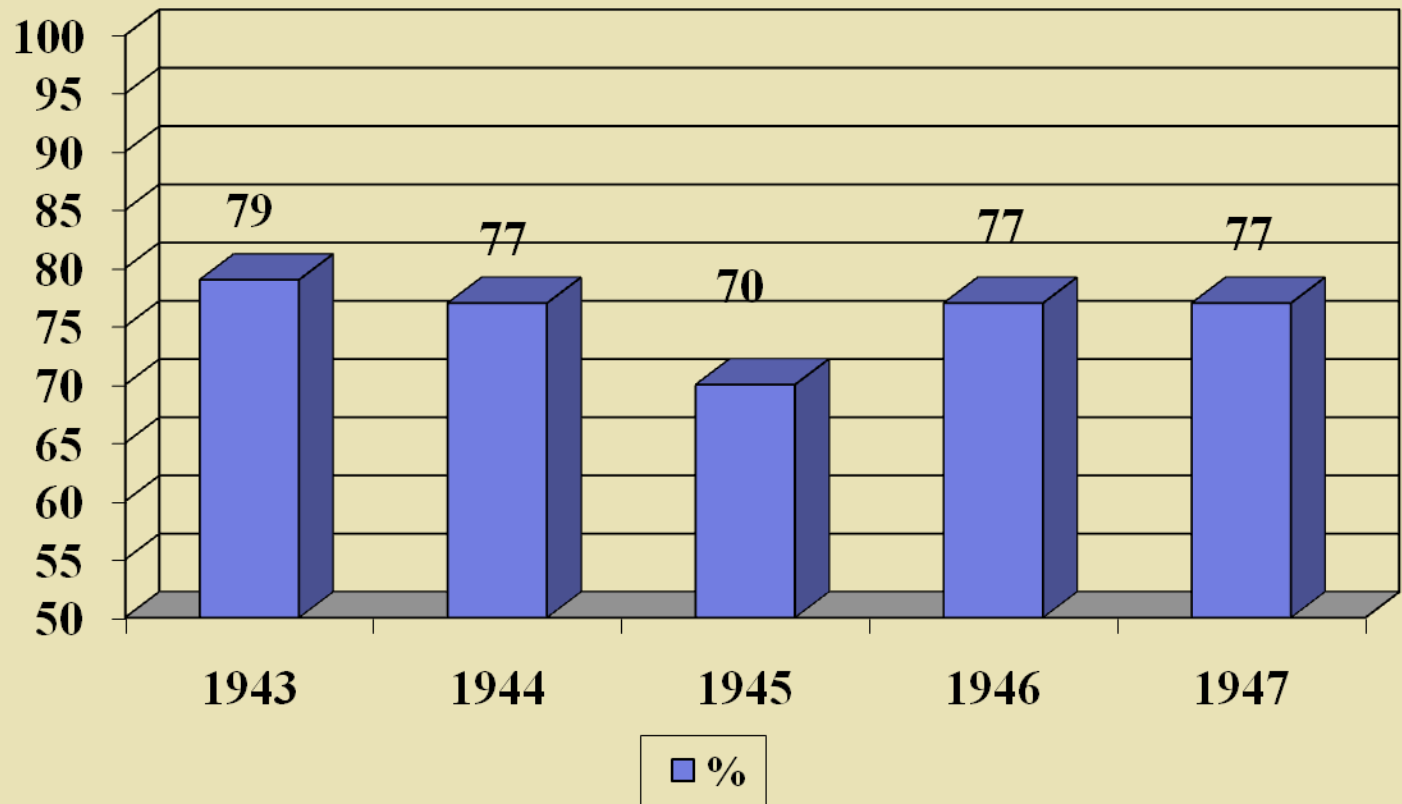
Aiemmin runsaasti alkoholia



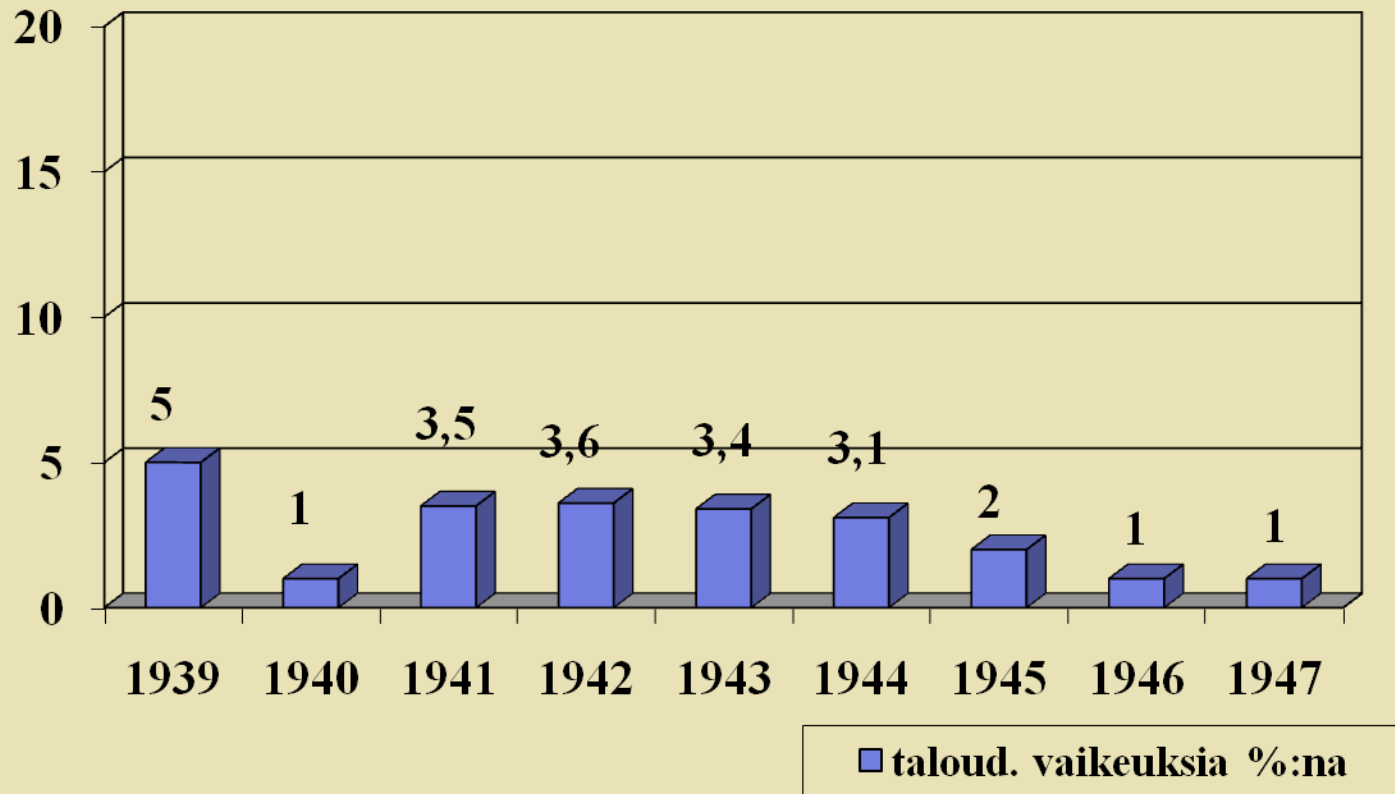
Nykyään runsaasti alkoholia



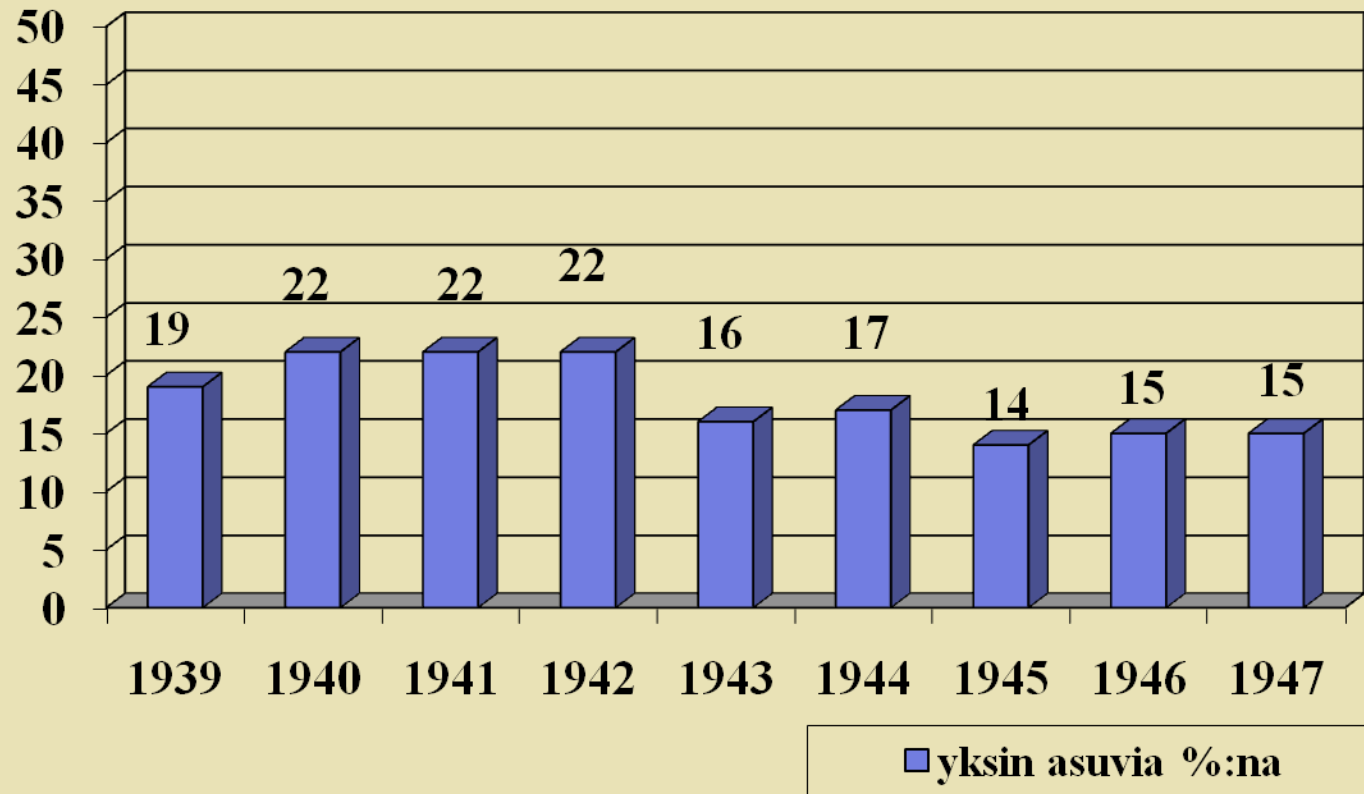
Hyvä tasapaino yhdellä jalalla (Bergin testi)



Taloudellisia vaikeuksia

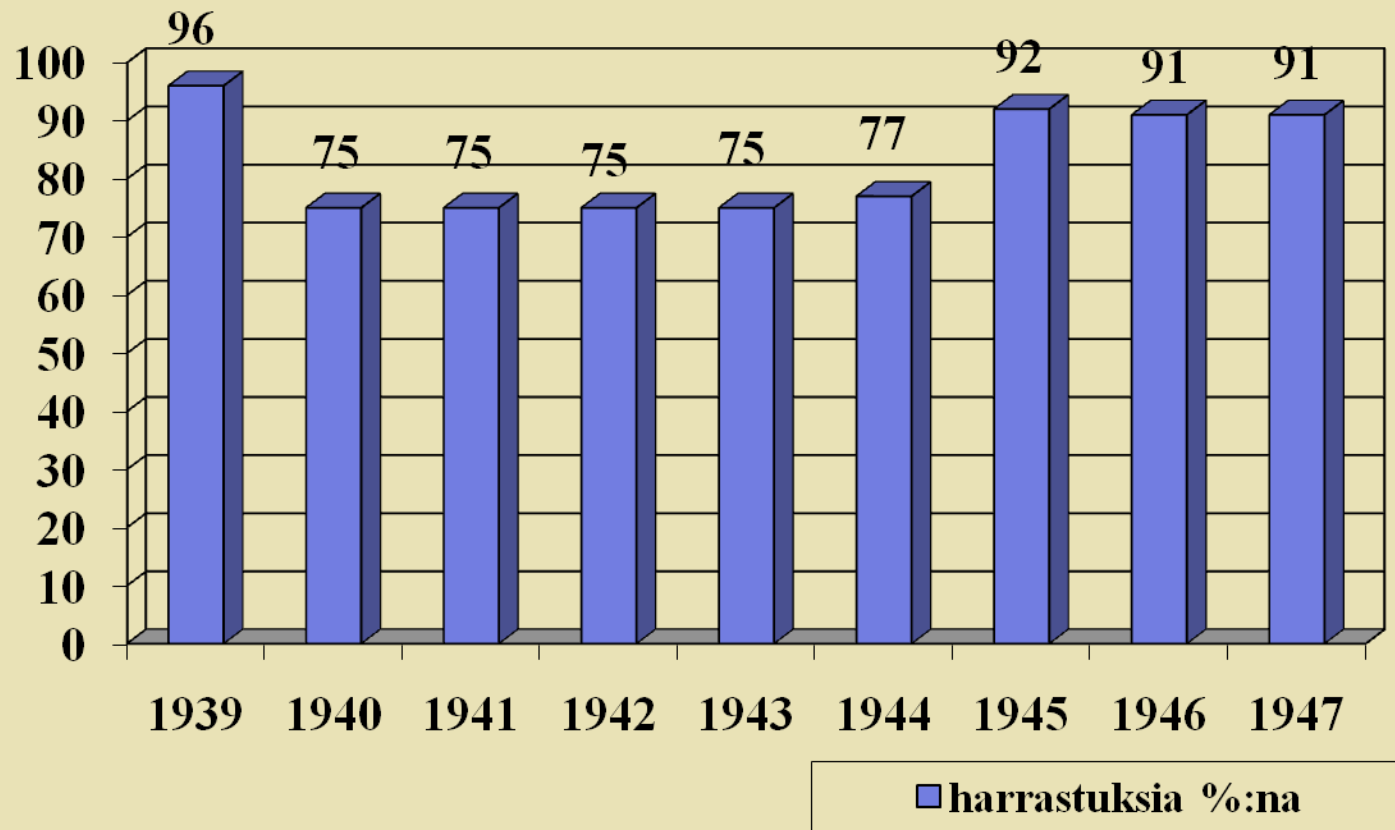


Asuu yksin

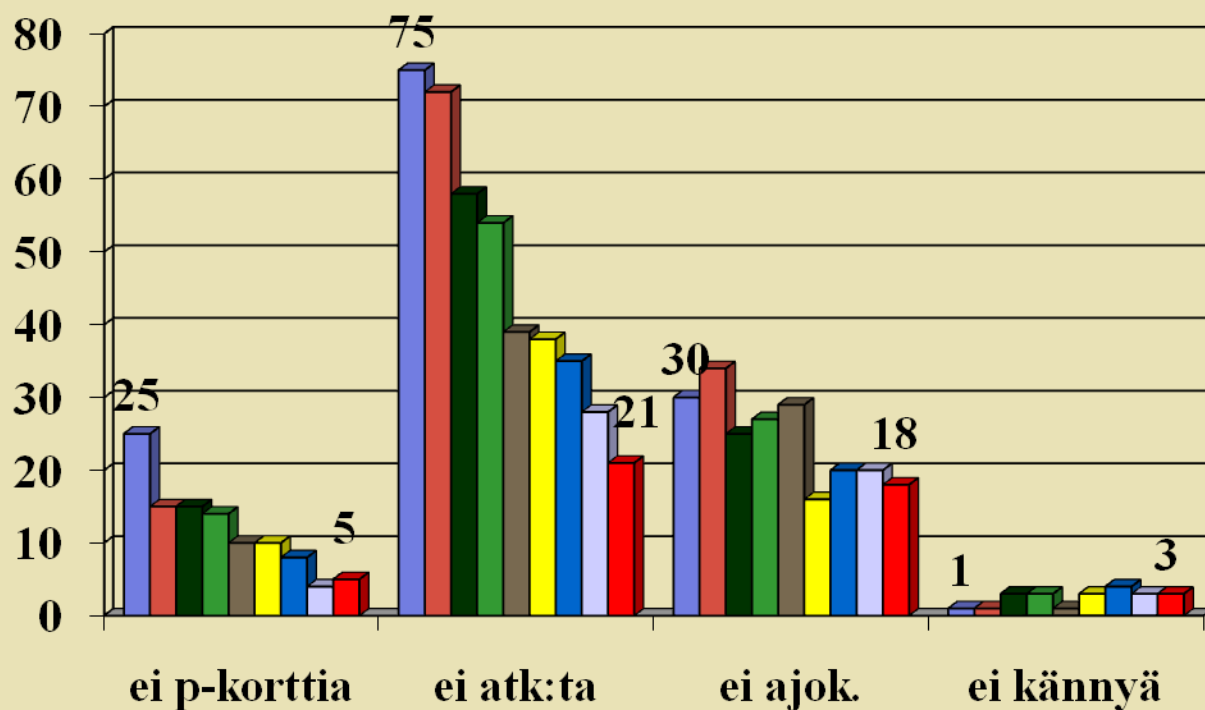





Harrastukset



Tekniset apuvälineet yhä tutumpia prosentteina



■ 1939 ■ 1940 ■ 1941 ■ 1942 ■ 1943 ■ 1944 ■ 1945 ■ 1946 ■ 1947



Aikuisneuvolassa 65 v iässä käynyt 70 vuotiaana verrattuna sellaiseen joka ei ole käynyt

- ◆ monet aktivoituneet: liikutaan enemmän, löydetään ystäviä ja harrastetaan
- ◆ näkö parantunut
- ◆ keuhkojen puhallusvoima parempi
- ◆ tasapaino parempi
- ◆ tietokone tavallisempi
- ◆ yksinasuminen harvinaisempaa 5 v kuluttua
- ◆ kukaan ”surkeista” ei ollut tullut huonommaksi