

Askel kerrallaan

Kohti toimivaa arkikuntoutusta Kauniaisissa

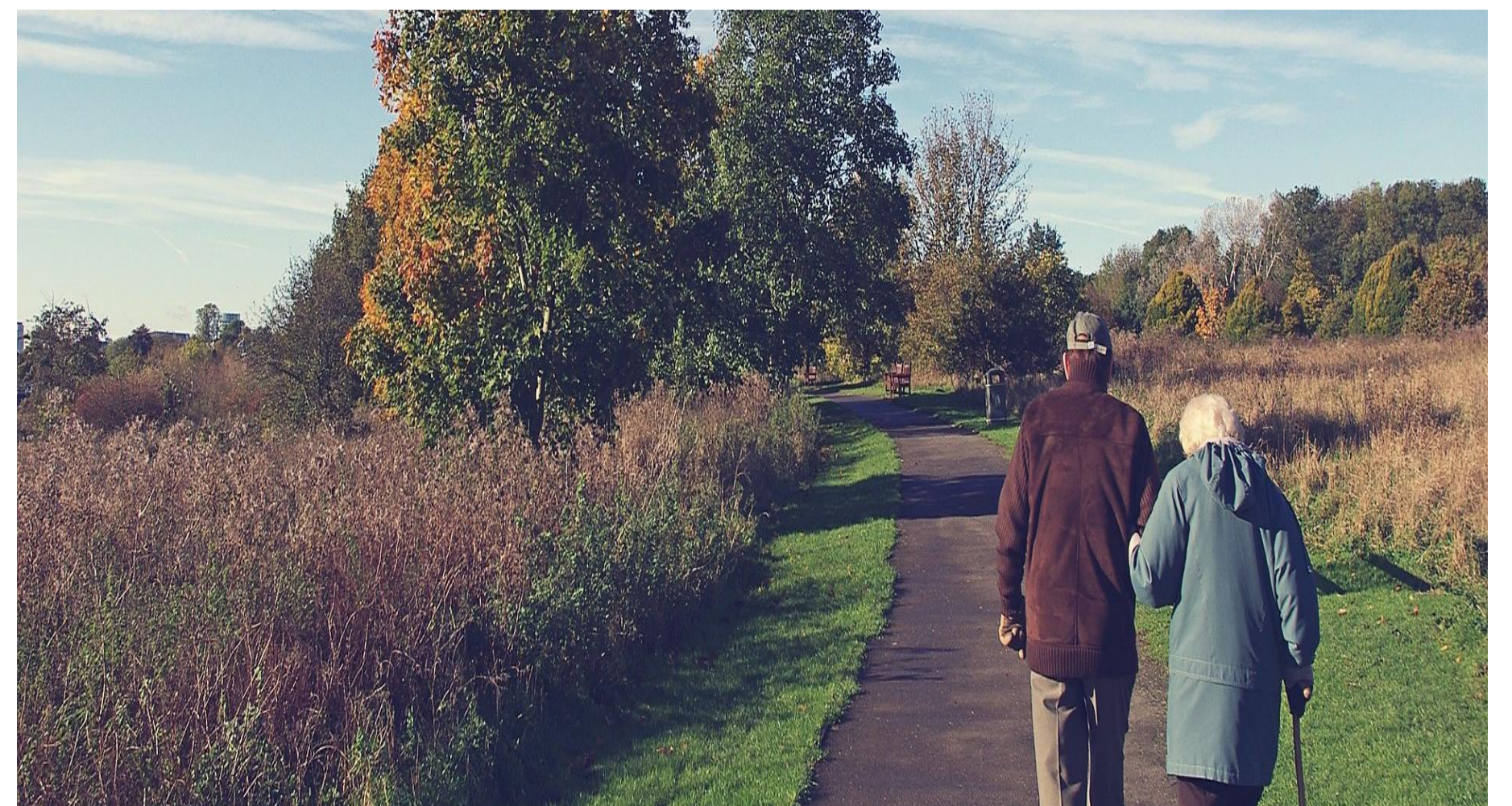
Syksyllä 2019 Kauniaisissa toteutettiin Askel kerrallaan –askelmittaripilotti, johon liittyen laadittiin myös aktiivisuussuunnitelma mukana olleille ikäihmisille. Tavoitteena oli kehittää arkikuntoutusta toimivammaksi ja selvittää, voisiko askelmittari olla toimiva arviointiväline aktiivisuuden seurannassa.

Projekti toteutui marras-joulukuussa 2019 yhteistyössä Kauniaisten fysioterapeutin, toimintaterapeutin, kotihoidon sekä kahden Metropolian toimintaterapeuttiopiskelijan kanssa. Opiskelijat tekivät Kauniaiisiin oman aktiivisuussuunnitelman käyttäen pohjana Helsingin liikkumissopimusta. Helsingin mallin hyödyntäminen nopeutti kehittämistä ja antoi ideoita Kauniaisten omaan malliin. Opiskelijat kävivät myös motivoimassa asiakkaita jakson aikana sekä tarkistamassa askelmäärät joka viikko.

Mukaan valittiin alkuun 10 kotihoidon erikuntoista ja toimintakyvyltään mahdollisimman erilaista asiakasta. Alkutilanteessa asiakkaita oli 10, joista 3 tippui matkan aikana eri syistä pois, neljälle laadittiin aktiivisuussuunnitelma ja kolmella osallistujista käytettiin askelmittaria.

Haasteita matkalla

- Ensimmäiset askelmittarit (Tokmanni) eivät toimineet lainkaan kohderyhmällä ja myöskään uudet mittarit (Omron) eivät olleet luotettavia ikäihmisten käytössä (esim. kävelyn hitaus ja askeleiden laahaaminen).
- Apotti oli kehittämisen aikaan tuloillaan ja se vaikutti resursseihin kotihoidon puolelta ja siihen, että nykyiseen tietojärjestelmään ei ollut järkevää lähteä rakentamaan aktiivisuussuunnitelmalle paikkaa.



”Koskaan minulta ei ole kysytty mikä minua kiinnostaa”

- Kaikkien mukana olleiden asiakkaiden askelmäärät lisääntyivät projektin aikana, samoin kuin arjen yleinen aktiivisuustaso
- Projektissa mukana olleet ikäihmiset kokivat aktiivisuussuunnitelman teon mielekkääksi, paperille kirjoitettuna se konkretisoi tavoitteet niin asiakkaalle kuin tekijöille.
 - Projektin jälkeen moni innostui lähtemään mukaan mm. erilaisiin kerhoihin ja kuntosalille.

Miten tästä eteenpäin?

- Tavoitteena on jatkossa saada aktiivisuussuunnitelma käyttöön kaikille Kauniaisten kotihoidon asiakkaille. Se on lisätty myös kaupungin omaan liikkumissuunnitelmaan yli 65-vuotiaille. Tulevaisuudessa ja mahdollisesti toimivan mittarin löytyessä myös sen käyttö osana kotihoidon asiakkaiden aktiivisuuden ja toimintakyvyn arviointia ja seuranta.