

Kuntouttava päivätoiminta

Vanhus- ja
vammaispalvelut
Kotona asumisen tuki



**Vantaa
Vanda**



Vantaan kehittämiskohteita GeroMetrossa v. 2014-2016

- Hakunilan päivätoiminta:

Mitäs me miehet! Hakunilan päivätoimintakeskuksen miesten ryhmä

- Simonkylän päivätoiminta:

Mittareista voimaa päivätoiminnan vaikuttavuuden arviontiin

- Myyrmäen päivätoiminta:

Aistipuutarhalla mielekästä päivätoimintaa



Kuntoutusta kolmessa päivätoimintakeskuksessa

HAKUNILA



SIMONKYLÄ



MYYRMÄKI



Kenelle?

- Kotona asuville ikääntyneille, jotka tarvitsevat psyykkistä, sosiaalista tai fyysistä kuntoutusta (muistisairaus, yksinäisyys, eristäytyminen, ravitsemus)
- Omaishoidettaville (omaishoitajan vapaapäivä)
- Päiväsairaalajakson tai kotikuntoutuksen jälkeen jatkokuntoutusta

Miten?

- Läheteellä muun muassa kotihoidosta, palveluohjaajalta tai päivätoiminnasta

Tavoite?

- Tavoitteita määritellään yhdessä asiakkaan kanssa jo lähetettä tehtäessä, päivätoiminnassa niitä edelleen tarkennetaan.

Kuntouttavan päivätoiminnan ryhmät

Kokopäiväryhmät (6h) 6kk

- Edestakainen kuljetus + ruokailut

Osapäiväryhmät (2,5h) 6kk

- Punttia ja pullaa -ryhmät
- Ystäväpiiri (Vanhustyön keskusliitto)
- Omaishoitajien hyvinvointiryhmä

- Tilapäinen sijaishoito omaishoidettaville

Muuta:

- Korttelikerhot
- Hyvätyö-avustajatoiminta
- Vapaaehtoistoiminta
- Riksapyörätoiminta



Mielen ja kehon hyvinvointi

Tutkittuun tietoon perustuvaa toimintaa

- musiikki, laulu, kädentyöt
- muistelu, pelit
- ulkoilu, puutarha
- kuntosali- ja tasapainoharjoittelu

Toimintaa suunnitellaan asiakkaiden toiveiden ja toimintakyvyn mukaan .



Tuloksia ja palautetta



- Palautekyselyt asiakkaille ja omaisille
- Kotihoidon palautteet
- Spontaanit palautteet toimintapäivän aikana

”Henkireikä” ”Odotan koko viikon” ”Olen saanut elämään rytmiä”

- Asiakkaan kuntoutumista seurataan koko päivätoimintajakson ajan, ja hänestä kirjoitetaan sekä tilanne- että loppuarvio.
- Osapäiväryhmissä on käytössä psyykkisen hyvinvoinnin mittari PWB (Psychological Well-being).
- Muistisairaille asiakkaille soveltuvaa, luotettavaa psyykkisen hyvinvoinnin mittaria on vaikeaa löytää sairauden erityislaadun takia.

Fysioterapia

- Fysioterapeutti toimii osana kuntouttavan päivätoiminnan moniammatillista tiimiä, ja kiertää kaikissa kolmessa päivätoimintapisteessä asiakastarpeiden mukaan.
- Päivätoiminnassa asiakkaalle tehdään fyysisen toimintakyvyn testi SPPB.

Asiakas tarvitsee fysioterapiaa mm:

- fyysinen toimintakyvyn heikentynyt
- haasteita tasapainossa, taustalla kaatumisia, apuvälineen arviointi tarpeellista
- SPPB-testin tuloksen ollessa alle 8.
- TULES-ongelmat
- Kotona pärjäämisessä haasteita. Asiakas tarvitsee avopuolelle lähetteen kodin ja muutostöiden arviointiin
- Punttia ja Pullaa-ryhmää aloittaessa sekä lopettaessa tehdään fysioterapia-arvio

Fysioterapia

- Asiakkaalla on saattanut olla fysioterapiaa kotikuntoutuksessa, päiväsairaalassa/sairaalassa, avopuolella. Fysioterapiaa jatketaan päivätoiminnassa.
- Fysioterapeutti tekee päivätoimintaan kuntoutumista tukevat kuntoutussuunnitelmat asiakkaille. Se voi olla esimerkiksi henkilökohtainen kuntosaliohjelma, kävelyn lisääminen päivätoiminnan aikana tai rollaattorin käytön harjoittelua.
- Ohjaajat huomioivat ja toteuttavat fysioterapeutin ohjeita päivätoiminnan aikana.

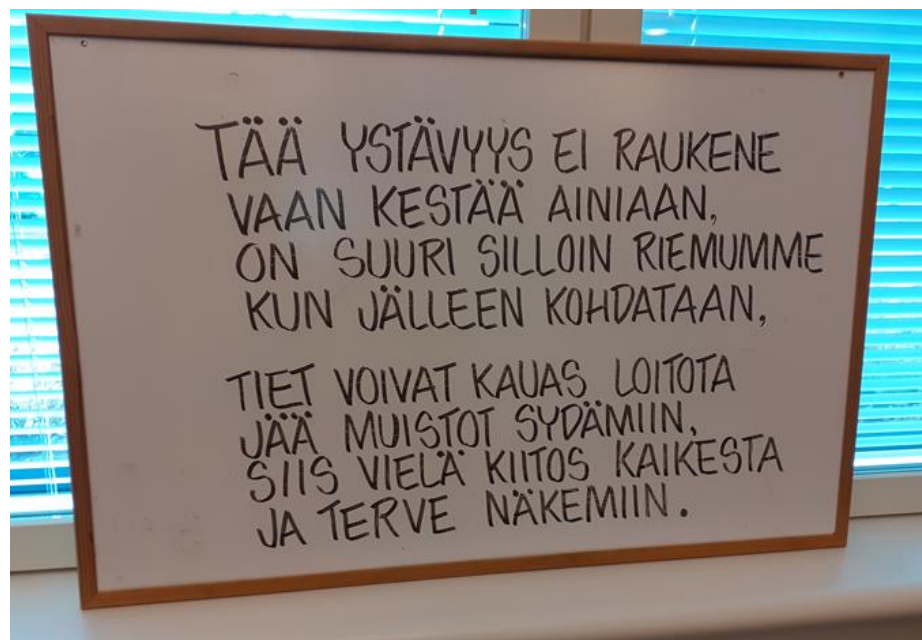
Toteutus

- Kuntoutus tapahtuu pääsääntöisesti ryhmämuotoisena huomioiden asiakkaiden yksilölliset tavoitteet.
- Päivätoiminnassa liikuntana mm. kuntosali- ja tasapainoharjoittelua, liikuntatuokioita ja ulkoilua.
- Kaikissa päivätoimintakeskuksissa harjoittelua päivittäin kuntosalilla/liikuntatilassa ja kaiken kaikkiaan aktiivista liikkumista vähintään tunti päivässä (aamurallit, ulkoilu, porraskävelyt ym.).



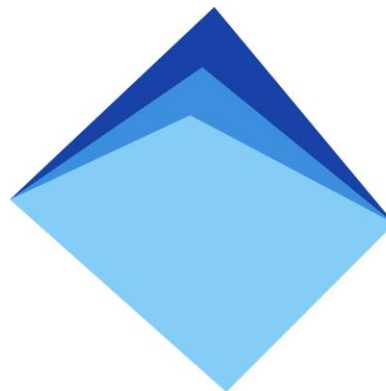
Päivätoimintajakson päättyessä

- SPPB-testi uusitaan (ohjaajan/fysioterapeutin toimesta). Arvioidaan päivätoiminnan vaikuttavuutta fyysiseen toimintakykyyn.
- Fysioterapia-arvio, jos alkuarvio tehty. Loppukeskustelu
- Asiakas ohjataan kevyempiin palveluihin mm. Punttia ja Pullaaryhmään, Korttelikerhotoimintaan, tai liikuntapalveluihin asiakkaan toimintakyvyn puitteissa.
- Tarvittaessa jatkolähete uudelle kokopäiväryhmän jaksolle.
- Kotiharjoitteet



**Kuntouttava
päivätoiminta**

**Vanhus- ja
vammaispalvelut
Kotona asumisen tuki**



**Vantaa
Vanda**

Anni Janhunen, fysioterapeutti
Leena Lähteenoja-Berg, toiminnanohjaaja
26.9.2019