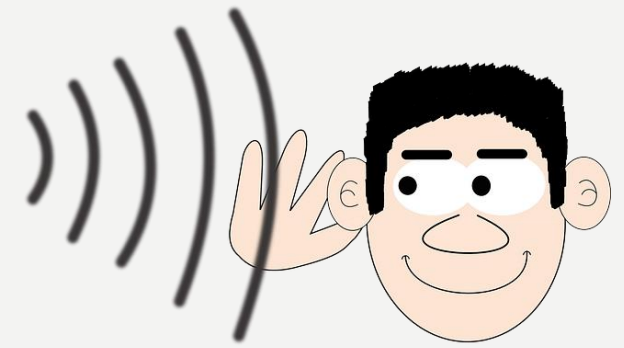




SENIORINEUVOLAT JA LIIKUNTA

POHDE POHJOISPOHJANMAAN HYVINVOINTIALUE
GERIATRI MARJA-LIISA KARJULA

MISTÄ TULEN



- Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä 2022 saakka, Raahen-Siikajoki-Pyhäjoki, asukkaita 31.12.2022 yhteensä 31 960, 1.1.2023 Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen eli Pohteen geriatri
- Seniorineuvola 2004 alkaen - koko 65 -vuotiaiden ikäluokka kutsuttu terveydenhoitajan vastaanotolle - 81-88 % ikäryhmästä tullut, yhteensä 6055 kävijää
- 2021 alkaen kutsuttu 68-vuotiaat
- ”Raahen malli vanhustenhoidossa” - monta toimintamallin muutosta 2000 alkaen
- Eroja muuhun Pohjois-Pohjanmaan väestöön
 - Ilman palveluita selviytyvien ikääntyneiden osuus muita suurempi
 - KELAn hoitotuen piirissä muuta aluetta vähemmän
 - Suurkuluttajina ja päivystyksessä vanhukset harvemmin kuin muualla
 - Ikääntyneiden erikoissairaanhoidon käyttö Pohjois-Pohjanmaan vähäisintä
 - Useammin mahdollisuus kuolla kotona tai hoivakodissa eikä sairaalassa
 - Kuntayhtymä ollut 10 edullisimman kuntayhtymän joukossa
- 65-vuotta täyttäneiden kuolleisuus matalampi verrattuna koko maan keskiarvoon ja alueellamme muihin verrattuna

ALOITE VANHUSVÄESTÖN NEUVOLATOIMINNASTA

- Raahen vanhusasian neuvosto 23.5.2002
- Ruukin vanhusneuvosto myös
- muualla Suomessa aloitettu erityyppisiä vanhusneuvoloita, jossakin jo 70-luvulta alkaen
- GELLMAN-hanke - seniorineuvola ja kotisairaala STM tuella 3/2003 alkaen

TYÖRYHMÄ POHTI HYVÄN VANHENEMISEN EDELLYTYKSIÄ

- turvallisuuden tunne
- elämänilo
- sopeutuminen
- omatoimisuus
- omassa kotiympäristössä, tarvittaessa apuvälineitä
- sairauksista huolimatta ”terveen oloinen”
- elämäntilannetta
- tasapaino; fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen
- itsemääräämisoikeus
- sosiaalinen verkosto
- taloudellinen turvallisuus
- arvostus; oma ja muiden
- yksilölliset palvelut

YKSINKERTAINEN SEULA

- seulan raja-arvot tilanteen mukaan
 - nykytiedon mukaiset, absoluuttiset
 - asiakkaan kokemus, subjektiivinen, esim. mieliala/huolet
 - vastaus asettuu riski- tai voimavarapuolelle
- ensimmäinen seula oli Excel-versio
- seuraava tekulaisten opinnäytetyö
- nykyinen Terakuun tekemä SEULA -ohjelma, joka ANTAA lopuksi RAPORTIN ja SUOSITUKSET riskitekijöihin

SEULA - VUOSIKATSAUS

- Fyysiset seikat: mitat, aistit, tasapaino, PEF
- Verenkuva
- Perinnölliset riskit, mm. DEHKO
- Ruokavalio
- Lääkitys
- Uni-, virtsa- ja seksuaaliset ongelmat
- Sosiaaliset seikat, harrastukset
- Päihteet
- Mieliala ja muisti
- Aktiivisuus - liikunta
- Ennakointia - asuminen, tahdonilmaukset



SEULA TÄHTÄÄ ENNALTAEHKÄISYYN

- Tasapaino - kysymyksiä pyöräilystä, Bergin testi
- Riittävä liikkuminen - vähintään puoli tuntia päivässä
- Osallistuminen
- Riskit - osteoporoosi, aiemmat murtumat

TASAPAINO, JALAT JA DIABEETIKON IHOTUNTO

1954 SYNTYNEIDEN TULOKSIA

- Tasapainoa mitataan 30 sekunnin Bergin testillä, 77 % miehistä ja 74 % naisista onnistui siinä - huono tasapaino lisää kaatumisriskiä - sitä voi vahvistaa, ohjaus kuntoneuvolaan
- Jalkojen verenkierto viestii verisuonitaudista ja varvasvälisieni altistaa mm. ruusutulehduksille, näitä ongelmia ei tullut esille verenkierron suhteen 90 %:lla tai jalkojen yleisen kunnon suhteen 87 %:lla
- Diabeetikon kohdalla seurataan ihotuntoa, sillä tunnoton jalka vahingoittuu huomaamatta helposti, monofilamenttitestillä tehtiin 160:lle diabeetikolla ja normaali ihotunto oli heistä 157:lla

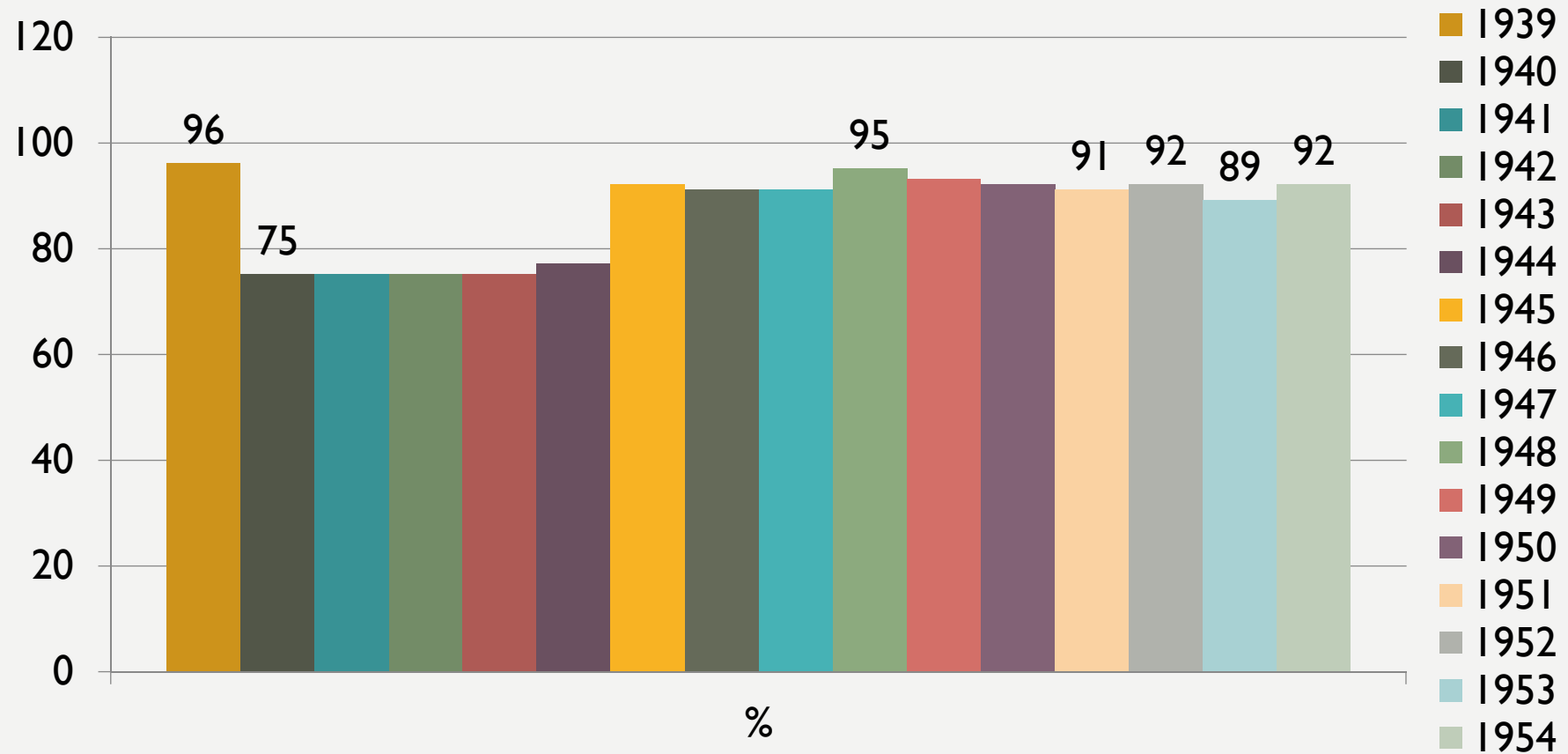
PERINNÖLLISET RISKIT

- **Varhainen menopaussi** altistaa mm. osteoporoosille ja verisuonisairaudet puhkeavat nopeammin
- **Hentous lapsuudessa** lisää mm. osteoporoosin riskiä, muutama muisti olleensa lapsena pieni ja hento - heille luuta vahvistava ruokavalio ja liikunta tärkeitä
- **Matalaenerginen murtuma** viestii osteoporoosista ja ennustaa lisää murtumia
 - kalkki, D-vitamiini, liikunta: isku, voima ja tärähdys

LIIKE ON LÄÄKE JOKAISELLE

- Parempi vaikka vähän kuin ei ollenkaan
- Myös sairaalle olipa kyseessä sydän/verisuoni/keuhko/syöpäsairaus - vain kuumeinen infektio on muutaman päivän este, silloinkin syytä käydä jalkeilla jos mahdollista
- Ongelma: 50-luvun mallinen sairaalan osastohoito antaa vuoteen ja ”yöpöydän” ja rajoittaa liikkumista
- Ikääntyvien liikuntaharrastus on lisääntynyt
 - Kiitos lajien moninaisuuden: vesijuoksu, sauvakävely ja monet muut
 - V. 2000 seniorineuvolan asiakkaista 85 % kertoi liikkuvansa **yli puoli tuntia joka päivä**
 - Viime vuosina tämä luku on ollut 90-94 %

KODINULKOPUOLINEN HARRASTUS PITÄÄ LIIKKEELLÄ



KOTI JA KAVERIT

- Onko koti, jossa nyt asut, sellainen että selviät siellä vanhempana, mahdollisesti apuvälineiden tai auttajan turvin?
- Portaat? Kapeat ovet? Liian matalat huonekalut? Etäisyys palveluihin? Paljon tavaraa?
- Lämmitysjärjestelmä?
- Asunto soveltuu ikääntyvän käyttöön
- Sopiva porukka pitää huolta toisistaan

- Yksin asuminen lisää palveluiden tarvetta
 - Olisiko yhteisöasuminen ratkaisu ikääntyneiden, etenkin yksinasuvien hyvinvoinnille?

- 65-vuotiaista vuosina 2004-2019 78-86% on asunut toisen kanssa



ALKOHOLI JA TUPAKKA

- Alkoholi on liuotainaine, josta maksetaan ”haittaveroa” vanhempana, sitä ei tule ajatelleeksi
- 1954 syntyneistä 96 % kertoi käyttäneensä niukasti alkoholia aiemmin - tässä vaihtelua 91-95 %
- 1954 syntyneistä alkoholia nykyään ei lainkaan tai kohtuullisesti (<7 annosta viikossa) käyttää 93 % tarkastetuista - tässä vaihtelua 90-97 %
- Säännöllinen kohtuullinenkin alkoholinkäyttö on haitaksi muistille
- 1954 syntyneistä tupakoimattomia on 88 % --- tässä vaihtelua 82-88 %
 - Tupakasta vieroittumiseen saa apua

AKTIIVISUUS

- Normaali-iässä on eläköitynyt 80 %, tämäkin kertoo hyvää meille, joiden eläkeikä nousee
 - Aiempina vuosina 70-79% on jäänyt eläkkeellä ammatinmukaisessa iässä
- **Kodin ulkopuolinen harrastus pitää yllä hyvää toimintakykyä: 94 %:lla harrastuksia - huolehdimmehan, että kaverikin lähtee**
- Liikuntaa yli puoli tuntia päivässä harrastaa 93 % - tämä vähentynyt
 - Suositus: kävelemällä Alzheimerin tautia pakoon
- **Johonkin yhteisöön/porukkaan kuuluu 84 % tarkastetuista**



YHTEENVETOA VAIKUTTAVUUSTUTKIMUKSESTA

- Verrattiin 2004 käyneitä viiden vuoden kuluttua 70-vuotiaisiin, jotka eivät olleet käyneet
- Tilastollisesti merkitseviä korjauksia oli tapahtunut näkö-ongelman, hampaiden, rokotusten hoitamisessa, tupakoinnin vähenemisessä ja tietokoneen ja pankkikortin haltuunotossa
- PEF-arvo, liikunta-aktiivisuus ja tasapaino olivat parempia ja yksin asuminen harvinaisempaa

MERKITTÄVÄT TULOKSET VAIKUTTAVUUSTUTKIMUKSESTA

- Terveyserojen kaventuminen - yksikään 65-vuotiaana vähiten voimavaroja omaava ei romahtanut
- Aikuisneuvolassa käyneiden voimavarat nousivat 2.26 verran viidessä vuodessa, $p=.000$
- Riskipisteet nousivat 1 pisteen verran, $p=.019$

MITÄ TAPAHTUNUT KOLMEN VUODEN AIKANA 1954 SYNTYNEIDEN RYHMÄSSÄ

| | | | | | | | |
|--|----|-----|----------|--|----|----|---|
| Hyvä kaukonäkö | 87 | 92 | % | Alkoholia ei lainkaan tai kohtuullisesti | 95 | 93 | % |
| Ryhmäkuulo | 73 | 80 | | Ei tupakoi | 87 | 88 | |
| Verenpaine suositusten mukainen | 50 | 55 | | Arjessa iloa usein | 96 | 88 | |
| PEF | 87 | 90 | | Rahat riittää tarpeelliseen | | 99 | |
| Suu ja hampaat hoidettu säännöllisesti | 87 | 85 | | Tietokone hallussa | 96 | 97 | |
| Tasapaino | 73 | 75 | | Kodin ulkopuolinen harrastus | 92 | 94 | |
| Jalkojen yleinen kunto | 86 | 87 | | Liikuntaa päivittäin yli puoli tuntia | 88 | 93 | |
| Foolihappo viitteissä | 90 | 100 | | Asunto soveltuu ikääntyvälle | 91 | 97 | |
| BI2 viitteissä | 93 | 95 | | | | | |
| TSH poikkeava | 26 | 14 | henkilöä | silmälaseja, kuulokojeita, verenpainelääkkeitä, painonlaskua, kuntoilua, | | | |
| Kasvien käyttö päivittäin | 90 | 91 | % | kasviksia, vitamiineja, parempaa unta, uusia ystäviä, remonttia/muuttoa | | | |
| Nukkuu ilman unilääkettä | 87 | 91 | | | | | |
| Ei virtsavaivoja | 84 | 89 | | SUOSITUS: parempaa hammashuoltoa, vähemmän alkoholia, | | | |
| Ei seksuaalisia ongelmia | 88 | 97 | | apua ja helpotusta huoliin | | | |
| Asuu jonkun kanssa | 80 | 80 | | | | | |
| Kuuluu johonkin ryhmään | 83 | 84 | | | | | |

MITÄ JATKOSSA?

- Aiemmin tähän saakka Lean-mallin mukainen tarkastus:
 - kutsukirje, jossa ajanvaraus terveydenhoitajan vastaanotolle ja suositus mennä verikokeisiin
 - 75 minuutin tarkastus Seula-ohjelmaa hyödyntäen, tarvittaessa puuttuva rokote, audiogrammi
 - Raportti, jossa voimavarat ja riskitekijät suosituksineen
 - Pohdinta, mistä riskitekijästä aloitetaan ja ohjaus tarvittaessa esim. kuntoneuvolaan, DM-hoitajalle, lääkärille
 - VUOSIKATSAUS: ”viimeinen voitelu” tulosten esittely luentosalissa ja lehtiutinen paikallislehdissä
- Tulossa Pohteen alueella digitaaliset Hyvinvointitapaamiset,
 - pohjana OMAOLO-kysely ja kaksi verikoetta: LDL ja HbA1c
- Huolena
 - Kattavuuden väheneminen, paljon riskejä omaavien poisjääminen

**POSITIIVINEN
KATEUS
VOIMAVARANA**

2012 VUOSIKATSAUS 1947 SYNTYNEILLE

VIHANTILAISTEN ”VIKSUUET”

- miehiä eivät paina ahdistus eivätkä huolet
- masennus ja alakulo eivät myöskään kiusaa miehiä
- jokaisella miehellä on jokin kodin ulkopuolinen harrastus
- kukaan miehistä ei B12-vitamiinin puutetta
- muistiongelmia eivät tule esille
- rahat riittävät kaikkeen tarpeelliseen
- luontaislääkkeitä ei käytetä lainkaan
- kaikki naiset ovat rokotusmyönteisiä
- verensokeri koholla elämän aikana vähiten - 33 %:lla naisista
- 47 % naisista ei ole käyttänyt alkoholia lainkaan

SIKAJOKISTEN ”SELVIYTYMISRATEGIAT”

- unilääkkeitä tarvitsee vain 4 % miehistä
- kellään naisista ei ahdistusta tai huolia
- kellään miehistä ei masennusta tai alakuloa
- muistiongelmät pysyvät piilossa
- virtsavaivat eivät kiusaa
- maitotuotteita pystyy käyttämään 96 % miehistä
- **naisten jaloissa verenkierto hyvä ja tunto tallella**
- naisten suvussa vähiten sokeritautia ja heillä itselläänkin **harvalla heikentynyt sokerinsieto** ja hyvä kolesteroli korkea ja verenpaine koholla vähiten (36 %)
- hampaista pidetty parhaiten huolta ja ryhmäkuulo säilynyt

PYHÄJOKISTEN ”PAREMMUET”

- miehillä vähiten silmänpainetautia suvussa
- kaikilla miehillä ajokortti, pankkikortti ja kännykkä ja hyvä mieliala
- 12 % naisista vielä työelämässä
- muistiongelmät pysyvät piilossa
- miehillä rahat riittävät kaikkeen tarpeelliseen eikä kukaan tunne itseään yksinäiseksi, suolisyöpää ei kellään suvussa
- **fyysinen tasapaino hyvä 89 %:lla miehistä**
- jalkojen tunto tallella kaikilla ja naisilla terveimmät jalat
- naiset huolehtineet parhaiten PAPA-kokeesta ja miehillä PSA-kohollaolo harvinaisinta
- kellään ei foolihapon eikä B12-vitamiinin puutetta
- naisista vain 26 %:lla vrs koholla, vain 6 % tupakoi, D-vitamiini 74 %:lla
- naisilla kaikilla hyvä lähinäkö ja vain 6 %:lla kuulonalenema

RAAHELAINEN ”REHVASTELUT”

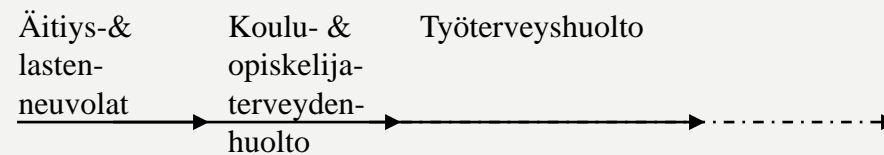
- naiset rohkenevat puhua hoitotahdosta, vain 1 % käyttänyt alkoholia reilusti nuorempana
- naisista vain 4 % ei voi käyttää maitotuotteita tai kasviksia päivittäin, 8 % ei harrasta liikuntaa päivittäin ja luunmurtumia vain 13 %:lla
- miehistä 98 %:lla on tulevaisuudensuunnitelmia
- tietokone on hallussa 86 %:lla miehistä ja kännykkä jokaisella
- 12 % miehistä on vielä työelämässä
- vähiten yksin asuvia - vain 9 % miehistä
- **90 % miehistä liikkuu paljon**, 94 %:lla kaukonäkö riittävä
- miehet rokotusmyönteisempiä
- naisilla ei kukaan ahdistusta eikä huolia
- vain 3 %:lla seksuaalisia vaivoja
- sekä miesten että naisten kodit soveltuvat ikääntyvälle (97 %)
- miehillä rahat riittävät kaikkeen tarpeelliseen
- 97 % miehistä kuuluu johonkin yhteisöön
- miehillä vähiten kilpirauhasen vajaatoimintaa (2%) ja harvimminkin kolesteroli koholla (58 %)
- PEF-arvo normaali 94 % naisista ja 86 %:lla naisista

TULOKSELLISUUTTA VERRATTUNA MUUHUN POHJOIS-POHJAN MAAN ALUEESEEN

| Sotkanet THL | Kattavat geriatriset palvelut, riittävä muistihoitotyön resurssi, seniorineuvola | Muut kunnat |
|---|--|-------------|
| Kotona asuvat 75-vuotta täyttäneet % | 90,8 % | 89,1 % |
| Kotona asuvat 80-vuotta täyttäneet % | 86,7 % | 84,9 % |
| Kotona asuvat 85-vuotta täyttäneet % | 80,4 % | 78,5 % |
| Päivystyskäynnit erikoissairaanhoidossa 75-vuotta täyttäneillä/ 1000 vastaavanikäistä | 139,4 | 298,9 |
| Säännöllisen kotihoidon piirissä olevat 75-vuotta täyttäneet % | 19,9 % | 24,4 % |
| Säännöllisen kotihoidon piirissä olevat 85-vuotta täyttäneet % | 40,2 % | 46,8 % |

SENIORINEUVOLA KORJAA ENNALTAEHKÄISYN PALVELUAUKON

Ehkäisevien palvelujen ketju katkeaa!



0 50 100
Ikävuodet

Lähde: STM 2009