



# **Kuntouttava hoitotyö ja viriketoiminta**

---

TPA: kuntouttava hoitotyö ja viriketoiminta

# Perustieto

---

- Tietää, miksi kuntoutetaan ja vahvistetaan toimintakykyä myös elinkaaren loppuvaiheessa
- Tietää, miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan

## Kuntouttava hoitotyö ja viriketoiminta

---



- Fyysinen terveys
- Henkinen toimintakyky
- Osallistuminen

# Mikä luo hyvän elämän vanhuudessa?



- Ihmisen vanhetessa eri elinten ja elinjärjestelmien rakenne ja toiminta heikkenee. Muutokset heikentävät suorituskykyä.
- Fysiologisten vanhenemismuutosten lisäksi pitkäaikaissairaudet heikentävät toimintakykyä.
- Kuntouttava hoitotyö on asukkaan tukemista niin, että hän pystyy käyttämään mahdollisimman hyvin jäljellä olevat fyysiset, henkiset ja sosiaaliset voimavaransa.
- Kuntouttava työote tukee joka vaiheessa asiakkaan omia voimavaroja ja sitä toteuttaa jokainen työntekijä päivittäisessä hoitotyössä.

# Perustieto: miksi kuntouttava hoitotyö ja viriketoiminta?



- Asukkaan kokonaistilanteen selvittäminen, palvelu- ja hoitosuunnitelman laatiminen, toteutumisen etenemisen seuraaminen ja arviointi
- Asukkaan elämänhistorian tunteminen, omien tottumusten huomiointi
- Toimintakyvyn kartoitus, RAI- toimintakykymittariston hyödyntäminen.
- Tavoitteet ja toimintatavat valitaan niin, että asiakkaan voimavarat riittävät niiden toteuttamiseen
- Tavoitteina mm. kaatumisen ehkäisy, fyysisen kunnon parantaminen ja toimintakyvyn laskun ehkäisy sekä yksilö että yksikkötasolla.

## **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan ?**



- Mitä enemmän yksikössä asukkaita sitä enemmän myös mielipiteitä siitä, mikä on sopivaviriketoiminnan määrä
- Yleisenä tavoitteena on luoda kaikille asukkaille tasa-arvoinen, säännöllinen ja monipuolinen virkistystoiminta
- Tärkeä pyrkiä järjestämään asukkaiden jokaiseen päivään hyvää oloa yhteisen toiminnan/toimintatuokioiden kautta
- Annetaan vaihtoehtoja, joista voi valita mieleistä toimintaa

# **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan ?**

---

TPA: kuntouttava hoitotyö ja viriketoiminta



- **Fyysinen terveys:**
- **Sisältö:**
  1. hyvä sairaanhoito
  2. mielekäs tekeminen
  3. kivunhoito
  4. ravitsemuksen turvaaminen
  5. oikea lääkitys
  6. näön ja kuulon varmentaminen
  7. rajoitteiden välttäminen

## **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, fyysinen terveys ?**



## Toteutus:

- Hyvä yhteistyö eri ammattihenkilöiden kanssa
- Geriatrinen lääketieteellinen osaaminen ja geriatrisen hoitotyön osaaminen
- Terveyden ja sairauden seuranta, toimenpiteiden vaikutusten seuranta
- Hyvä ravitsemus, lisäravinteet, ravitsemuksen seuranta
- Kivun havainnointi ja hoito: lääkehoito, psykologinen hoito, liikehoito, asentohoito, lämpö- ja kylmähoidot
- aistien toiminnan turvaaminen
- rajoitteiden harkittu/vähäinen käyttö, apuvälineet
- suunnitelmallinen viriketoiminta (oma ja vierailijat): liikunta, musiikki, muistelu ja tietokilpailut, onnenpyörä, tarinat, retket, sanomalehdet, kuulokirjat, musiikki, leivonta, asukaskokous, kävely, liikunta, tasapainoryhmä, allas- ja tuolijumppa, ulkoilu
- osallistuminen ruoanlaittoon ja ruokailuun
- osallistuminen kodinhoitoon, puutarhan hoitoon, lumityöt
- ympäristön suunnittelu: melu, valaistus, esteettömyys, viihtyisä, virikkeellinen
- mahdollisuus toimia voimien ja kykyjen mukaan lepoa unohtamatta

# Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, fyysinen terveys ?



- **Sisältö:**

1. dementian torjunta, hidastaminen
2. depression torjunta tai helpottaminen
3. hengellisyys
4. elämyksellisyys
5. muu viriketoiminta

# **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, henkinen terveys ?**

---



- **Toteutus:**
- oikea lääkehoito: muistilääkitys, depressio ja harhat
- mahdollisuus lääkkeettömien hoitojen antamiseen
- yhteisöllisyys, viriketoiminta ja kannustaminen osallistumaan tilaisuuksiin
- henkilökohtainen ”ystävä”, vapaaehtoiset (omaystävät), oma päiväkotia, oma koulu, omahoitajuus
- henkisen vireyden ylläpito: ristikot, muistelu, lukeminen, TV, laulaminen kauneuden hoito
- hengellinen / elämäkatsomuksellinen toiminta
- lemmikit
- huumori, elämyksellisyys
- vuorokausi- ja vuosirytmien ylläpito
- omaisten huomiointi

## **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, henkinen terveys ?**



- **Sisältö:**

1. päivittäinen, viikoittainen ja kuukausittainen yksilötoiminta ja yhteinen toiminta
2. yksinäisyyden ehkäisy
3. ruokailu
4. matkailu

## **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, osallistuminen yhteiskuntaan ja yhteisön toimintaan ?**

- **Toteutus:**
- yhteisökokous
- ryhmätoiminta
- teatterit, konsertit, ravintolat, torit, kauppahalli, museot, pelit, päivätanssit
- omaisten huomioiminen (esim. yöpymismahdollisuus), omaisten illat
- tapahtumine järjestäminen
- yhteiskunnallisiin velvoitteisiin osallistuminen, vaalit, työllistäminen tet- toiminta

## **Perustieto: Miten kuntouttavaa hoitotyötä ja viriketoimintaa toteutetaan, osallistuminen yhteiskuntaan ja yhteisön toimintaan ?**



1. päivittäin ulos (jos haluaa), mahdollisuus ulkoiluun päivittäin kerran viikossa osallistuminen yhteiseen ohjelmaan (jos haluaa)
2. kahdesti viikossa esim. lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa
3. hoitajien kuntouttava työote! -> aikaa asukkaan auttamiseen
4. kerran kuukaudessa retki mielenkiintoisiin kohteisiin (hyvin organisoituja)
5. kerran viikossa mahdollisuus asioida talon ulkopuolella
6. kahdesti viikossa liikuntaa vaihtelevasti jumpasta luonnossa liikkumiseen -> elämyksiä
7. toive, että kosketus tavalliseen arkeen säilyisi
8. viihtyisä, kaunis, virikkeellinen ympäristö
9. mahdollisuus kuunnella mieleistä musiikkia, seurata TV:tä sekä lukea lehtiä ja kirjoja
10. kivaa ohjattua viriketoimintaa päivittäin (esim 30-45 min)
11. yksilölliset kuntoutukseen ja hyvinvoinnin ylläpitoon tähtäävät toiminnot tärkeitä (mm. fysioterapia)
12. huomiointi yksilönä, mahdollisuus toimia voimien ja kykyjen mukaan lepoa unohtamatta
13. ajankohtaislehden lukemista päivittäin ja ajankohtaisista asioita keskustelua
14. suihku/ sauna ainakin 1 x vko ja kauneudenhoitoa sen jälkeen

## **Perustieto: Kuntoutus- ja virkistystoiminnan tavoitteista, minimi, jonka hyväksyisit itse asukkaana?**