



Maksavatko ikäihmisten kotiin vietävät kuntoutuspalvelut itsensä takaisin?

Sara Suikkanen

14.06.2022

Moniammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet



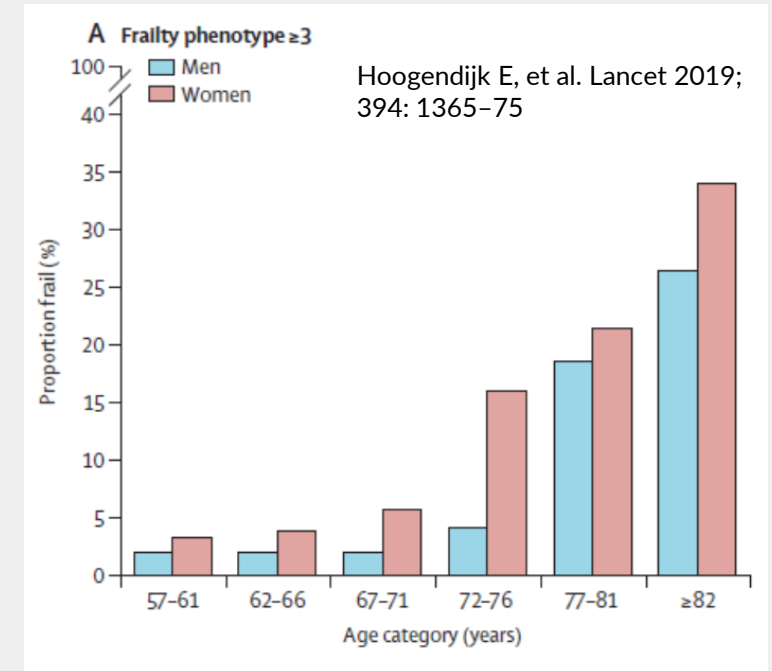
Kuka olen?

- Fysioterapeutti ja terveystieteiden maisteri
- Väitöskirjatutkija (fysioterapia), Jyväskylän yliopisto
Väitöskirjan aiheena kotona toteutettu, ohjattu, pitkäkestoinen liikuntaharjoittelu ikääntyneillä, joilla on gerastenia tai sen esiaste



Taustaa

- Suurin osa sosiaali- ja terveystalveluiden kustannuksista keskittyvät viimeisiin elinvuosiin
- Heikentyvä toimintakykyä -> avuntarve kasvaa -> riski laitoshoidolle ja kuolemalle kasvaa
- Sosiaali- ja terveystalveluiden kustannuksia nostaa esimerkiksi
 - Gerastenia: 2,6x korkeammat kustannukset, kuin henkilöllä jolla oireyhtymää ei ole





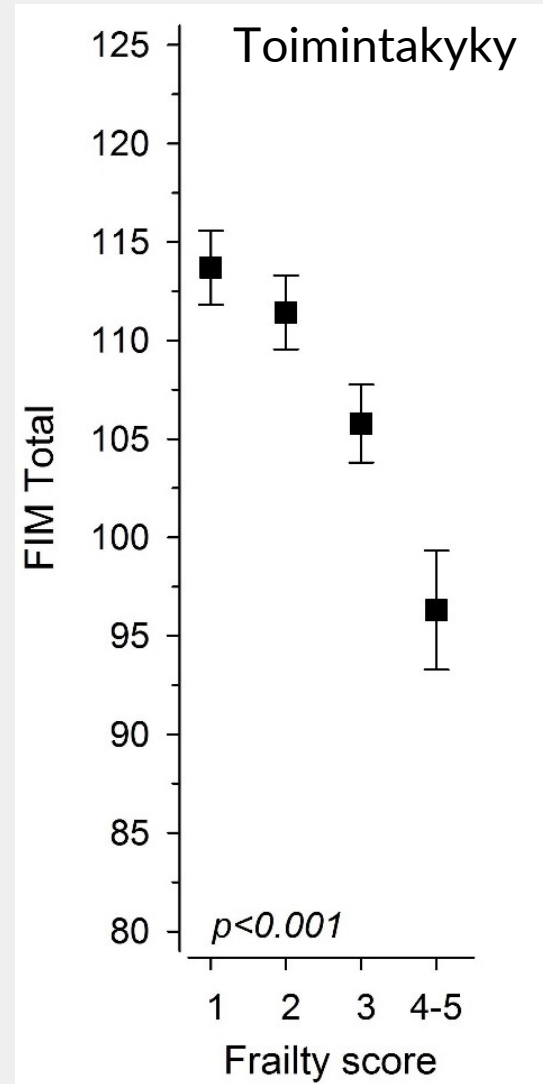
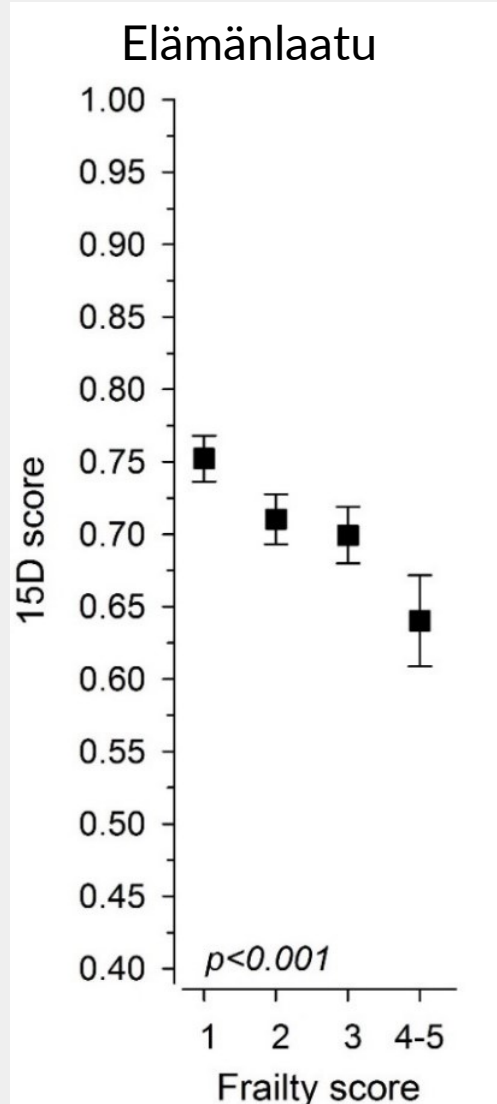
Gerastenia/Hauraus-raihnausoireyhtymä (HRO) (eng. frailty)

	Kriteeri	Vastausvaihtoehdot / Raja-arvot		Pisteet	
Laihtuminen	Oletteko laihtunut viime vuoden aikana tahattomasti vähintään 5 % (ettekä ole laihduttanut)?	Ei		0	
		Kyllä		1	
		Paino vuosi sitten ei tiedossa		0	
Fyysinen aktiivisuus	Kuinka paljon harrastitte liikuntaa edeltävien kolmen kuukauden aikana - kuten esimerkiksi kävelyä, voimistelua, tanssia?	Liikuntaa 30–60 minuuttia kerrallaan kolmasti tai useammin viikossa		0	
		Liikuntaa 30–60 minuuttia kerrallaan 1–2 kertaa viikossa		0	
		Kävin ulkona vain silloin tällöin		1	
Uupumus	Kuinka usein viimeksi kuluneen viikon aikana tunsitte seuraavalla tavalla: a) Kaikki mitä tein tuntui vaivalloiselta, b) En saanut itseäni kunnolla käyntiin.	En liikkunut juuri lainkaan edes sisällä		1	
		Harvoin tai ei koskaan		0	
		Joskus		0	
		Melko usein (a tai b)		1	
Heikkous	Käden puristusvoima, paras tulos kolmesta yrityksestä. Puristuksen raja-arvot (kg), painoindeksin (BMI) ja sukupuolen mukaan.	Lähes koko ajan (a tai b)		1	
		<u>Naiset</u>	<u>Miehet</u>	Jos raja-arvon alle	
		BMI, kg/m ²	BMI, kg/m ²	kg	kg
		≤ 26,0	≤ 24,0	17	29
26,1–29,0	24,1–28,0	18	30		
>29,0	>28,0	21	32		
Hitaus	Tavanomaisella nopeudella 4 metriä (tai 2,44 metriä) (ajanotto 0,1 sekunnin tarkkuudella), kaksi yritystä, apuvälineitä saa käyttää, parempi aika tulokseksi. Lähtö paikaltaan.	4 metriä	≤ 8,7 sekuntia	0	
			> 8,7 sekuntia	1	
		2,44 metriä	≤ 5,2 sekuntia	0	
			> 5,2 sekuntia	1	



Gerastenian vaikutus elämänlaatuun ja toimintakykyyn

(Suikkanen ym. 2019)



Lämmittely

Voimaharjoittelu

Liikkuvuus

Tasapaino

Toiminnallinen harjoittelu

5- 10 min

30-40 min

5-10min

5-10 min

5-10 min

Erilaisia aktiviteetteja. Esim. Kävelyä, kuntopyöräilyä, tuolivoimistelua.

Perus-, nopeus- ja kestävyysvoimaa n. 8 viikon sykleissä.
Pääharjoitteet: polven ojennus, polven koukistus, lonkan loitonnuks, varpaille ja kantapäille nousut.
Harjoittelun rasittavuus Borgin asteikolla 12 (hieman rasittava) – 17 (hyvin rasittava).
Vastusta lisättiin käyttämällä nilkka- ja käsipainoja sekä painoliivejä ja kahvakuulia.

Tavoitteena lisätä ja ylläpitää liikkuvuutta isoissa nivelissä ja selkärangassa.

Harjoitteina erilaiset kurotukset ja venytykset.

Tavoitteena parantaa henkilön tasapaino erilaisilla staattisilla, dynaamisilla sekä dual task eli kaksoistehtäväharjoitteilla.

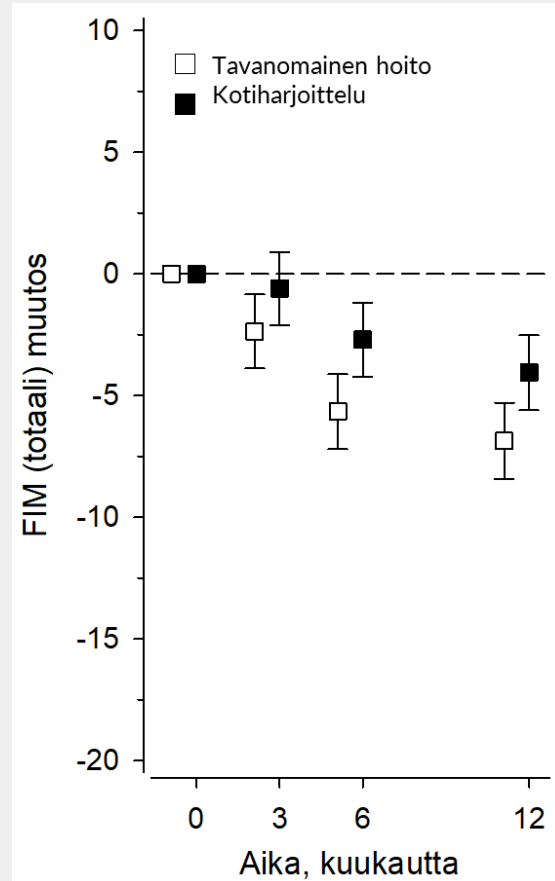
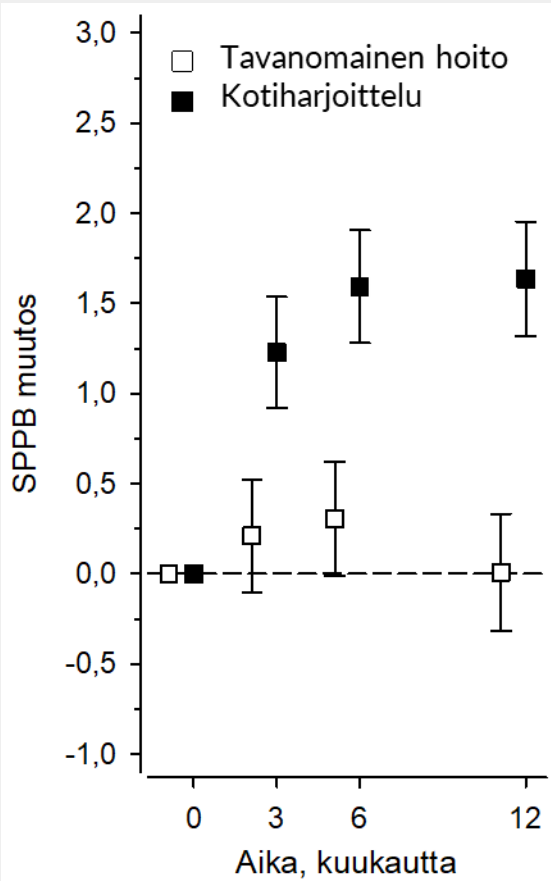
Vaikeustasoa lisätään erilaisilla alustoilla sekä vaikeammilla tehtävillä.

Yhdistettynä voima- ja tasapainoharjoitteisiin. Harjoitellaan välineellisiä päivittäistoimintoja, jotka edesauttavat itsenäistä kotona selviytymistä. Harjoitteina mm. portaiden nousu, tiskaus, tuolilta nousu, polttopuiden pinoaminen.

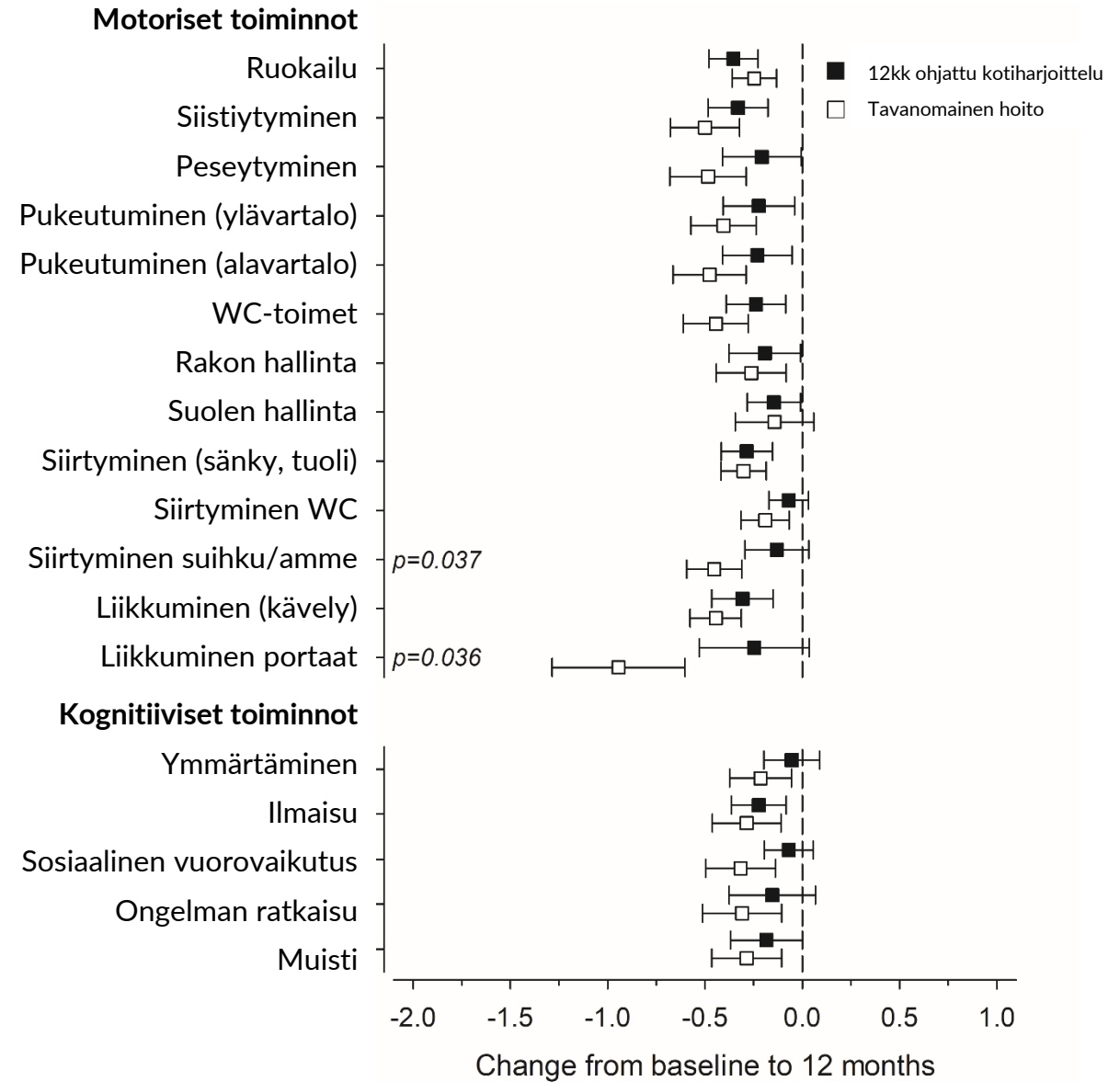




Toimintakyky



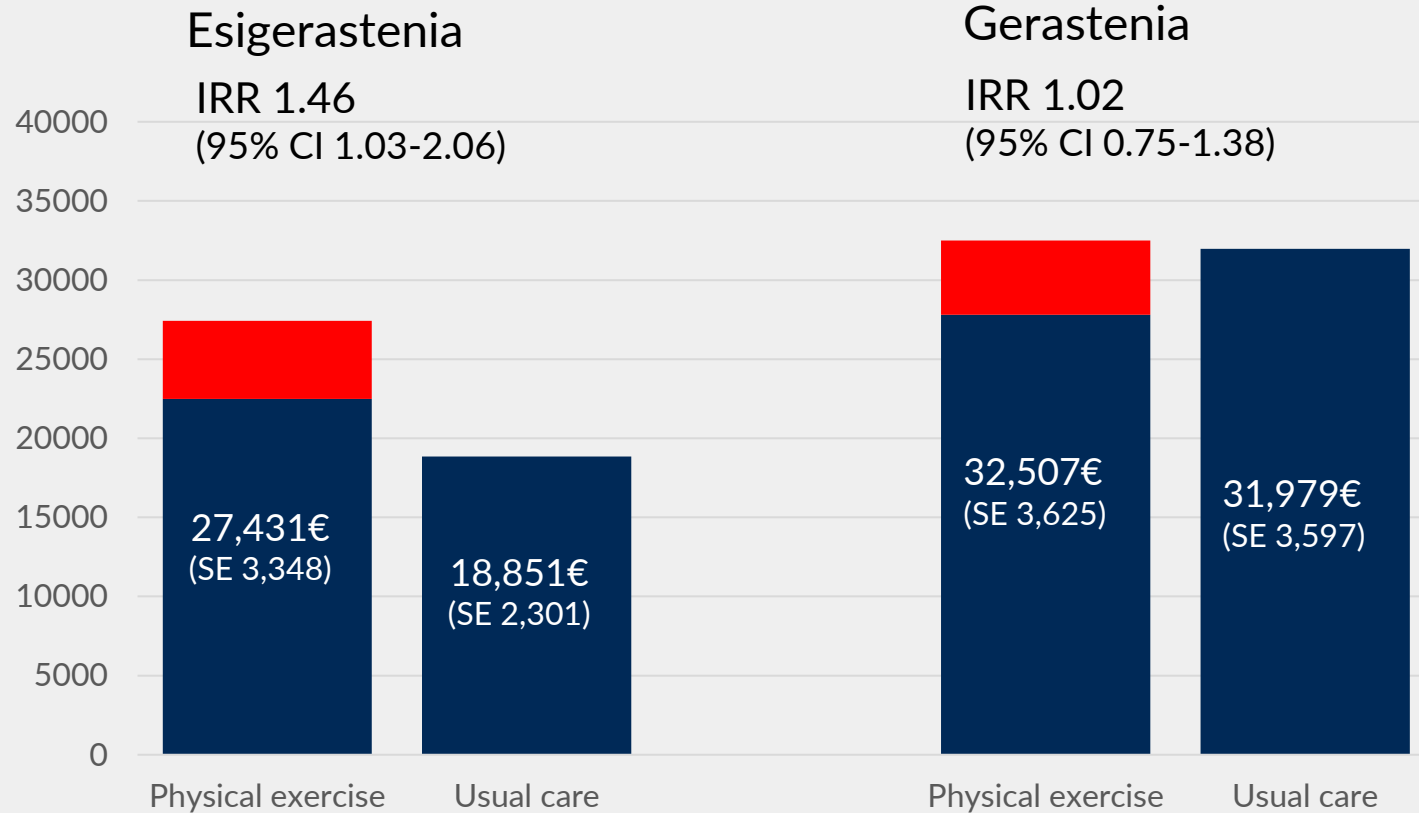
Suikkanen S, ym. Arch Phys Med Rehabil
2021;102(12):2283-2290 doi:
10.1016/j.apmr.2021.06.017





Sosiaali- ja terveystalveluiden kustannukset €/ henkilövuosi 0- 24 kk

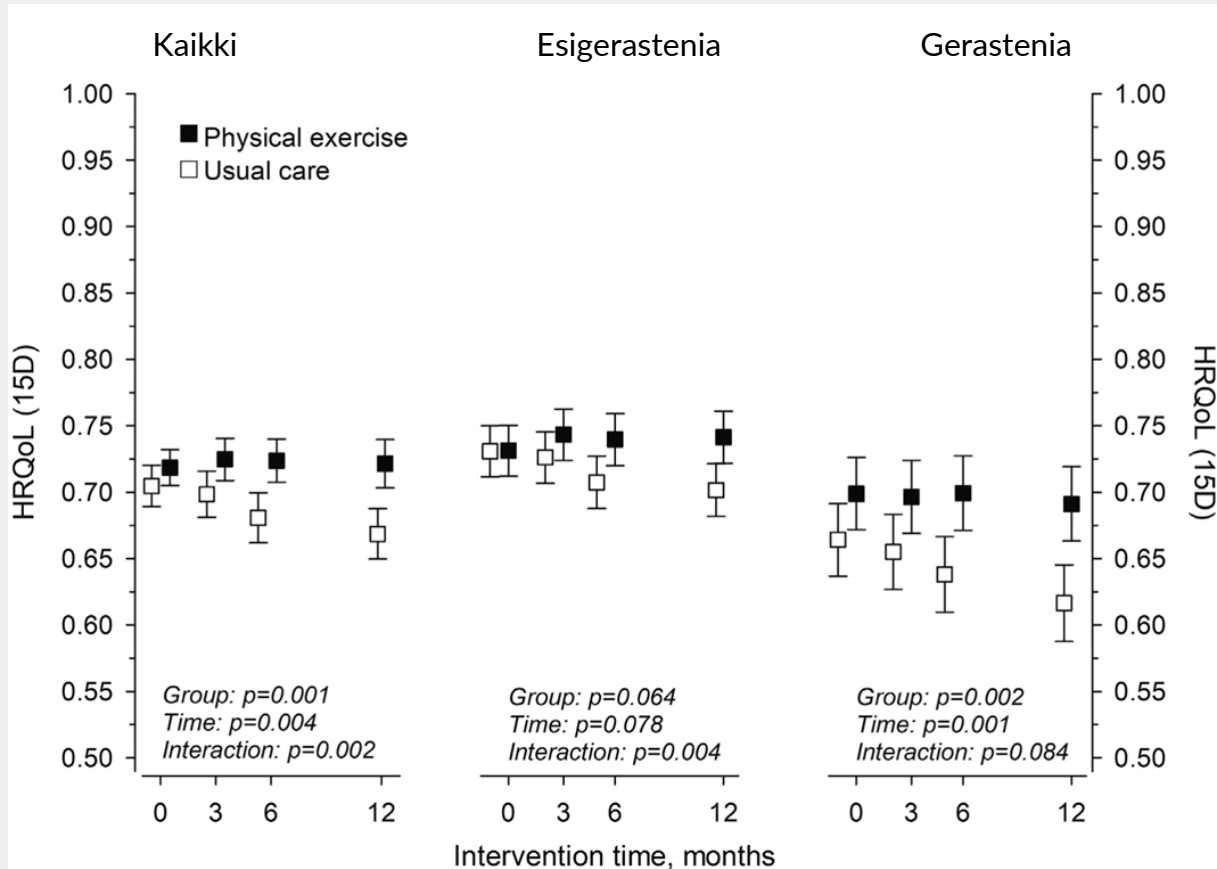
- 12 kk harjoittelu-
kustannukset
- Sote -palvelut-
kustannukset



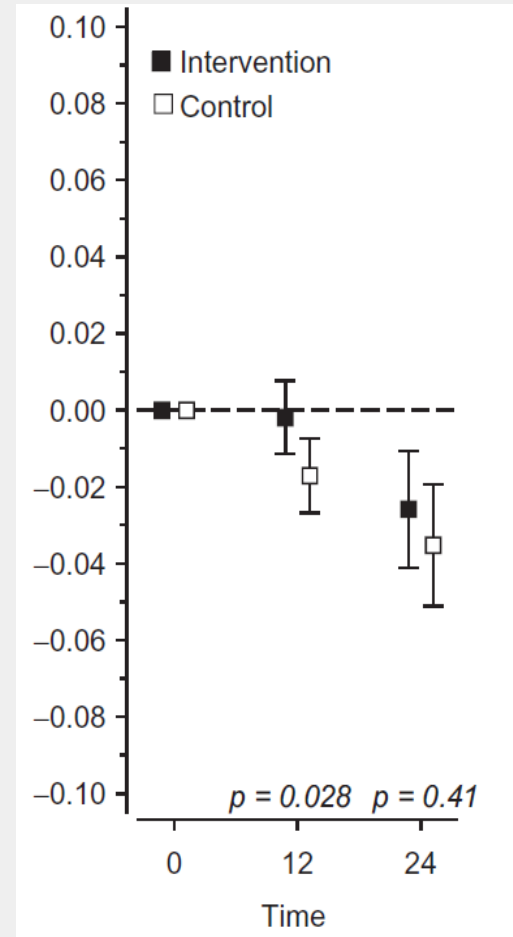
Suikkanen S, ym. J Am Med Dir Assoc.
2021 Apr;22(4):773-779



12 kk ohjattu kotiharjoittelu 2xviikko



Suikkanen S, ym. J Am Med Dir Assoc. 2021 Apr;22(4):773-779



3 ennaltaehkäisevää kotikäyntiä 75v täyttäneille, joilla ei säännöllistä kotiapua/-hoitoa (1xhoitaja, 1xfysioterapeutti ja 1xsosiaalityöntekijä) myös kustannusneutraalia.

Liimatta H, ym. Scandinavian Journal of Primary Health Care 2019;37:90-97.

Liimatta H. Journals of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, vol. 75, no. 8, pp. 1586-1593.



Mitä tulisi huomioida:

- Henkilöiden tunnistaminen ja moniammatillinen yhteistyö
- Palveluntarpeen arviointi – ennakoivat kotikäynnit
- Oikein kohdennettuna kotona toteutettu ohjattu 12 kuukauden kestoinen liikuntaharjoittelu on kustannusneutraalia 24 kk aikana

”Kulunut vuosi opetti sen, että ikäihminen vaatii jatkuvaa kuntoutusta selvittääkseen itsenäisesti joka päiväisistä toiminnoistaan. Tänä päivänä olen onnellinen ja tyytyväinen ihminen. Kiitollinen saamastani kokonaisvaltaisesta ohjauksesta ja avusta, olen saanut elämisen ilon takaisin!”

-Nainen 89v.

Sara Suikkanen, ft, TtM
Väitöskirjatutkija, Liikuntatieteellinen tdk
Jyväskylän yliopisto
sara.a.suikkanen(at)jyu.fi, 050 430 1870



KauKoIKÄ -julkaisut

Soukkio PK, Suikkanen SA, Kukkonen-Harjula KT, Kautiainen H, Hupli MT, Aartolahti EM, Kääriä S, Pitkälä KH, Sipilä S. Effects of a 12-month home-based exercise program on functioning after hip fracture – secondary analyses of an RCT. *J Am Geriatr Soc* 2022: doi: 10.1111/jgs.17824

Soukkio PK, Suikkanen SA, Aartolahti EM, Kautiainen H, Kääriä SM, Hupli T, Kukkonen-Harjula KT, Pitkälä KH, Sipilä S. Effects of home-based physical exercise on days at home, healthcare utilization and functional independence among patients with hip fractures: a randomized controlled trial. *Arch Phys Med Rehabil*. 2021;102(9):1692-1699. doi:10.1016/j.apmr.2021.04.004

Soukkio P, Suikkanen S, Kukkonen-Harjula K, Hupli M. Ikääntyneiden kotiharjoittelu - Pitkäkestoinen liikuntaharjoittelu fysioterapeutin ohjauksessa henkilöillä, joilla on lonkkamurtuma tai hauraus-raihnausoireyhtymä. *Kuntoutusta kehittämässä*. Kela. 12/2020. Helsinki.

Soukkio P*, Suikkanen S*, Kääriä S, Kautiainen H, Sipilä S, Kukkonen-Harjula K, Hupli M. Effects of 12-month home-based physiotherapy on duration of living at home and functional capacity among older persons with signs of frailty or recent hip fracture – protocol of a randomized control trial (HIPFRA study). *BMC Geriatrics*. 2018;18:232 10.1186/s12877-018-0916-y *Equal contribution

Suikkanen S, Soukkio P, Aartolahti E, Kääriä S, Kautiainen H, Hupli MT, Pitkälä K, Sipilä S, Kukkonen-Harjula K. Effect of 12-month supervised, home-based physical exercise on functioning among persons with signs of frailty – Randomized Controlled Trial. *Arch Phys Med Rehabil* 2021;102(12):2283-2290 doi: 10.1016/j.apmr.2021.06.017..

Suikkanen SA, Soukkio PK, Aartolahti EM, Kautiainen H, Kääriä SM, Hupli MT, Sipilä S, Pitkälä KH, Kukkonen-Harjula KT. Effects of home-based physical exercise on days at home and cost-effectiveness in pre-frail and frail persons: Randomized controlled trial. *J Am Med Dir Assoc*. 2021 Apr;22(4):773-779. doi:10.1016/j.jamda.2020.06.005

Suikkanen S, Soukkio P, Pitkälä K, Kääriä S, Kautiainen H, Sipilä S, Kukkonen-Harjula K, Hupli M. Older persons with signs of frailty in a home-based physical exercise intervention: baseline characteristics of an RCT. *Aging Clin Exp Res*. 2019;31(10):1419-1427. doi.org/10.1007/s40520-019-01180-z