



KUNTOUTUSKESKUS OTSONLINNA
Ikäihmisen toimintakyvyn
arviointi ja kuntoutus



Kuusiolinna Terveys
Pihlajalinna

IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI JA KUNTOUTUS

1. Arviointi- ja kuntoutusjakson sisältö

Ympäri vuorokautisella hoitotyöllä sekä lämmينhenkisellä kanssakäymisellä kannustetaan ja ohjataan ikäihmistä arkiliikkumisen ja jokapäiväisten toimintojen harjoitteluun tukemalla asiakkaan toimintakykyä. Fysioterapia koostuu liikkuvuus-, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelusta, kivun hoidosta sekä neuvonnasta omatoimiseen harjoitteluun.

Moniammatillisen työryhmän laatimassa kuntoutussuunnitelmassa huomiota kiinnitetään mm. kaatumisen riskitekijöihin, lääkitykseen, ravintoon ja mahdollisiin virtsa-inkontinenssi-ongelmiin. Työryhmään kuuluvat lääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä ja sitä täydennetään tarvittaessa muilla erityistyöntekijöillä.

Kuntoutumisen edistymistä seurataan toimintakyvyn ja avuntarpeen sekä fyysisen suorituskyvyn mittareilla, joita tukevat tarvittaessa mm. muistitesti ja myöhäisiän depressiotesti sekä ravitsemustilan.

Päivän ohjelma:

- Fysioterapiahoitoa (60min/30min + 30min) arkipäivisin
- Liikunta- ja toimintaryhmiä päivittäin (tasapaino-, kuntosalija tuolivoimisteluryhmä)
- Omaehtoista harjoittelua, esim. kuntosalilla tai altaassa
- Jokapäiväisten perustoimintojen opettelua
- Monipuolista vapaa-ajan ohjelmaa (mm. erilaiset laulu- ja peliryhmät)

Hyvää elämää, omatoimisuutta ja parempaa arkea kotona.

Kotiutuminen

Kotiutumisen suunnittelu aloitetaan samalla, kun kuntoutussuunnitelmaan kirjataan jakson pituus ja kotiutuspäivä. Omaiselle/läheiselle järjestetään tarvittaessa fysioterapeutin tapaaminen ennen kotiutusta. Tarvittaessa jakson aikana tehdään kotikäynti kuntoutujan kanssa.

Asiakkaalle laaditaan kotiin:

- Yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet kahden kuukausen ajalle
- Liike- ja liikuntaohjelma, jota asiakas toteuttaa kotona omatoimisesti tai kotihoidon tukemana. Toteutuminen kirjataan harjoituspäiväkirjaan.

2. Kuntoutumisen seuranta kotona

- Seurataan tavoitteiden toteutumista ja mitataan fyysistä toimintakykyä
- Arvioidaan kodin tilat ja lähiympäristö turvallisen liikkumisen kannalta (mm. ulkoilu)
- Hankitaan tarvittavat sisällä liikkumisen apuvälineet (mm. tukikahvat)
- Harjoitellaan arkisia asioita
- Pidetään yhteyttä kuntoutujan omaisen, kotihoidon ja / tai muiden yhteistyötahojen kesken

Fysioterapeutin seurantakäynnit:

1. käynti, viimeistään viikon kuluttua kuntoutusjaksosta
2. käynti noin kuukauden kuluttua kuntoutusjaksosta
3. käynti kahden kuukauden kuluttua kuntoutusjaksosta

Kuntoutuksen eteneminen jatkuu kuntoutussuunnitelman mukaisesti yhteistyössä Kuusiolinnan kotihoidon työntekijöiden ja palveluohjaajien sekä omaisten/läheisten kanssa.

**OTATHAN YHTEYTTÄ, NIIN KERROMME
LISÄÄ IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYVYN
ARVIOINTI- JA KUNTOUTUSJAKSOSTA**

Sosiaaliohjaaja Laura Ylimäki

p. 040 133 8179, laura.ylimaki@pihlajalinna.fi

Palveluvastaava Riitta Rajalahti

p. 040 182 5908, riitta.rajalahti@pihlajalinna.fi

Kuntoutuskeskus Otsonlinna

Sairaalantie 6, 63700 Ähtäri
Käyntiosoite Koulutie 12 C

kuusiolinna.fi



Kuusiolinna Terveys
Pihlajalinna