

Arkikuntoutus

Omaishoitajien valmennus

8.9.2025 Saarijärvi

15.9.2025 Hankasalmi

22.9.2025 Keuruu

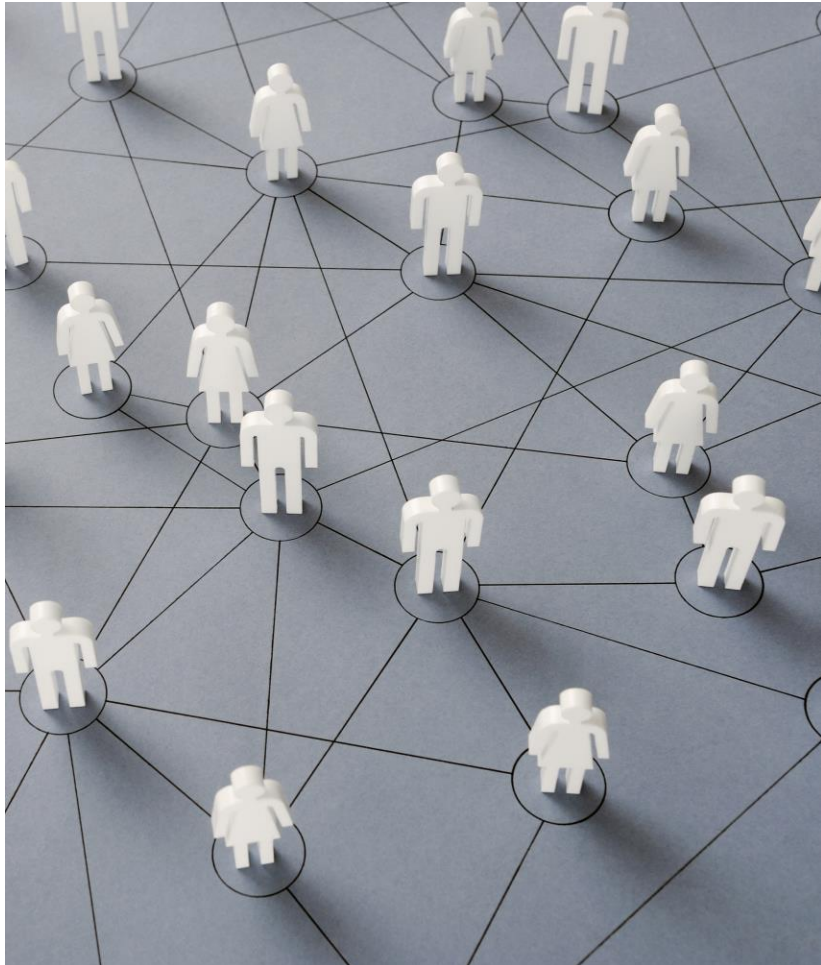
29.9.2025 Palokka

Kohderyhmä

- Ikä yli 65 vuotta (pääasiallisesti – ikä ei kuitenkaan ole rajaava tekijä automaattisesti)
- Henkilö asuu vielä omassa kodissaan
- Toimintakyky on jo selvästi heikentynyt, esimerkiksi joku/jotkut seuraavista:
 - Asiointivaikkeudet, kotoa poistumisen vaikeus (sosiaalisen ympäristön kaventuminen)
 - Avun tarvetta/vaikeuksia suoriutua arjen toiminnoista
 - Liikkumisen heikentyminen/vähentyminen, mahdollinen apuvälinetarve
 - Kaatumiset/kaatumisen pelko/kohonnut kaatumisriski
 - Psyykkiset syyt/kognition heikkeneminen; masennus, aloitekyvyttömyys, passiivisuus
 - Murtumat, leikkaukset
 - Neurologiset sairaudet
 - Yleistilan heikentyminen
 - Heikko ravitsemustila
- Henkilöllä voi olla jo muita palveluita tai riski näiden tarvitsemiselle tulevaisuudessa on kohonnut.
- Kokonaisvaltaiselle, nimenomaan kotiympäristössä tapahtuvalle arviolle tai interventi-olle on tarvetta



Asiakkaiden ohjautuminen



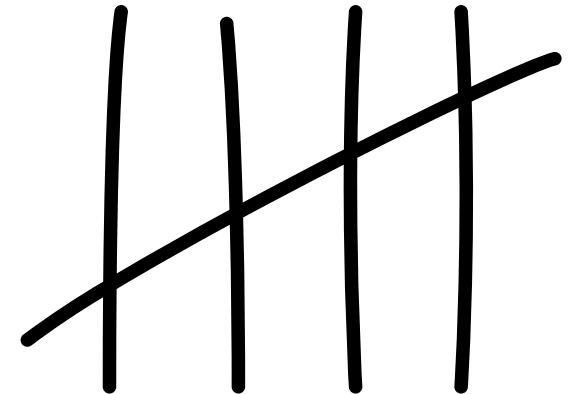
- Kuka tahansa voi olla yhteydessä arkikuntoutuksen työntekijöihin. Yleisimmin asiakkaita ohjautuu seuraavien tahojen kautta:
 - Asiakasohjaus
 - Kotihoidon henkilöstö
 - Varhaisen tuen henkilöstö (päivätoiminta, muistityö, omaishoitotyö)
 - Fysio- ja toimintaterapeutit, jotka työskentelevät muissa toiminnoissa (vastaanotto, sairaala, vuodeosastot, lyhytaik.hoito)
 - Lääkärin ja hoitajan vastaanotot
 - Omaisets
 - Asiakas itse

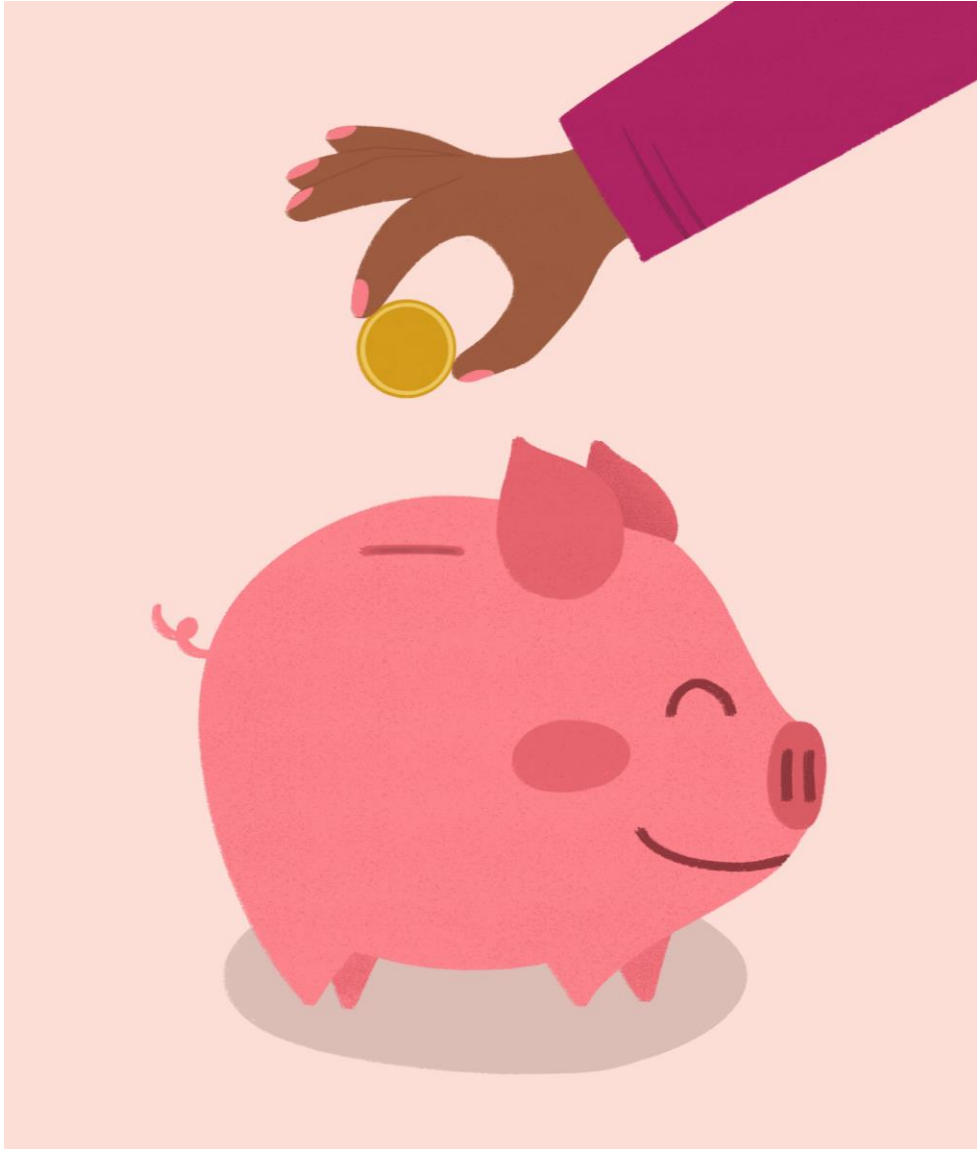
Käyntimäärät ja kesto

- **1-10 käyntiä/asiakas**
Jakson pituus tyypillisesti 1-2 kk, käyntejä tyypillisesti 4-6/asiakas, kesto 45min – 1,5h asiakkaan tarpeen mukaisesti
- **Seuraavanlaisissa tapauksissa tyypillisesti useampia käyntejä:**

Kuntouttavan arviointijakson asiakkaat, tehostetun kotikuntoutuksen asiakkaat
Asiakkaan tilanne haastava/epäselvä, ja arkikuntoutuksen terapeutti on ensimmäinen kontakti (paljon selvitettävää/tehtävää)
Motivaatio
Kuntoutuspotentiaali
Sitoutunut lähipiiri
Neurologiset asiakkaat (esim. Parkinson, aivoverenkiertohäiriöt)
- **Seuraavanlaisissa tapauksissa tyypillisesti 1-2 käyntiä:**

Apuvälinearviot
Hyväkuntoiset, itsenäiseen harjoitteluun kykenevät
Asiakkaat, jotka eivät maksujen/muun syyn vuoksi halua enempää käyntejä
Jatkokäynneillä ei ole odotettavissa lisähyötyä, esim. pitkälle edennyt muistisairaus eikä aloitekykyä/lähipiiriä joka voisi aktivoida, asiakkaalla ei vastaanottokykyä tai motivaatiota



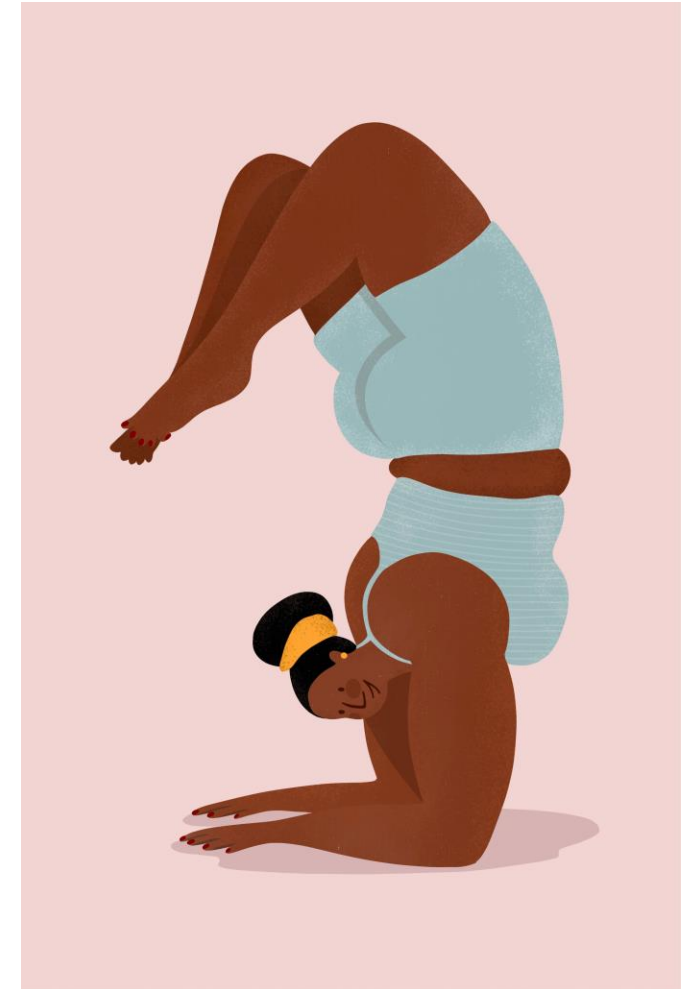


Hinnat

- **Asiakkaat, jotka eivät kuulu kotihoidon palvelujen piiriin**
Yksi arviointikäynti on maksuton, näiden jälkeen tapahtuvat käynnit 16,40e/18,60e käynti
- **Kuntouttavan arviointijakson asiakkaat**
Maksu muodostuu tuloperusteisesti, ja arkikuntoutuksen käynnit kerryttävät asiakasmaksua
- **Säännöllisen kotihoidon asiakkaat**
Arkikuntoutuksen käynnit ovat maksuttomia

Kotikäynnin sisältö

- Kysytään/havainnoidaan
 - Nykytilanne
 - Asiakkaan tausta/historia
 - Perhesuhteet/lähipiiri
 - Siirtymiset, liikkuminen
 - Aktiivisuus
 - Kaatumiset, kaatumispelko
- Ympäristö
 - Tavaramäärä/huonekalujen sijoittelu
 - Esteettömyys
 - Valaistus
 - Paloturvallisuus
 - Piha-alue
- Arkitoiminnot
 - Päivän sisältö
 - Aistit, kognitio, kipu, mieliala, päihteet, ihon kunto, asioinnit, virtsankarkailu, lääkelista
- Apuvälineet
 - Nykyiset ja tarpeen kartoitus
- Testit
 - Toimintakyky, tasapaino, kaatumisvaara
- Harjoitteiden ohjaus
- Jatkosuunnitelma
 - Tavoitteiden asettaminen
 - Ohjaus asiakkaalle, omaiselle, kotihoidolle jne.



Käytännön vinkkejä arkeen: toimintaterapia

- Kädet ja aivot ovat tärkeä osa toimintakykyä, koska useimpiin arjen toimintoihin tarvitaan käsiä ja **sorminäppäryyttä** (esimerkiksi pukeutuminen, syöminen, kaukosäätimen ja puhelimen käyttö), sekä **toiminnanohjauksen** taitoja (miten tietty asia tehdään ja missä järjestyksessä pienet osiot suoritetaan, esimerkiksi kahvin keittäminen tai ruuan valmistaminen)
- Ihminen tarvitsee aktiviteetteja ja sisältöä arkeensa, jotta mieli pysyy virkeänä!
- Jos ihminen tarvitsee ohjausta, anna yksi ohje kerrallaan. Anna ihmiselle aikaa tehdä ja miettiä sekä ratkaista ongelmia päivittäisessä elämässä



Toimintaterapia: mielekäs tekeminen

- Palapelit, ristikot, sanahaut, lautapelit, korttipelit, käsityöt, lukeminen, musiikki, askarteleminen, marjastaminen ja sienestäminen, musiikki, laulaminen, maalaaminen, piirtäminen, luonnossa ulkoilu, puutarha, viherkasvit, lemmikkieläimet, leipominen, teatteri, elokuvat ja televisiosarjat, matkustaminen, uskonto, erilaiset kerhot ja järjestöjen tilaisuudet, kalastaminen, ystävien tapaaminen, uusien taitojen opiskelu..



Toimintaterapia: pienapuvälineet

Arjen pienapuvälineet auttavat kotiaskareiden suorittamista sekä omatoimista pukeutumista. Pienapuvälineet helpottavat muun muassa pukeutumista, ruuanlaittoa, ruokailua, tarttumista ja avaamista.



Käytännön vinkkejä arkeen, fysioterapia

- Harjoitteet upotettuna arjen toimintoihin
 - Voiman lajien huomioonotto (kestovoima, nopeusvoima, maksimivoima)
- Uuden asian/toiminnon liittäminen johonkin tuttuun rutiiniin
 - Anna aikaa, älä tee puolesta
- Toimintakyvyn/sairaudentilan vaihtelun huomioonotto ja hyödyntäminen
 - Ravitsemus
- Kivunhoidon merkitys harjoittelussa/toimintakyvyssä
 - Ergonomia ja oma jaksaminen
 - Kotiympäristö, esteettömyys
- Yhdessä tekeminen, motivointi -> joku porkkana?



Pro tips

- Toimintakyvyn harjoittamiselle ei ole ikärajaa
- Liikkumiskyvyn ongelmista 1/3 johtuu vanhenemisesta ja 2/3 harjoituksen puutteesta
- Vähäinenkin toimintakyvyn lisäys on merkityksellistä
- Ihmiset, jotka toiminta- ja liikkumiskyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua
- Sänky on vaarallisempi paikka, kuin kuntosali
- Läheisillä on tärkeä rooli kannustaa ja ohjata omatoimisuuteen arjessa
- Pelkkä käveleminen ei korvaa lihas**voima**harjoittelua

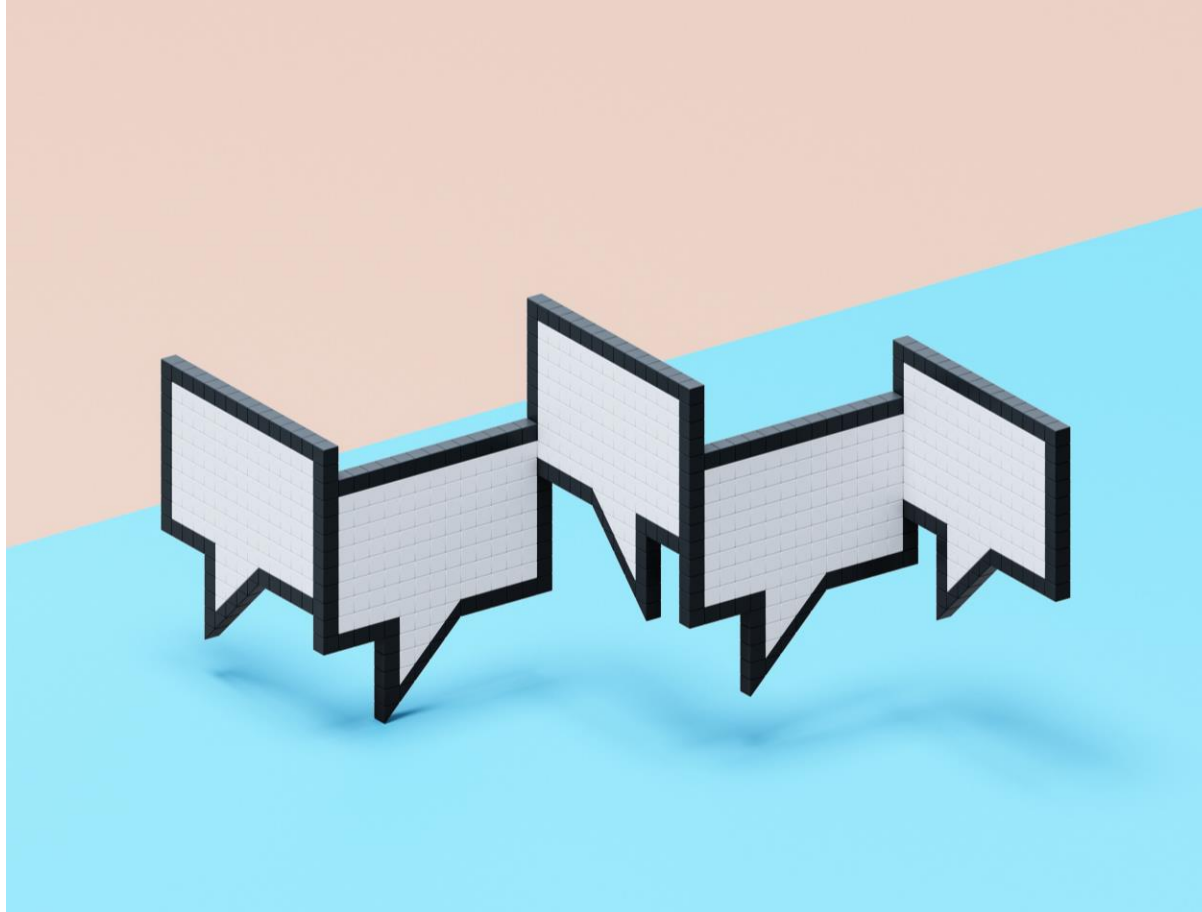




Yhteystiedot

- Ota yhteyttä oman alueesi fysioterapian palvelunumeroon. Numerot palvelevat arkisin klo 8–15. Voit myös jättää soittopyynnön verkossa.
- p. 014 266 2337 palvelee Hankasalmen, Jyväskylän ja Uuraisen asukkaita.
- p. 014 336 5555 palvelee Kannonkosken, Karstulan, Kinnulan, Kivijärven, Kyyjärven, Pihtiputaan, Saarijärven, Viitasaaren ja Äänekosken asukkaita.
- p. 014 269 0519 palvelee Joutsan, Jämsän, Keuruun, Konneveden, Laukaan, Luhangan, Multian, Muuramen, Petäjäveden ja Toivakan asukkaita.

Ikääntyneen huolipuhelimet kotona pärjäämisen tueksi



- Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Pihtipudas, Saarijärvi, Viitasaari, Äänekoski
p. 014 266 3082
- Hankasalmi, Konnevesi, Laukaa, Uurainen ja Palokka, Tikkakoski ja Vaajakoski Jyväskylästä
p. 014 266 3081
- Joutsa, Jämsä, Keuruu, Luhanka, Multia, Petäjävesi, Toivakka ja Korpilahti Jyväskylästä
014 266 3080
- Muurame ja keskinen Jyväskylä (pois lukien Tikkakoski, Vaajakoski, Palokka ja Korpilahti)
014 266 1801

Kiitos

www.hyvaks.fi

#hyvaks #hyvääarkikaikille