

Aikuisneuvola
2004 alkaen
65 vuotta täyttävät

Gellman-hanke 2003-
2004


15.5.2007

geriatri Maisa Karjula ja
terveydenhoitaja Liisa Salo

Millaisia 65 vuotiaat ovat 10 vuoden kuluttua?

- ◆ aikuisneuvolassa käyneistä saadaan yleiskuva 65 vuotiaista
- ◆ mittauksissa löytyy tekijöitä, jotka ennustavat tulevaisuutta
- ◆ yleisesti tunnetut riskitekijät ovat myös jokaisen yksilön riskitekijöitä
- ◆ vain itseään voi muuttaa





Aloite vanhusväestön neuvolatoiminnasta

- ◆ Raahen vanhusasian neuvosto 23.5.2002
- ◆ Ruukin vanhusneuvosto
- ◆ muualla Suomessa aloitettu erityyppisiä vanhusneuvoloita, jossakin jo 70-luvulta alkaen



Meillä on palveluita, mutta ette ole ehkä tarvinneet niitä

- ◆ palvelukeskuksissa päivätoimintaa
- ◆ päiväsaairaala, muistipoliklinikka
- ◆ kuntoneuvola
- ◆ hoitajan aamuvastaanotot terveysasemilla
- ◆ mahdollisuus saada kotisairaanhoidaja tai kotipalveluohjaaja kotikäynnille



Vanhusneuvolasta aikuisneuvola

- ◆ ”Nimestä keskusteltiin ja päätettiin, että palautetaan nimi-aihe ikä- ja vanhusneuvostoille: halutaanko nimeksi vanhusneuvola, seniorineuvola vai joku ihan muu?

Vanhus-nimeä ei monikaan halua itsestään käyttää, toisaalta vanhus-sana on kaunis ja arvokas ja nimen tulee selvästi kertoa, mitä asiakasryhmää palvelu koskee.”



Miten aikuisneuvola voi tukea hyvää vanhenemista?

- ◆ ennaltaehkäisy
- ◆ terveyden vaaliminen
- ◆ sairauden ”siirtäminen”
- ◆ sairauden hallinta
- ◆ asiakaslähtöisyys, lähipalveluna, tarvittaessa kotikäynteinä
- ◆ omaehtoinen / kutsu-menettely –molemmat tarvitaan
omaehtoisesti tulevat ehkä ne, jotka muutenkin pitävät itsestään huolta
- ◆ saavutettavuus
- ◆ osana olemassa olevaa järjestelmää
- ◆ tuki, ohjaus ja neuvonta



Rajalliset resurssit

- ◆ noin 4355 (31.12.2005) 65 v täyttäneitä
Raahe, Siikajoki, Ruukki, Pyhäjoki
- ◆ valittiin 65 vuotta täyttäneet
- ◆ 2004 yksi terveydenhoitaja katsoi koko ikäryhmän, sen jälkeen osana terveysasemien työtä
- ◆ miksi tämä ikäluokka? -muutosvaihe muutenkin, oppimiskykyä
- ◆ vastuu jää jokaiselle itselleen



Työryhmä pohti Hyvän vanhenemisen edellytyksiä

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

Yksinkertainen seula

- ◆ kyseessä ei ole tutkimus, mutta seurantatiedot kerätään
- ◆ seulan raja-arvot tilanteen mukaan
 - nykytiedon mukaiset, absoluuttiset
 - asiakkaan kokemus, subjektiivinen
 - vastaus asettui riski- tai voimavarapuolelle





Kustannukset

- ◆ Koko Gellman- hankkeen kustannusarvio 907 337,50 €, josta puolet valtiolta, toinen puoli kunnilta
- ◆ Aikuisneuvolan osuus noin 47 000 €
- ◆ yhden käynnin hinta 168,03 €, josta verikokeet 49 €
- ◆ 2005-2006 hinta samansuuruinen



Kutsutut ja käyneet

- ◆ koko ikäluokka kutsuttu väestörekisteritietojen perusteella
- ◆ osalla ei osoitetta, muutama laitoshoidossa
- ◆ kahdeksan tai yhdeksän kymmenestä kutsutusta noudattanut kutsua
- ◆ 2004 käyneitä 315 (Vihanti mukana)
- ◆ 2005 238
- ◆ 2006 320 (raahelaisia enemmän)



Ketkä eivät tulleet?

- ◆ osa kävi verikokeissa, mutta ei tullut käynnille
- ◆ monisairas ja runsaasti käyntejä muutenkin
- ◆ ei kokemusta julkisesta terveydenhuollosta
- ◆ alkoholisoitunut tai epäsosiaalinen
- ◆ kehitysvammainen, dementoitunut tai vakavasti sairas
- ◆ joillakin ehkä tunneperäisiä syitä
- ◆ muutama kuollut ennen tarkastusajankohtaa



Aikuisneuvolan toimipaikat ja tekijät

- ◆ Raahessa Kummatin terveysasema ja ammattioppilaitos
 - terveydenhoitajat Kati Lotvonen, Tuula Annunen ja Tuija Kaisto
- ◆ Ruukissa Ruukin terveysasema
 - terveydenhoitaja Kristiina Laitakari
- ◆ Pyhäjoella Pyhäjoen terveysasema
 - sairaanhoitaja Heli Pakkanen ja terveydenhoitaja Paula Lammi
- ◆ Siikajoella Siikajoen terveysasema
 - sairaanhoitaja Riitta Heikka ja terveydenhoitaja Tuuli Ahonperä
- ◆ 2004 Vihannissa kunnan pääkirjasto
 - terveydenhoitaja Liisa Salo



Jatkotoimenpiteet

- ◆ kehoitus ottaa esille omalääkärikäynnillä
- ◆ diabeteshoitajalle
- ◆ verenpaine seurantaan
- ◆ muistipoliklinikalle
- ◆ silmälääkärille, hammashoitolaan
- ◆ pari kuntoneuvolaan
- ◆ sosiaalityöntekijälle, mielenterveystoimistoon



Kenellä kaikki kunnossa?

- ◆ jokaisella jotakin huomioitavaa
- ◆ vain muutamalla lähes kaikki kunnossa, mutta heilläkin
 - verikoepoikkeavuuksia
 - ylipainoa
 - rokotukset vanhentuneet
 - liikkumisongelma
 - ilmeinen muistivaikeus



Yleisvaikutelma

- ◆ fyysinen kunto suhteellisen hyvä
- ◆ riittävästi ystäviä ja harrastuksia
- ◆ yhtenäinen työhistoria
- ◆ vaikeuksista huolimatta selviytyjiä
- ◆ sinuja itsensä kanssa, kypsiä keskustelemaan
- ◆ tyytyväisiä elämäänsä, elämä seesteistä



Huolettamaan jäi...

- ◆ yksinäiset ja yksinasuvien lisääntyminen
- ◆ ne, joilla ongelmia ihmissuhteissa
- ◆ vaikutelma mielialaongelmasta, jota ei haluttu tuoda esille
- ◆ omaishoitajien jaksaminen
- ◆ alkoholinkäytön lisääntyminen
- ◆ kehon kunto, mielen virkeys



Seulan kysymykset

- ◆ Terveydentila
- ◆ Fyysinen suorituskyky
- ◆ Uni
- ◆ Sosiaaliset seikat
- ◆ Asuminen
- ◆ Muisti ja mieliala
- ◆ Työhistoria
- ◆ Turvallisuus ja tulevaisuudensuunnitelmat

Painoa ja pituutta keskimäärin

	paino	pituus	ylipainoa
1939	77,5 kg	167 cm	14-17 kg
1940	75,4	165	14-17 kg
1941	76,7	168	12-15 kg

ihannepaino: pituudesta metri pois ja siitä luvusta naisilla vähennetään 10 % ja miehillä 5 %

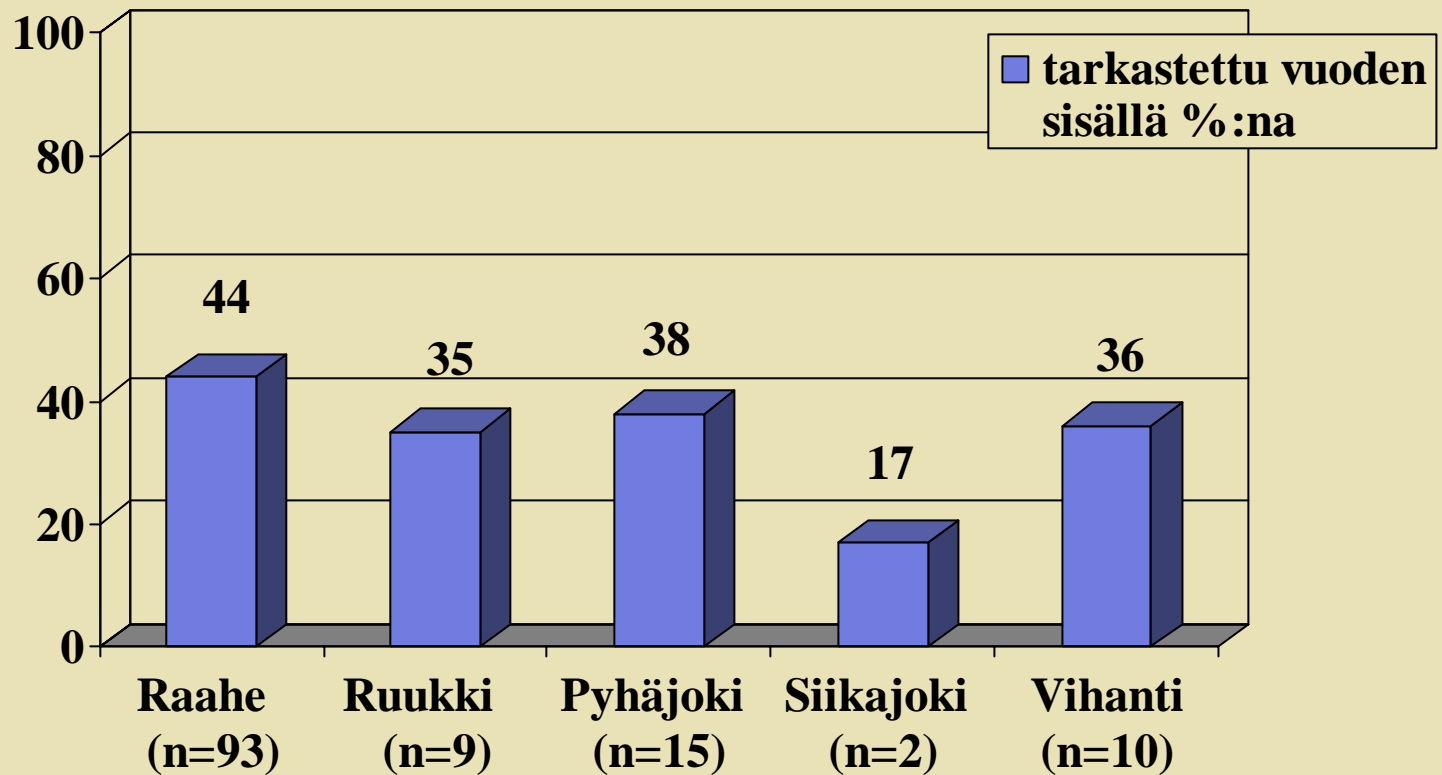
Näkö

- ◆ puutteellinen lähinäkö
 - 14 % (1939), 14 % (1940), 6 % (1941)
- ◆ puutteellinen kaukonäkö
 - 13 % (1939), 13 % (1940), 7 % (1941)
- ◆ onko silmälääkärissä käyty enemmän?

Kuulo

- ◆ kuiskauskuulossa alenemaa
 - 16 % (1939), 17 % (1940), 14 % (1941)
- ◆ vaikeuksia kuulla ryhmässä
 - 37 % (1939), 28 % (1940), 31 % (1941)
- ◆ vrt. kuulovika 15 % suomalaisista (Uimonen 1999), kuulokojeesta hyötyisi 6 % suomalaisista (Sorri ym. 2002)
- ◆ kuulon alenema osaltaan työperäistä
- ◆ muutamalla kuulolaite, opeteltava ajoissa käyttämään

Hampaisto 2004



43% käynyt tarkistuttamassa hampaansa,
paljon proteesin käyttäjiä

Hampaat tarkastettu 1 vuoden sisällä

- ◆ 1939 43 % käynyt
- ◆ 1940 30 %
- ◆ 1941 41 %

PEF

- ◆ osalle outo tutkimusmenetelmä, tulosten luotettavuus?
- ◆ PEF kertoo lihas- ja yleiskunnosta
- ◆ taustalla voi olla astmaa tai keuhkoahtaumatauti
- ◆ keuhkojen huippuvirtaus ikää ja pituutta vastaava
- ◆ 35 % :lla (1939)
- 47 % (1940)
- 38 % (1941)



Verenpaine

- ◆ riskitekijä sepelvaltimotaudille, aivoverenkiertohäiriöille ja dementialle
- ◆ vastaanottotilanteessa herkästi koholla, lisämittaukset ja kotiseuranta aiheelliset
- ◆ RR yli WHO:n hoitosuosituksen (130/85)
 - 39 % (1939), 73 % (1940), 69 % (1941)
- ◆ TAVOITE kotioloissa istuen alle 140/90



Normaali BMI painoindeksi

- ◆ alipaino altistaa osteoporoosille, kaatumisille, tulehduksille
- ◆ merkittävä ylipaino aiheuttaa väistämättä ongelmia
- ◆ BMI normaali
63 % (1939), 64 % (1940), 69 % (1941)



Paastosokeri koholla

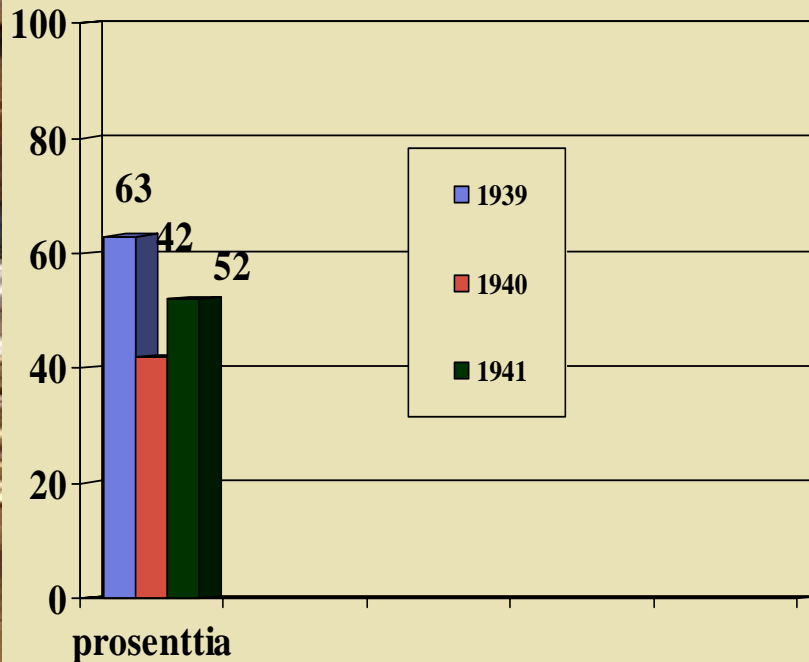
- ◆ 1939 30 % :lla
- ◆ 1940 33 %:lla
- ◆ 1941 21 %:lla



Tarvitaanko vitamiinilisiä?

- ◆ jos voi syödä tavallista ruokaa, ei yleensä tarvita
- ◆ B12-vitamiinin tai foolihapon puutos havaittiin 6 – 5.5 – 6.3 %:lla
- ◆ mitatut puutokset hoidetaan

Kolesterolitaso koholla



◆ TAVOITTEET

kokonaiskol. alle 5

LDL alle 3

◆ diabeetikoilla ja veri-
suonisairailta

kokonaiskol. alle 4.5

LDL alle 2.5



Koholla olevat rasva-arvot

- ◆ lisää verisuonitaudin vaaraa:
 - aivoverenkiertohäiriöt ja dementia
 - sepelvaltimotauti
 - munuaisten vajaatoiminta
 - impotenssi
 - alaraajojen ongelmat: kipu, katkokävely, haavaumat
- ◆ vrt. miehillä 1/5 ja naisilla 1/3 kokonaiskolesteroli > 6.5 mmol/l (FINRISKI)



Minullako MBO eli sokeritauti tulossa?

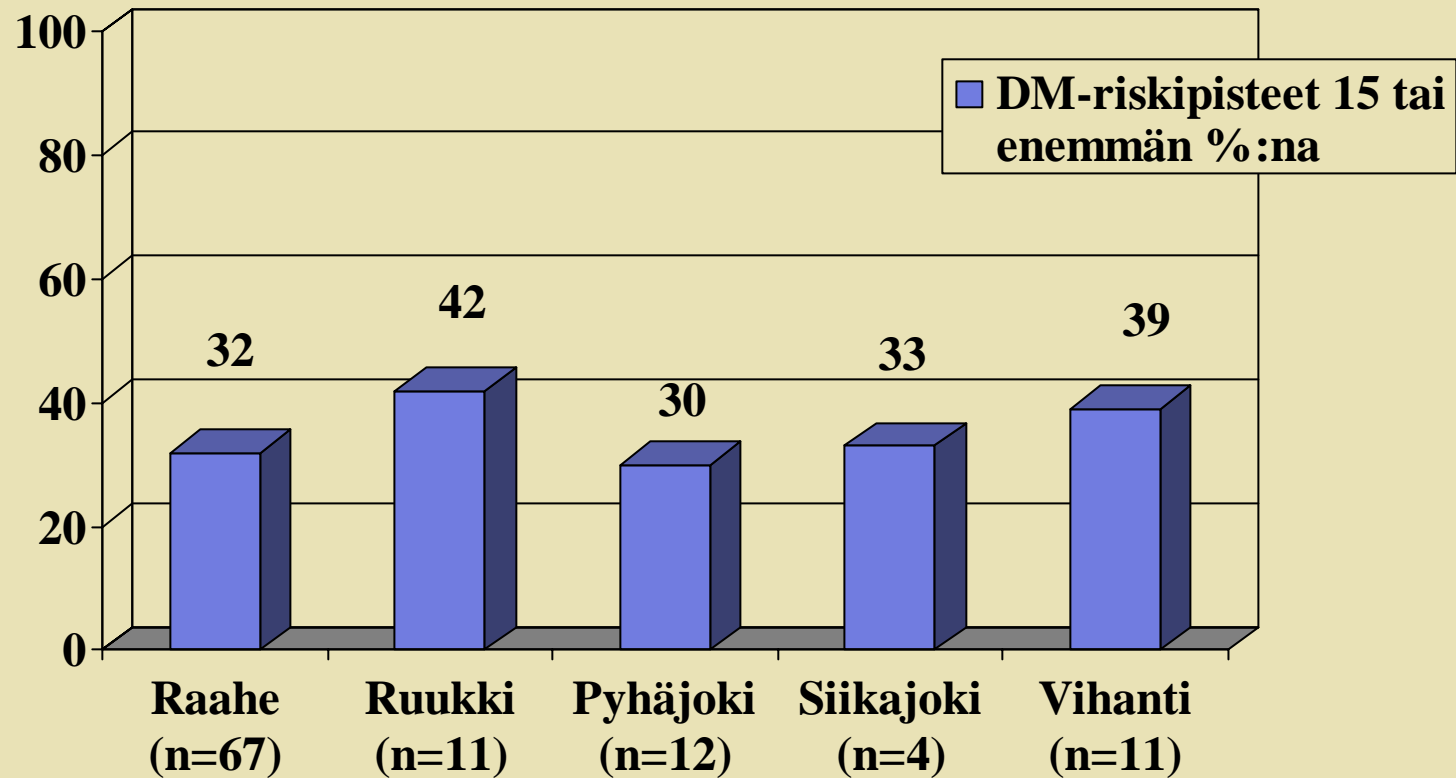
- ◆ TH-lehden yhteenvetolomake ja laboratoriotuloskooste kertovat oliko sinulla
 - korkeat verenrasvat
 - korkea verenpaine
 - korkea sokeriarvo
 - selkeä vyötärölihavuus



Tyypin II diabeteksen riski

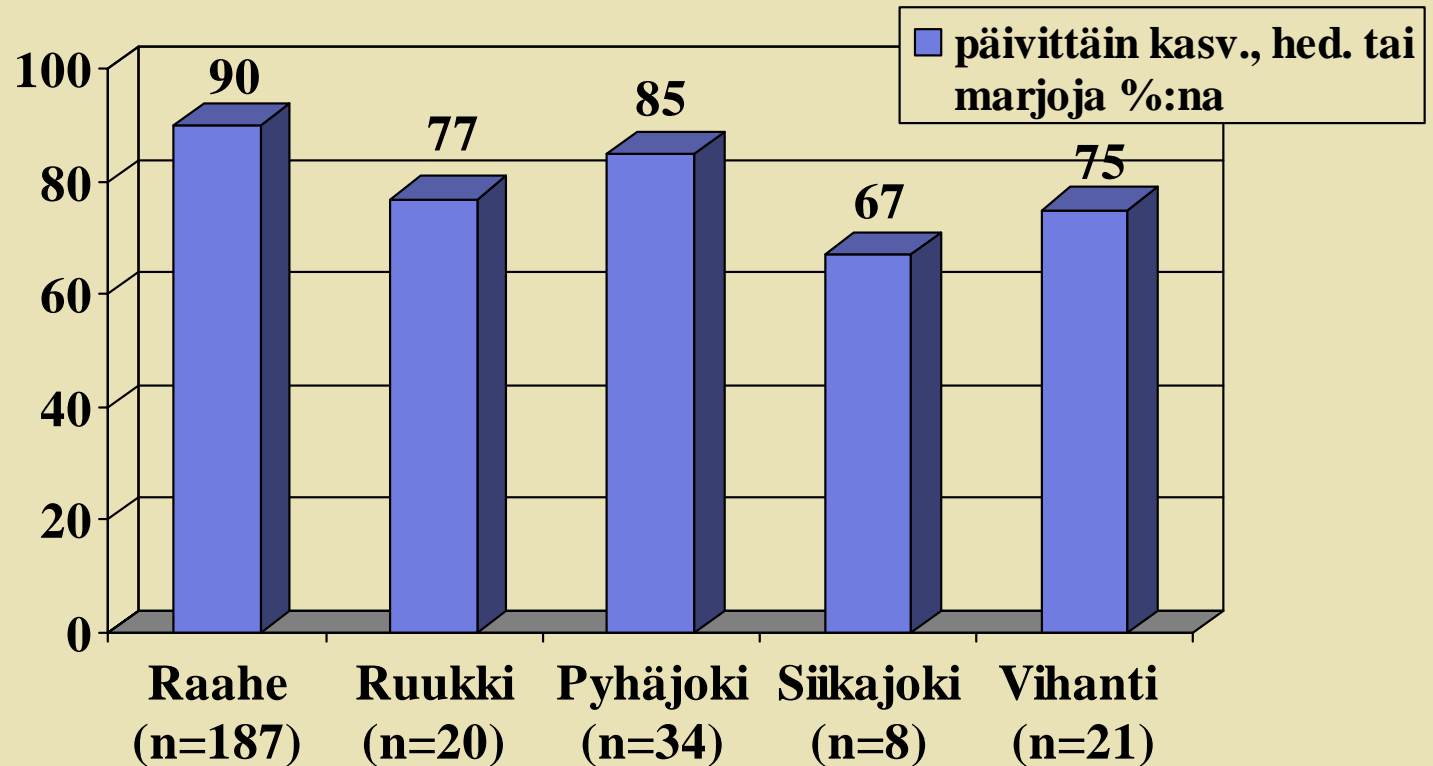
- ◆ 1939 syntyneillä ”muhii” aikuistyyppin sokeritautiriski
- ◆ DM-riskipisteet 15 tai enemmän
 - joka kolmannella käyneistä
 - yhteydenotto diabeteshoitajaan ellet ole aiemmin käynyt hänen luonaan

Tyypin II diabeteksen riskit kunnittain 2004



löytyykö motivaatio muuttaa suuntaa?
7 - 14 pistettä antaa aihetta tarkkailuun

Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö osataan

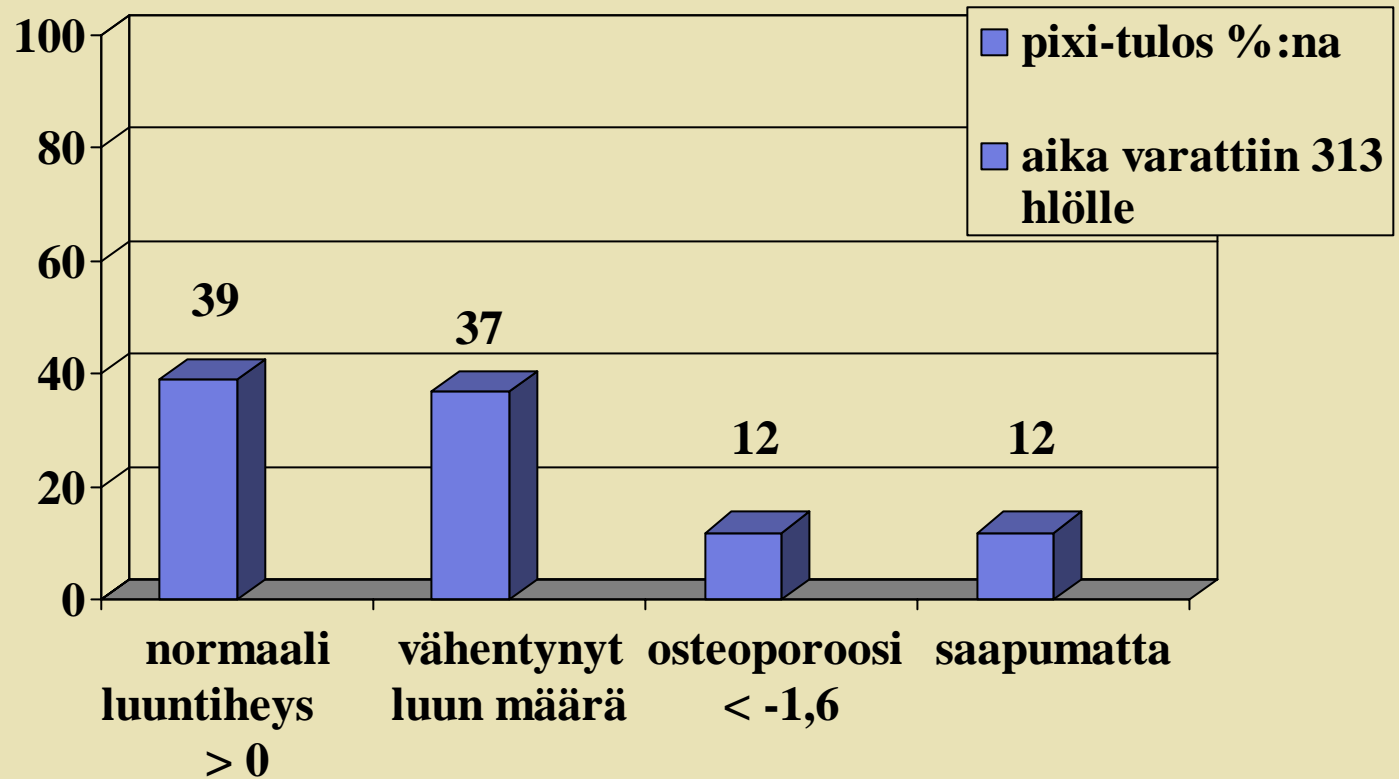


Osteoporoosi

- ◆ hento ruumiinrakenne, sairastetut murtumat ja varhainen menopaussi
- ◆ vähäinen maitotuotteiden saanti, runsas kahvinjuonti, tupakointi ja alkoholinkäyttö altistavat
- ◆ kehotus kääntyä omalääkäriin puoleen
- ◆ ruokavalio, töyssyliikunta ja kalkkilisä D-vitamiinin kera

Ca 500-1000 mg D-vit 400-800 yksikköä

Osteoporoositutkimus lokakuussa -04



kutsu ei mennyt muuttaneille, pois jäivät
vasta tutkimuksessa käyneet - peruivat ajan



Tupakointi ja alkoholinkäyttö

- ◆ tupakoivia
 - 14 % (1939), 12 % (1940), 14 % (1941)
 - suurin osa miehiä
- ◆ aiemmin runsaasti alkoholia
 - 6 % (1939), 7 % (1940), 9 % (1941)
- ◆ nykyään runsaasti alkoholia
 - 1 % (n 4), 3 % (1940), 4 % (1941)



Liikunta

- ◆ 30 min kohtuukuormitteista päivittäin
- ◆ suotuisa vaikutus sokeri-, rasva-
aineenvaihduntaan, verenpaineeseen,
verenhiytymiseen ja liikapainoon sekä
paksusuolen syövän ilmaantuvuuteen ja
luumassaan
- ◆ nostaa mielialaa ja estää masentuneisuutta

Jalkojen kunto

- ◆ hoidettavaa jaloissa
 - 22 % (1939), 31 % (1940), 27 % (1941)
- ◆ huono ääreisverenkierto
 - 26 % (1939), 43 % (1940), 24 % (1941)



Fyysinen suorituskyky

- ◆ pyörällä ajo – karkea mittari, mutta kertoo paljon lihaskunnosta ja tasapainosta
 - 10 % (1939), 24 % (1940), 9 % (1941) ajanut yli ½ vuotta sitten, syynä huimaus tai ei omista pyörää
- ◆ liikkumisen apuvälineet ok
 - 99 % (1939), 99,5 % (1940), 98 % (1941)
- ◆ lähes kaikilla henkilökohtaiset toimet ja kotiaskareet hoituvat
 - huomiota miesten ruuanlaittotaiteeseen



Uni

- ◆ nukahtaminen, unen laatu ja virkistävyys
- ◆ monella ongelmia, mutta kokivat silti tilanteen hyväksi
- ◆ jos unettomuus paranee, keskittymiskyky ja muisti palautuvat ennalleen
- ◆ uniongelmia toivat esiin v. 2004:
 - 11 % (n 24) kaupunkilaiset
 - 14 % (n 15) maaseudulla asuvat
- ◆ 12 % 1939 syntyneistä,
- ◆ 20 % 1940 syntyneistä
- ◆ 15 % 1941 syntyneistä



Lääkkeet

- ◆ polyfarmasia ei tämän ikäluokan ongelma
- ◆ reseptilääkkeitä käytössä yli 5 vuonna 2004
 - 22 % (n 46) kaupunkilaisilla
 - 15 % (n 16) maaseudulla asuvilla, yhteensä 20 %:lla
 - vrt. 65+ yli 5 reseptilääkettä 25 %
 - vrt. 65+ väsyttävä ja rauhoittava lääke 40 %
- ◆ käsikauppalääkkeet ja luontaislääkkeet syytä ottaa myös huomioon

Taloudellisia vaikeuksia

2004 käyneillä Raahessa 7 %

Ruukissa -

Pyhäjoella 5 %

Siikajoella -

Vihannissa 4 %

paljon ja kalliita lääkkeitä, pieni eläke

- ◆ 5 % 1939 syntyneistä
- ◆ 1 % 1940
- ◆ 3,5 % 1941



Asuminen

- ◆ hyvin harva äskettäin muuttanut, osa pohtii, synnyinseutu ja lapset vetävät puoleensa
- ◆ muutostarpeita kodissa 2004
 - 60 % wc:ssä kapea ovi, tila ahdas
 - 26 % portaita
 - 18 % kerrostalo, jossa ei hissiä
 - 7 % korkeat kynnykset
 - 5 % kapeat ovet
 - 1 % lämmityksen kanssa ongelmia



Yksin vai yhdessä

- ◆ yksinasuminen vanhuudessa lisää ja varhentaa avuntarvetta
- ◆ 19 % (1939), 22 % (1940), 22 % (1941) asuu yksin
 - vrt. 41 % 75+ ikäryhmästä asuu yksin
- ◆ 95 % (1939), 78 % (1940), 88 % (1941) runsaasti ystäviä

Harrastukset

- ◆ monet kokivat talousaskareet riittäväksi harrastusmuodoksi
- ◆ 96 % (1939), 75 % (1940), 75 % (1940)
- ◆ aivot ”ansaitsevat” enemmän
 - hirvenmetsästyksessä ajonaisena
 - tähtitiede, lisenssiaattityö, omaelämäkerran kirjoittaminen ja lukeminen, tanssi, matkailu, musiikki, yhdistys- ja järjestötyö, lastenlasten hoito, suunnitelmallinen puutarhanhoito, käsityöt, kulttuuri



Muisti ja mieliala

- ◆ kahdella Alzheimerin taudin diagnoosi
- ◆ itse havaittu muistivaikeus (MMSE)
 - 8 % (1939), 9 % (1940), 7 % (1941)
- ◆ tuli esille, muttei itse tiedostanut
 - 5 % (1939), 3 % (1940), 2 % (1941)
- ◆ mielialan koki hyväksi
 - 94 % (n 1939), 89 % (1940), 86 % (1941)
- ◆ vrt. 5 % suomalaisista kärsii masennuksesta



Työhistoria

- ◆ työura yhtenäinen
 - 86 % (1939), 85 % (1940), 86 % (1941)
- ◆ normaali iässä eläköityneet
 - 43 % (1939), 50 % (1940), 65 % (1941),
 - muut nuorempana
- ◆ vain muutamat jatkavat työelämässä
 - heistä lähes kaikki yrittäjiä

mistä voimaa jatkaa pidempään
työelämässä...



Palvelut ja tekniset apuvälineet

- ◆ lähikauppa 95 % (1939) 88 % (1940) 89 % (1941)
- ◆ muut palvelut lähellä 93 %

	1939	1940	1941
--	------	------	------

– riittääkö, että perheessä miehellä oli kortti ?



Turvallisuus ja tulevaisuuden suunnitelmat

- ◆ testamentti- ja hoitotahtoasioita oli pohtinut
 - 49 % (1939), 37 % (1940), 37 % (1941)
- ◆ elämä koetaan turvalliseksi
 - 92 % (1939), 94 % (1940), 94 % (1941)
- ◆ tulevaisuuteen suhtautuu toiveikkaasti
 - 98 % (1939), 97.5 % (1940), 97.5 % (1941)
 - eletään päivä kerrallaan, ei suuria unelmia
 - toivotaan, että terveys säilyisi



Voimavaroiksi koettiin

- ◆ oma terveys
- ◆ puoliso ja lapset
- ◆ ystävät
- ◆ harrastukset
- ◆ turvattu toimeentulo
- ◆ elämänkatsomus tai uskonto

"huonotkaan" tulokset eivät estä olemasta
onnellinen

Kommentteja

- ◆ toivottiin uusintakäyntejä
- ◆ oltiin valmiita maksamaan
- ◆ haluttiin muille ikäryhmille ja eläkkeelle laskeuduttaessa
- ◆ omaishoitajat ansaitsisivat tuollaisen tarkastuksen

Kommentteja

- ◆ sain tietoa omasta terveydestäni, missä mennään ja mitä tehtävissä
- ◆ tulin kuulluksi ja ymmärretyksi
- ◆ sain puhua
- ◆ ei ollut kiireen tuntua
- ◆ olen syntynyt ”hyvänä” vuonna



Muutosvalmiusmittari

lokakuussa 2004 asiakaspalautekysely

- ◆ en ole harkinnut elämäntapamuutosta 28 %
 - ◆ harkitsen 1-6 kk aikana 18 %
 - ◆ suunnittelen seur. kk:n aikana 7 %
 - ◆ olen muuttanut viimeisen 6 kk aikana 47 %
-
- ◆ kirjallista palautetta antoi puolet (n 164) ikäryhmästä, joten vähintään neljäsosa kykenee muutokseen

Johtopäätöksiä

- ◆ ylipaino vähenemässä
- ◆ silmälääkəriin herkemmin
- ◆ kuulo säilynyt paremmin
- ◆ vaikutelma, että vireys ja aktiivisuus lisääntynyt



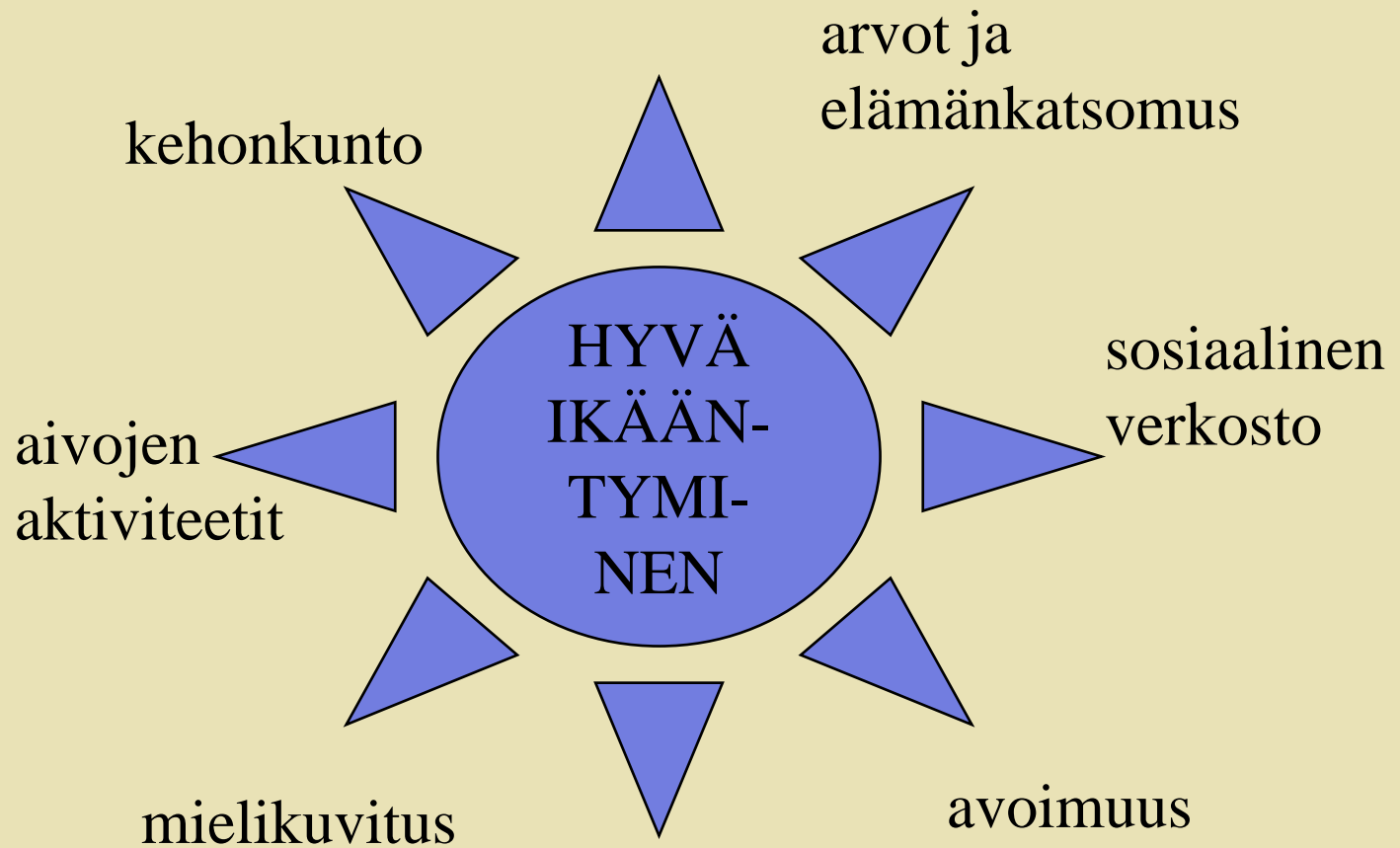
Jotain eroa 1939 ja 1941 syntyneillä?

- ◆ verenpainetta enemmän 1941 syntyneillä
- ◆ painonhallinta onnistuu paremmin 1941 syntyneillä
- ◆ rasva-arvot paremmat
- ◆ uni-ongelmia enemmän
- ◆ yksinasuminen yleisempää
- ◆ pankkikortti, kännykkä ja ajokortti yleisempiä



Voiko tulevaisuutta ennustaa?

- ◆ verenpaineessa ja kolesterolissa edelleen vaaratekijä yli puolella
- ◆ nuoruuden ja tämänhetken alkoholinkäyttö runsaampaa 1941 syntyneillä
- ◆ työssä pysytään pidempään
- ◆ kohta puolet 65 vuotiaista käyttää tietokonetta





Maailma on kaunis

- ◆ Maailma on kaunis ja hyvä elää sille,
jolla on aikaa ja tilaa unelmille
:: ja mielen vapaus ::
- ◆ On vapautta kuunnella metsän huminoita,
kun aamuinen aurinko kultaa kallioita
:: ja elää elämäänsä ::
- ◆ On vapautta valvoa kesäisiä öitä,
ja katsella hiljaisen haavan värinöitä
:: ja elää elämäänsä ::



- ◆ Maailma on kaunis ja hyvä elää sille,
jolla on aikaa ja tilaa unelmille,
:: ja mielen vapaus :::
- ◆ On vapautta istua iltaa yksinänsä
ja tuntea, tutkia omaa sisimpäänsä
:: ja elää elämäänsä :::
- ◆ On vapautta vaistota viesti suuremmasta
ja olla kuin kaikua aina jatkuvasta
:: ja elää elämäänsä :::
- ◆ Maailma on kaunis ja hyvä elää sille,
jolla on aikaa ja tilaa unelmille
:: ja mielen vapaus :::

Eino Leino