

Terveysten edistäminen
Päijät-Hämeessä
Ikihyvä Päijät-Häme –hanke
ja
TERVA -hanke

Martti Talja

Professori

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä





§ **Ikihyvä Päijät-Häme** on kymmenvuotinen (2002-2012) seurantatutkimus ja kehittämishanke, jonka tavoitteena on tutkia ja edistää ikääntyvien päijäthämäläisten terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Hanke toteutetaan Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän 15 kunnassa. <http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva>

§ **Ikihyvän toimija- ja yhteistyötahot:**

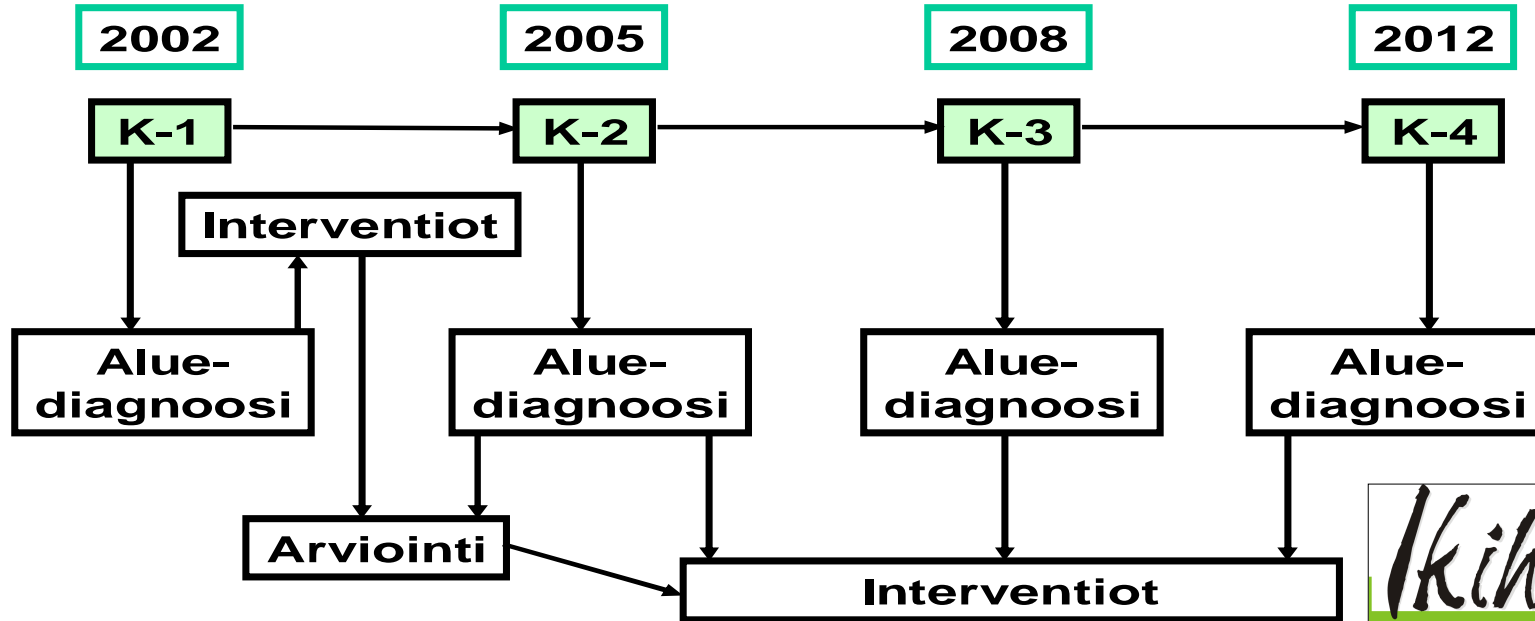
- HY/ Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia
- HY/ Yhteiskuntapolitiikan laitos
- Kansanterveyslaitos
- Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä ja sen 15 kuntaa
- Lahden ammattikorkeakoulu



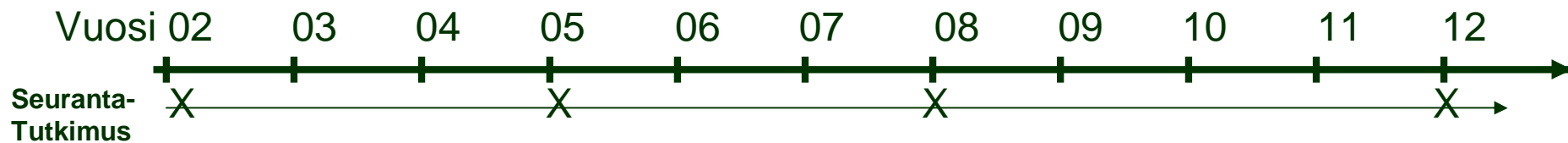
Ikihyvä Päijät-Häme -malli



Ikihyvän seurantatutkimuksessa on mukana yli neljä tuhatta satunnaisesti valittua päijäthämäläistä, jotka ovat syntyneet vuosina 1926-1930, 1936-1940 ja 1946-1950. Aineistoa kerätään noin kolmen vuoden välein terveystarkastuksissa, laboratoriokäynneillä ja kyselylomakkeilla.



Ikähyvässä ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen liittyvät hankkeet



- tavoite: tutkia ja tuottaa tietoa alueen ikääntyvän väestön hyvinvoinnista kehittämistyön ja päätöksen teon tueksi
- suhde Hyveeseen: hyödyntää ikääntyvää väestöä koskevaa tietoa kehittämisen ja päätöksenteon tukena

Elintapa-ryhmäohjausmalli

2002-2004

- tavoite: tutkia tavoitteellisen elintaparyhmäohjausmallin toimivuutta perusterveydenhuollossa
- suhde Hyveeseen: mallin edelleen kehittäminen ja toiminnan nivominen osaksi prosesseja

Ravitsemusterapeutti

2003-2007

- tavoite: luoda malli kuntien yhteisen ennaltaehkäisyyn keskittyvä ravitsemusterapeutin toiminnalle
- suhde Hyveeseen: toiminnan nivominen osaksi prosesseja, asiantuntijaresurssin vakiinnuttaminen

Valtit

2004-2007

- tavoite: kehittää alueellinen malli hoitosuosituksen jalkauttamiseen, tutkia kroonisiin elintapasairauksiin liittyvien Käypä Hoito-suositusten (4 kpl) soveltuvuutta terveyden edistämisessä
- suhde Hyveeseen: alueellisten hoitosuosituksen nivominen prosesseihin

Seutukunnallinen Ennaltaehkäisymalli

2005-2007

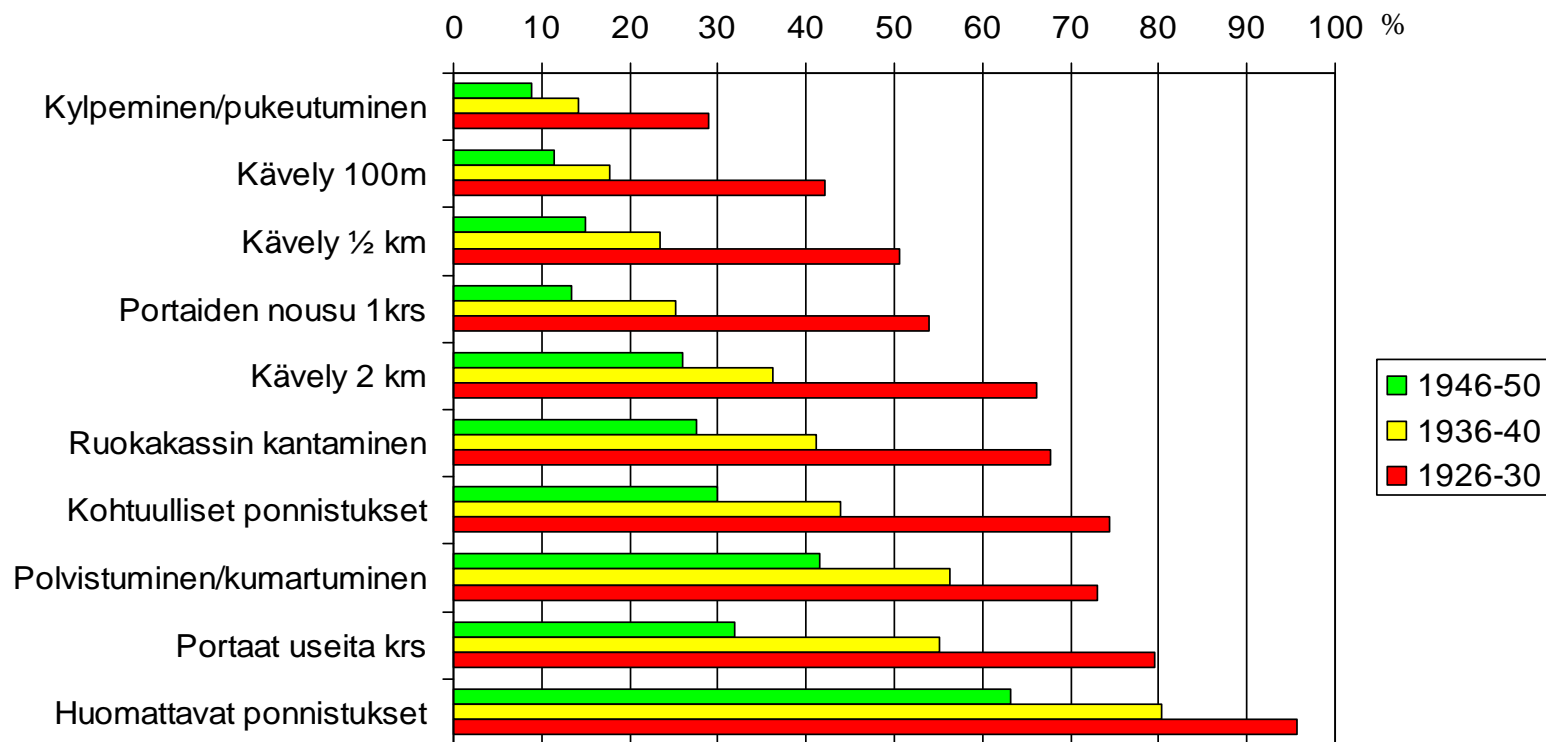
- tavoite: luoda seutukunnallinen mallin terveydenhuollossa tapahtuvaan kr. elintasairauksien ennaltaehkäisyyn (riskihenkilöiden tunnistaminen ja ohjaus, ennaltaehkäisyyn liittyvien hoitoketjujen määrittäminen, työvälineiden kehittäminen)
- suhde Hyveeseen: mallin siirtäminen osaksi normaalia toimintaa ja sen edelleen kehittäminen

Ikääntyvien Toimintakykyisyys

2004-2006

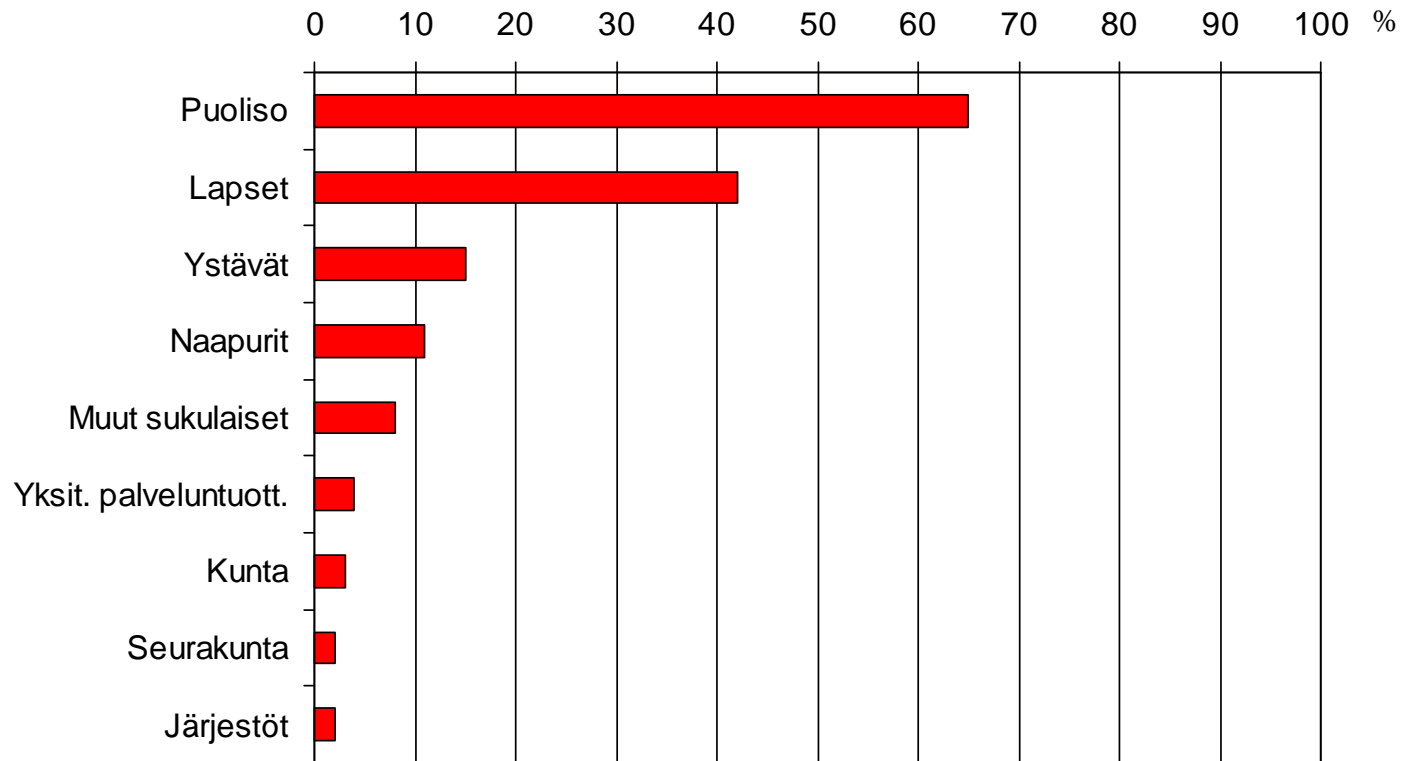
- tavoite: kehittää seutukunnallinen malli ikääntyvän väestön toimintakyvyn arviointiin, seurantaan ja ylläpitoon
- suhde Hyveeseen: kehitettyjen toimintamallien sisällyttäminen prosesseihin

Yksittäisistä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen rajoitukset ikäryhmittäin naisilla



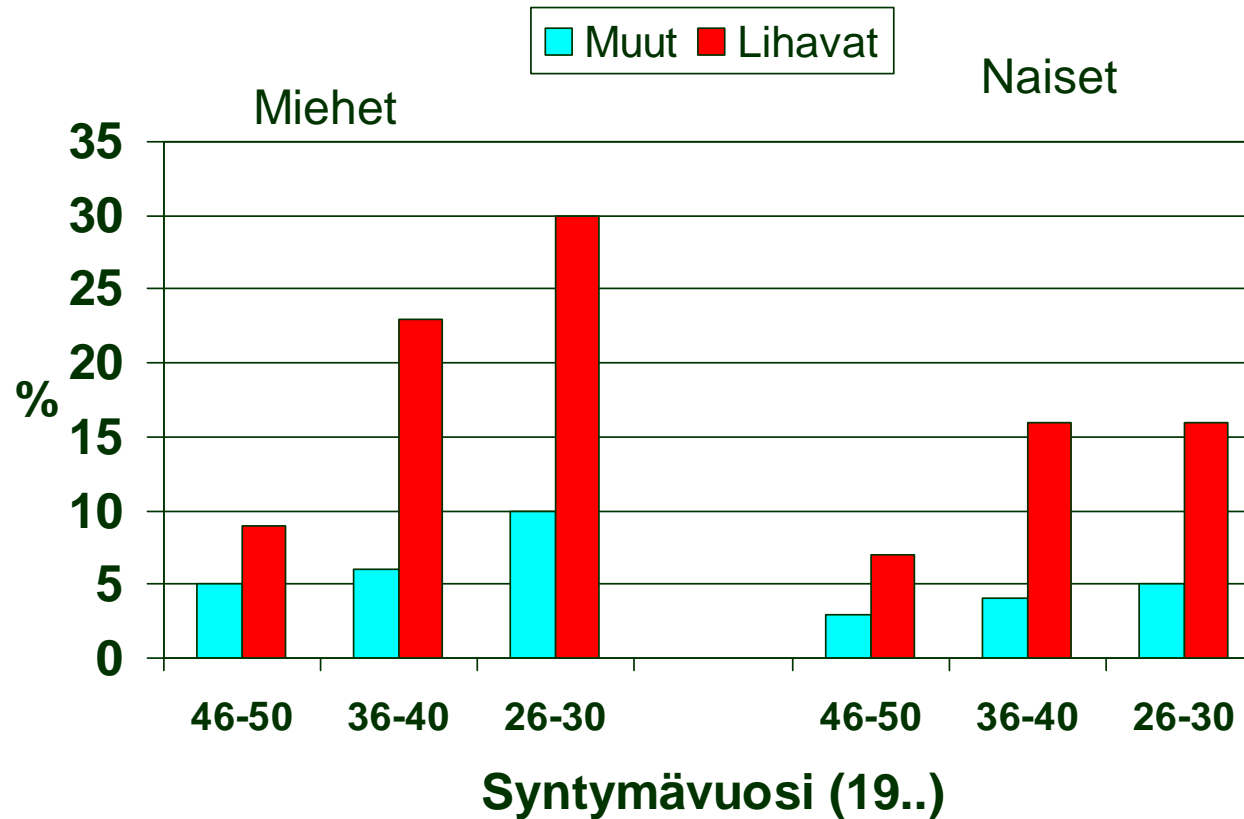
Ikihyvä Päijät-Häme, perusraportti 2005 (Fogelholm ym. 2007)

Keneltä tai mistä saa apua tai palveluja kotitöihin yms. vähintään muutamia kertoja kuukaudessa



Ikihyvä Päijät-Häme, perusraportti 2005 (Fogelholm ym. 2007)

Kakkostyypin diabetesta sairastavien osuus lihavista (BMI ≥ 30) ja muista (BMI < 30).

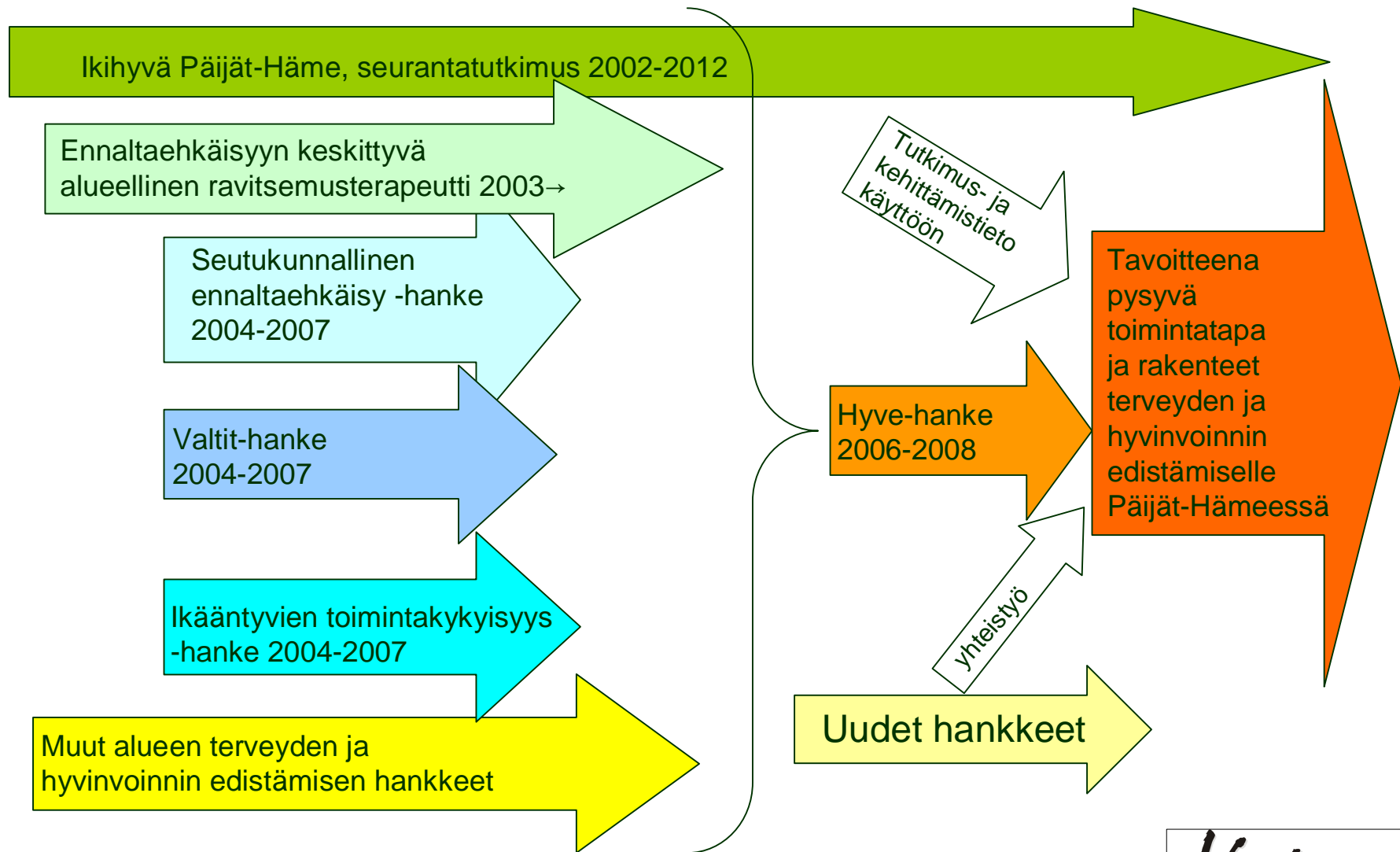


Ikihyvä Päijät-Häme, perusraportti 2005 (Fogelholm ym. 2007).



Hyve-hanke

- n Terveysten ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen toimintamallin kehittäminen -osahanke, 1.9.06-30.9.08
- n Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeen tulosten integrointi alueellisiin toimintamalleihin





Elintapaohjauksen systematisoinnin peruspilarit

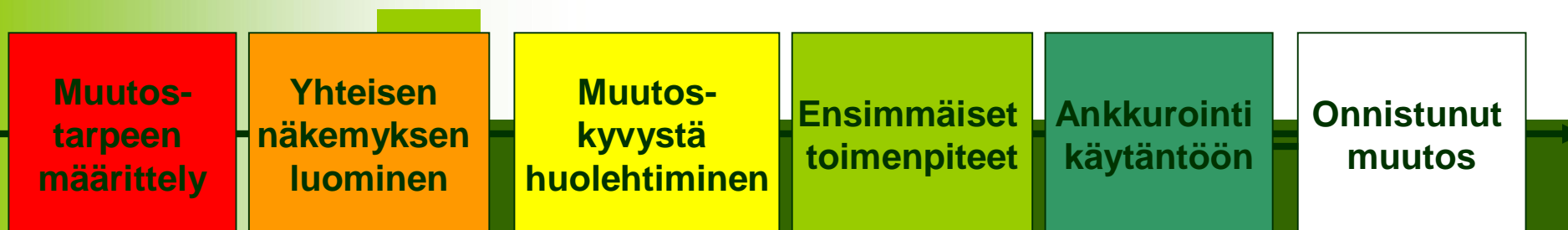
- n Riskihenkilöiden kokonaisriskin tunnistus T2D riskitestillä kaikissa terveydenhuollon toimipisteissä
- n Tavoitteellinen elintapaohjaus korkean riskin henkilöille ensisijaisesti ryhmäohjauksena
- n Kirjaamalla
 - .. Ennaltaehkäisevä työ näkyväksi
 - .. Toiminnan laadun seuranta
 - .. Toiminnan vaikuttavuuden seuranta



Ryhmäohjaus kuntoon

- n Ryhmäohjauksen toimiminen on varmistettava ennen kuin prosessin mukaista riskihenkilöiden tunnistamista voidaan tehdä systemaattisesti
- n Ryhmäohjaus vaatii toteutuakseen koulutetun ja motivoituneen ryhmäohjaajan, jonka työnkuvaan kuuluu aikuisväestön terveyden edistäminen ja valtimotautien ehkäisy
- n Kuka vastaa aikuisväestön terveyden edistämisestä?
- n Ketkä ovat avainhenkilöitä toiminnan toteuttamisessa?

Muutos tarvitsee viisi asiaa onnistuakseen



- Muutostarve kertoo, miksi muutos on tarpeellinen, mitä sen avulla saadaan aikaan ja miten se toteutetaan
- Yhteinen näkemys antaa kompassin ja kartan muutoksen läpivientiin
- Muutosvoima tarkoittaa sitä, että henkilöstöllä on vahva luottamus omiin kykyihin selviytyä uusissa tilanteissa
- Ensimmäiset toimenpiteet osoittavat, että muutosta on alettu toteuttaa
- Miten tuemme koko prosessia, että varmistamme toiminnan pysyvyyden?

Lähde: Maurice Saias, 1991



Toiminnan tasot

1. Päätäjät ja virkamiesjohto
 - Näkyväksi strategiatyössä
2. Ammatillaiset =työntekijät
 - Tapa tehdä työtä
3. Väestö
 - Tietoa, taitoja, välineitä omasta terveydestä huolehtimiseen

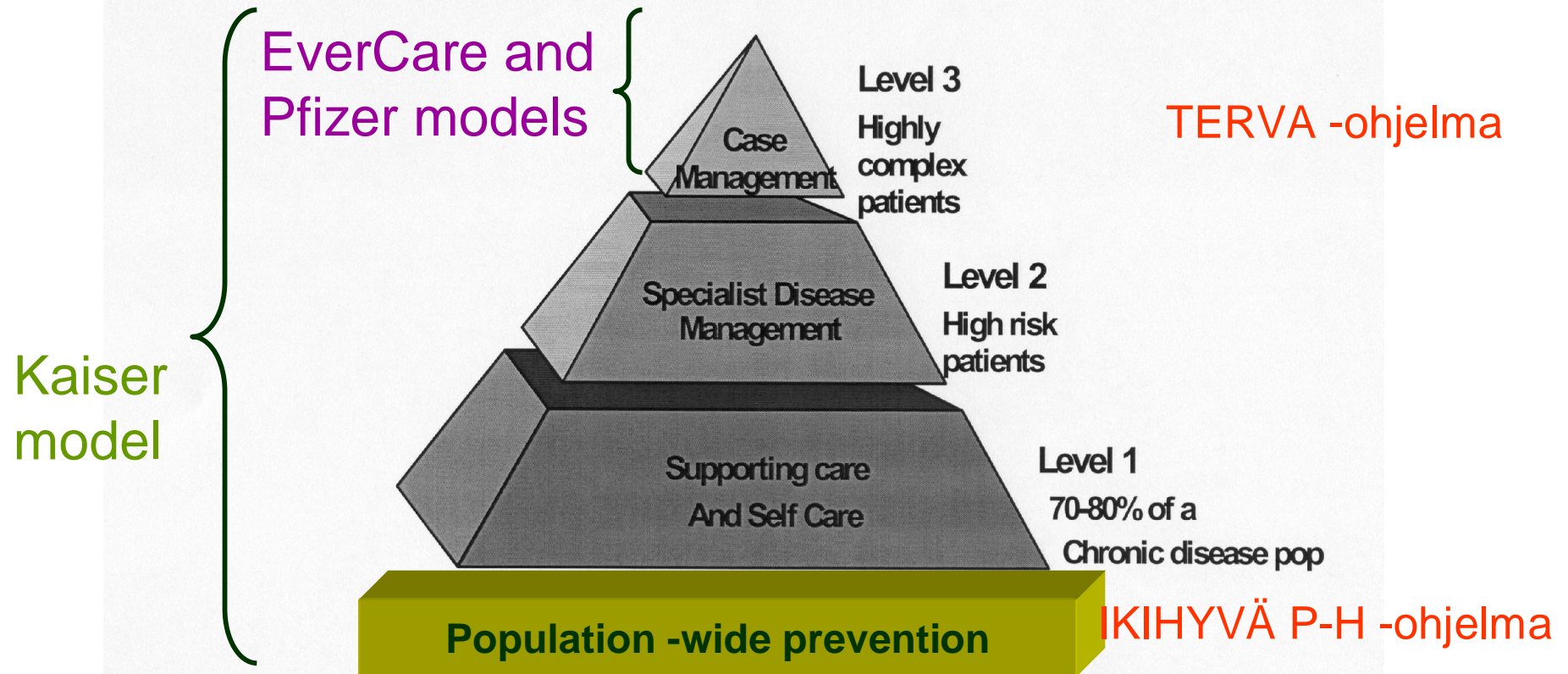
→ Kehittämistyön avulla rakennetaan toimintamallia, jossa otetaan kantaa mm. terveyden edistämisen johtamiseen, koordinointiin, koulutukseen, toteutukseen ja arviointiin

TERVA -Päijät-Hämeen terveysvalmennus

- nPäijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä
- nPfizer Finland Oy
- nItsenäisyyden juhlarahasto Sitra - rahoittaja
- nTEKES – rahoittaja
- nSuomen Sydänliitto – potilasohjeen toteuttaja
- nSuomen Diabetesliitto – potilasohjeen toteuttaja

CCM approaches; Kaiser, EverCare and Pfizer models

Population stratification: the Kaiser triangle

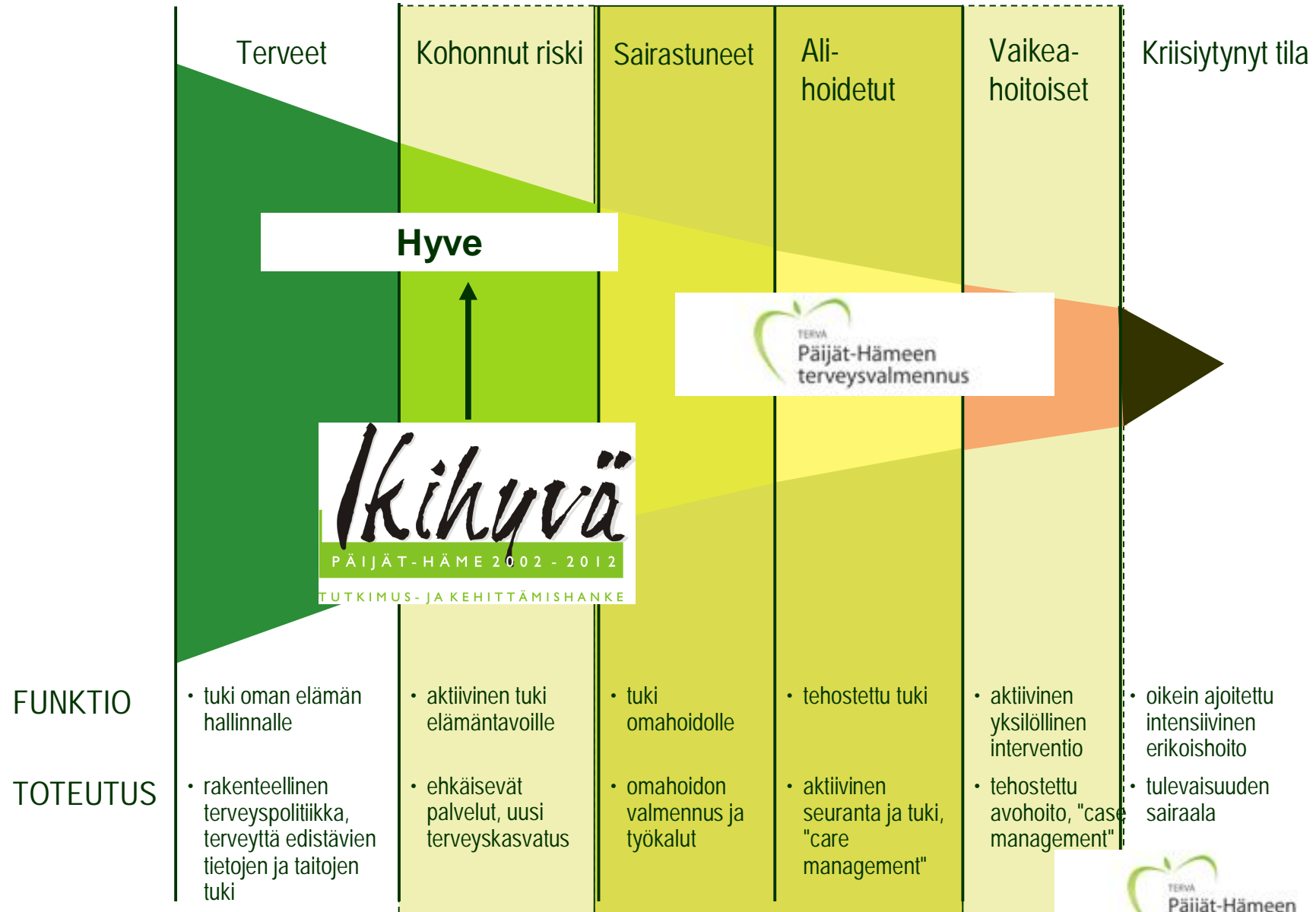


c.j.ham@bham.ac.uk

Bonn conference



Tilaus uusille palvelukonsepteille

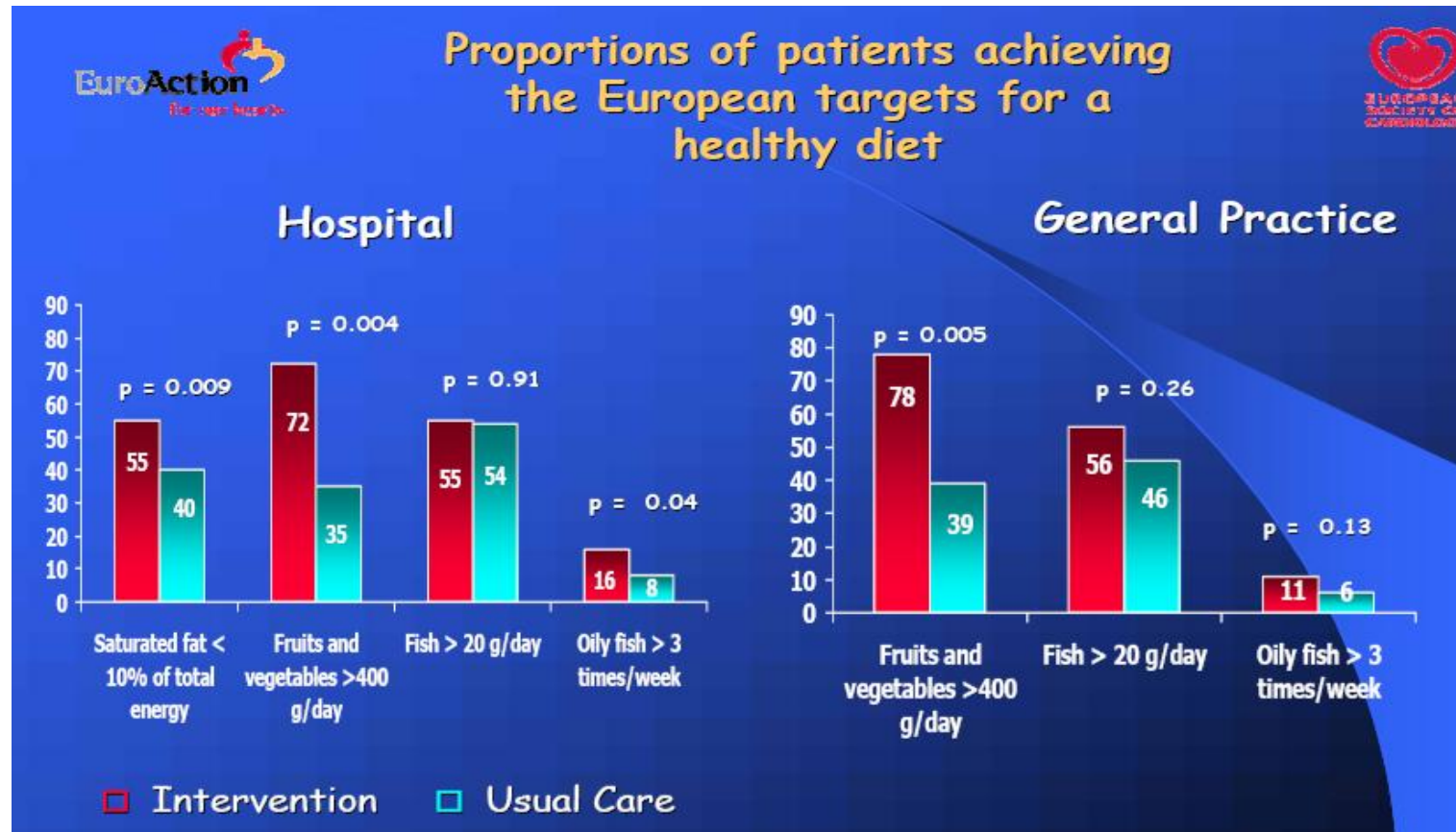


Ikähyvä
 PÄIJÄT-HÄME 2002 - 2012
 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISHANKE

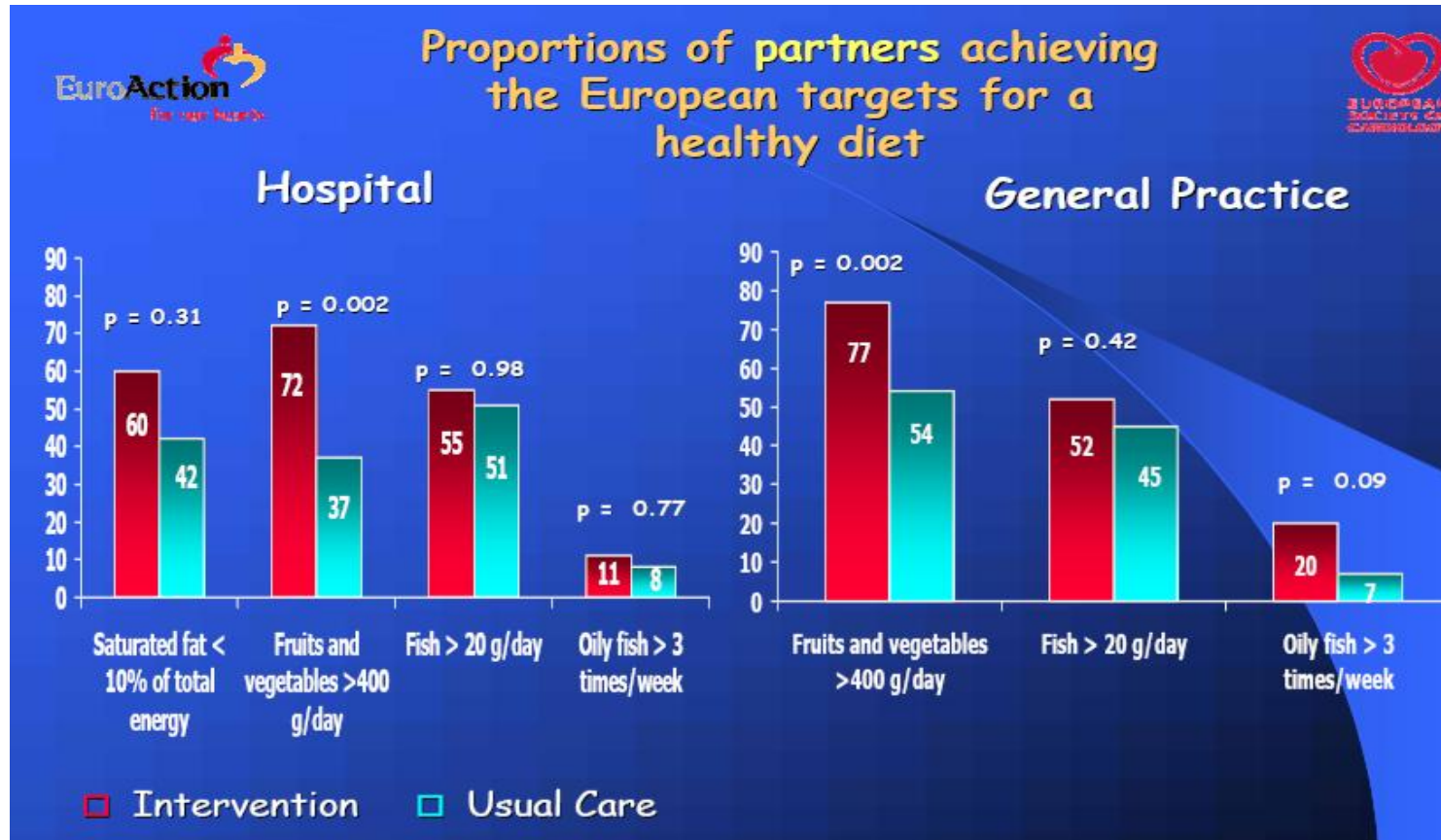
TERVA
 Päijät-Hämeen
 terveysturvallisuus

TERVA
 Päijät-Hämeen
 terveysturvallisuus

Potilaiden dieetti parani



Potilaiden asuinkumppaninkin dieetti parani



Systemaattinen ja kansantajuinen lähestymistapa

TERVA – OMAHOIDON 8 AVAINA

Tiedän, milloin ja mistä haen apua

1

Tunnen sairauteni ja asetan tavoitteet sairauteni hyvälle hoidolle

2

Hallitsen lääkehoitoni

3

Tiedän sairauteeni kuuluvat tutkimukset ja toimenpiteet

4

Seuraan ja hoidan sairauttani

5

Elän terveemmin ja voin paremmin

6

Tunnistan voimavarani ja osaan elää sairauteni kanssa

7

Käyn tarvittavilla seurantakäynneillä

8

Omahoitokirja

tekijöinä Sydänliitto ja Diabetesliitto



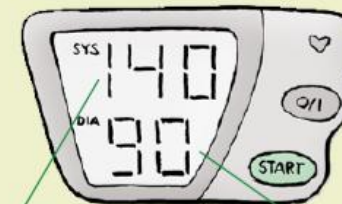
Seuraan verenpainettani

Vajaatoimintapotilaan on hyvä seurata verenpainetta säännöllisesti joko terveyskeskuksessa tai omamittauksin. Selvitä lääkäriltä tai terveystieteiden tutkimuskeskuksesta, miten usein sinun on syytä seurata verenpainettasi.

Voit myös hankkia kotimittarin. Hanki malli, jossa mittaus tehdään olkavarresta. Ranne- ja sormimittareihin liittyy epävarmuustekijöitä, joiden vuoksi niillä saatavat arvot ovat vain suuntaa antavia. Olkavarteen tulevan mansettiosan on oltava oikean kokoinen.

Mittaussympäristön tulee olla meluton ja kiiretön. Puoleen tuntiin ennen mittausta ei pidä harrastaa liikuntaa eikä tehdä kuormittavaa työtä, tupakoida, juoda alkoholia, kahvia, teetä eikä kolajuomia.

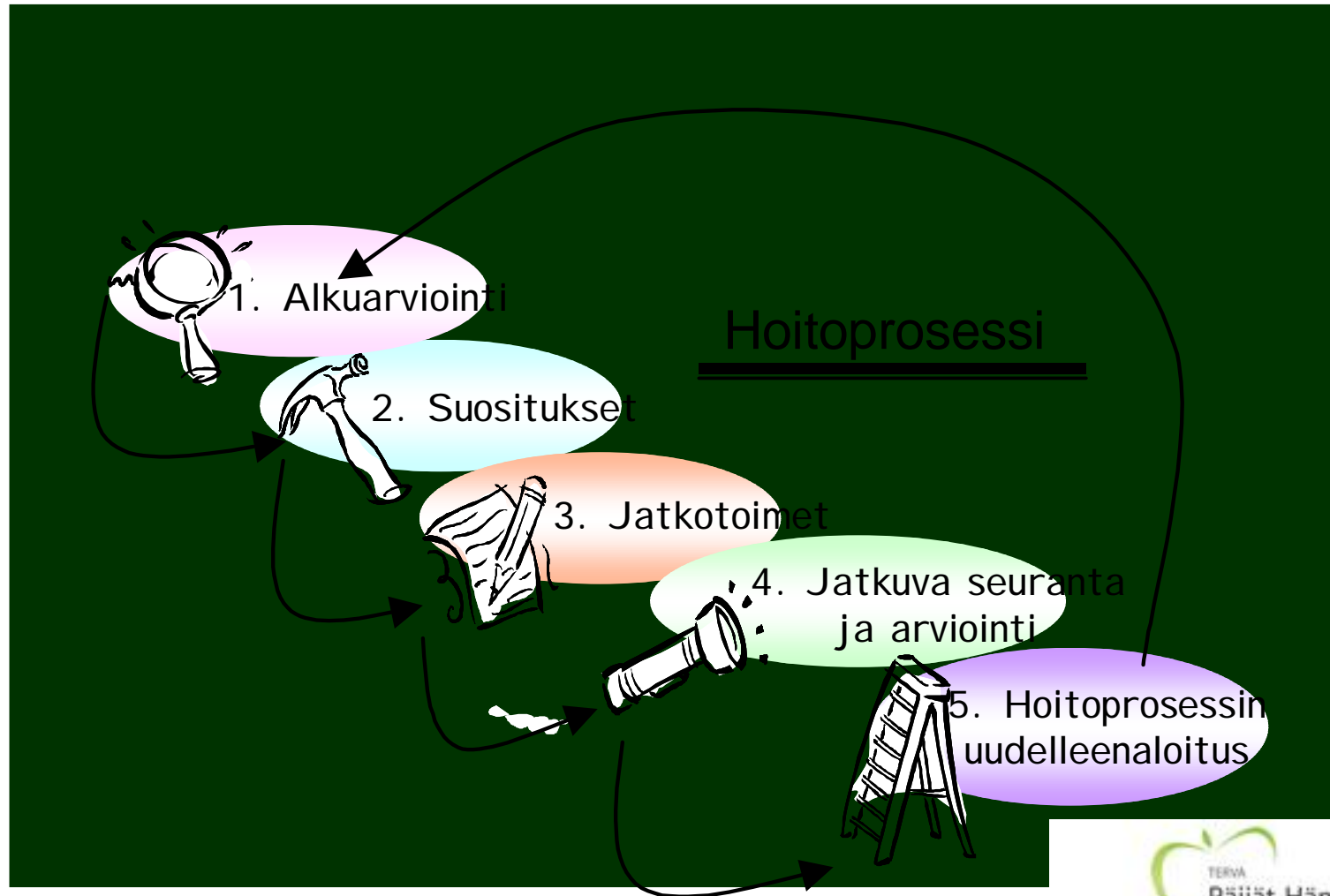
Mittauksia tehdään kaksi, ja niiden keskiarvo ilmoittaa verenpainetasoa. Huomaa, että kotimittauksen lukemaan tulee lisätä 5 mmHg, jotta se vastaisi terveydenhuollon lukemaa, eli 135/85 mmHg kotona mitattuna vastaa terveydenhuollon lukemaa 140/90 mmHg.



Ensimmäiset numerot kertovat yläpaineen (systolisen) lukeman, mikä ilmoittaa valtimoissa vallitsevan paineen sydämen supistuksen aikana.

Toiset numerot kertovat alapaineen (diastolisen) lukeman, mikä tarkoittaa valtimoissa vallitsevaa painetta sydämen lepovaiheessa.

TERVA:n hoitoprosessi





Puhelun rakenne

- n Valmennuspuhelun rakenne:
 - Esittely/kuulumiset
 - Puheluun käytettävä aika
 - Edellisellä kerralla sovittu puhelun sisältö / tavoite puhelulle
 - Asian käsittely 'Hoitoprosessin' mukaan asiakkaan kannalta olennaiseen keskittyen, tuloksena:
 - n Ajattelepa vielä?
 - n Voisitko kokeilla?
 - n Haluaisitko ottaa tavoitteeksi?
 - Onko vielä kysyttävää?
 - Yhteenveto,
 - Seuraavan puhelun aiheesta ja ajasta sopiminen



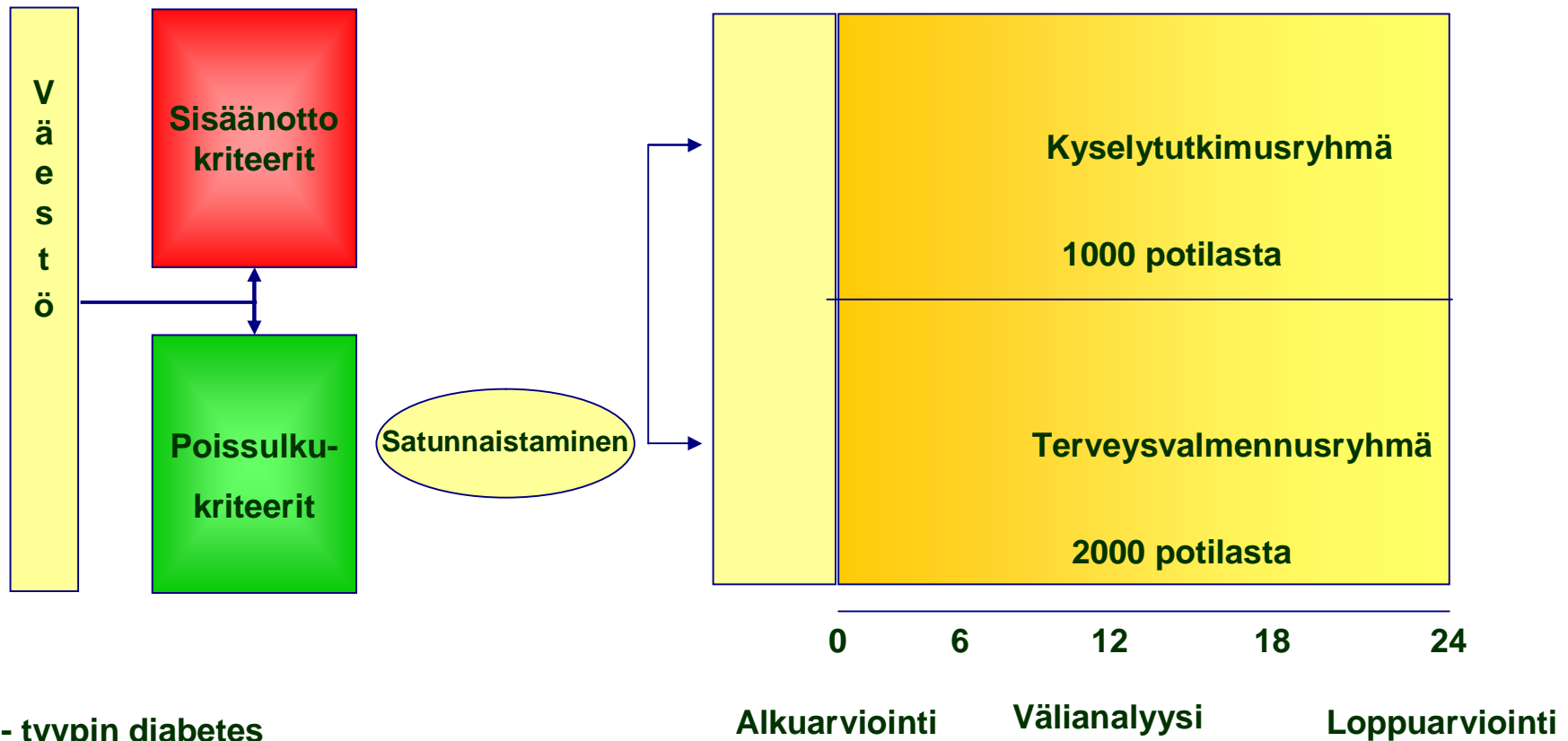
Tavoitteet

- n Kunkin puhelun tavoite?
 - .. Ohjelmaan sitouttaminen
 - .. Hoitoon liittyvät tavoitteet
- n Potilaan tavoitteet arkeen puheluiden välille?
- n Ohjaajan tavoitteet työssä kehittymiselle?

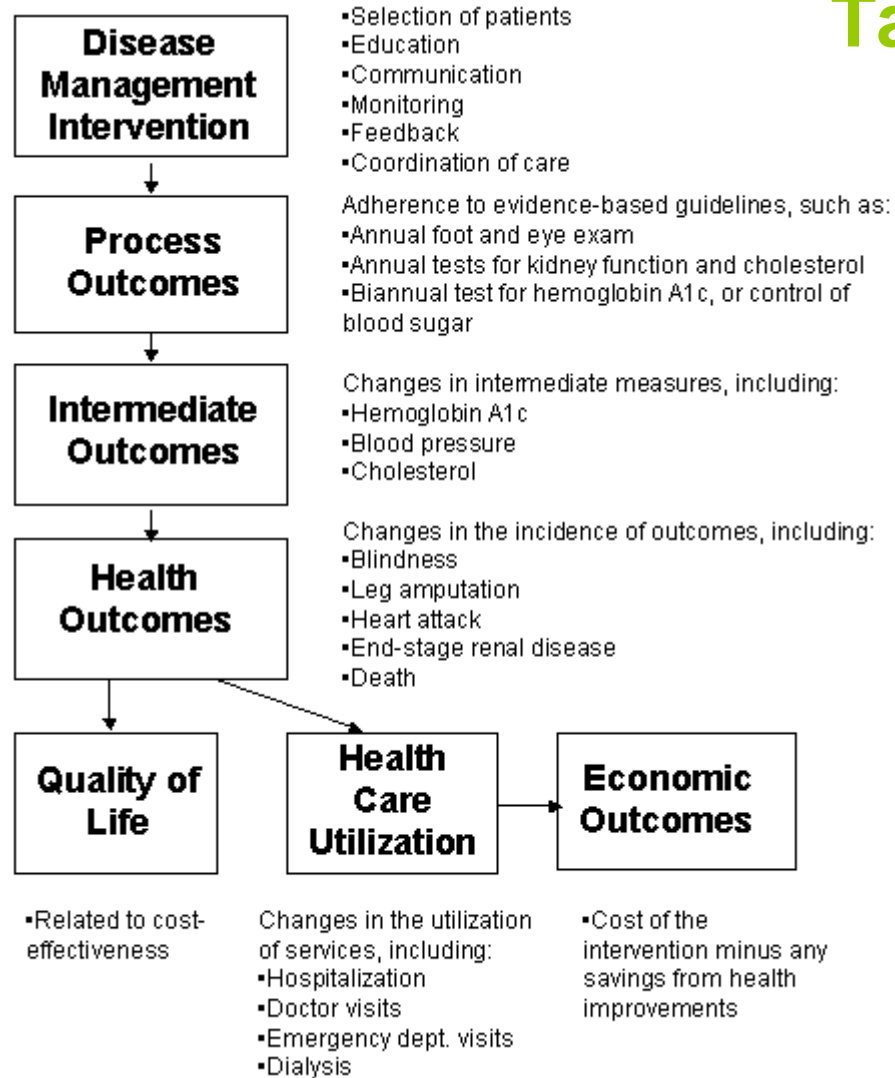


Voimavaraistaminen

- n O – open questions, avoimet kysymykset
- n A – aktiivinen kuuntelu
- n R – reflektio, vahvistavat toteamukset, tuki
- n S – summarize, tee yhteenveto



II- tyyppin diabetes
Sydämen vajaatoimintapotilaat
Sepelvaltimotaudin sekundaäripreventiopotilaat



Taudinhallintaohjelman toteutus

- n **Prevention kattava systemaattinen toteutuminen – omaehtoinen osaaminen lisääntyy**
- n **Terveyshyötyjen saavuttaminen – elämäntavan muutos**
- n **Kliinisten muutosten aikaansaaminen – paino, laboratoriotulokset, verenpaine, hyvinvointi**
- n **Palveluiden käytön vähentäminen**
- n **Kustannusten hallinta**



TERVA –tutkimushankkeen potilaat

Sairaus	Valmennus-ryhmä	Kontrolli-ryhmä
Diabetes	630	330
Sepelvaltimo-tauti	145	90
Sydämen vajaatoiminta	69	40

Vyötärön- Ympärys (ka)	Valmennus- ryhmä	Kontrolli- ryhmä
Diabetes	108,7	107,7
Sepelvaltimo- tauti	98,6	99,9
Sydämen vajaatoiminta	101,9	101,5
Kaikki	106,4	105,6



Terva –tutkimushankkeen analyysi

Selvittää puhelimitse tapahtuvan
terveysvalmennuksen ja toimintamallin:

1. soveltuvuus kroonisten kansansairauksien hallinnassa Suomen terveydenhuollossa
2. soveltuvuus Päijät-Hämeen terveydenhuollon kokonaispalveluprosesseihin
3. selvittää terveysvalmennuksen kustannus-vaikuttavuus
4. selvittää muiden sähköisten yhteydenpito- ja asiointimenetelmien soveltuvuus puhelimen ohella terveysvalmentajien yhteydenpitovälineeksi



Ikihyvä tietoa netistä

<http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/>

