

## Vastaus Keskustan valtuustoryhmän aloitteeseen 21.3.2023

Keskustan valtuustoryhmä on esittänyt 21.3.2023 aloitteen, että Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella otetaan käyttöön tutkittuun tietoon perustuva, monitekijäinen elintapaohjaus muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi ja luodaan konkreettinen suunnitelma ikänevolan toteuttamiseksi.

### Vastaus aloitteeseen

Siun soten terveys- ja sairaanhoitopalvelut kiittää keskustan valtuustoryhmää laimastaan aloitteesta.

Ikänevola toimii Siun Sotessa terveys- ja sairaanhoitopalveluissa, kuntoutuksen palvelualueella, geriatrisessa osaamiskeskuksessa. Ikänevolan toiminta perustuu Pohjois-Karjalan Hyvinvointialueen strategiaan. Ikänevolan tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, sairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen. Ikänevolatoiminta on tarkoitettu yli 65- vuotiaalle kotona asuvalle asukkaalle. Toiminta-alue koko Siun soten alue. Ikänevolan työntekijäresurssi koko alueella on 1,5 terveydenhoitajaa, 1 sairaanhoitajaa ja 0,5 fysioterapeuttia, yhteensä kolme työntekijää eri työpanoksista koostuen.

Ikänevolassa on kehitetty terveyttä edistävää ja sairauksien ennaltaehkäisevää toimintaa. Kehitystyötä on tehty terveysasemien kanssa liittyen prosessin omaiseen elintapaohjaukseen (Niinivaara, Kitee, Kesälahti, Tohmajärvi ja Rääkkylä). Strategian mukaisesti digitalisaatiota ja etävastaanottotoimintaa on kehitetty systemaattisesti, mikä on mahdollistanut muun muassa koronan aikana lähes kaikkien toimintojen jatkamisen etäpalveluna.

- Ikänevola tuottaa terveyttä edistäviä ja ennaltaehkäiseviä palveluita seuraavasti:
- Ikäihmisten terveystapaamiset. Terveystapaamiset sisältävät alkukartoituksena omaolo- hyvinvointitarkastuksen, sekä elintapaohjausta yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- Omais- ja perhehoitajien lakisääteiset hyvinvointi ja terveystarkastukset (ikäihmistä hoitaville omaishoitajille), kohderyhmänä ovat kaikki Siun soten alueella työskentelevää perhe- ja omaishoitajaa. Siun sotessa (18.3.2023) on 1154 omaishoitajaa ja 37 perhehoitajaa.
- Intoa elämään hyvinvointikurssit niin lähi- kuin etäkurseilla.
- Yleisötilaisuudet terveyteen liittyvien teemojen ympärillä.
- Uniryhmät, lääkkeetön unettomuuden hoito.

Muistipoliklinikat ja Ikäihmisten päiväkuntoutus ovat osa geriatrisen osaamiskeskuksen toimintaa. Päiväkuntoutuksen sisältöinä ovat fyysisten harjoitteiden lisäksi aivoterveyttä edistävät teemat.

### **Aivoterveys – Finger**

Ikäneuvolan Intoa Elämään -hyvinvointikursseilla keskitytään pieniin elintapamuutoksiin, joilla ehkäistään kansansairauksien lisäksi myös muistisairauksia. Teemoina kursseilla ovat aivoterveys, ravitsemus, liikunta, uni, sosiaaliset suhteet ja kodin turvallisuus. Kursseja järjestetään sekä lähi-, että etäkursseina koko Siun soten alueella.

Vuoden 2023 alusta on uutena toimintamallina alkanut yhteistyö muistihoitajien kanssa. Muistihoitaja tekee asiakkaalle Finger-toimintamallin mukaisen muistisairauden riskitestin silloin, kun asiakas saa muistiseulonnoissa normaalin tai lievästi poikkeavan tuloksen, eikä jatkotutkimuksille ole tarvetta. Jos riksipisteet ovat 6 tai yli ohjataan hänet Ikäneuvolan terveystapaamiseen ja elintapaohjaukseen. Tapaamisissa pohjana on Omaolon hyvinvointi- ja terveystarkastus. Elintapaohjaus on yksilöllistä ja lähtee asiakkaan tarpeista.

Ikäneuvolassa ollaan kehittämässä uutta ryhmätoiminta-mallia, joka perustuu täsmällisemmin Finger-tutkimuksen mukaisiin interventioihin. Uutta Aivoterveys-ryhmämallia kehitetään ja pilotoidaan vuoden 2023 aikana Lieksa-Nurmes-Juuka sektorilla. Tähän on saatu hankerahaa Tulevaisuuden sote-keskus hankkeelta vuodeksi 2023. Uuteen Finger-aivoterveys ryhmään osallistuvat asiakkaat tulevat olemaan niitä, joilla muistisairauksien riski on kohonnut (pisteet 6 ja yli) ja he ovat motivoituneita elintapamuutoksien tekoon. Ryhmät tulevat kokoontumaan kuusi kertaa, kahden viikon välein aivoterveysteen liittyvin teemoin. Jokainen ryhmäkerta kestää kolme tuntia sisältäen tehokkaamman liikunnan intervention.

### **Resurssi**

Ikäneuvolan juuret johtavat vuoteen 2010, jolloin toiminta käynnistettiin Joensuussa Ruori-hankkeessa. Vuosien varrella toimintaa on kehitetty Ikäneuvolan työntekijöiden voimin. Pienestä resurssista huolimatta Ikäneuvola on tuottanut palveluja koko Hyvinvointialueelle Joensuusta käsin. Nyt saatu hanke- resurssi helpottaa pohjoisen alueen tilannetta ja mahdollistaa uuden ryhmätoiminta-mallin kehittämisen ja pilotoinnin. Pohjois-Karjalan Hyvinvointialueella on ikääntyvä väestö, joka edellyttää tulevaisuudessa lisäpanostusta ennaltaehkäisevään ja hyvinvointia- ja terveyttä edistävään työhön alueellamme.

*Joensuussa 13.4.2023*

**Susanna Wilén**  
toimialuejohtaja  
puh. 050 387 7942  
etunimi.sukunimi@siunsote.fi

**Jussi Malinen**  
palvelujohtaja  
puh. 013 330 42 72  
etunimi.sukunimi@siunsote.fi

**Terveys- ja sairaanhoitopalvelut**  
**Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote**  
Tikkamäentie 16  
80210 Joensuu

#### **Liitteet**

Finger- toimintamallikuvaus