St-nousuinfarktipotilaan hoitopolku potilasohjauksen näkökulmasta

Potilas saapuu

Kardiologinen osasto:

Toimenpiteeseen kardiologiselle osastolle: jossa selostus toimenpiteestä ja riskitekijöiden kartoitus ja kirjaus kardiorekisteriin

OSASTO 35:

Potilaan ohjausta syvennetään/tarkennetaan.
- Ryhmäohjaus, sepelvaltimotautipotilaan elämäntapaohjausvideo
- Liikuntatestin täyttö
- Verenpaineen ja sykkeen mittauksen opettelu-> Omamittauspiste
- Sairaanhoitajan pitämä yksilöllinen ohjaus riskitekijöistä. Fysioterapeutin liikuntaohjaus ja sairaanhoitajan tai farmaseutin ohjaus lääkehoidosta. Lisäksi annetaan kirjallinen materiaali .
- Riskitekijät ja tieto annetusta ohjauksesta kardiorekisteriin
- Kirjaaminen hoitosuunnitelmaan (ESKO)ja hoitotyön loppuarvioon (sovittu Kanta –jakelu oman tk:n sydänhoitajalle)

Tarkkailuosasto ei vielä ko. ohjausmallissa mukana, mutta yhteistyö kehitteillä

Kotiutumisen jälkeen sepelvaltimotautipotilaan ensitietopäivät Oys: Sinfo. Jatkokontrollit ja kuntoutus (Tulppa) oman terveyskeskuksen sydänhoitajan kautta

ICCU

KOTIUTUS

Toimenpiteestä Tehostettuun sydänvalvontaa (ICCU).
-Sepelvaltimotaudin riskitekijöiden kirjaus ICCU:n tietojärjestelmään -> tiedon välittyminen vuodeosastolle
-Potilasohjaus aloitetaan perusasioista. Mitä toimenpiteitä potilaalle on tehty ja mikä hänen terveydentilansa on nyt.
- Aloitetaan lääkehoidon ohjausta-> mitä lääkkeitä on aloitettu ja miksi.
- Ohjausta aloitetaan myös potilaan riskitekijöistä. Miten riskitekijät vaikuttavat sairauden ennusteeseen ja uusiutumiseen. Mitä elämäntapamuutoksia jatkossa tarvitaan.
- Henkinen tuki tärkeää, keskustellaan tapahtuneesta
- Potilasohjausta henkilön voimavarat ja vastaanottokyky huomioiden

Alle 65-vuotiaat työikäiset soittokontrollipoliklinikan tai digihoitopolun piiriin. Soittokontrollipoliklinikka: Polin sairaanhoitaja soittaa n. 1kk päästä ja keskustelee kardiorekisteriin kirjatuista riskitekijöistä ja huomioi tuohon mennessä omassa tk:ssa otetut kontrollilaboratoriokokeet.

Lisätietoja: sairaanhoitaja Arttu Alavahtola, arttu.alavahtola@ppshp.fi
sairaanhoitaja Pia Ojala, pia.ojala@ppshp.fi

Kuusamon terveyskeskuksen TSEMPPI-RYHMÄ

Vuosittain järjestettävä painonhallintaryhmä, jonka vetäjinä toimivat diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti ja liikunnanohjaaja. Ryhmä kokoontui 12 kertaa lokakuu 18- tammikuu 19 välisenä aikana. Puolet kerroista olivat ohjattua liikuntaa ja puolet ”teoriaa”.

Ryhmään markkinointi aloitettiin kahta kuukautta ennen. Vastaanotoilla oli jaettavia flyereita ja henkilökunta pystyi suosittelemaan ryhmää sopiville asiakkaille. Lisäksi ryhmää mainostettiin ilmoitustauluilla, kaupungin internetsivuilla, liikuntakeskuksen facebookissa ja paikallislehdessä

1. Tervetuloa

2. Ravitsemus

3. Liikunta teoriassa

4. Uni

5. Tietoinen läsnäolo

6. Tulevaisuuden suunnitelmat, stressinhallinta ja tunnesyöminen

Ohjatut liikuntakerrat lisättiin osaksi ryhmätapaa-misia

Kuusamon terveyskeskus

- Ravitsemusterapeutti Mira Naamanka
  mira.naamanka@kuusamo.fi
- Diabeteshoitaja Erja Isopoussu
  erja.isopoussu@kuusamo.fi

Peruspalvelukuntayhtymä
KALLIO
Alavieska - Nivala - Sievi - Ylivieska

KIRSI NUKARI, terveyden edistämisen suunnittelija

Moniammatillinen yhteistyö

- Kohderyhmänä vesijumpassa käyvät tuki-ja liikuntaelin sairaat.ns.reumaryhmä

- Useilla heistä myös muita sairauksia→diabetes,sydän/verisuoni sairaus ja ylipaino- ongelmaa

Yhteistyössä olivat:

- Liikuntapalvelut →liikunnanohjaaja
- Reumahoitaja
- Toimintaterapeutti
- Terveyden edistämisen suunnittelija
- Asiakasryhmä →vesijumppaajat

- Toiminnan sisällön päivittäminen
- Uusien apuvälineiden käyttöönotto
- Päällekäisten toimintojen vähentäminen
- Asiakaslähtöisyys
- Vuorovaikutus ja hyvä mieli

Yhteistyöllä saavutettiin

Oulu Capital of Northern Scandinavia

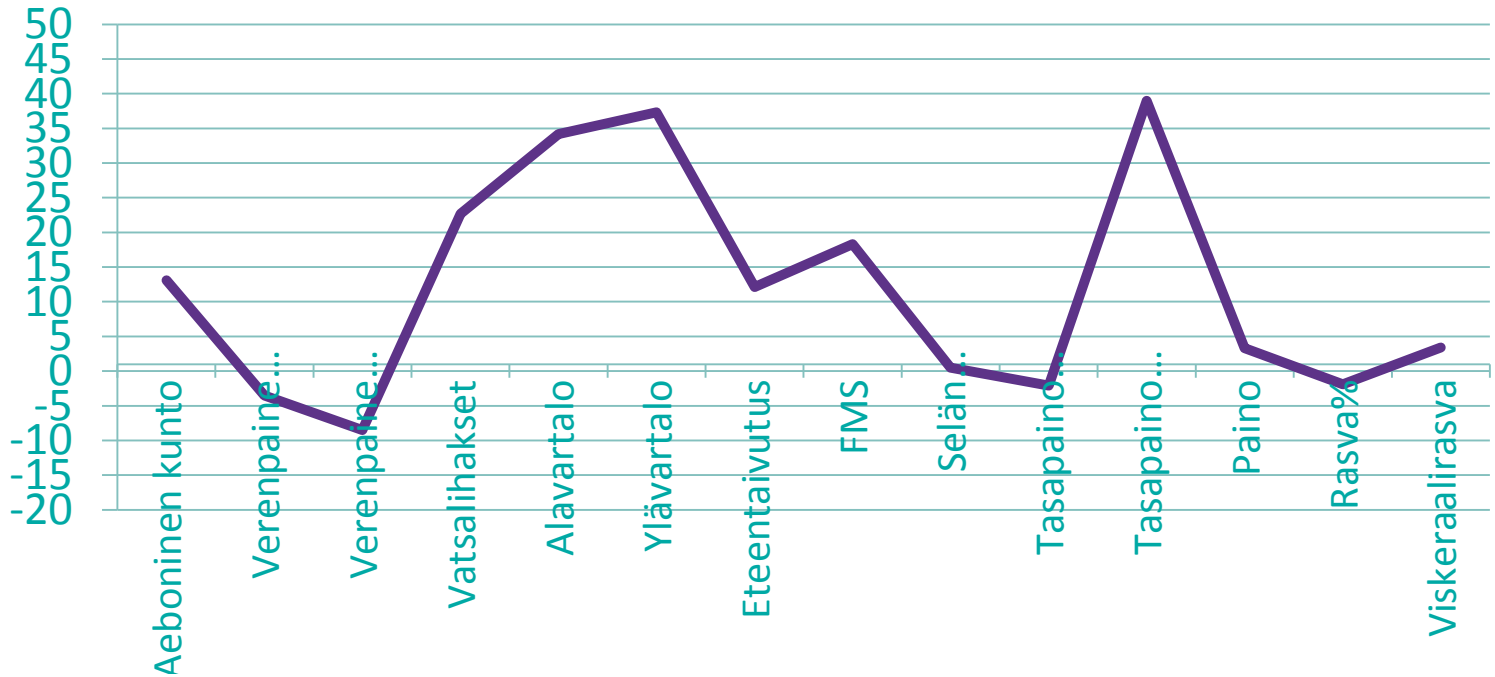
Yksilöohjausmalli (PT-malli)

Yhteistyömalli, jossa fyysisesti raskasta työtä tekevälle työntekijälle laaditaan ja ohjataan yksilöllinen ja monipuolinen vuoden (1v.) mittainen liikunta- ja ravinto-ohjelma fyysisen toimintakyvyn ja työkyvyn parantamiseksi.

OULU

Oulu Capital of Northern Scandinavia

Pohjautuu vuosina 2016-2017 Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksella toteutettuun pilottihankkeeseen, 20 henkilöä (8 ensihoitajaa, 8 palomiestä, 4 päivähenkilöstöä)



Mittaustulosten muutokset alkumittauksesta loppumittaukseen prosentteina

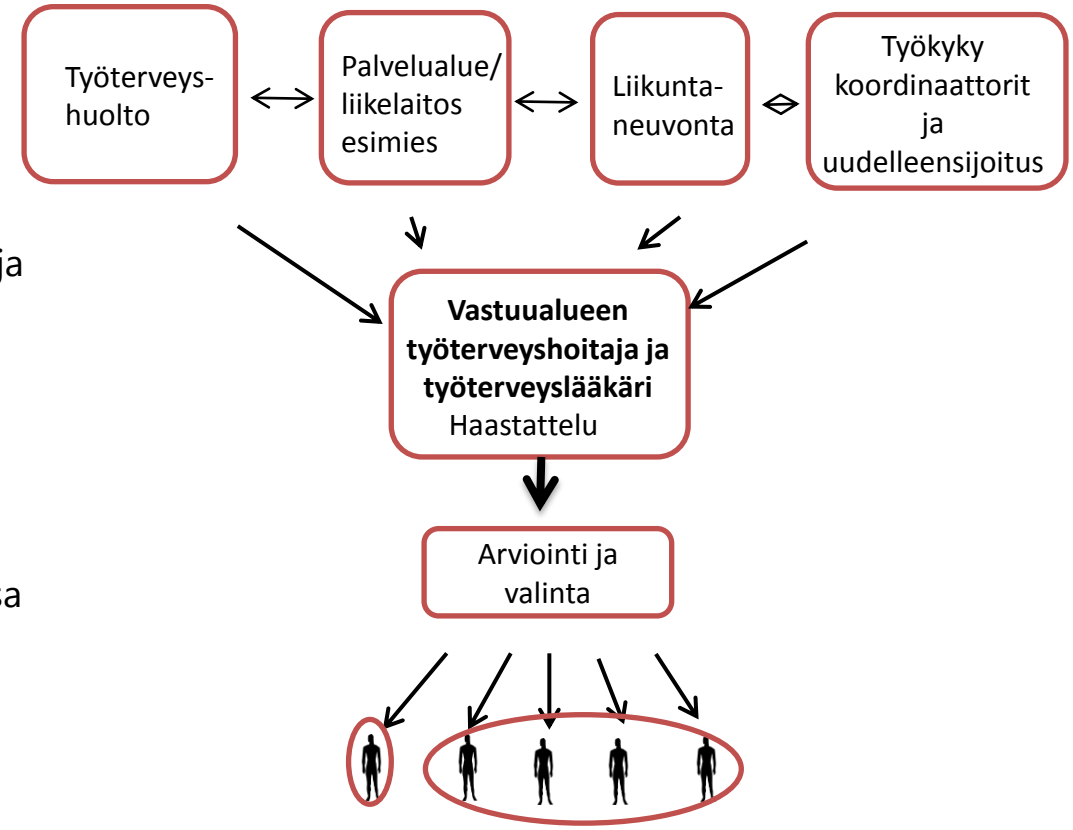
OULU

Fyysisesti kuormittava työ (ei istumatyö)

- vähäinen liikunta-aktiivisuus
- sairaudesta johtuva toimintakyvyn rajoite
- oma motivaatio ja muutoshalukkuus
- sitoutuminen pitkäkestoiseen ohjattuun toimintaan

Liikunta- ja ravinto-ohjelma 12 kk

- Alkuhaastattelu, osallistujan kanssa käydään keskustelu tulevasta ohjelmasta, hänen tarpeistaan ja tavoitteistaan.
- Alkutestaus/mittaus, testit laaditaan työnkuvaa palvelevaksi
- Ohjelman toteutus 12 kuukautta, ohjelma sisältää fyysisen kunnon harjoitusohjelman ja ravinto-ohjausta. Liikuntaohjelma laaditaan jokaiselle henkilökohtaisesti testien ja alkukartoituksen perusteella.
- Tapaamiset, vuoden aikana yhteensä **10 tapaamiskertaa**/ osallistuja sisältäen alkuhaastattelun ja mittaukset
- Lopputestaus/mittaus, liikuntajakson lopussa suoritetaan samat mittaukset kuin alussa
- Tulosten analysointi ja raportointi Tilaajalle



Oulu Capital of Northern Scandinavia

Nina Ylitalo

nina.ylitalo@ouka.fi

p. 044 703 8020

OULU

UNITERVEYDEN HYVÄT KÄYTÄNNÖT
Työterveys Virran omahoitopalvelu

Univaikeuksia: Tervetuloa oirekartoittimen kyselyyn

OIREKARTOITIN

Voit arvioida oireitasi ajasta ja paikasta riippumatta ja saada hoitosuosituksen ja ohjeita jatkotoimenpiteitä varten.

Työterveyshoitajat Elintapaohjaajat
Ritva Lundström Aija Pasanen

Oirekartoitin- ohjaus: työterveyslääkärille, työterveyshoitajalle, elintapaohjaajalle,

Suositukset, vaihtelee ohjautumisesi mukaan, alla esimerkki:

Lähetä Oirekartoittimen vastaukset työterveyteen valitsemalla "Valmis".

OHJEET

Oirekartoittimen vastausten perusteella tilanteesi on hyvä käydä läpi **elintapaohjaajan** kanssa. Varaa aika elintapaohjaajalle nettiajanvarauksesta alla olevaa linkkiä klikkaamalla. Sivu avautuu uuteen välilehteen. Kirjoita vasemman reunan Haku-laatikkoon Elintapaohjaaja, jolloin näet heille vapaana olevat ajat oikeassa reunassa:

Avaa internetajanvaraus

Jos et löydä sopivaa aikaa nettiajanvarauksesta, ota yhteyttä ajanvaraukseen virka-aikana (puh. 010 197 017).

Oirekartoitin- ohjaus jatkuu...

Suosittelemme myös, että tutustut Univaikeuksien itsehoito-ohjeisiin alla olevalla verkkokurssilla. Kurssi sisältää tietoa univaikeuksista ja antaa konkreettisia vinkkejä siihen, mitä univaikeuksille voi itse tehdä.

Avaa itsehoito-ohjeet

Jos oireesi ovat voimakkaat tai olet sellaisissa työtehtävissä, että ne haittaavat työntekoa, voit olla pois omailmoituksella työantajastasi riippuen 1-7 päivää. Ota siinä tapauksessa yhteyttä omaan esimieheesi.

Mikäli oireesi merkittävästi hankaloituvat etkä pärjää niiden kanssa, ja on ilta tai viikonloppu, ota tarvittaessa yhteyttä oman alueesi päivystykseen (esim. Oulun seudun yhteispäivystyksen terveysneuvontapuhelinpalvelu on auki 24h vuorokaudessa, puh 08 315 2655).

UNIVAIKEUKSIEN HOITO VIRRASSA

Miten toimia?

- sinulla on univaikeuksia ja olet Työterveys Virran asiakas,
- eikä asia ole jo työterveydessä hoidettavana, ole hyvä ja täytä Univaikeuksien Oirekartoitin Oma Työvirrassa www.oulunomahoito.fi/omatyovirta
- seuraa saamiasi ohjeita ja suosituksia
- tutustu univaikeuksien itsehoito-ohjeisiin Oma Työvirran Verkkokurssit- osiossa.

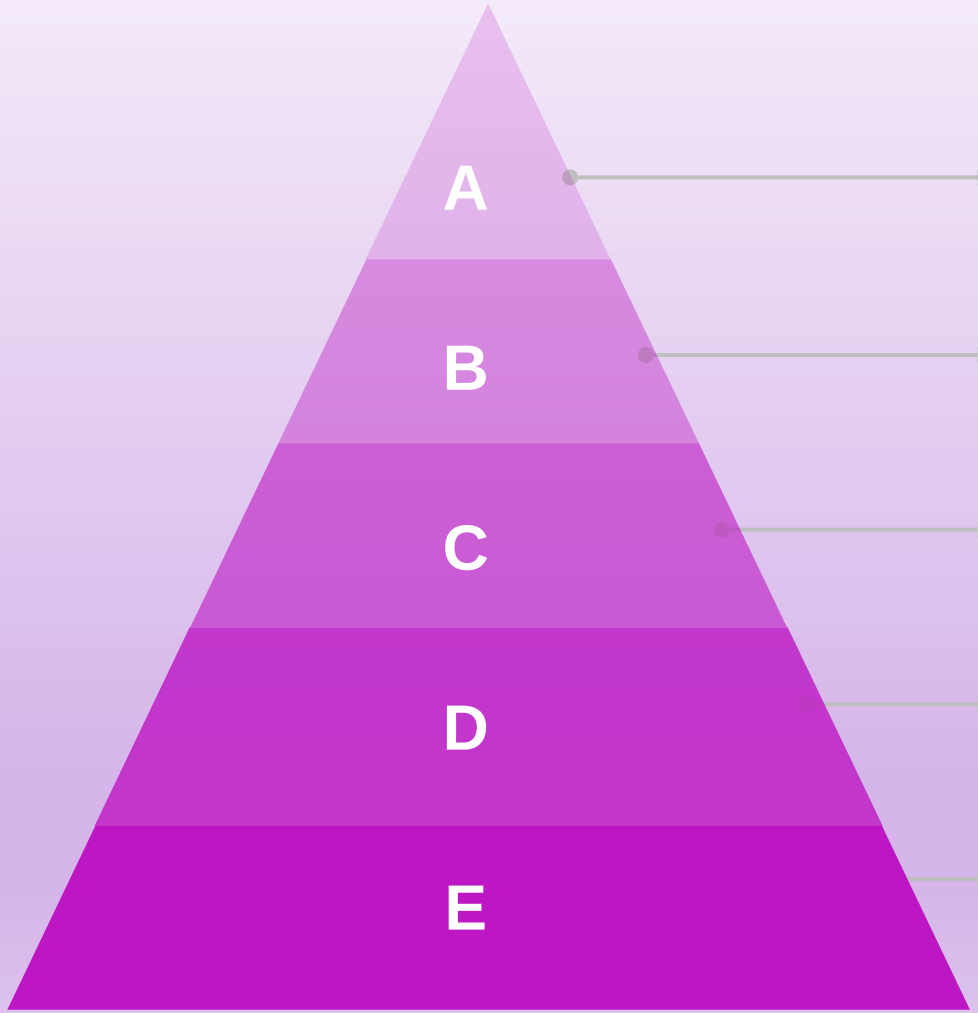
Työterveyshoitajat Elintapaohjaajat
Ritva Lundström
Aija Pasanen

TYÖHYVINVOINTI ARJEN VOIMAVARANA

WellbeingMe causes WellbeingWe

MASLOWIN TARVEHIERARKIA

WhoMe



A — **Itsensä kehittämisen tarpeet**
Uuden oppiminen, itsensä toteuttaminen

B — **Arvostuksen & kunnioituksen tarve**
Sosiaalinen hyväksyntä

C — **Läheisyyden & rakkauden tarve**
Yhteenkuuluvuus, perhe ja läheiset

D — **Turvallisuuden tarpeet**
Asunto ja työpaikka

E — **Fyysiset tarpeet**
Liikunta, ravitsemus ja uni

TYÖHYVINVOINTILUENNON AIHEET

WhoMe

Urheilu & istumisen vähentäminen

Taukojumpat
Työasennon vaihtelu
Arkiaktiivisuus
Passiivisuuden välttö

Ravinto kuntoon

Lautasmalli
Vinkit terveellisiin eväisiin
Ravinto & uni

Uni & palautuminen

Unen suositukset
Vinkit parempaan uneen
Harjoituksia

Henkinen hyvinvointi

Tavoitteet & motivaatio
Läsnäolo & tietoisuustaidot

AIVOKÖÖRI

Mitä?

Ryhmätoimintamalli. Aivoterveellisiä elintapamuutoksia rennossa ilmapiirissä.

Kenelle?

Työikäisille muististaan huolestuneille oululaisille.

Miten?

Kokoontuu 14 kertaa. 1,5 tuntia viikoittain. Köörissä 6-8 henkilöä.

Yhteistyössä:

Nuorten Ystävät ry
Tuiran seurakunnan diakoniatyö
Oulun kaupunkiseudun työllisyyspalvelut – hanke
Hyvän mielen talo ry
Toppila Center
Provesta Oy

Lisätietoja:

kaisa.hartikka@osmy.fi p. 050 4632458
paula.mustonen@osmy.fi p. 050 463 2048

AIVOSILTA 2017-2020

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen

TOIMINTAKYKY KUNTOON

TUETTU VERKKAUKSEN TUOTOILLA

Elintapaohjauksen verkkokoulutuksen kehittämistehtävä

HYVÄÄ OLOA

syömällä, liikkumalla ja nukkumalla

- Kiinni Elämässä työikäistoiminta järjestää **työikäisenä muistisairauteen sairastuneille klubitapaamisia** sairauden alkuvaiheessa. Klubeja on kerran viikossa parin tunnin ajan kerrallaan. Miesten klubit ovat tiistaisin ja naisten keskiviikkoisin.
- Syksyn 2018 aikana on järjestetty **teemallisia klubeja ravitsemukseen, liikkumiseen ja uniterveyteen** liittyen. Tavoitteena teemallisilla klubitapaamisilla oli lisätä tietoa ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkityksestä omaan hyvinvointiin, herätellä pohtimaan omia elintapoja ja valintojen merkitystä sekä antaa vinkkejä millaisilla keinoilla niitä voisi tarvittaessa muuttaa terveellisimmiksi. Yhteensä klubilaisia on ollut 15. Teemoja on työstetty Powerpoint-esityksellä, keskustelemalla ja harjoituksilla.
- Keväällä 2019 teemoista on tulossa **syventävät kerrat**, jolloin esimerkiksi kokataan yhdessä sekä mennään kokeilemaan jotain uutta liikuntalajia, jota ei yksin tulisi kokeiltua. Klubilaisille on tarjottu mahdollisuutta saada **myös henkilökohtaista elintapaohjausta**.
- Pienillä muutoksilla kohti parempaa oloa!

Lisätietoja:
Marjut Kiviahde,
terveydenhoitaja
p.044 739 1817

Kiinni Elämässä
työikäistoiminta

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kuntoa ja kavereita -opas

Terhi Niemelä
Järjestöt sairaalassa -hanke
Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys
2018

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

Järjestöpiste Kaiku

Tavoite:

- Materiaalia potilasjärjestöjen liikuntaryhmistä OYS:ssa toimivan Järjestöpisteen käyttöön
- Innostaminen liikunnan pariin
- Vertaistuen ja ystävien löytäminen

Toteutus:

- Tiedonhakua verkosta ja keskusteluja järjestöjen kanssa
  -haasteena erottaa kaupungin tarjoamat liikuntaryhmät
- Esite Järjestöpisteelle jaettavaksi
- Tiedosto www.jarjestopistekaiku.fi -sivulle