



Sydänkuntoutuksen alueellisia ja paikallisia käytäntöjä

Leena Meinilä

15.3.2017



Hyvä kuntoutuskäytäntö?

(vuodelta 2009, Sydänliitto, Suomen Kardiologinen seura ja Kunnallislääkärit)

1. Hoitoketjun katkeamattomuus

Jokaisella hoitavalla yksiköllä on vastuu hoitoketjun katkeamattomuudesta. Tämä edellyttää erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon hyvää yhteistyötä. Sairaanhoidopiirien suositellaan selvittävän alueensa kuntoutumismahdollisuudet ja tiedottavan niistä sekä terveystieteille että potilaille.

2. Sekundaaripreventio

Kolesterolin alentaminen, tupakoinnin lopettaminen, kohonneen verenpaineen alentaminen ja liikunnan lisääminen ovat keskeisiä tavoitteita hoidon ja kuntoutuksen jokaisessa vaiheessa. Erityisen tärkeää tämä on diabeetikoille.

3. Kuntoutustoimenpiteiden oikea ajoitus ja kohdentaminen

Potilaan psyykkiseen oireiluun on tarpeen kiinnittää huomiota oikeaan aikaan. Jatko- ja kuntoutustoimenpiteet suunnitellaan yhdessä potilaan kanssa. Ne tulee ajoittaa optimaaliseen ajankohtaan ja siten, että niistä saatava hyöty on suurin

Taulukko 2. Sydänkuntoutuksen sisältö.

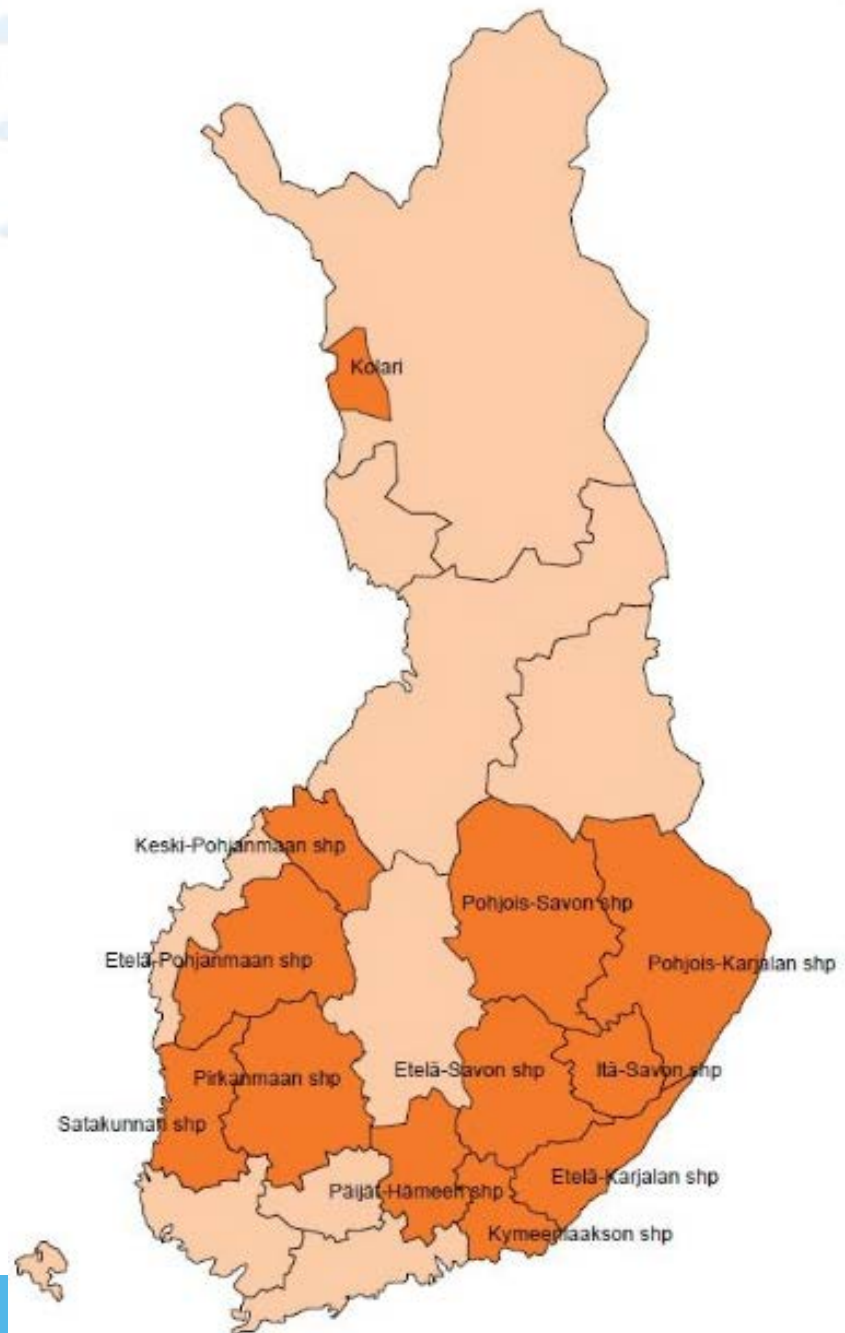
Tiedot	Sairauden syyt, ilmenemistavat, vaikeusaste, hoitomuodot ja ennuste
Taidot	Arjen taitojen kehittäminen niin, että kuntoutuja oppii lääkehoitonsa, oireiden tarkkailun, terveelliset ruokatottumukset sekä selviytymiskeinot fyysisissä ja psyykkisissä kuormitustilanteissa.
Ohjattu sydänliikunta	Ohjattu harjoittelu ja kuntoutujan ohjaaminen omatoimiseen liikuntaan tehokkaasti mutta turvallisesti ottaen huomioon sairauden asettamat rajat
Vertaistuki	Kokemusten jakaminen muiden potilaiden kanssa, tukea sairauden kanssa selviytymiseen
Psykologinen tuki	Potilaan ja hänen läheistensä pelkojen käsitteleminen, jäljellä olevien psyykkisten voimavarojen hahmottaminen Keskusteluja ja testauksia esimerkiksi ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja elintapamuutosten esteiden selvittämiseksi
Sosiaaliturvan ja terveydenhuoltojärjestelmän tuntemus	Sydänpotilaan sosiaaliturva ja lääkekorvaukset Sairauden hoito terveydenhuollon eri tasoilla Potilaan oikeudet ja velvollisuudet
Työkykyyn liittyvät asiat	Työkyvyn ja työhön paluun edellytysten selvittely ja tarvittaessa ammatillinen kuntoutus
Toiminta hätätilanteissa	Hätäilmoituksen teko, peruselvytysharjoittelu (läheiset)



Käytännössä

- Ei valtakunnallista, velvoittavaa ohjeistusta sydänkuntoutuksen järjestämisestä
- Käytännöt kirjavia, monin paikoin sydänkuntoutusta ei ole terveydenhuollon toimesta järjestetty lainkaan sairaalavaiheen jälkeen
- Paljon toimijoita, koordinaatio puuttuu
- Toiminnan tuloksellisuuden seuranta ei yleensä ole
- Sisällöt vaihtelevat
- TULPPA-ohjelma alkanut vain osassa maata
- Ajatellaan vieläkin olevan pelkästään sepelvaltimotautipotilaan kuntoutusta vaikka tutkimustulokset ovat osoittaneet monien muidenkin sydänpotilasryhmien hyötyvän kuntoutuksesta

TULPPA- avokuntoutus





Britanniassa pitkät perinteet sydäntuntoutuksen seurannassa



British Heart
Foundation

**THE NATIONAL AUDIT
OF CARDIAC REHABILITATION
ANNUAL STATISTICAL
REPORT 2016**



Britanniassa vuosittainen auditointi

- Sydäntuntoutukseen osallistuneiden määrä (diagnoosi, ikä, sukupuoli, etninen tausta jne.)
- Seuranta osallistumattomuuden ja keskeyttämisen syistä
- Sydäntuntoutuksen muodot
- Sydäntuntoutuksen ajoitus (tavoite 33-46 päivää lähetteen saapumisesta)
- Sydäntuntoutuksen kesto (tavoite 12 vk)
- Moniammatillisuus



Elämäntapoihin liittyvät tavoitteet

- liikuntaa vähintään 150min/vk
- ei tupakoi
- BMI alle 30



Entäpä meillä?

1. Muistaako/ tietääkö lääkäri minne lähettää potilaan kuntoutukseen? Tietääkö, millaiseen kuntoutukseen on potilaan lähettämässä? Tarvitaanko lähetettä?
2. Onko hoitoketju riittävän selkeä, jotta vastuu kuntoutukseen löytämisestä ei jäisi potilaalle?
3. Onko kuntoutukseen pääsy oikein ajoitettu ja tasapuolista?
4. Miten seurataan kuntoutuksen vaikuttavuutta?
5. Onko kuntoutuksen järjestäminen terveydenhuollossa liiaksi riippuvainen yksittäisten henkilöiden kiinnostuksesta?
6. Onko kuntoutuksen toimijoilla/ päättäjillä riittävä asiantuntemus sydänkuntoutuksen järjestämiseen



“normaali” kuntoutuskäytäntö

Sairaalavaihe

- akuutit hoitotoimenpiteet
- hoidon ohjaus
- liikuntaohjeet toipumisajalle
- jatkokuntoutukseen ohjaus vaihtelee

Melko yhtenäinen käytäntö sairaalavaiheen kuntoutuksessa, jatkokuntoutukseen ohjauskäytännöt vaihtelevat

Toipumisvaihe

- ensitietopäivä 1-3kk akuutista tapahtumasta useimmissa sairaaloissa
- joillakin paikkakunnilla sydänhoitajan/ omahoitajan seurantakäynti
- joillakin paikkakunnilla fysioterapeutin seurantakäynti sairaalassa/ tk:ssa
- hyvin harvoissa paikoissa kuntouttavia toimenpiteitä tässä vaiheessa
- joillakin paikkakunnilla toipilasvaiheen liikuntaryhmät

hyvin kirjavat käytännöt

Toipumisvaiheen jälkeen

- kunnan liikuntatoimen ryhmät
- TULPPA- ryhmät joillakin paikkakunnilla
- potilasjärjestöjen ryhmät
- Sydänpiirien teemapäivät ja kuntoutuskurssit
- KELAn kuntoutuskurssit
- yksityiset kuntoutus- ja liikuntapalvelujen tuottajat

paljon toimijoita, koordinaatio puuttuu, edellyttää potilaalta aktiivisuutta ja sitkeyttä löytää sopiva kuntoutusmuoto

- Ei systemaattista kuntoutuskäytäntöä sairaalavaiheen jälkeen, ensitietopäivä, ohjaus KELAn kuntoutukseen, TULPPA ei toimi
- Kun vaikea sydänsairaus, mahdollisuus 2vk:n vaativan kuntoutuksen osastojaksoon, johon liittyvä seurantakäynti 1-3kk kuluttua
 - Rasituskoe kaikille ennen kuntoutusjaksoa, liikunnan intensiteetin määrittely rasituskokeen perusteella
 - Moniammatillinen
 - Lähinnä työikäisille
 - 4 osallistujaa kerralla (8 ryhmää vuodessa)
 - alku- ja lopputestaus
 - potilaalle maksuton

+ niille, jotka pääsevät vaativan kuntoutuksen ryhmään, monipuolinen ja moniammatillinen ohjelma, joka myös lyhyen ajan seurannassa vaikuttavaa

- Ei systemaattista sydänkuntoutuskäytäntöä

- Sairaalavaiheen jälkeen systemaattinen ohjaus oman tk:n fysioterapeutin ja sairaanhoitajan vastaanotolle, kirjattu hoitokäytäntö, ei tarvita lähetettä
- sairaalasta tieto tk:een, josta otetaan yhteyttä potilaaseen
- Suorituskyvyn arviointi (sovitut testit)
- Jatkokuntoutuksen suunnittelu:
 - tk:n olemassaolevien ryhmien hyödyntäminen
 - paikkakunnan liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen
 - TULPPA-ryhmät niillä paikkakunnilla, joilla toimii
 - KELAn kuntoutukseen ohjaus
- Seurantakäynnit tarpeen mukaan
- säännölliset alueen fysioterapeuttien tapaamiset, käytäntöjen arviointi ja päivitys



Kuopiolaiset sydänpotilaat

- Terveyskeskuksella ei resursseja huolehtia sydänpotilaiden jatkokuntoutuksesta
- Kuopiolaiset potilaat saavat sairaalajakson jälkeen seuranta-ajan KYSin fysioterapeutille, käynnin sisältö sama kuin terveyskeskuksissa muualla
- jos kuntoutumisessa ongelmia, mahdollisuus osallistua varhaiskuntoutusryhmään, 6x/potilas (+ alku- ja loppuarvio)
- seurantakäyntejä tarpeen mukaan
- ryhmäharjoittelua myös erikoisryhmille (sydänsiirtoa odottavat, moniongelmaiset, harvinaiset sydänsairaudet)

+ systemaattinen jatko-ohjaus, nopea kuntoutuksen aloitus, samat terapeutit kuin osastolla
- epätasa-arvoista: Kuopiolaisilla muita paremmat mahdollisuudet saada ohjattua harjoittelua toipumisvaiheessa, ei tuloksellisuuden seurantaa



KYS

Ajatuksia kuntoutuskäytännöistä

- Valtakunnallinen ohjeistus tarpeen?
 - määrä, sisältö, ajoitus, tavoitteet
- Kuntoutuksen tulisi olla
 - Systemaattista
 - Kirjattu käytäntö, koskee kaikkia
 - Myös kuntoutuksen sisältö kirjattu
 - Moniammatillista
 - Tarpeen mukaan mahdollisuus konsultoida matalalla kynnyksellä muita ammattiryhmiä ellei alun perin pystytä järjestämään toimintaa moniammatillisesti
 - Oikea-aikaista
 - Riittävän aikaisin akuutin tilanteen jälkeen, mahdollisuus jatkaa riittävän pitkään
 - Helposti saavutettavaa, katkeamaton hoitoketju
 - Tiedonkulku organisaatioiden välillä ja oma tk organisoinnin avainasemassa
 - Vaikuttavaa
 - Näyttöön perustuvaa, mahdollisuuksien mukaan tulosten seuranta
 - Asiakaslähtöistä
 - Erilaisten kuntoutusmuotojen kehittäminen, erilaisten sydänpotilasryhmien huomiointi, teknologian hyödyntäminen, TULPPA-ryhmien kehittäminen
 - Taloudelliset seikat eivät saa olla esteenä
 - Turvallista
 - Kriteerit kuntoutukseen osallistumisesta selkeät
 - Alkuarviointi ja yksilöllinen kuntoutussuunnitelma
 - Ammattihenkilöstön riittävä osaaminen
 - Ympäristön turvallisuus

sairaala, pkl

systemaattinen jatko-ohjauskäytäntö
kirjatun hoitokäytännön mukaisesti

Sydänfysioterapeutti, sydänhoitaja (tk)

- tilanteen kartoitus (vaaratekijät, suorituskyky, itsehoitovalmiudet, rajoitukset jne.)
- tavoitteet ja jatkosuunnitelma sovitaan potilaan kanssa ja kirjataan
- mahdollisuus muiden ammattiryhmien konsultointiin matalalla kynnyksellä (ravitsemusterapeutti, psyk. sairaanhoitaja, sos.työntekijä)

Toipilasvaiheen liikuntapainotteinen kuntoutus (tk, ostopalveluna, ellei muuten onnistu)

- omatoiminen, yksilöllisen ohjelman mukainen
- ohjattu harjoittelu, riittävän pitkään, että elämäntapamuutos onnistuu
- kuntoutusmuodosta riippumatta tavoitteiden toteutumisen seuranta

Jatkokuntoutus:

- muun kuin julkisen terveydenhuollon toimesta ellei mitään erityistä tarvetta jatkaa tarkemmassa seurannassa (esim. harvinaiset sydänsairaudet)
- ei ole välttämätöntä olla erityistä ”sydänkuntoutusta”



Muistin virkistämiseksi: hyvä kuntoutuskäytäntö

- 1. Hoitoketjun katkeamattomuus**
- 2. Sekundaaripreventio**
- 3. Kuntoutustoimenpiteiden oikea ajoitus ja kohdentaminen**

Kiitos
mielenkiinnosta!

