

# Hengityssairaahan liikkumispolku Oulussa



Hengityслиitto  
diat päivitetty 1/2019

**HENGITÄ &  
HENGÄSTY**

 **Hengityслиitto**

Hanke toteutettu Hengitä ja hengästy-hankkeen (2014-2018) ja Savonlinnan kansanterveyslaitoksen tuella.

# Liikkumispolkutyön tavoitteet

## Työskentelyn jälkeen jokainen:

- ymmärtää liikunnan merkityksen hengityssairauksissa
- uskaltaa ottaa liikunnan puheeksi työssään
- hahmottaa oman roolinsa liikkumispolussa
- osaa motivoida asiakasta ja tuntee keskeiset liikuntamateriaalit
- osaa ohjata asiakkaan sopivaan liikuntaryhmään, omatoimiliikuntaan tai vertaistuen pariin
- perehdyttää aiheeseen myös muut organisaatiossaan

# Työssä mukana

<b>Erikoissairaanhoito OYS</b>  <b>Keuhkopoliklinikka:</b> - apulaisylilääkäri - fysioterapeutti - sairaanhoitaja - kuntoutusohjaaja  <b>Osasto 40A:</b> - osastonhoitaja - apulaisosastonhoit.  <b>Perusterveydenhuollon yksikkö:</b> -terveyden edist. koordinaattori - johtaja	<b>Oulun kaupunki/ perusterveydenhuolto</b>  <b>Kuntoutuspalvelut:</b> - palveluesimies Kontinkangas Haukipudas Oulunsalo Oulun kaupunginsairaala  <b>Kiimingin Hyvinvointikeskus:</b> - astmavastuuhoit. - fysioterapeutti - apulaisylilääkäri <b>Kontinkangas:</b> - Kuntohoitaja  <b>Kotihoito</b>	<b>Oulun kaupunki/ Liikuntapalvelut</b>  <b>Liikuntapalvelut:</b> - liikuntakoordinaattori - erityisliikunnan ohjaaja	<b>3.sektori, vapaaehtoistoiminta</b>  <b>Oulun Seudun Hengitysyhdistys:</b> - liikuntavastaava - kokemusasiantuntija	<b>Liikkujan Apteekit</b>  <b>Oulun 12. Ylikiimingin apteekki</b> -apteekkari  <b>Haukiputaan apteekki</b> - farmaseutti
---	---	---	---	--

# Toimijoiden rooli liikkumispolussa ja liikuntaan kannustamisessa

# Oulun yliopistollinen sairaala, OYS

# Keuhkopoliklinikka

## Rooli polussa:

- Ympäri vuoden tarjolla astmainfoja ja COPD:tä ja uniapneaa sairastavien ensitietopäiviä.
- **Fysioterapeutti:** Tullaan lääkärin läheteellä toimintakykyarvioon. Käydään läpi potilaan liikuntatottumuksia, pyritään yksilöllisesti motivoimaan oman liikuntamuodon löytymiseen. Huomioidaan potilaan kunto, motivaatio ja asuinpaikkakunnan mahdollisuudet. Suositellaan sopivaa kuntoutusta toimintakyvyn arvion perusteella, mm. hengitysyhdistyksen liikuntaryhmiä.
- **Hoitaja:** Potilas tulee ennen lääkärille menoa käymään hoitajan vastaanotolla. Tarkistetaan ja päivitetään riskitiedot ja lääkelista. Otetaan fysiologiset mittaukset, paino, verenpaine ja saturaatio. Diagnoosista riippuen potilas täyttää astmatestin tai CAT-oirekyselyn. Kysellään kotona selviytymisestä, käydään läpi mahdolliseen hengitystukihoitoon liittyvät asiat. Kartoitetaan minkä verran potilas jaksaa liikkua, onko jotain liikunta harrastuksia sekä hyötyliikunnan osuus. Pyritään kannustamaan ja motivoimaan potilasta oman kunnon ylläpitoon.

# Keuhkopoliklinikka

- **Lääkäri:** Tekee taudinmäärityksen ja arvion sairauden vaikeusasteesta (kokonaisvaltainen arvio) sekä liitännäissairauksista. Määrää lääkehoidon, ottaa kantaa lääkkeettömään hoitoon (rokotukset, ravitsemus, tupakkavieroitus) ja kannustaa terveystavoitteeseen liikuntaan osana sairauden hoitoa. Lähettää liikunnalliseen kuntoutukseen (KELA) tarvittaessa. Lähettää ensitietopäivään. Seurantakäynnillä arvioi hoidon tehoa ja hoidon tavoitteiden saavuttamista. Antaa ohjeistuksen omahoidon suuntaviivoista. Hoidon päättyessä tekee loppuyhteenvedon perusterveydenhoitoon, hoito- ja seurantaohjeiden kera.
- **Kuntoutusohjaaja:** Potilaan yhteyshenkilö kuntoutuksen ammattilaisten ja eri palvelujärjestelmien välillä. Yhteydenottopyyntöjä Oys:n osastoilta, poliklinikoilta, perusterveydenhuollosta, potilaita itseltään tai omaisilta tai muulta taholta. Kuntoutusohjaaja ohjaa, neuvoo ja tukee potilasta ja hänen läheisiään muuttuneessa elämäntilanteessa. Ohjaus ja neuvonta liittyvät mm. hengitystukihoitoon liittyvien apuvälineiden käyttöön. Arvioi asiakkaan toimintakykyä, liikkumista, kotona selviytymistä, kotiavun tarpeita, sosiaalista elämää, kotiympäristöä yleensä. Tarvittaessa tekee myös kotikäyntejä. Motivoi ja kannustaa liikkumaan potilaan voimavarat huomioon ottaen. Ohjaa tarvittaessa erilaisille sopeutumis- ja kuntoutuskursseille, omahoito/ensitietopäiville, hengitysyhdistyksen ryhmiin, kunnan liikuntapalveluihin ja motivoi arkiliikuntaan. Tarvittaessa ohjataan kotihappihoidon vaihtoehtoja liikkumisen tueksi.

# Oulun Seudun Hengitysyhdistys

## **Rooli polussa:**

- Säännöllisiä liikuntaryhmiä retkiä ja tapahtumia, vertaistukea, materiaalia mm. Hengityслиiton potilasoppaita
- Liikuntaryhmiä:

<https://www.hengitysyhdistys.fi/oulunseutu/toiminta/liikunta-3>

## **Yhteystiedot:**

Oulun Seudun Hengitysyhdistys

Puh. 0405057495, [oulunseutu@hengitysyhdistys.fi](mailto:oulunseutu@hengitysyhdistys.fi)



# Oulun kaupungin liikuntapalvelut

## Rooli polussa:

- Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, [www.ouka.fi/ohjattu-liikunta](http://www.ouka.fi/ohjattu-liikunta)
- Happirikastinta tai liikkumishappea käyttäville oma ryhmä (alk. 6.9.2018)
- Liikunta- ja elintapaneuvontaa, liikunta- ja ravintovalmennuksen pienryhmät, painonhallintaryhmät [www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta](http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta)
- Liikuntakampanjoita
- Liikukko nää? -opas <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikukko-naa>
- Ryhmät maksullisia

## Yhteystiedot:

Erityisliikunta p. 044 703 8046

# Oulun

## kaupunki/kuntoutuspalvelut/fysioterapia

### **Rooli polussa:**

- asiakkaat tulevat lääkärin läheteellä fysioterapeutin yksilölliseen arvioon ja ohjantaan. Arvion jälkeen yksilöllistä terapiaa/ohjantaa, tarvittaessa kotikäyntinä. Myös ohjausta sopivaan liikuntaryhmään.
- pitkäkestoiset terapiat hoidetaan yleensä ostopalveluna.
- Ei erillisiä ryhmiä hengitysasiakkaille, vaan ohjataan ”yhteisiin” esim. tules-, kuntosali-, allas- tai VoiTas-ryhmiin
- tehdään yhteistyötä mm. liikuntapalveluiden ja hengitysyhdistyksen kanssa (liikuntaryhmät ym.)

### **Yhteystiedot:**

Kuntoutussuunnittelija p. 044-7036612, sähköpostiosoitteet:

[etunimi.sukunimi@ouka.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ouka.fi), <https://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/fysioterapia>

# Fysioterapia Oulun kaupunki

Kontinkangas

Ylikiiminki

Kiiminki

Haukipudas

Oulunsalo

Yli-Ii

Oulun kaupunginsairaala

 Hengitysliitto

 Hengitysliitto

# Oulun kaupunki/kuntoutuspalvelut

- Lähetteet tulevat OYS:sta Kontinkankaalle, Kuntoutuspalveluihin kuntoutusohjaajille, jotka siirtävät sähköisen lähetteen (tai skannaavat paperisen lähetteen asiakkaan tietoihin Efficalle) asiakkaan asuinpaikan/valitun terveystieteiden keskuksen mukaan hoitavaan yksikköön esim. Kiimingin HVK:n kuntoutuspalveluiden jonokirjalle. Saapuneet lähetteet käydään viikoittaisissa lähetepalaverissa läpi ja jaetaan fysioterapeuteille. Lähetete on ”Lähetete jonossa” tilassa, kunnes hoitava terapeutti soittaa/lähettaa postitse asiakkaalle ajan.
- Lähetteitä voi tulla sähköisesti kuntoutuspalveluihin myös Hyvinvointikeskuksen omilta lääkäreiltä ja myös akuuttivastaanoton sairaanhoitajalta esim. TULE – kirjalle (suoravastaanotto toimintaa). Mikäli asiakas on saanut lähetteen työterveydestä, ottaa asiakas tuolloin itse yhteyttä kuntoutuspalveluihin ja tuo lähetteen mukanaan. Myös asiakas itse voi olla yhteydessä fysioterapia-ohjausajan saamiseksi. Yleensä 1-3 ohjauskäyntiä riittää asiakkaiden ohjaukseen.
- Joillakin asiakkailla on säännöllisiä tyhjennysyskityskäyntejä kuntoutuspalveluissa. Niihin asiakas saa lähetteen kerran vuodessa hoitavalta taholta.
- Mikäli kuntoutuspalveluiden lähetepalaverissa arvioimme asiakkaan tarvitsevan/hyötyvän erityisliikunnanohjaajan liikuntaneuvonnasta, voimme ottaa asiakkaaseen suoraan yhteyttä ja varata hänelle suoraan ajan liikuntaneuvonnan ajanvarauskirjalle. Myös HVK:n lääkärit voivat varata suoraan asiakkaille aikoja liikuntaneuvontaan. Tarvittaessa voimme konsultoida erityisliikunnanohjaajaa esim. asiakkaan ollessa ft käynnillä.
- Yksilö- ja ryhmäkäynnit ovat maksullisia

# Esimerkkinä Kiimingin Hyvinvointikeskus: Fysioterapeutin vastaanotto

## Rooli polussa:

- **Fysioterapeutti:** tullaan lääkärin (OYS, OKS, Hyvinvointikeskus) läheteellä tai omalla yhteydenotolla
- Fysioterapiakäynnillä keskustellaan
  - Yleiset hengitysfysioterapiaan liittyvät asiat
  - Asiakkaalle sopivasta liikunnasta (mm. omatoimiliikunta)
  - Voidaan suositella erilaisiin ryhmiin esim. (liikuntapalvelut, urheiluseura, opisto) tai erityisliikunnanohjaajan antamaan liikuntaneuvontaan, joka työskentelee samoissa tiloissa
- Materiaalina mm. Liikukko Nää-opas, [www.ouka.fi/liikuntasuosituksset](http://www.ouka.fi/liikuntasuosituksset), [www.hengityслиitto.fi/liikunta](http://www.hengityслиitto.fi/liikunta)

# Esimerkkinä Kiimingin Hyvinvointikeskus: Lääkärin vastaanotto

## Rooli polussa:

- **lääkäri:**
  - liikunnan puheeksi otto ja liikunnan merkityksen korostaminen
  - lääkityksen arviointi ja tehostaminen siten, että pystyy liikkumaan
  - liikuntaohjeet COPD- ja astmahoitopoluista
  - ohjaus liikuntaneuvojalle ja ikäihmisten neuvolaan
  - Terveyskirjasto, Duodecim:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=dlk&p\\_osio=sairaudet](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_osio=sairaudet)
  - omahoidon sähköinen valmennus (terveystarkastus ja –valmennus)
  - liikuntaresepti joskus

# Esimerkkinä Kiimingin Hyvinvointikeskus: hoitajan vastaanotto

## Rooli polussa:

- **Hoitaja:** Varataan itse aika
- Hoitajan vastaanotolla: Tilanteen kartoitus, cat-oiretesti, spirometria, lääkityksen ja lääkkeenottotekniikan tarkistus, paino, pituus, verenpaine, tarvittaessa yhteistyö lääkärin kanssa.
- Materiaalina: Liikukko nää-opas, Stumppi-kortit, Terveysliikuntaa apteekeista-opas, Hengitysliiton potilasoppaat, ravitsemusohjeita, Hengitä ja hengästy-kotijumppaohjeita
- Ohjataan eteenpäin liikuntaneuvontaan tai hengitysyhdistykseen, pyydämme lääkäriltä lähetteen oman talon fysioterapiaan tarvittaessa

# Kiimingin kotikuntoutuksen toimintamalli (pilotti)

- Malli tarjolla uusille kotihoidon asiakkaille
- 4-6 vk:n kotikuntoutus ja –arviointijakso, tarvittaessa jopa 3-4 käyntiä/päivä
- Moniammatillinen kuntoutustiimi käy kotona, esimerkiksi kotihoito, fysio- ja toimintaterapeutti, sosiaalityöntekijä, mielenterv. ja päihdepalvelut, avogeriatriiset palvelut ym. ja läheinen
- RAI-arviointi + seurannat
- Tehdään hoito- ja kuntoutussuunnitelma

Lisätietoja: Oulun kaupungin intra



# Liikkujan Apteekit

Haukiputaan apteekki, Oulun 12. Ylikiimingin apteekki

## Rooli polussa:

- Ottaa puheeksi erityisesti arjen sujuminen ja arkiliikunta sekä kannustaa asiakkaita ottamaan pieniäkin askelia liikunnan lisäämiseksi.

## Oulun 12. Ylikiimingin apteekki:

- Apteekkari myös Terveysvalmentaja (Trainer4you), joka on perehdyttänyt apteekin henkilökunnan liikunta- ja ravitsemusasioihin.
- Apteekki järjestää kävelylenkkejä noin kerran kuukaudessa lauantaisin klo 10.30. Lenkeistä ilmoitetaan apteekin www-sivuilla, Facebookissa, Apteekissa sekä Ylikiimingin Asukastuvan, Kuntosalin ja S-marketin ilmoitustauluilla.
- Opastusta tupakasta vieroitukseen, lääkkeenottotekniikan tarkistus

## Haukiputaan apteekki:

- Liikunnan puheeksi ottamisen lisäksi ohjaamme erilaisiin liikunta- ja vertaisryhmiin, sekä jaamme liikuntamateriaalia.
- Hengitettävien lääkkeiden oikean annostelutekniikan tarkistaminen (10 € maksava erillispalvelu). Lääkkeiden oton tarkistamiseen liittyvä video: [www.apteekkariliitto.fi/tietopankki/annosteluvideot](http://www.apteekkariliitto.fi/tietopankki/annosteluvideot).

## Yhteystiedot:

[haukiputaan.apteekki@apteekit.net](mailto:haukiputaan.apteekki@apteekit.net)

[ylikiimingin.apteekki@apteekit.net](mailto:ylikiimingin.apteekki@apteekit.net)

# Liikkumispolkutyön tuloksia

- Työryhmässä mallinnettiin hengityssairaalan liikkumispolku, toimijoiden yhteystietolista ja yhteystietolista jaettavaksi asiakkaille ([www.hengitysliitto.fi/liikunta](http://www.hengitysliitto.fi/liikunta))
- Kaupunginsairaalalle perustettiin uusi kuntosaliryhmä (alk. 6.9.2018) yhteistyössä Liikuntapalvelut, Oulun Seudun Hengitysyhdistys ja Woikoski oy
- Helmikuussa 2017 koulutettiin hengityssairaalan liikunnan erityispiirteisiin Oulun kaupungin Liikuntapalveluiden ammattilaisia ja muita hankkeessa mukana olleita (yht. 40 hlöä)
- Lisätietoa: [www.hengitysliitto.fi/liikunta](http://www.hengitysliitto.fi/liikunta)

# Kiitos!



Lisätietoja: [veera.farin@hengityслиitto.fi/Hengitä](mailto:veera.farin@hengityслиitto.fi/Hengitä) ja hengästy-hanke (2014-2018), Hengityслиitto

**HENGITÄ &  
HENGÄSTY**

 **Hengityслиitto**