



# KOTIHOIDON FYYSISET KUORMITUSTEKIJÄT & KOTIHOIDON CHECK

Satu Lejman  
Fysioterapeutti Yamk  
Ergonomiakouluttaja  
Pirkkalan kunta

# TYÖSKENTELY KOTIHOIDOSSA?



- Ikääntyneiden hoidon painopiste kotihoitoon-> lisää asiakkaita.
- Tavoitteena kotihoidolla turvata asiakkaan kotona asuminen
  - tuki päivittäisiin toimintoihin
  - avustaminen
  - ohjaus
  - hygienia
  - lääkehoito
  - ravitseminen
  - aktivointi
- Kotihoito; tulee pystyä vastaamaan lisääntyneisiin asiakasmääriin ja asiakkaiden tarpeisiin. Työskentely tehokasta, ergonomista sekä työ-, että potilasturvallisuusnäkökohdat huomioon ottavaa?
- Hoitaja; asiakkaan voimavarojen tunnistaminen, asiakkaan aktivointi (toimintakyky, kodin tilat, apuvälineet, ergonomia, esteettömyys )
- Toiminnanohjausjärjestelmä, välitön asiakastyöaika

# TYÖ- JA POTILASTURVALLINEN TYÖSKENTELY KOTIHOIDOSSA?

- Hoitajilla paljon tuki- ja liikuntaelinperäisiä vaivoja
- **Yksin työskentelyä** kylvettäen, siirtäen ja jopa nostaen asiakkaita ilman apuvälineitä.
- Kotona tapahtuva työ haasteellista, vähemmän ennakoitavissa olevaa kotien rakenteiden, kalusteiden sijoittelun & tilojen puutteen vuoksi.
- Tilojen haasteet suhteessa asiakkaan toimintakykyyn
- Hoitajilla usein pakotettu pitkäkestoinen eteenpäin kumarrus esim. liian matalien sänkyjen vuoksi, wc-tilojen ahtauden vuoksi
- Kiertoasentoja esimerkiksi hygieniapesuissa, suihkutustilanteissa sekä siirtotilanteissa



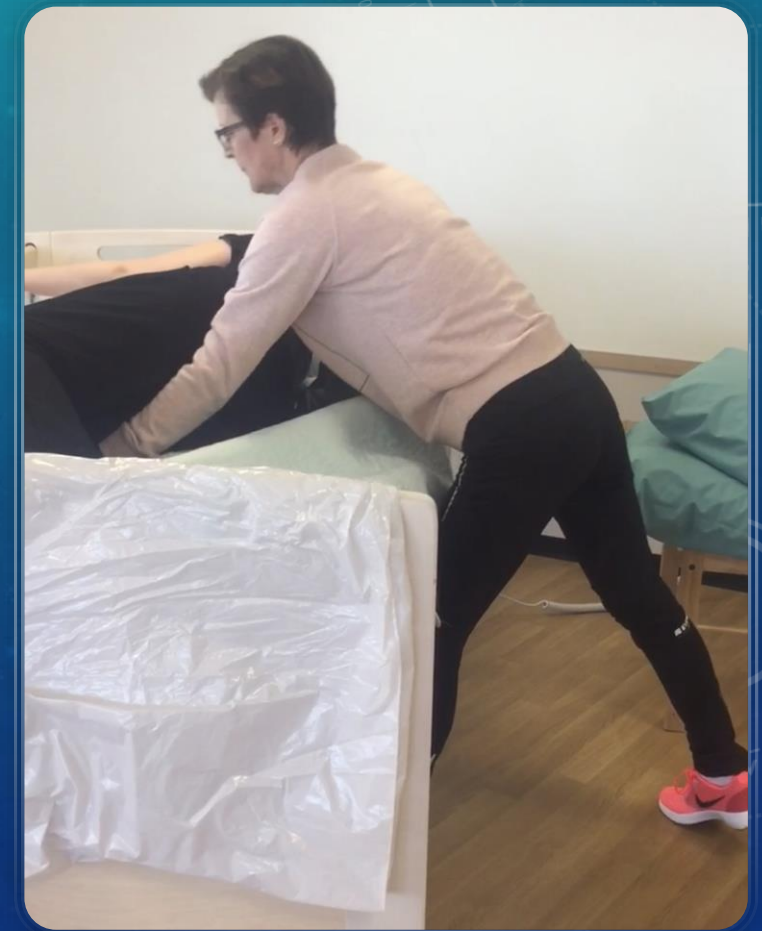
KOTIHOITOTYÖN  
HAASTEET  
HOITAJIEN  
KOKEMANA



11/27/2018

# TYÖ- JA POTILASTURVALLINEN TYÖSKENTELY KOTIHOIDOSSA?

- Kotihoidon kuormitustekijöitä;
  - Kodin tilojen ahtaus
  - Vuodesiirrot
  - Hygieniahoidot
  - Suihkutustilanteet
  - Toistoliikkeet
  - Asiakkaan siirtäminen, avustaminen makuulta istumaan, istumasta seisomaan tai matalana siirtäminen, kävelyttäminen
    - >apuvälineiden puute, tilojen ahtaus
  - Turnerin tmv. nousutuen käyttö, henkilönostimen käyttö (lattiapinta)




- Ahtaat tilat
- Fyysisesti raskaat avustustilanteet, nostot
- Painavat asiakkaat-avustustilanteet
- Apuvälineiden puute
- Sähkösäätöisten sänkyjen puute
- Kynnykset
- Pimeys, hämäryys
- Liukkaus
- Ajankäyttö



KOTIHOITOTYÖN  
HAASTEET  
ESIMIESTEN  
NÄKÖKULMASTA



- Avustamisen haasteet (painava asiakas, toimintakyvyn lasku, kognitio)
- Tiedon puute, asiantuntijuuden puute (mistä apuvälineitä, miten avustetaan jne.)
- Tule-vaivat hoitajilla; käsien, selän, olkapäiden vaivat ja ongelmat
- Loukkaantumiset avustustilanteessa, sairauspoissaolot
- Yksintyöskentelyn haasteet, ajankäyttö
- Resursointi
- Nostaminen, vuodesiirrot & siirtotilanteet.
- Asiakkaiden hoitoisuus 
- Ahtaat tilat kodeissa
- Apuvälineiden puute





# KEHITYSEHDOTUKSET

## Vaikuttamismahdollisuudet

Parityöskentely + työjärjestelyt  
Työterveyshuollon keinot  
Moniammatillisten arviointien mahdollistaminen, Kotihoidon fysioterapeutin resursointi,  
Ergonomiakoulutukset  
Investoinnit apuvälineisiin, (liukusiirtimet, siirtovyöt, stand-up nostin, liukumateriaalit, liukuesteet) Ennaltaehkäisy; ilmainen työliikunta

## Vaikuttamismahdollisuudet

- **Moniammatillisuus; työparityöskentely, kotihoidon Ft & TT, hoitoneuvottelut moniammatillisesti**
- **Ennakointi kotiutustilanteessa**
- **Yhteistyö apuvälinelainaamon kanssa-> kuntoutustyöryhmäkäsittelyt (sähkösätky, henkilönostimet) tarpeen mukaan**

## Organisaation ergonomisten työkäytänteiden kehittäminen

Tiedon lisääminen; Johdon sitoutuminen Moniammatillisuus, resursointi  
Koulutusten mahdollistaminen  
Sovittu toimintamalli- Systemaattiset ergonomiakoulutukset. (Mutta myös; Koulutussuunnitelmissa ergonomiaosuus, ei systemaattista, yksittäiset tilanteet työfysioterapeutin avulla )

# KEHITYSEHDOTUKSET (HOITAJAT)

## Ergonomiset interventiot.

- Parityöskentelymahdollisuus nähtiin usein ratkaisuna
- Ergonomiakoulutus, ergonomiainfot
- Yksilöohjaus siirtotilanteissa, moniammatillinen arviointi

## Hoitajien apuvälineiden saatavuus ja käyttö

- Tarvitaan ohjausta ja koulutusta apuvälineiden käyttöön
- Apuvälineen tarpeen perustelu (asiakkaan aktivointi & omatoimisuuden ylläpito/tukeminen VAI hoitajan ergonomisten työskentelymahdollisuuksien parantuminen? ) Moniammatillisuus.

## Kotihoidon asiakkaiden apuvälineet

- Toimintakykyperusteista, perusteltua. Itsemääräämisoikeus?->Lait!
- Aktivoivaa
- Dokumentoitua -> Yhtenäistä

## Esteettömyyden toteuttaminen

- Informointi, avustaminen
- Omaisten ohjaaminen
- Turvallisuustekijöiden huomiointi

# MUUTOS



Valtioneuvoston päätös  
käsin tehtävistä nostoista  
ja siirroista työssä  
1409/1933

Laki terveydenhuollon  
ammattihenkilöistä  
1994/559

### Apuvälineet

Tarve  
Perustelu  
Hankinta?  
Vaikuttavuus

Valtioneuvoston asetus  
työpaikkojen turvallisuus  
ja terveystaamimuksesta  
2003/577

Laki potilaan asemasta ja  
oikeuksista (1992/785)

Laki ikääntyneen  
väestön  
toimintakyvyn  
tukemisesta sekä  
iäkkäiden  
Sosiaali- ja  
terveyspalveluista  
980/2012

Työsopimuslain  
työturvallisuusvel-  
voitteet  
(työnantajan ja  
työntekijän  
velvollisuudet)  
(Työsopimuslaki  
2001/55)

### Asiakkaan toimintakyky?

Arviointi  
Tukeminen  
Aktivointi

### Työ-, & Potilasturvallinen toiminta

\* Kotihoitotyötä ohjaavat  
lait ja asetukset

### Ergonomiset työskentelytaidot

Ohjauksen tarve  
Koulutus  
Moniammatillisuus

Työterveyshuoltolaki  
2001/1383

Valtioneuvoston  
asetus nuorille  
työntekijöille erityisen  
haitallisista töistä

### Kodin riskit?

Esteettömyyden  
toteuttaminen  
Toimintakykyperuste

Valtioneuvoston asetus  
työvälineiden turvallisuudesta  
käytöstä ja tarkastamisesta  
(403/2008)

Laki sosiaalihuollon  
asiakkaan asemasta ja  
oikeuksista 812/2000

# KOTIHOIDON CHECK



# KOTIHOIDON CHECK

- CHECK- arviointimenetelmä siirtotilanteiden-, apuvälinetarpeen sekä riskien arviointiin & toimintasuunnitelman tekemiseen kotihoidossa; vrt. Respectan CHECK osastoympäristöön.
- **Työkalun avulla toimenpide-ehdotukset havaittujen tilanteiden ratkaisemiseksi**
- Mobiili on jo käytössä; jatkossa kotihoidon puhelimiin CHECK-appi arvioinnin tueksi (vrt. lääkehoito, mobiilikirjaus , lääkkeen tunnistus jne.)
- Oikein kohdennetulla koulutuksella ja potilassiirtoapuvälineiden käytöllä voidaan vähentää potilassiirtotilanteiden aiheuttamia riskejä hoitajien tuki- ja liikuntaelimistöön.
- Siirtotilanteet turvallisiksi, asiakasta aktivoiviksi
- Kodin esteettömyys?

# KOTIHOIDON CHECK

Arvioitavat osa-alueet;

- KOTIHOIDON APUVÄLINEET
  - Kotihoidossa välittömästi saatavilla olevia apuvälineitä
- ASIAKKAAN TOIMINTAKYKY
- ASIAKKAALLA KÄYTÖSSÄ OLEVAT APUVÄLINEET
- KODIN TILAT, ESTEETTÖMYYS
- TOIMENPITEET

# KOTIHOIDON CHECK

## Siirtymis-,/avustamistilanteiden arviointi

- ASIAKKAAN KÄVELYN TUKEMINEN/KÄVELYTTÄMINEN
- ASIAKKAAN AVUSTAMINEN MAKUULTA VUOTEENREUNALLE ISTUMAAN
- VUODE-PYÖRÄTUOLISIIRROT
- WC SIIRTYMISET/AVUSTAMISET
- VUODESIIRROT
  - Hoitajan fyysisen kuormittumisen arviointi. (Kuormittavuus merkitään asteikolla 1-10)
  - Riskitekijöiden aiheuttamat seuraukset hoitajalle ( 3 portainen arviointi)
  - Kuinka todennäköistä on, että siirtotilanteesta muodostuu työntekijälle vaarallinen tai haitallinen tapahtuma? (3 portainen arviointi)
  - Kuinka hyvin asiakkaan jäljellä olevat voimavarat osataan hyödyntää kävelyä avustettaessa? (3 portainen arviointi)
  - Arvio apuvälineiden käytöstä ja käytön osaamisesta kyseisessä siirtotilanteessa (kuvat apuvälineistä & arvio asteikolla 1-10)
  - Kuinka monta hoitajaa tässä siirtotilanteessa yleensä tarvitaan?
  - Mikä on haastavinta avustettaessa asiakasta kyseisessä siirtotilanteessa
  - Mitä siirtämisen apuvälineitä käytetään? (kuvat)

## • TOIMENPIDESUOSITUKSET YHTEENVETONA



TIETOA ESIMIEHILLE



- **Kuormitustekijöiden esille tuominen ja niihin vaikuttaminen**
- **Tules- sairauslomien väheneminen**
- **Hoitajan ergonomian apuvälineet**
  - **Miksi/mistä?**
  - **Perustelu lainsäädännöstä & tutkimuksista** (ergonomiainventiot)
  - **Asiakas keskiössä, aktivointi & toimintakykyperusteinen arvio**
- **Kirjaukset, ajankäyttö asiakkaalla, resurssit**
- **Budjetointi; jatkuvaa arviointia tarpeeseen. Kuka tekee?**
- **Koulutus**



TIETOA  
TYÖNTEKIJÖILLE





- Tietoa ja tukea toimintakyvyn ja apuvälinetarpeen arviointiin
- Riskien kartoitus & minimointi -> tiedonkulku
- Hoitajan ergonomian apuvälineet
- Ergonomiset työskentelytaidot
- Apuvälinetarpeen arviointi, kartoitus, moniammatillinen työskentely
- Lainsäädäntö; ilmoitus/tiedoksiantovelvollisuus
- Ei nostopakkoa! vrt. **“no lift policy”** (->toimenpiteet)
- Asiakkaiden aktivointi & omatoimisuuden lisääntyminen
- **Työturvallisuus & potilasturvallisuusnäkökohdat huomioon ottavaa työskentelyä asiakkaan toimintakykyä tukien.**

# LOPUKSI

- Kotihoidossa paljon työtä **kuormitustekijöiden esille nostamiseksi ja ergonomian ja apuvälineiden merkityksen korostamiseksi.**
- Vielä poisoppimista, kehittämisen tarvetta (vrt. työvälineenä hoitajan kroppa)
- **Organisaatiotasolta saakka** ohjautuva ergonomiakoulutusten mahdollistaminen tärkeää kuormitustekijöiden vähentämiseksi. Hoitajan ergonomian apuvälineet. Kotihoidon asiakkaiden apuvälineprosessin selkeyttäminen
- Apuvälineisiin investointi ja **saatavuuden varmistaminen** vähentävät työn riskejä. Asiantuntijuus tärkeää.





- Lainsäädännön tuntemus lisää mahdollisuuksia apuvälineiden saatavuuden perusteluun.
- Yhtenäisiä linjauksia toimenpiteiden suunnitelmalliseen eteenpäinviemiseen tarvitaan.
- Kotihoidon CHECK- pilottityökalu koettiin hyvänä arviointia ohjaavana työkaluna toimintakyvyn, kodin esteettömyyden arviointiin. Yhteenvedosta sekä kuvista työkalussa saatiin uutta tietoa, oppimisen työkalu

KIITOS!





- Capewell, R., Rockefeller, K. & Brown, D. 2011. Evaluation of a tool kit for safe patient handling in the home care setting. American Journal Of Safe Patient Handling & Movement. Volume 1, Number 1, 22-29.
- Department of Health and Human Services 2010. Occupational Hazards in home health Care. Niozh Hazard review. <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-125/pdfs/2010-125.pdf>
- Krogstrup, H. 2004. Asiakslähtöinen arviointi, Bikva-malli. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Hyvät käytännöt. Menetelmä- käsikirja. [www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75625/bikva.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75625/bikva.pdf?sequence=1)
- Hämäläinen, P, Kojo, H., | Lanne, M., Rytönen, A. & Reisbacka, A. 2013 Ikäihmisen tulevaisuuden asuminen. Kirjallisuuskatsaus. VTT Technology 79 julkaisu. [www.vtt.fi/inf/pdf/technology/2013/T79.pdf](http://www.vtt.fi/inf/pdf/technology/2013/T79.pdf)
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavissa; <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavissa; <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Respecta 2015. CHECK-työkalu potilassiirtotilanteiden riskien arviointiin ja toimintasuunnitelman tekemiseen. <http://www.respecta.fi/fi/yrittys/blog/8-ergo-inno/88/check-tyokalu-potilassiirtotilanteiden-riskien-arviointiin-ja-toimintasuunnitelman-tekemiseen/>
- Sipiläinen, P. & Kylmäaho, E. 1998. Asunto työympäristönä – kotipalvelun ja kotisairaanhoidon henkilökunnan fyysisen työympäristön laatu. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston julkaisu 47. Espoo : Teknillinen korkeakoulu, arkkitehtiosasto, sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti SOTERA.