



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Miten pitää kotona asuvat kunnossa ja toimintakykyisinä

Timo Strandberg, LKT,
geriatrian professori
Helsingin ja Oulun yliopistot, HUS

*Past President,
European Union Geriatric Medicine Society
(EUGMS)*

Sidonnaisuudet

- **Palkattomissa luottamustoimissa:**
 - **European Union Geriatric Medicine Society (EUGMS)**
 - **Suomen Geriatriit**
 - **Societas Gerontologica Fennica**
- **Ei muita tähän esitykseen liittyviä**

EUGMS



European Union
Geriatric Medicine Society

Fostering geriatric medicine across Europe



**Next Congress:
Lissabon 5.-7.10.2016**

Hopea-paperi – the European Silver Paper



Suomen Lääkärilehti, www.eugms.org

Aiheet

- Gerastenia
- HAD-oireyhtymä
- Sairauksien ehkäisyn merkitys
- Geriatrien ajatuksia

Gerastenia (HRO)

Gerastenian tunnistaminen

http://yle.fi/uutiset/haurastuminen_uhkaa_ikaihmisia__testaa_oma_kuntosi/8690171

- **Oletko viimeksi kuluneen vuoden aikana menettänyt vähintään 5 kg tai vähintään 5 % edellisen vuoden painosta?**
 - Kyllä
 - Ei
- **Oletko viimeksi kuluneen kuukauden aikana ollut täynnä tarmoa vain vähän aikaa tai ei lainkaan?**
 - Kyllä
 - Ei
- **Oletko viimeksi kuluneen vuoden aikana ollut vuoteenomana tai viettänyt suurimman osan ajasta istuen ja käynyt vain harvoin lyhyellä kävelyllä tai harrastanut muuta kevyttä toimintaa?**
 - Kyllä
 - Ei
- **Kuluuko sinulta neljän metrin kävelymatkaan 5 sekuntia tai enemmän?**
 - Kyllä
 - Ei
- **Onko sinulla vaikeuksia nostaa tai kantaa tavanomaista ruokaostokassia?**
 - Kyllä
 - Ei

Gerastenia

- **Pitää tunnistaa, jotta toimenpiteet voidaan kohdistaa oikein ja oikeassa suhteessa**
- **Kumpaankin suuntaan: ei anneta hoitoa sille joka ei hyödy – eikä estetä hoitoa siltä joka hyötyy**

Gerastenia terveydenhuollon kuormittajana

- **Potilaat tulevat tavallisesti sairaaloiden akuuttiyksiköiden asiakkaiksi kaaduttuaan, tultuaan sekavaksi jonkin akuutin sairauden takia tai koska he – usein tarkemmin määrittelemättömästä syystä - eivät selviydy kotona.**
- **Laitosten ja hoivakotien asukkaista monilla on gerastenia**

Gerastenen tunnistaminen ja ehkäisy

- Tehokas hoito ja ehkäisy edellyttävät, että se tunnistetaan ja sen kehittymiseen puututaan mahdollisimman ajoissa.
- Varhaisessa ehkäisyssä nimenomaan avohoito ja muut kuin geriatri ovat avainasemassa.

Lääkkeettömät hoitomuodot

- Proteiinivajauksen korjaaminen, tarvittaessa lisäravinteet

Yhdistettävä:

- Fyysinen aktiivisuus ja lihasvoimaharjoittelu
(iästä riippumatta, mutta ikään sovellettuna)

Clinical trial



The SPRINTT randomised clinical trial

15 clinical sites
(+ 1)
9 European
countries



Visio

- Gerastenian ennaltaehkäisy voi onnistuessaan helpottaa ikääntyvän väestön hyvinvointia ja myös vähentää terveydenhuollon kustannuksia
- Gerastenian edettyä pitkälle, hoito on oireenmukaista ja jäljellä olevaa toimintakykyä tukevaa

”HAD-oireyhtymä”

**Hospitalization-associated
disability syndrome**

Geriatrinen kuntoutus sairaalapotilaille

Akuutti sairaus tai vamma

Geriatrinen kokonaisvaltainen arvio (mittarit)



Kuoleman estäminen

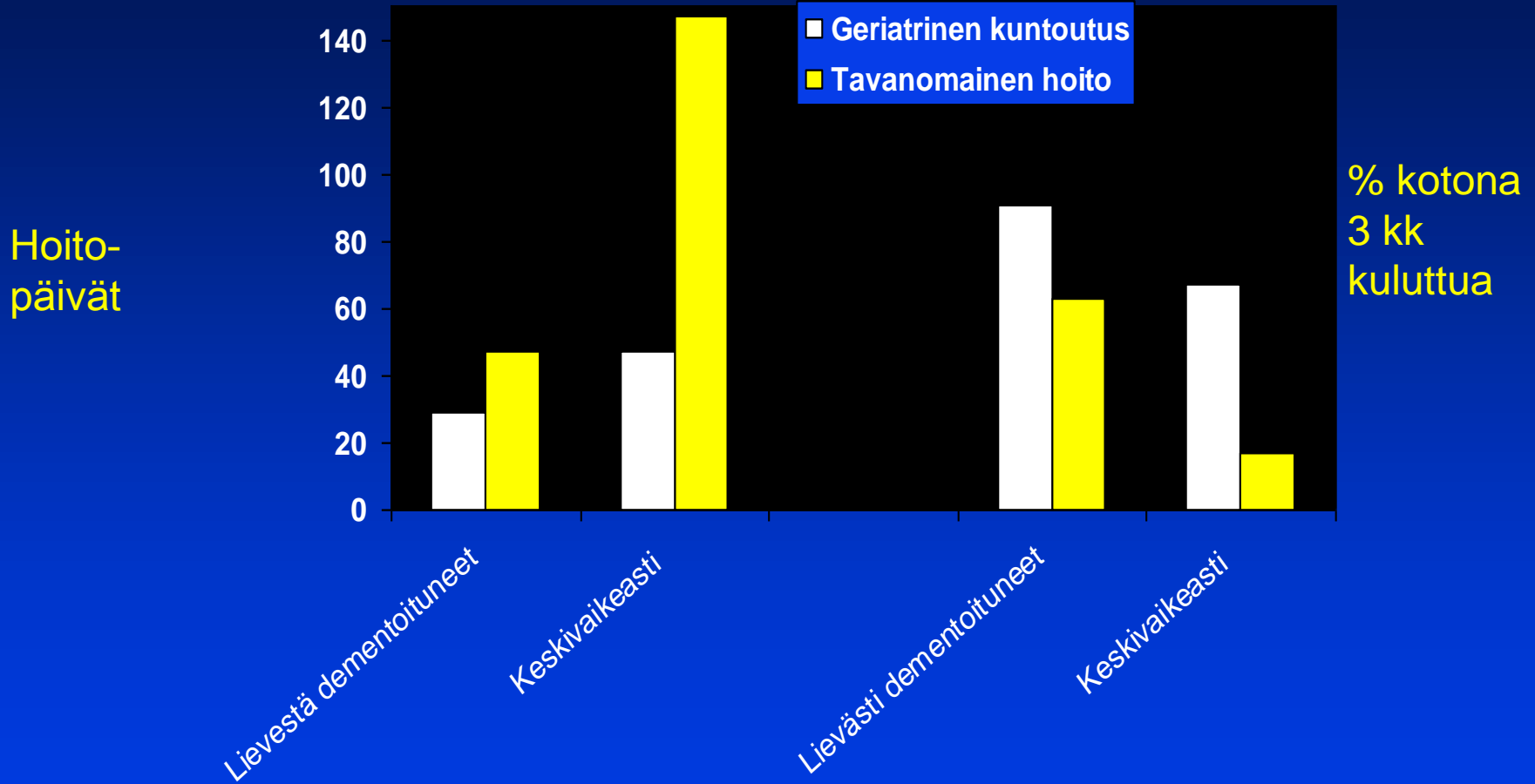
Toimintakyvyn palauttaminen - kotiutus

Tehokkaat ja kustannusvaikuttavat kuntoutustoimenpiteet

Kokonaisvaltainen geriatriinen arvio (CGA)

- **CGA lisää merkittävästi todennäköisyyttä, että vanha sairaalapotilas on elossa ja omassa kodissaan 12 kuukautta sairaalahoidon jälkeen**

Geriatrinen kuntoutus lonkkamurtuman jälkeen dementiapotilailla



Dementoituneen kuntoutus lonkkamurtuman jälkeen - periaatteet

- **Kokonaisvaltainen geriatrinen arviointi ja hoito**
- **Varhainen mobilisaatio**
- **Kuntoutuksen esteiden ja komplikaatioiden ehkäisy**
- **Potilaan ja hänen läheisensä yksilöllinen ohjaus**
- **Suunnitelmallinen kotiutus**
- **Kuntoutuksen jatkaminen kotikäynteinä**
- **Yhteistyö perheen ja avohoidon kanssa**

Nykyisyys

- Kaikki potilaat samaan putkeen:
- Sairaus → päivystys tai elektiivinen hoito sairaalassa kokonaistilannetta huomioimatta
- Erikoisalan hoidon jälkeen kotiin tai kuntoutukseen
- Vaarana että toimintakyvyn heikentyminen jää tunnistamatta → uusi päivystys tai sairaalakäynti

Tulevaisuuden visio – nykyisyys päälaelleen

- Kaikki vanhat riskipotilaat geriatrisen yksikön potilaita (akuutin vaiheen jälkeen)
- Muun erikoisalan hoito joustavasti ja viiveettä geriatrisesta yksiköstä käsin

Ehkäisyn merkitys

Eeva Jalavisto v. 1960

”Sairauksien torjumisella on siten aivan keskeinen asema vanhusten oloa ja viihtyvyyttä ajateltaessa”

Geriatrit – vanhuslääketieteen erikoislääkäreitä

- Tällä hetkellä Suomessa n. 300, määrä kasvussa
- Toimivat avo- ja erikoissairaanhoidossa
- Suomen Geriatrit tekee muutaman vuoden välein ns. Geriatrikyselyn jäsenilleen
- Viimeksi tammikuussa 2016, vastanneita 168 eri puolilta Suomea