Muistilista: Iäkkään turvallinen kotiutuminen sairaalasta



Kuule iäkästä

- Aloita kotiutumisen suunnittelu mahdollisimman varhain.
- Selvitä iäkkään omat näkemykset ja yksilölliset tarpeet:
    - Mitä iäkäs ajattelee kotiutumisesta? Mitä toiveita tai odotuksia hänellä on?
    - Onko hänellä huolia, epävarmuutta tai muita tunteita, joista olisi hyvä keskustella?

Arvioi yksilöllinen tilanne ja avuntarve

- Selvitä iäkkään toimintakyky ja avuntarve yhdessä hänen kanssaan, älä oleta.
- Arvioi kokonaisvaltaisesti iäkkään toimintakykyä, terveydentilaa ja kotona selviytymisen edellytyksiä.
    - Huomioi fyysisten tekijöiden lisäksi asuminen, palveluiden etäisyydet ja saatavuus sekä tukiverkostot.
- Hyödynnä moniammatillisena työkaluna esim. kokonaisvaltaista geriatrista arviointia (CGA).

Ota vastuu kotiuttamisesta

- Kohtele iäkästä arvostavasti sekä esittele itsesi ja missä roolissa toimit.
- Huolehdi, että tarvittavat tiedot siirtyvät toimipisteiden ja organisaatioiden välillä.
- Varmista, ettei vastuu tiedonkulusta siirry iäkkäälle tai hänen läheiselleen.
- Toimi aktiivisesti iäkkään edun mukaisesti ja varmista omalta osaltasi hoidon jatkuvuus.

Suunnittele kotiutuminen huolellisesti

- Laadi kotiutumissuunnitelma yksilöllisten tarpeiden ja kotiympäristön edellytysten pohjalta.
- Varmista tarvittavat palvelut, apuvälineet ja tukitoimet ennen kotiutumista.
- Huolehdi, että jatkohoito, seuranta ja eri toimijoiden vastuut ovat selkeästi sovittu, dokumentoitu ja viestitty kaikille osapuolille.
- Varmista, että iäkkäällä on tiedossaan mihin voi ottaa yhteyttä jatkohoitoon ja mahdollisiin ongelmatilainteisiin liittyen.

Tee moniammatillista yhteistyötä ja varmista tiedonkulku

- Tee yhteistyötä muiden iäkkään hoitoon osallistuvien toimijoiden, kuten lääkäreiden sekä kotihoidon ja kuntoutuksen ammattilaisten kanssa.
- Varmista omalta osaltasi, että tarpeellinen tieto siirtyy sujuvasti eri toimipisteiden, ammattilaisten ja organisaatioiden välillä.
    - Hyödynnä moniammatillisia kokouksia, yhteisiä arviointeja ja sovittuja toimintatapoja.

Toteuta laadukasta ohjausta ja varmista ohjauksen ymmärtäminen

- Anna yksilöllistä, saavutettavaa ja johdonmukaista ohjausta.
- Käy hyvissä ajoin ennen kotiutumista iäkkään ja mahdollisuuksien mukaan hänen läheisensä kanssa läpi mm. lääkitys, palvelut, apuvälineet, liikkuminen, toimintarajoitukset ja jatkohoito.
- Tarkista, että iäkäs on ymmärtänyt saamansa ohjauksen.
    - Hyödynnä tarvittaessa kirjallisia ohjeita, kertausta ja ymmärtämisen vahvistamiseen soveltuvia menetelmiä, kuten teach back -menetelmää.
- Huomioi mahdolliset muisti-, kuulo-, näkö- tai kognitiiviset haasteet ja mukauta ohjauksen sisältöä, toteutustapaa ja materiaaleja näiden tarpeiden mukaan.

Muistilista: Iäkkään turvallinen kotiutuminen sairaalasta

Varmista lääkehoidon turvallisuus

- Tarkista lääkelista ja varmista sen ajantasaisuus.
- Kiinnitä erityistä huomiota potilaisiin, jotka käyttävät useita lääkkeitä.
- Kerro lääkemuutokset selkeästi iäkkäälle ja hänen läheiselleen.
- Selvitä, miten lääkkeet käytännössä otetaan kotona ja kuka vastaa lääkehoidosta.
- Hyödynnä tarvittaessa farmaseutin osaamista.

Huomioi ravitsemus

- Arvioi ali- tai vajaaravitsemuksen riskiä käyttäen tarkoituksenmukaisia arviointimenetelmiä (esim. Mini Nutritional Assessment, MNA).
- Ohjaa iäkästä yksilöllisesti ravitsemukseen liittyvissä asioissa.
    - Materiaaleja tarjoaa mm. THL:n Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus tai Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n verkkosivut.
- Hyödynnä tarvittaessa ravitsemusterapeutin erityisosaamista ravitsemuksen arvioinnissa, ohjauksessa ja seurannassa.

Ota läheiset mukaan kotiutumisen suunnitteluun

- Selvitä ensin iäkkään toive läheisten osallistumisesta ja toimi toiveen mukaisesti.
- Varmista, että myös läheiset ymmärtävät tarvittavat hoito- ja tukitoimet.

Pohtikaa työyhteisössä, mitkä työpaikan käytännöt, toimintatavat tai olosuhteet vaikuttavat iäkkään turvalliseen kotiutumiseen

- Onko kotiuttamiseen riittävästi aikaa ja resursseja? Miten asiaa voitaisiin kehittää?
- Onko ohjausmateriaaleissa huomioitu iäkkäiden mahdolliset aisteihin ja kognitiiviseen toimintakykyyn liittyvät haasteet? Miten materiaaleja voitaisiin kehittää?
- Onko hoitoketju ja tiedonkulku toimivaa oman ja muiden organisaatioiden välillä? Miten yhteistyötä voidaan edistää?
- Onko henkilöstöllä riittävästi gerontologisen hoitotyön osaamista? Miten sitä kehitetään ja ylläpidetään?

❖ Iäkkään kotiutuminen on moniammatillinen yhteistyöprosessi.
❖ Sopikaa työyhteisössä, miten muistilistassa kuvatut asiat toteutetaan konkreettisesti.
❖ Voitte hyödyntää hoitosuosituksen käyttöönotossa esimerkiksi Hotuksen FinYHKÄ-toimintamallia.

Pohjautuu Hotus-hoitosuositukseen: Hotus. 2025. Hotus-hoitosuositus®: Iäkkään turvallinen kotiutuminen sairaalasta. Työryhmä: Palonen M, Pesonen H-M, Rantanen A, Siira H, Tohmola A & Tiitinen H. Hoitotyön tutkimussäätiö.

Suositukseen pääset tutustumaan osoitteessa hotus.fi/hoitosuositukset sekä oheisesta QR-koodista.

Hotus