

# Luona

## Etäkuntoutus

Ikäihmisten kuntoutus ja tuki



## Tuemme ikäihmisten toimintakykyä, nopeaa kuntoutumista ja kotona asu- mista tuottamalla kokonaisvaltaista kuntoutusta ja tukea etänä.

Luonan etäkuntoutuspalvelun tavoitteena on ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä, ehkäistä ikäihmisten siirtymisiä raskaamman hoidon piiriin sekä tukea ja nopeuttaa hoitojakson jälkeistä kuntoutumista. Näin ikäihmisten elämänlaatu paranee ja meiltä palvelua tilaava organisaatio säästää kustannuksissa.

Etäkuntoutus on palvelujen järjestämisvastuullisille organisaatioille tarkoitettu palvelu, eli palvelua meiltä voivat tilata kunnat, kaupungit, maakunnat, sairaanhoitopiirit ja sote-yhtymät.

Etäkuntoutuksen lähtökohtana on hyödyntää jo käytössä olevia, tuttuja laitteita, kuten puhelin ja tietokone, näin vältetään työllistävä ja kallis laitteiden hankinta ja toimittaminen kuntoutujille.



# Miten etäkuntoutus toteutetaan?

Asiakasryhmän  
valinta ja  
tunnistaminen

Ennalta-  
ehkäisevän  
etäkuntoituksen  
aloitus

Kuntoutujan tuki ja motivointi  
Toimintakyvyn seurantamittaukset  
Etäkuntoutuksen toteuttaminen

Raportointi  
ja arviointi

Säännöllinen yhteydenpito ja yhteistyö tilaaja-asiakkaan kanssa

## Asiakasvalinta

Valitaan ja tunnistetaan asiakasryhmä, jolle etäkuntoutusta halutaan tuottaa.

Asiakkaita esimerkiksi ikäihmiset

- joilla on riski siirtyä kotihoidon asiakkaaksi
- joiden toimintakykyä halutaan parantaa
- jotka ovat tilapäisen kotihoidon asiakkaita ja heidät halutaan takaisin itsenäisen asumisen piiriin
- jotka kotiutuvat hoitajaksolta.

## Alkukartoitus

Toimintakyvyn kartoitus ja kuntoutuksen tarpeen määrittely. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma.

## Kuntoutussuunnitelma

Kuntoutussuunnitelman laatiminen sekä toimenpiteiden ja menetelmien määrittely.

## Tavoitteet

Millaista vaikuttavuutta kuntoutusohjelmalla haetaan ja millä mittareilla arvioidaan.

## Etäkuntoutus

Etänä tehtävät kuntoutustoimenpiteet: helppokäyttöistä ja ikäihmiselle tuttua teknologiaa hyödyntäen (puhelin, tietokone).

## Toimintakyvyn seurantamittaukset

1-2 seurantamittausta kuntoutuksen aikana ja tarvittavat muutokset kuntoutusohjelmaan.

## Kuntoutujan tuki ja motivointi etänä

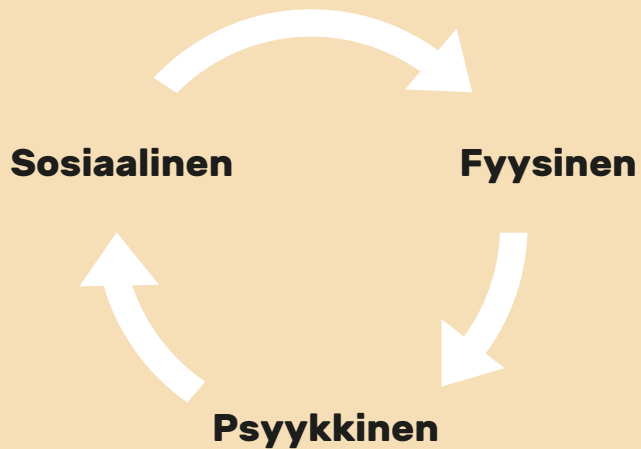
Ohjataan, tuetaan ja motivoidaan kuntoutujaa. Ohjaus tuen tarpeen arviointiin tai terveydenhuollon piiriin tarvittaessa.

## Raportointi

Kuntoutustoimenpiteiden ja toimintakyvyn mittauksen raportointi tilaajalle.

## Vaikuttavuuden arviointi

Kuntoutusohjelman vaikuttavuuden arviointi.



## Etäkuntoutuksen osa-alueet

Kun toimintakykyä kehitetään kokonaisuutena, ei yhden osa-alueen heikkenemä pääse aiheuttamaan heikkenemää muissa osa-alueissa.

# Esimerkkejä eri kuntoutuksen muodoista ja toimenpiteistä

**Fyysinen etäkuntoutus:** liikunta-, jumppa- ja kuntoutusohjeet helppokäyttöisen nettipalvelun kautta sekä henkilökohtainen puhelimitse toteutettu tuki, ohjaus ja motivointi. Voidaan toteuttaa reaaliaikaisena kuntoutuksena, jolloin kuntouttaja on yhteydessä kuntoutuja, sekä ajasta riippumattomana kuntoutuksena, jolloin kuntoutuja toteuttaa itsenäisesti annettuja kuntoutusohjeita omalta tietokoneeltaan, tablettiltaan tai älypuhelimeltaan.

**Psyykinen etäkuntoutus:** psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykologin antama kevyt, muutaman kerran ennaltaehkäisevä tuki ja apu.

**Sosiaalinen etäkuntoutus:** "omahoitajan" yhteydenpitoa ja neuvontaa, arjessa pärjäämisen tukea, apua erilaisten sosiaalisten ryhmien ja harrasteiden löytämiseen sekä mahdollisesti sosiaalinen "etäryhmä". Tavoitteena on tukea myös oma-aloitteisuutta ja omaa aktiivisuutta sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.



# Etäkuntoutuksen vaikuttavuus ja hyödyt

- Kotihoidon aloittamisen tarve viivästyy / poistuu
- Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon sekä muiden sote-palveluiden käyttö vähenee
- Toimintakyky pysyy yllä / paranee
- Itsenäinen kotona asuminen on mahdollista pidempään
- Elämänlaatu paranee

# Yhteystietomme

**Petri Maliranta**

Liiketoimintajohtaja  
040 565 8375  
petri.maliranta@luona.fi

**Lisbeth Forsman-Grönholm**

Lääkietieteellinen johtaja  
050 516 0686  
lisbeth.forsman-gronholm@luona.fi

---

Luona Oy, Mannerheimintie 113 | 00280 Helsinki | [www.luona.fi](http://www.luona.fi)

@LuonaOy | Teemme yhdessä vaikuttavia sote-palveluja.

