

Omahoidon tukeminen -case Rovaniemi

Ilona Mikkola

terveyskeskuslääkäri, laatuvaastaava

LT, yleislääketieteen erikoislääkäri,

lääkärikouluttajan erityispätevyys

Yleislääkäripäivät 24.11.2016 Marina Congress Center, Helsinki

Sidonnaisuudet

- Työnantajat 2 viimeiseltä vuodelta
 - Rovaniemen kaupunki (päätoimi)
 - Lapin lääkärikeskus (sivutoimi)
 - Conmedic (yksittäinen palkkio työtehtävästä)



Esityksen sisältö

- Mitä on omahoito?
- Omahoidon tukeminen ruohonjuuritasolla, esimerkkejä Rovaniemeltä:
 - Hoitosuunnitelma
 - Operaatio verenpaine
 - Kehitteillä
- Take home

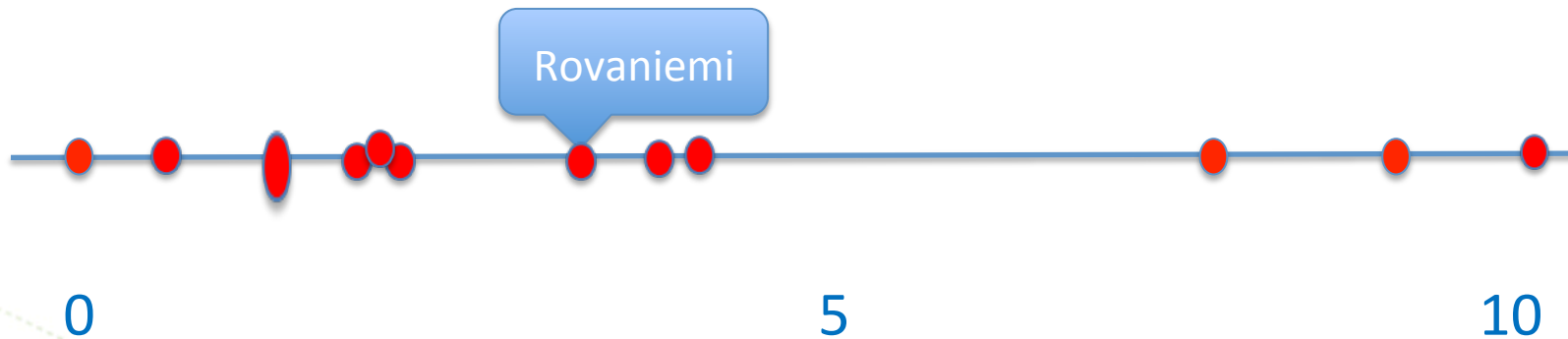
Mitä on omahoito?

- Ajattelutavan muutos
 - Tarkoituksena on helpottaa ihmisten elämää ja antaa heille paremmat mahdollisuudet pitää huolta terveydestään
- Omahoito tukevia työkaluja
 - Hoitosuunnitelma
 - Sähköinen asiointi



Rovaniemi

Kuinka pitkällä omahoidossa Suomessa ollaan?



Hoitosuunnitelmasta

- Tarkoituksena voimaannuttaa potilasta
- Kokoa keskeiset terveystiedot samaan dokumenttiin
- Tutkimusnäyttö terveyshyödyistä
 - Pieni myönteinen vaikutus RR ja HbA1c*
- Vähentänee käyntimääriä

*Cochrane review 2015. Personalised care planning for adults with chronic or long-term health conditions

Case Rovaniemi

-Hoitosuunnitelman jalkautuminen

- Pitkäaikaissairauksien hoitotulokset 2012-2014: ”ei liian hyvät”
- Terveyskeskuksessa alettiin puhua 2012, että hoitosuunnitelmia voisi tehdä
 - Ei ottanut tuulta alle



Yhteinen visio 2014: "Hoitosuunnitelmia pitää tehdä!" (Hyvä Potku ja Laatuverkosto)

- Hoitosuunnitelma-lomake Efficaan
- Fraasit
- Aikaresurssi
- Omahoitolomake, kutsujärjestelmän käyttö
- Koulutus henkilökunnalle
- Hoitosuunnitelmien tilastointi
- 1-2/2015 hoitosuunnitelmakisa, viikoittainen Läpimurto-seuranta
 - Seurantaa jatkettu kuukausittain (Effica-raportti)
 - Tulokset julkaistaan koko henkilökunnalle



Koulutusmateriaali

Potilaslähtöinen hoitosuunnitelma

- **Hoidon tarve**
 - Miten voin auttaa?
 - (Mitä ajatuksia omahoitolomake herätti?)
- **Hoidon tavoite**
 - Kertoisitko miten voit nyt ja miten haluaisit voida vuoden päästä?
- **Hoidon toteutus ja keinot**
 - Mitä teet jo nyt?
 - Mikä sujuu hyvin?
 - Mitä haluat kokeilla seuraavaksi?
 - Minkälaista tukea toivoisit?
 - (Ammattilaisen käytössä th:n ja yhteisön palveluvalikko)
- **Tuki, seuranta ja arviointi**
 - Mistä tiedät meneväsi oikeaan suuntaan?
 - Miten voit seurata onnistumistasi?
 - Miten voit seurata seuraavan kerran?



1. Sairauksien seuranta

KAIKKIA PYYDETÄÄN VASTAAMAAN

KYLLÄ

EI

OSITTAIN

Otan minulle määrättyt lääkkeet säännöllisesti.

Seuraan verenpainettani säännöllisesti.

Verenpaineeni on tavoitetasolla.

Veren kolesteroliarvoni ovat tavoitetasolla.

VAIN DIABEETIKOT VASTAAVAT

Pitkäaikaissokerini (GHbA1c) on tavoitetasolla.

Aamuverensokerini on pääsääntöisesti tavoitetasolla.

Omahoitolomake

1. Omahoidon arviointi ja tavoitteet

MITKÄ ASIAT ESTÄVÄT TAI HAITTAAVAT OMAHOITOASI?

Juuri nyt ei mikään. Pystyn hoitamaan itseäni hyvin.

Jaksamisen puute, mielialaan liittyvät seikat (esim. stressi).

Yksinäisyys ja läheisten tuen puute, perhetilanne.

Tietojen ja taitojen puute.

Jokin muu syy, esim. sairaus.

OLETKO KIINNOSTUNUT OMAHOITOSI TEHOSTAMISESTA?

Ei tarvetta muutoksiin. Omahoitoni on nyt riittävää.

Kyllä, haluan tehostaa omahoitoani ja olen tekemässä muutoksia elintapoihini. Vastaan lisäksi alla olevaan osioon.

Harkitsen omahoidon tehostamista ja/tai elintapojen muuttamista. Vastaan lisäksi alla olevaan osioon.

Panostan tällä hetkellä elämässäni muihin asioihin.

MITEN TEHOSTAT OMAHOITOASI?

Aseta itsellesi tavoite, jonka voit saavuttaa muuttamalla elintapojasi.

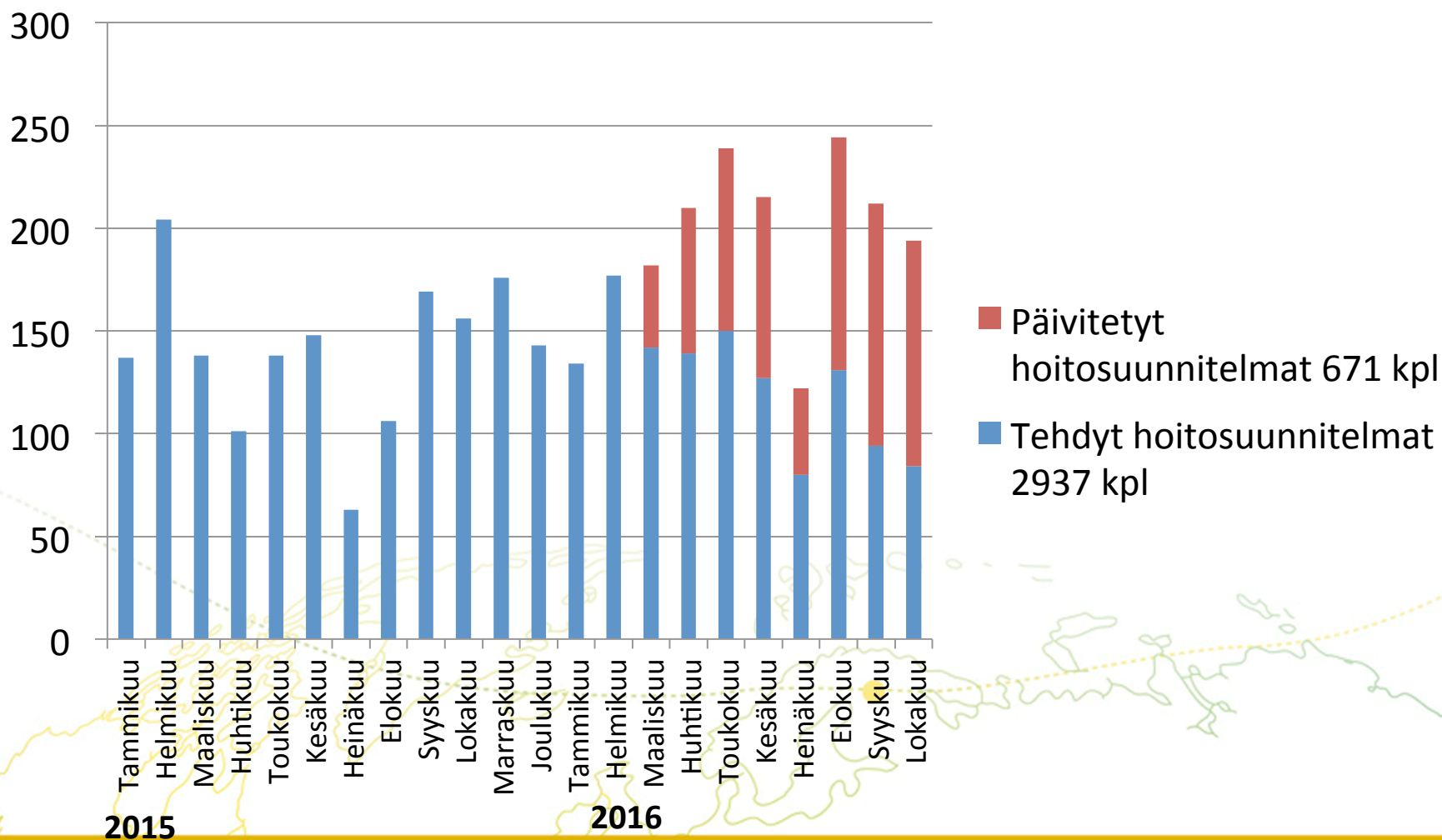
TAVOITTEENI



Rovaniemi

Hoitosuunnitelmamäärät 1.1.2015-31.10.2016

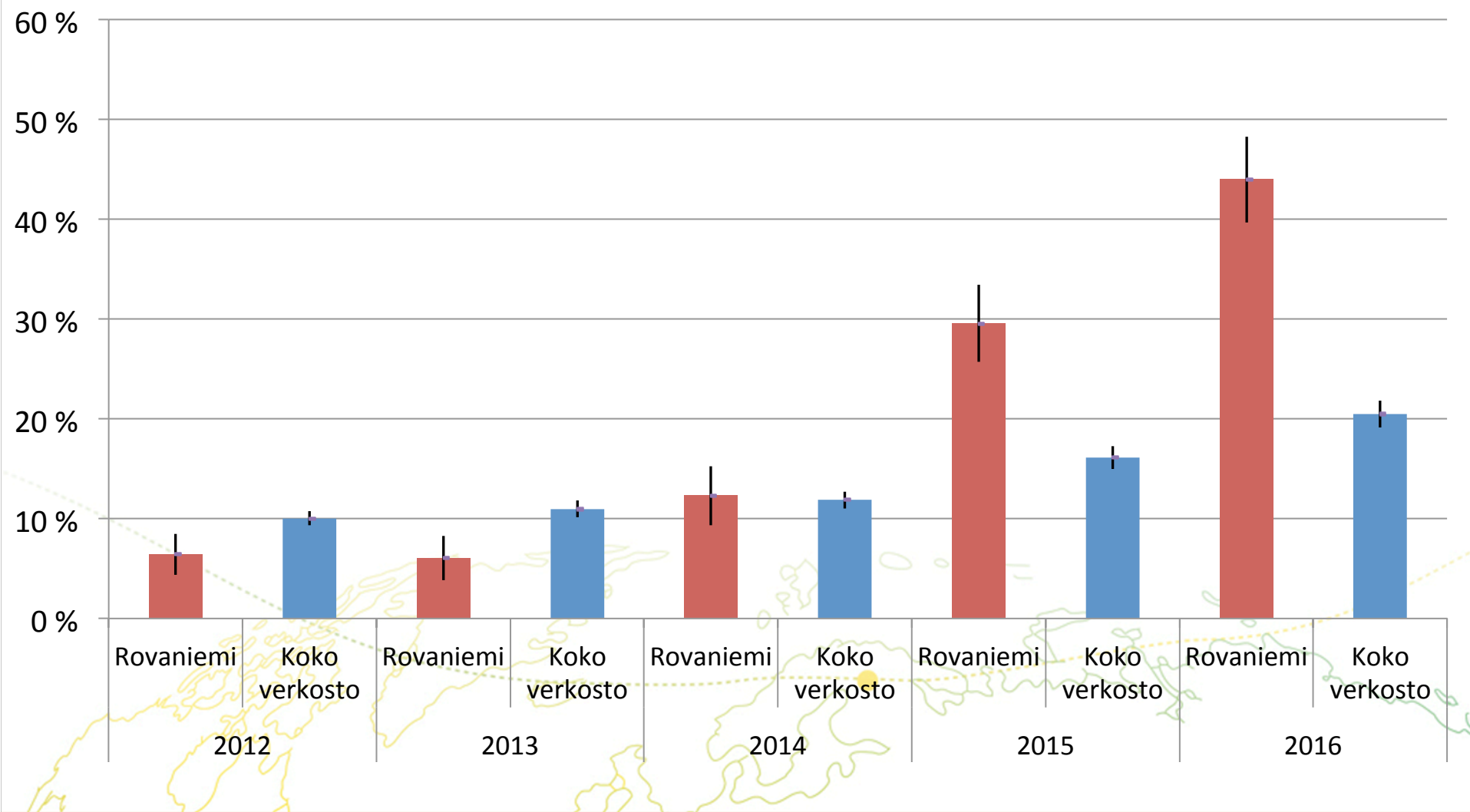
Rovaniemen terveyskeskus



Vähintään yhden hoitosuunnitelman tehneiden lääkäreiden/hoitajien osuus, Rovaniemen terveyskeskus

	Tammikuu 2015	Lokakuu 2016
Lääkärit	85 %	77%
Hoitajat	55 %	76 %

Kroonisesti sairailta kirjallinen hoitosuunnitelma



Näkykö hoidon laadussa?

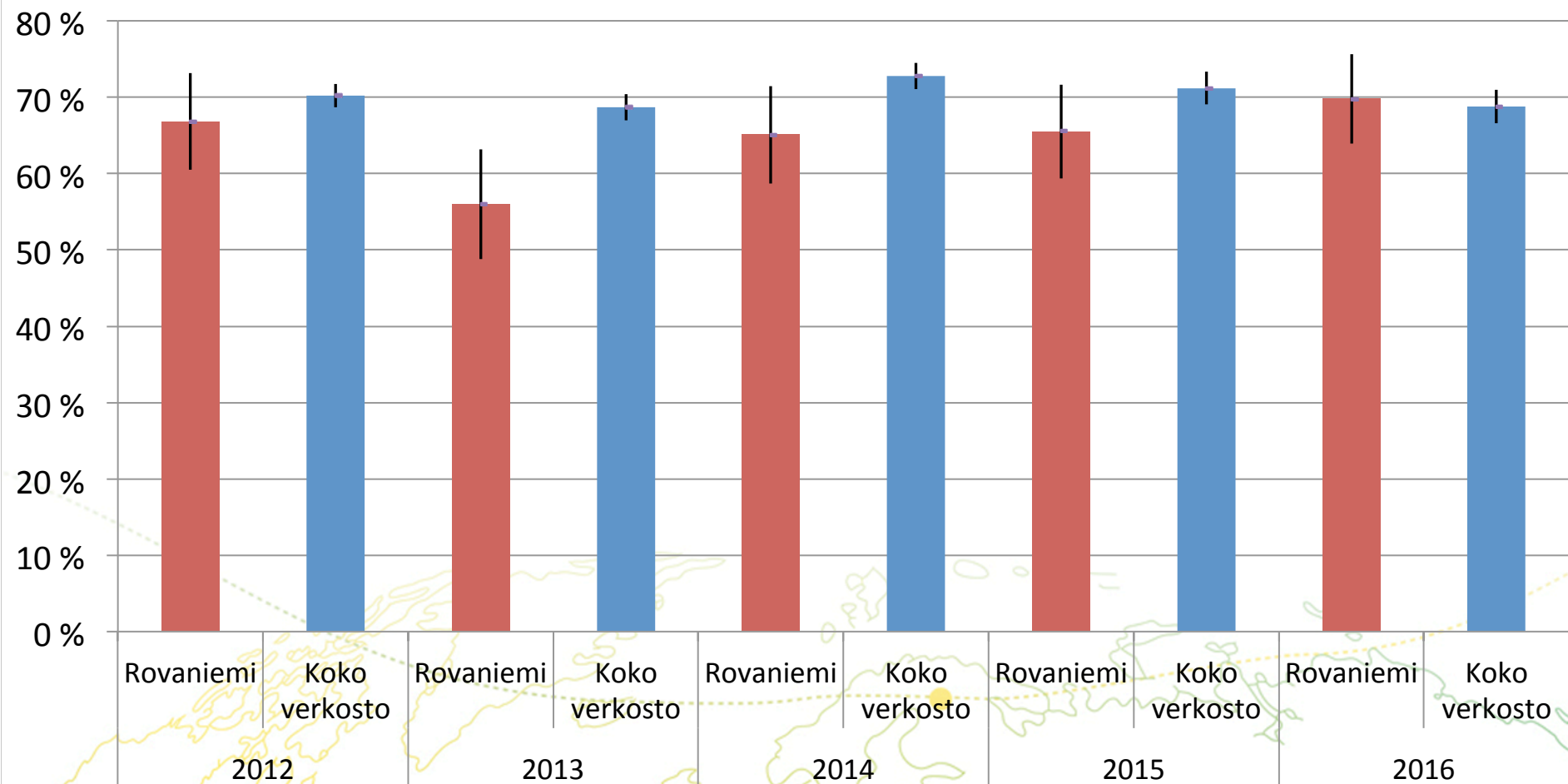




Rovaniemi

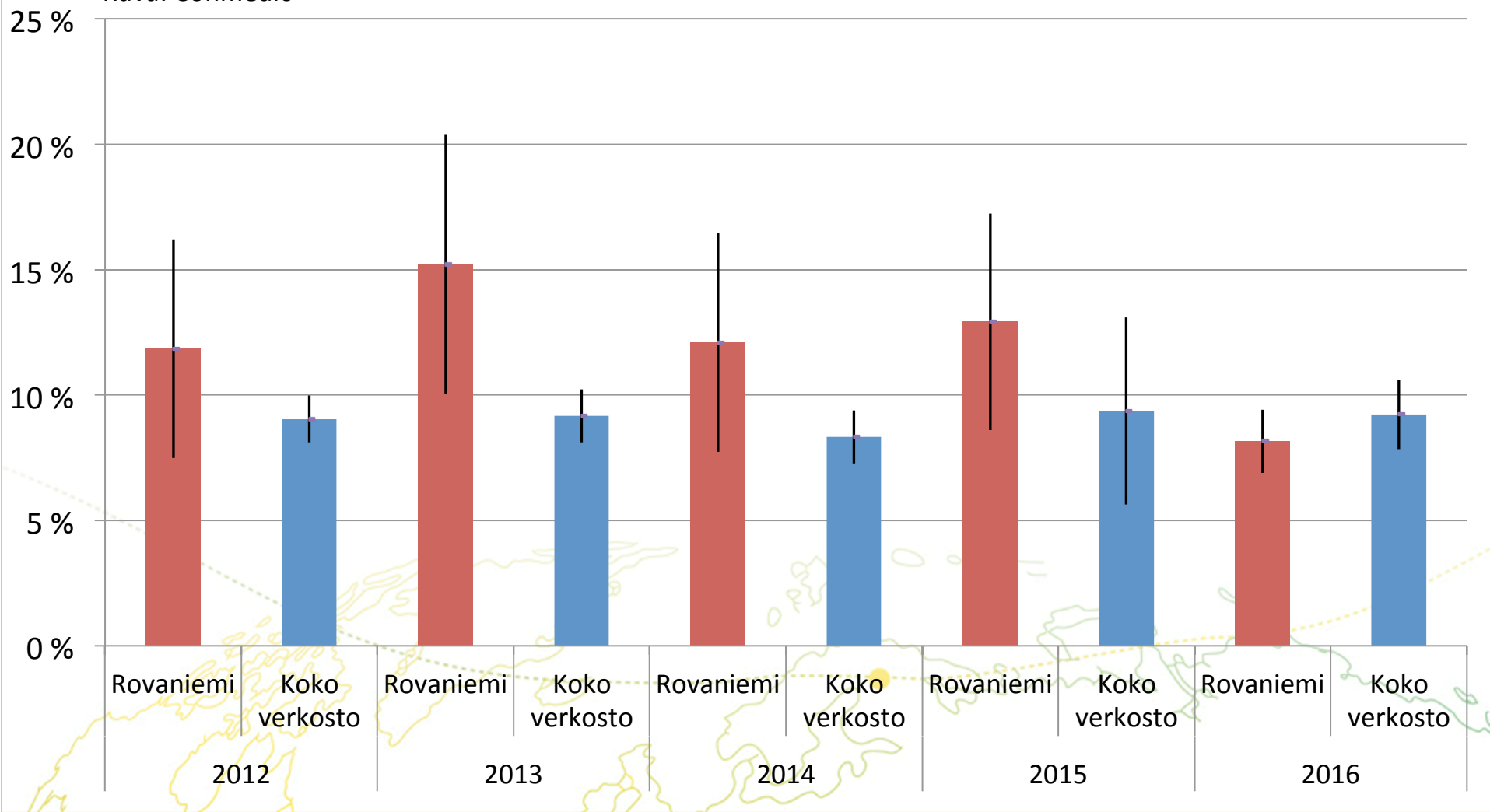
Tyypin 2 diabeetikkojen viimeisin HbA1c-arvo < 53 mmol/mol

Kuva: Conmedic



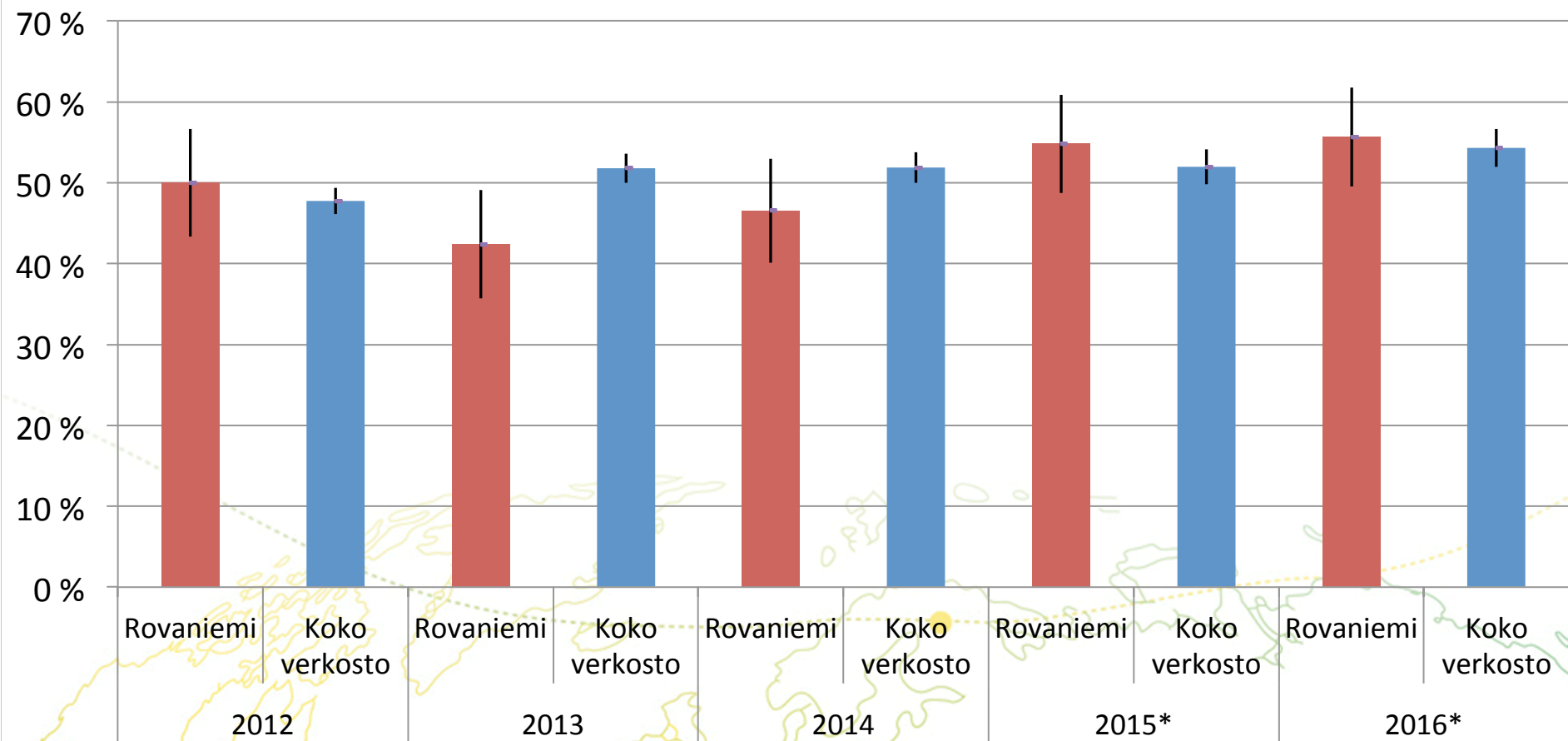
T2D - HbA1c $\geq 70\text{mmol/mol}$

Kuva: Conmedic



Tyypin 2 diabeetikoilla vastaanotolla mitattu sRR alle 140 mmHg tai itsemittausten sRR keskiarvo alle 133 mmHg

Kuva: Conmedic

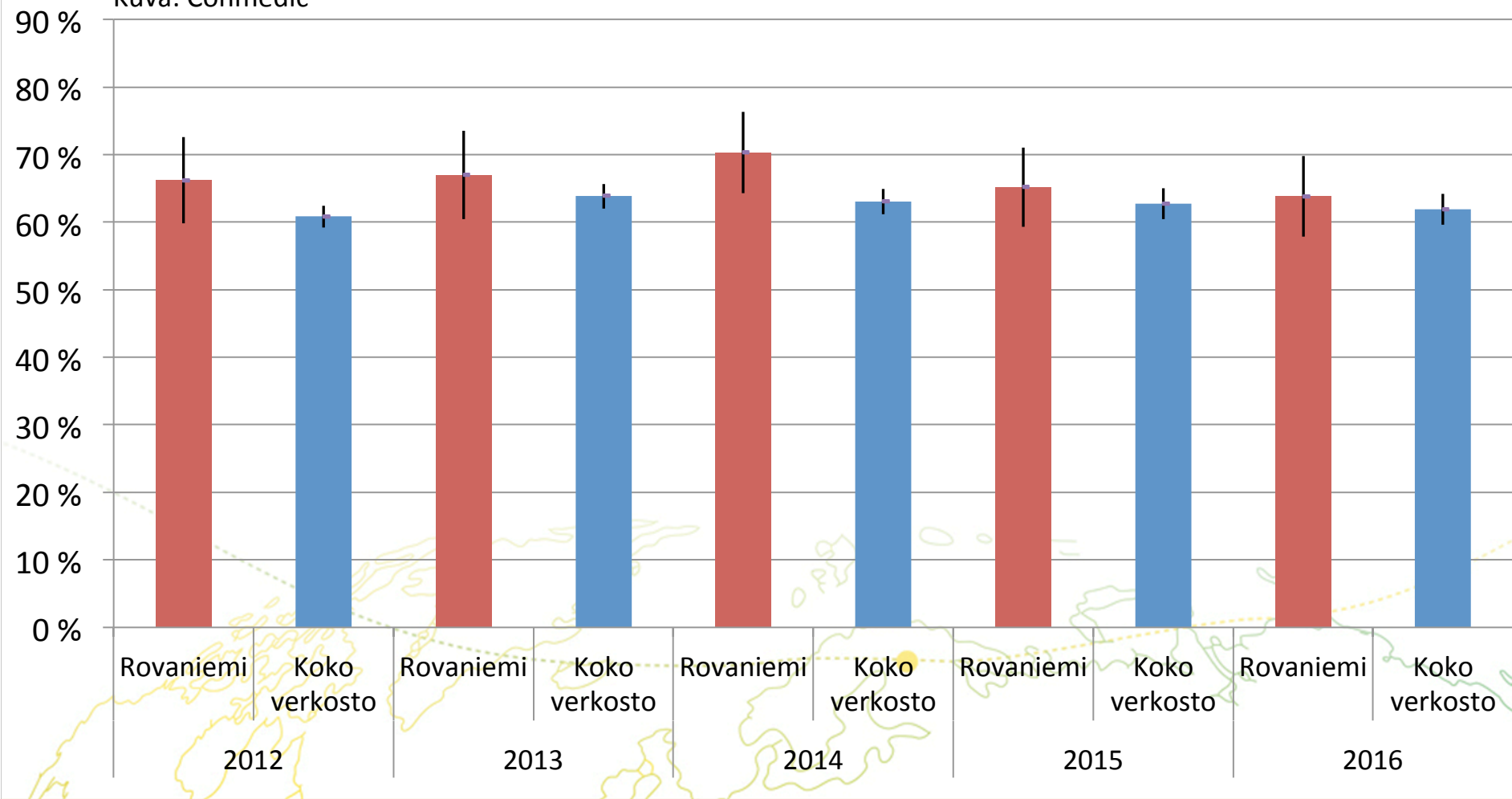


2015, 2016* - Verenpainepotilailla vastaanotolla mitattu sRR < 140 mmHg tai itsemittauksissa vastaava riskitaso

Arktisuudesta ammentaen - hyvää elämää edistäen

Tyypin 2 diabeetikkojen viimeisin LDL-kol-arvo $\leq 2,6$ mmol/l

Kuva: Conmedic



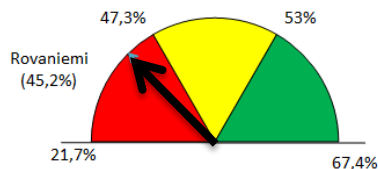
Verenpaineen omahoidon tehostus -case Rovaniemi



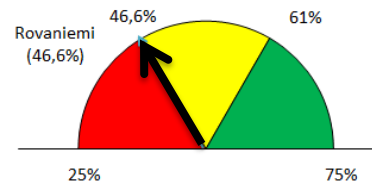
Ongelma vuonna 2014

- Verenpaineen hoitotulokset: eivät riittävän hyvät

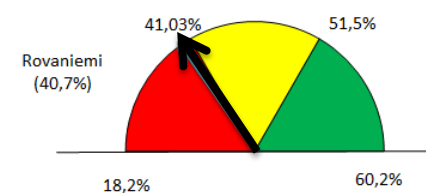
 Tyypin 2 diabeetikoilla vastaanotolla mitattu sRR alle 140 mmHg tai itsemittausten sRR keskiarvo alle 133 mmHg



 CHD-potilailla vastaanotolla mitattu sRR alle 140 mmHg tai itsemittausten sRR keskiarvo alle 133 mmHg



 Verenpainepotilailla vastaanotolla mitattu sRR alle 140 mmHg tai itsemittausten sRR keskiarvo alle 133 mmHg



Rovaniemen verenpaineen
laatumittarit 2014

Kuvat: Conmedic

Tavoite vuodelle 2016

- Hyvän hoidon malli jalkautetaan
- Hyvän hoidon mallissa korostuu itsemittaus ja hoitosuunnitelma, selkeä tavoite kirjataan reseptiin
- 2016 laatumittauksessa RR-mittareista
 - Ei yhtään **punaisella**
 - Vähintään yksi **vihreällä**

Ongelman ydin: Ei voi hoitaa, jos ei tiedä paljonko paineet ovat (tai jos tietääkin, ei tiedä paljonko niiden pitäisi olla)

RR-keskiarvo
käyttöön 2015

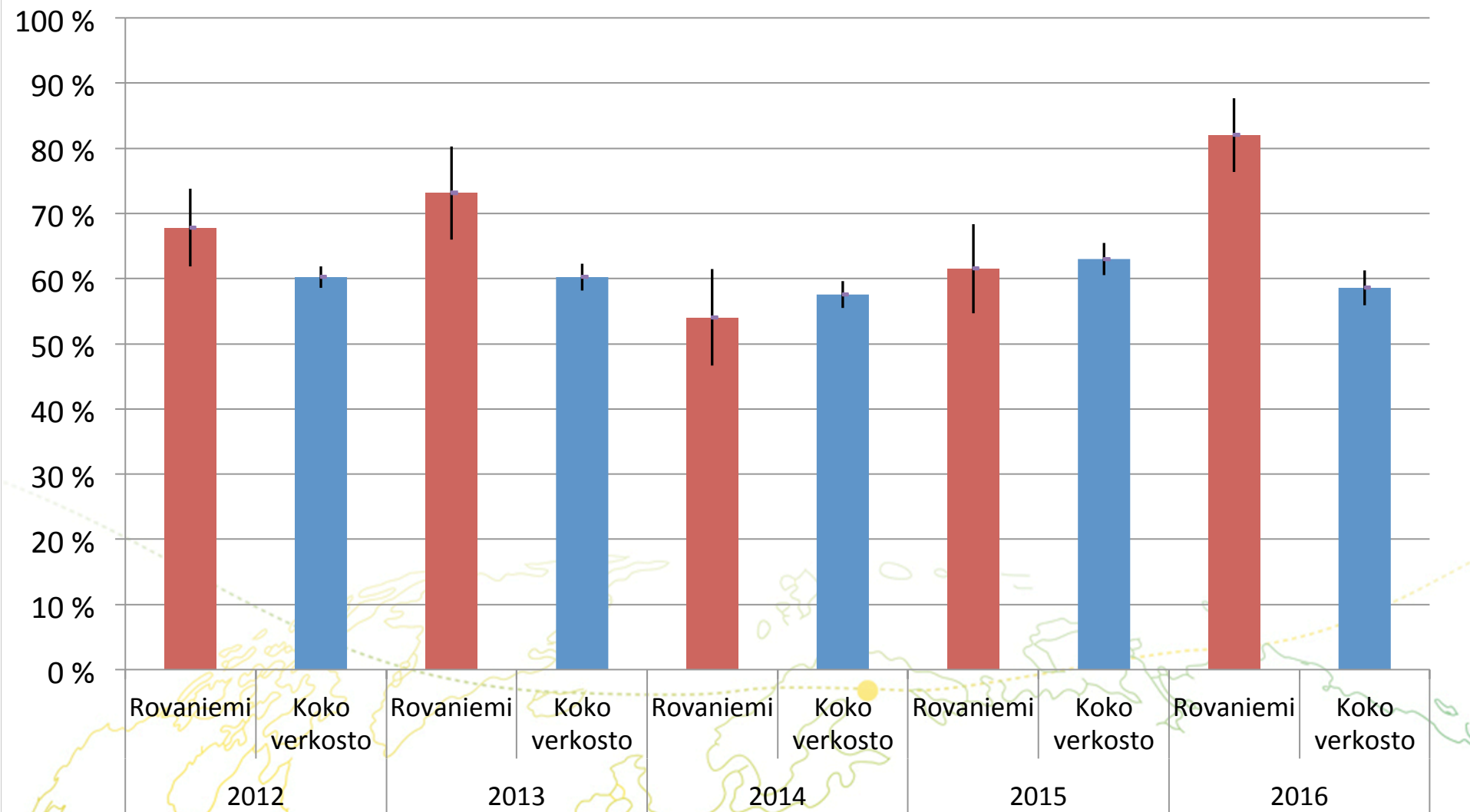
Aamu:	Ilta:
128/ 76 P. 58	130/ 78
167 / 91 p. 84	178 / 1
158 / 91 p. 82	174 / 1
158 / 91 p. 82	176 / 1
152 / 90 p. 84	177 / 1
170 / 111 p. 82	
178 / 106 p. 82	
166 / 103 p. 8	
168 / 98 p. 83	
MITTAUKSIS A <u>167 / 96</u>	
seen ala- ja yläpaineesta. Laske luvut yhteen	

Joko on tai
ei ole
tavoitteessa



Verenpaineen itsemittaus

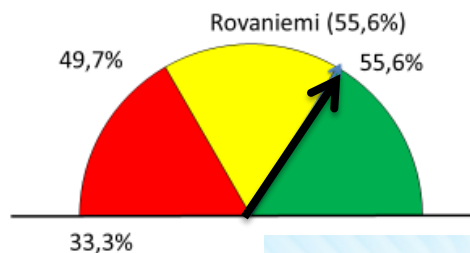
Kuva: Conmedic



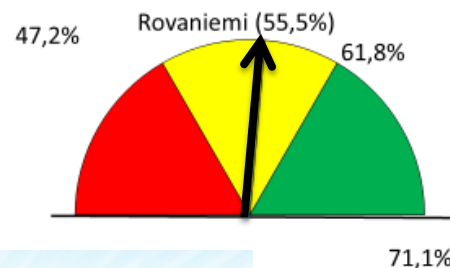
2016 RR-mittarit: tavoite täyttyi!



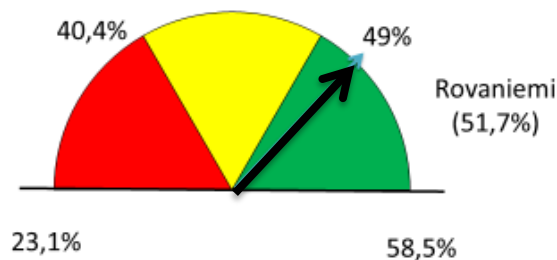
T2D - vastaanotolla mitattu sRR < 140 mmHg tai itsemittauksissa vastaava riskitaso



CHD - vastaanotolla mitattu sRR alle 140 mmHg tai itsemittauksissa vastaava riskitaso



Verenpainepotilailla vastaanotolla mitattu sRR < 140 mmHg tai itsemittauksissa vastaava riskitaso



Kuvat: Conmedic

Tulossa..



The screenshot shows the website **virtu.fi**, which is a virtual social and health service center. The browser address bar shows <http://www.sosiaalikallega.fi/virtu.fi/>. The website has a blue header with the **virtu.fi** logo and the text "VIRTUAALINEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUKESKUS". Below the header, there is a green button labeled "Etusivu".

The main content area is divided into several sections:

- Sosiaali- ja terveyspalvelut**: A section with a man sitting on the floor using a laptop. Text: "Täältä löydät hyvinvointisi tueksi sähköisiä palveluita kuten verkkoasiointia, ajanvarausta, ohjausta ja neuvontaa sekä mittareita ja laskureita."
- Uutta virtu.fi:ssä**: A list of recent updates:
 - 19.9.2016: Linkki toiseen verkkopalveluun: Diedut Kelas - Tiätu ALL:st - Teädaid Kelast
 - 23.5.2016: Oman kunnan neuvonta: Sosiaalipalveluiden neuvonta
 - 9.5.2016: Virtu-palvelupiste: Kolari
- Nyt jo 186 eri palvelua!**: A green banner indicating the number of services available.
- Aloita valitsemalla kotikuntasi**: A section with a grid of municipalities:

Enontekiö	Inari	Kemi	Kemijärvi	Keminmaa	Kittilä	Kolari
Muonio	Pelkosenniemi	Pello	Posio	Ranua	Rovaniemi	Salla
Savukoski	Simo	Sodankylä	Tervola	Tornio	Utsjoki	Ylitornio
muu kunta						
- Mikä virtu.fi on?**: A section explaining the service: "Palveluportaali, joka tarjoaa sähköisiä palveluita hyvinvointisi tueksi. Palvelumuotoina käytetään mm. erilaisia laskureita, kysymys- ja vastauspalvelua, kuvapuheluita sekä mahdollisuutta tallettaa ja välittää tietoturvallisesti omia tietoja ja asiakirjoja"
- Kenelle palvelut on tarkoitettu?**: A section stating: "Palvelut on tarkoitettu ensisijaisesti lappilaisille, mutta osa palveluista kuten laskurit ovat vapaasti kaikkien käytettävissä."
- Ketkä palveluita tuottavat?**: A section stating: "Palveluiden tuottajina ja kehittäjinä toimivat Lapin kunnat, kuntayhtymät, järjestöt, Lapin yliopisto, Lapin ammattikorkeakoulu, aluehallintoviranomaiset, maakuntien liitot, yksityiset palveluntuottajat ja teknologiayritykset sekä Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus."

The website is displayed in a Windows 7 environment, with the taskbar showing various applications and the system clock indicating 19:56 on 1.11.2016.

Mitä opimme? -Take home

- Omahoidon tukeminen on pitkäaikainen, sinnikäs prosessi
- Koko henkilökunta, johto ja kuntalaiset yhdessä tekevät tuloksen

