



SUOMALAINEN JALKAKLUBI

Toimintaperiaatteet

|

JOHDANTO

Ensimmäinen Suomalainen Jalkaklubi aloitti toimintansa 2018 Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa. Malli on sovellettu englantilaisen The Lindsay Leg Club Foundation Leg Clubista suomalaiseseen terveydenhuoltoon sopivaksi.

Jalkaklubi on yhteisöllinen toimintatapa alaraajahaavojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Jalkaklubi toimii perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja kolmannen sektorin yhteisesti perustamalla klinikalla. Jalkaklubi ei toimi sairaalassa eikä terveystieteiden keskuksessa vaan muussa sopivassa tilassa, kuten esim. palvelutalossa, kirkkosalissa tai koulun jumppasalissa.

Jäseniä hoidetaan yhteisöllisesti. Tarkoituksena on hoitaa näyttöön perustuen alaraajojen laskimoperäisiä turvotuksia, iho- ja haavaongelmia.

Jalkaklubi tarjoaa avoimen ympäristön, jossa hoitoa annetaan yhteisöllisessä tilassa.

Jäseniä kannustetaan ottamaan itse vastuuta omien jalkojensa hoidosta, keskustelemaan muiden jäsenten ja Jalkaklubin hoitajien kanssa. Kokonaisvaltainen hoidon tarve kartoitetaan ensikäynnillä.

Jalkaklubi edistää tiedon jakamista. Jalkaklubilla työskentely kehittää hoitajien osaamista.

Jalkaklubille voidaan ohjata itsenäisesti liikkuvia tai saattajan kanssa tulevia liikuntarajoitteisia tai muistisairaita ihmisiä. Terveystieteiden- ja sosiaalihuollon eri toimipaikat voivat ohjata ihmisiä Jalkaklubille.

Tässä esitteessä selvitetään Jalkaklubin yleiset toimintaperiaatteet. Yksityiskohtaiset perustamiseen liittyvät tiedot ovat Jalkaklubin perustaminen – dokumentissa.

Ennen Jalkaklubin perustamista on syytä miettiä vastauksia muutamiin kysymyksiin, joita ovat:

1. Paljonko laskimoperäisiä alaraajaturvotuksia ja -säärihaavoja on kunnassanne?
2. Mikä on laskimoperäisten säärihaavojen keskimääräinen paranemisaika?
3. Kuinka monelle alaraajahaavapotilaalle on tehty abi mittaus ja tehty hoitosuunnitelma sen perusteella?
4. Kuka on vastuussa säärihaavapotilaan hoidon kokonaissuunnitelmasta?
5. Paljonko tällä hetkellä on säärihaavapotilaiden kustannukset kunnassanne?
6. Ovatko käytössä olevat alaraajaturvotuksen ja haavojen hoitokeinot tavoitteellisia ja kuka valvoo niiden toteutumista?
7. Kuka seuraa hoitosukkien käyttöä ja hoidon tavoitteiden toteutumista?
8. Jos ette varmaksi tiedä vastausta edellisiin kysymyksiin, mikä estää näitä potilaita saamasta oikeaa hoitoa?
9. Mitä kunnassanne on tehty laskimoperäisen alaraajaturvotuksen – ja säärihaavojen hoidon kehittämiseksi?

MITÄ HYÖTYÄ JALKAKLUBIN PERUSTAMISESTA ON?

Jalkaklubi poistaa työkuormaa terveysasemilta, kotihoidosta ja sairaaloista kustannustehokkaasti

**Jalkaklubin perustamiskustannukset ovat vähäiset
Hoitajien resursointi Jalkaklubille on mahdollista pelkästään työvuorosuunnittelulla**

Jalkaklubille voi osallistua kuka tahansa täysi-ikäinen, koska se on kehitetty vastaamaan väestön tarpeita

Jalkaklubi on monimuotoinen, organisaatorajoja halkova ja joustava toimintamalli

JALKAKLUBI PÄHKINÄNKUORESSA

1. Kokonaisvaltainen hoito

Hoidossa huomioidaan ennaltaehkäisevä ja varhainen puuttuminen kartoittamalla terveydentila kokonaisvaltaisesti. Kartoituksen perusteella lähetetään tarvittaessa jatkohoitoon. Hoitotyössä korostuu ohjaus.

2. Vastaa hoidon tarpeisiin

Jalkaklubilla saa yksilöllistä, säännöllistä hoitoa, hoidon tarpeen arviointia ja vertaistukea, mitkä kannustavat omahoitoon. Jalkaklubilla jäsen saa tarkoituksenmukaista hoitoa tarvitsematta erikseen varata aikaa esimerkiksi terveysasemalta. Jalkaklubille tullaan ilman ajanvarausta.

3. Hyvän hoidon mahdollistaminen

Hoitajilla on asiantuntemus laskimoperäisten alaraajaturvotuksien –ja haavojen arvioon sekä hoitoon. Hoito Jalkaklubilla on tasalaatuista ja se perustuu hyviin hoitokäytäntöihin (kuten käypähoitosuosituksiin.) Haavojen paranemista nopeuttaa tavoitteellinen hoito ja paranemisen jälkeen seuranta on säännöllistä haavojen uusiutumisen ehkäisemiseksi. Jalkaklubilla huomioidaan myös psykososiaaliset tarpeet.

4. Moniammatillisuus

Hyviä hoitokäytäntöjä ja osaamista jaetaan Jalkaklubilla hoitajien, erityisosaaajien ja opiskelijoiden kesken. Jalkaklubi on paikka kehittyä ja oppia alaraajaturvotuksen, ihon ja haavojen hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Jalkaklubi tarjoaa mahdollisuuden myös monipuolisille tutkimus- ja kehittämiskohteille.

PERUSTAMIS- JA TOIMINTAKÄYTÄNNÖT

1. Jalkaklubin työntekijät ja vastuu

Jalkaklubin hoitajat työskentelevät normaalisti terveyskeskuksissa, kotihoidossa tai muualla terveystai sosiaalipalveluissa. He ovat laillistettuja ammattihenkilöitä. HUS: ja kaupungit työntekijät (sairaanhoitajat, lähihoitajat, muut erityistyöntekijät) työskentelevät omilla virkasuhteillaan ja työajallaan Jalkaklubilla. Työntekijöiden palkan maksaa oma työnantaja. Jalkaklubille ei tarvita erillistä toimilupaa aluehallintovirastolta, koska kysymyksessä on julkisten toimijoiden lakisääteiset tehtävät. Vapaaehtoistyöntekijöiden tehtävänä on vastuu Jalkaklubin hallinnollisesta toiminnasta kuten tarvikkeiden hankinnasta, rahankeräysluvista ja niihin liittyvistä lakisääteisistä velvollisuuksista. Myös jäseniä kannustetaan työskentelemään Jalkaklubilla vapaaehtoisina. Yksityiset toimijat voivat seurustella jäsenten kanssa, mutta he eivät vastaa terveydenhuollon tehtävistä.

2. Toimintakäytännöt

Jalkaklubit toimivat aina sairaalan ulkopuolella, mikä auttaa jäseniä pois potilaan roolista siten että he olisivat aktiivisia toimijoita oman terveystensä hoidossa. Potilaat ovat vähän käytetty resurssi terveydenhuollossa ja Jalkaklubilla pyritään tukemaan heidän osallistumistaan toimintaan ja sen kehittämiseen.

Jalkaklubin yhteistöllisessä hoitotilassa voidaan hoitaa useampia jäsen samanaikaisesti, joten myös tilantarve on minimoitu. Sairaalan ulkopuolinen toiminta madaltaa omistajuuden ja osallistumisen rajoja. Voimaantumiseen tarvitaan turvallinen ja tuttu ympäristö, jossa jokainen tuntee olonsa tasavertaiseksi. Hoitotyö Jalkaklubilla perustuu Käypähoitosuosituksiin ja tutkimustietoon.

Hoitajat ovat saaneet perehdytyksen ja erityiskoulutuksen hoidon toteuttamiseen. Hoitotyön toiminta on standardoitu ja hoitotyön lomakkeet ohjaavat tekemään oikein kokonaisvaltaisen hoitosuunnitelman. Jalkaklubeilla voi olla erilaisia käytännössä hyväksi havaittuja toimintatapoja, joita hoitotyön tiimi itsenäisesti kehittää ja suunnittelee. Tärkeää on säilyttää kuitenkin Jalkaklubin yleiset toimintaperiaatteet. Ennen perustamista tulee arvioida, paljonko kävijöitä Jalkaklubilla mahdollisesti tulee olemaan ja suunnitella henkilökuntaresurssi sen mukaisesti. Kun hoitajat ovat osaavat

perustyon, riittaa kolme hoitajaa hoitamaan esimerkiksi kahden tunnin aukiolon aikana noin kaksikymmentä jäsentä.

3. Arviointi ja kirjaaminen

Jalkaklubilla jäsenten tietoja voidaan käsitellä anonyymisti eli pelkästään jäsennumeroilla ja/tai etunimillä. Jos käytetään henkilötunnuksia, tulee noudattaa EU:n potilasrekisterilakia ja määritellä kuka rekisterin omistaa. Vaihtoehtoisesti kaavakkeet voidaan antaa jäsenelle mukaan ja hänen tulisi tuoda ne aina tullessaan Jalkaklubille. Käytännössä on havaittu, että jälkimmäinen ei ole toimiva ratkaisu. Mikäli jäsen unohtaa tuoda lomakkeet mukanaan, se hankaloittaa hoidon jatkuvuutta. Jäsenet täyttävät tullessaan Jalkaklubille rekisteröintilomakkeen ja tietosuojalomakkeen. Hoitajat täyttävät haastattelun ja tutkimuksien perusteella muut hoitotyön lomakkeet.

4. Turvallisuus

Ennen Jalkaklubin avaamista on syytä tehdä riskinarviointi turvallisuustekijöistä ja laatia sen pohjalta Jalkaklubille sopiva turvallisuussuunnitelma. Hygieniaohjeet ovat erillisessä perustamisasiakirjassa. Jalkaklubilla noudatetaan yleisiä hyviä hoitokäytäntöjä. Hoitajat ja vapaaehtoiset työskentelevät kaikki samassa avoimessa tilassa, joka helpottaa nopeaa avun saamista.

5. Tietosuoja

Jäsenten tietoja käsitellään Jalkaklubilla anonyymisti. Lisäksi käytössä on erillinen tietosuojalomake. Jäsenkohtaisia lomakkeita säilytetään muovitaskuissa kannellisessa laatikossa, jotka säilytetään erillisessä lukitussa tilassa (esim. osastonhoitajan huone).

6. Vakuutukset

Hoitajien vakuutuksista on vastuussa heidän oma työnantajansa. Vapaaehtoisten vakuutukset maksavat joko he itse tai heidän taustajärjestönsä tai mahdollisesti työnantaja, jos kysymyksessä on esimerkiksi yrityksen työntekijä.

7. Henkilökunta ja työtehtävät

Jalkaklubilla tulee olla nimetty vastuuhoitaja. Vastuuhoitajan tehtävät on erikseen kirjattu perustamisasiakirjaan. Vastuuhoitajan pääasiallinen tehtävä on huolehtia Jalkaklubin hoitotyön organisoinnista ja sen laadusta sekä

hoitajien ja muiden erityistyöntekijöiden työvuoroista. Hän voi esimerkiksi tehdä yhteistyötä hoitajien esimiesten kanssa ja sopia resurssitarpeesta. Suositeltavaa on, että jokaisella hoitajalla on jokin erityisvastuualue, johon on perehtynyt.

Erityistyöntekijöiden vierailut Jalkaklubilla ovat kannatettavia. Erityistyöntekijöitä ovat esimerkiksi jalkaterapeutti, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti tai diabeteshoitaja. Erityistyöntekijät voivat pitää jäsenille tietoisuuksia, osallistua hoitotyössä ohjaukseen ja neuvontaan sekä tukea hoitajien työtä. Erityistyöntekijät voivat myös suunnitella Jalkaklubin hoitajien kanssa toimivia jatkohoitoa. Erityistyöntekijöiden osaamisen perusteella Jalkaklubin hoitajat osaavat paremmin ohjata jäsenen oikeaan hoitoon.

Vapaaehtoistyöntekijöiden tehtävänä on huolehtia Jalkaklubin hallinnoimisesta ja kahvitarjoilusta ja sen vuoksi hoitajat voivat keskittyä hoitotyöhön. Vapaaehtoistyöntekijöitä pitää olla joka kerralla vähintään yksi, joka on vastaanotossa ja huolehtii kahvituksesta. Mielellään vapaaehtoistyöntekijöitä olisi hyvä olla 2-3.

Jalkaklubille voi myös osallistua yksityissektorin työntekijöitä esimerkiksi hoitotuote-edustajia. He eivät osallistu hoitotyöhön, mutta voivat seurustella jäsenten kanssa ja tarvittaessa ohjata jonkin yksittäisen edustamansa tuotteen käyttöä. Jalkaklubilla voi myös olla edustaja, joka tekee hoitosukkien mittauksia ja sovituksia sekä auttaa jäseniä hoitosukkien hankinnassa.

Jalkaklubeilla voi myös olla hoitotyön opiskelijoita ja he voivat osallistua hoitotyöhön avustavina hoitajina tai ohjaajansa valvonnassa myös hoitotyöhön.

8. Ajan hallinta ja erityistarpeet

Jalkaklubille saattaa tulla ihmisiä, jotka tarvitsevat yleisterveydellistä hoitoa, mitä Jalkaklubilla ei ole mahdollista tarjota. Myös terveysaseman työntekijät voivat tulla Jalkaklubille esimerkiksi antamaan influenssarokotteita, tekemään verensokeri- tai verenpainemittauksia. Vapaaehtoistyöntekijöiden tekemä työ antaa hoitajille mahdollisuuden keskittyä laadukkaaseen hoitotyöhön.

9. Hoidon jatkuvuus

Hoidon jatkuvuus varmistetaan säännöllisillä aukioloajoilla, suullisella- ja kirjallisella ohjauksella ja kannustamalla jäseniä osallistumaan toimintaan ja

omaan hoitoonsa. Perehdytyksellä ja koulutuksella pyritään varmistamaan hoitajien osaaminen siten, että hoidon laatu on tasalaatuista. Vastuuhoitaja on vastuussa perehdytyksen suunnittelusta.

10. Välineistö

Jalkaklubilla tarvittavat välineet on luetteloitu erikseen perustamisasiakirjassa. Tavoite on, että vapaaehtoistyöntekijät ja jäsenet järjestävät erilaisia hyväntekeväisyyskampanjoita ja myyjäisiä, joilla kerätään rahaa toiminnan juokseviin kuluihin. Tavoite on, että Jalkaklubi on hoitotarvikkeiden suhteen omarahoitteinen. Tarvikkeita on syytä perustamisvaiheessa myös hankkia lahjoituksina. Pääosin jäsenet ostavat itse hoitajien ohjeiden mukaisesti. Hoidon aloitusta varten on kuitenkin yleensä hyvä olla tietty perushoitotarvikevalikoima. Jalkaklubilla ei myydä mitään. Eri kunnissa voidaan kuitenkin sopia toimintakäytännöistä esimerkiksi, minkä verran tarvikkeita Jalkaklubille voidaan hankkia hoitotarvikejakelun kautta. Jalkaklubin tarvikkeille kannattaa järjestää jokin varasto, jossa niitä voidaan turvallisesti säilyttää ja helposti hakea.

JALKAKLUBIN JÄSEN

Jäsenen toimintakyvyn arviointi

Monet kotihoidon asiakkaat eivät pääse yksin liikkumaan kodin ulkopuolella, vaan tarvitsevat kuljetusta ja saattajaa. Nämä ihmiset voivat olla sosiaalisesti eristäytyneitä. Heillä on kuitenkin mahdollisuus päästä käymään Jalkaklubilla, joka taas parantaa elämänlaatua. Lähinnä vuodepotilaat eivät voi osallistua Jalkaklubin toimintaan. Monet ihmiset motivoituvat liikkumaan ja lähtemään ulos juuri Jalkaklubin vuoksi. Kuljetuksen apuna voi olla ystävä tai omainen, vapaaehtoinen, taksi, invataksi tai julkinen kulkuväline. Kulkeminen voidaan järjestää samalla tavalla kuin asiakas muutoinkin lähtisi käymään terveyskeskuksessa tai sairaalan poliklinikalla. KELAn matkakorvausta ei toistaiseksi saa Jalkaklubi -käynneistä.

Alla oleva taulukko on helppo työväline toimintakyvyn arvioimiseksi esimerkiksi kotihoitajalle siitä, voiko asiakas osallistua Jalkaklubin toimintaan. Piste 7 on ainoa jossa pohjelihaspumppu ei ole ollenkaan käytössä ja silloin asiakas on täysin liikuntakyvytön eikä voi osallistua Jalkaklubille. Asiakkaat joilla on pisteet 2-6 on mahdollisesti ainakin

jonkin verran liikettä pohjelihaspumpussa. Piste 1 tarkoittaa, että pohjelihaspumppu on täysin toiminnassa.

Pisteet	Liikuntakyky
7	Täysin liikuntakyvytön: ei varaa jaloilleen edes tuettuna. Ei pysty siirtymään tuoliin eikä sänkyyn itse.
6	Avustettu liikkuminen: tarvitsee apua kävelyyn tai muuhun liikkumiseen, voi siirtyä avustettuna.
5	Rajoittunut liikkuminen: voi siirtyä avustettuna, kävelee muutamia askelia mutta fyysiset tai psyykkiset tekijät rajoittavat esim. hengästymisen, kipu, näköhäiriö, kaatumispelko, julkisten paikkojen pelko.
4	Heikko liikkuminen: kävelee epävarmasti, huono asento, horjumista, lihasheikkous, liikerajoitteet (epämuodostumat)
3	Itsenäisesti apuvälineen kanssa: selviytyy päivittäisistä toiminnoista apuvälineen kanssa.
2	Itsenäinen valvottuna: pystyy kävelemään itsenäisesti, mutta tarvitsee ohjausta ja/tai suostuttelua jotta voidaan varmistaa mahdollisen oikean apuvälineen käyttö ja kävelysuunta
1	Itsenäinen liikkuminen: siirtyy, kävelee ilman apuja tai apuvälineitä ilman ohjausta ja rajoitteita.

HUOMIOITAVAA!

Jalkaklubi ei kuitenkaan välttämättä sovi ihan kaikille. Jalkaklubi on kuitenkin hyvä vaihtoehto tavanomaiselle poliklinikkakäynnille.

Jalkaklubille tullessa ilmoittautumisen jälkeen saa nauttia virvokkeita kuten kahvia tai teetä sekä keskustella muiden jäsenten ja vapaaehtoisten kanssa. Voi myös lukea sanomalehteä tai osallistua itse toimintaan. Kun jäsenet näkevät kahvitilasta käsin hoitajien työskentelyä, ei odottaminen tavallisesti ole ongelma. Sosiaalisuus tukee myös paranemista. Vaikka Jalkaklubi toimii ilman ajanvarausta, voidaan joskus tehdä poikkeus, jos esimerkiksi jollakulla on kovin työläästä tai vuotavat haavat, voidaan hänet hoitaa ajanvarauksella ennen Jalkaklubin avaamista. Myös abimittauksia voidaan tehdä erikseen ajanvarauksella.

Jalkaklubilla varmistetaan, että jäsen ohjataan oikealle asiantuntijalle riippuen siitä, minkälaista apua hän tarvitsee. Jos haavahoitaja tai diabeteshoitaja työskentelee Jalkaklubilla, myös hänen työmääränsä vähenee, kun hän voi kerralla tavata useampia asiakkaita eikä siirtymiseen kulu turhaan aikaa.

Jos Jalkaklubin jäsen tarvitsee kiireisesti lääkärin apua, hänet ohjataan sairaalan päivystykseen (esimerkiksi erysipelas tai iskemiaepäily.) Lääkärin konsultaatiota tarvitsevat jäsenet ohjataan ensisijaisesti Jalkaklubin hoitajan tekemällä arviolla omalle lääkärille tai muulle asiantuntijalle. Jäsen voi myös halutessaan valita yksityislääkärin. Jalkaklubin toimintaa ja jäsenien hoitoon pääsyä nopeuttaa, jos Jalkaklubilla on lääkäri yhteistyökumppanina, johon voidaan tarvittaessa ottaa nopeasti yhteys. Mitä paremmat alueelliset kontaktit Jalkaklubilla on, sitä nopeampaa ja tehokkaampaa hoitoa jäsenet saavat. Jalkaklubin tavoite on terveet, hyvinvoivat jalat, jotka kantavat läpi elämän.