

Tervetuloa!



HUR WEBINAARI: HYVÄN FYYSISEN KUNNON MERKITYS KORONA- PANDEMIAN AIKANA

Tiedoksi osallistujille:

- Esittääksesi kysymyksiä puhujille, voit käyttää Q/A osiota – jos pidät toisen esittämästä kysymyksestä, peukuta sitä. Pyrimme vastaamaan suosituimpiin kysymyksiin jos kysymyksiä tulee paljon.
- Webinaarin aikana kaikkien osallistujien mikrofonit ovat mykistetty ja videot poissa käytöstä

Puhujat:

Arto Hautala



Fysioterapian dosentti, Kardiologian sydäntoimenpiteiden tutkimusryhmä, Oulun yliopistollinen sairaala

Johtaja, Tutkimus & Koulutus, HUR Oy, Kokkola

Lena Karjaluocto



Varatoimitusjohtaja
HUR Oy, Kokkola

Nyyti Saikkonen



Fysioterapeutti,
Koulutusasiantuntija
HUR Oy, Kokkola

HUR WEBINAARI:

Hyvän Fyysisen kunnon merkitys koronapandemian aikana

Alentunut alaraajojen lihasvoima ja heikentynyt yleiskunto vaikeuttaa arkitoiminnoista selviytymistä koronainfektion jälkeen. Sairaalasta kotiutumisen jälkeen on ensiarvoisen tärkeää aloittaa systemaattinen tehokas kuntoutus, joka auttaa kuntoutujaa selviytymään mahdollisimman itsenäisesti omassa arjessa ja elinympäristössä.

12.00 HUR sydän sykkii voimakkaasti

Mrs Lena Karjaluooto, Varatoimitusjohtaja, HUR

12.15 COVID-19 aiheuttaa kuntoutusvajeen

Dr Arto Hautala, Tutkimus- ja koulutusjohtaja, HUR

12.45 Kuntoutus ja COVID-19: käytännön toimenpiteet

Ms Nyyti Saikkonen, Koulutusasiantuntija, Medical Fitness ja Kuntoutus, HUR

13.15 – 13.30 Kysymykset ja keskustelu

HUR



- Kokkolassa vuodesta 1989, jossa oma valmistus ja tuotanto
- Kotimaiset voimaharjoittelulaitteet kuntoutukseen ja kuntosaleille
- Johtava ratkaisujen toimittaja ikääntyvien, kuntoutuksen ja aikuisten voimaharjoitteluun
- Tytäryhtiöt Austaliassa, Saksassa, Venäjällä ja USA:ssa
- Jälleenmyyjiä yli 60 maassa, myös asennuksia yli 60 maassa
- ISO 13485:2003 & ISO 9001:2015



HUR ARVOT

Vaikuttavaa välittämistä

Välitämme asiakkaista, toisistamme ja yhteiskunnasta, intohimo tekemiseen, palveluhenkisyys

Kehittävää osaamista

Osaaminen nyt ja huomenna, teknologia, tutkimus, koulutus, laatu, turvalliset laitteet.

Yhdessä menestymme

Vaikuttavuus, kumppanuus, yhteiset tavoitteet, luottamus. Halu osallistua laadullisen elämän parantamiseen ja ylläpitoon, hyvinvoivaan yhteiskuntaan ja tuloksellisuuteen yhdessä asiakkaiden, kumppaneiden ja ystävien kanssa.



Sydämelliset terveiset
Iloiselta HUR Perheeltä



Turvallinen, elämänmakuinen
tulevaisuus kaikille.



HUR välittää – HURin sydän sykkii

*”Suodaan kaikille tarvittava voima,
ansaitsemaansa joka päiväiseen elämään”*

HURin tavoite on vastata ikääntyvän yhteiskunnan asettamiin suuriin sosioekonomisiin haasteisiin, parantaa käyttäjien elämänlaatua, kasvattaa asiakkaiden liikevaihtoa, ja pienentää yhteiskunnan kokonaiskustannuksia.

Covid-19 ja sosiaalinen eristäytyminen ovat asettaneet paineita niin sairauden jälkeiseen kuntoutukseen kuin myös ennalta ehkäiseviin toimenpiteisiin. HUR haluaa olla sydämellään mukana vaikuttamassa omalta osaltaan tähän tilanteeseen. Puretaan **yhdessä** kuntoutusvaje!



CASE GRETEL, syntynyt 1927, leski vuodesta 1997

Lonkan tekonivelleikkaus 2013 – 86 v, tyräleikkaus 2016 – 89 v

Tilanne kevät-kesä Covid-19 eristäytyminen

- Ei lihasvoimaharjoittelua, ei kuntoutusta
- Ei aktiviteettitoimintaa
- Ei mahdollisuutta tavata läheisiään
- Kaikki ruokailu yksin asunnossa eristettynä
- Ahdistuneisuus
- Masennus
- Harha-aistimuksia – muisti ja aivotoiminnan heikentyminen

Tilanne loppukesä - syksy

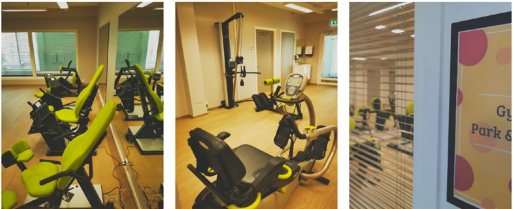
- Saliharjoittelua ja muuta kuntoutusta
- Paljon aktiviteettitoimintaa
- Läheisten tapaamiset
- Kaikki ruokailut muiden kanssa ruokasalissa
- Ei ahdistuneisuutta
- Ei masennusta
- Ei harha-aistimuksia



Gretel 93 vuotta



HUR Kuntosali



Emeliehemmet



Suomessa merkittävä kuntoutusvaje jo ennen Covid-19 pandemiaa, joka pahentunut nyt myös kiitos sosiaalisen eristäytymisen sekä fyysisen harjoittelun ja kuntoutuksen puutteen.

Nyt on korkea aika **toimia** nopeasti myös ehkäisevässä ja ylläpitävässä toiminnassa!

SUOMESSA ON MERKITTÄVÄ KUNTOUTUSVAJE

- Kuntoutuksen tarve voidaan määritellä seuraavasti:
 - Vanhuspalvelulain tavoitteiden mukaan noin 91 – 92 % vanhuksista pitäisi voida asua omassa kodissaan.
 - Tämä tarkoittaisi, että vanhuksia tulisi olla hoivakodeissa noin 38 000 – 42 000 henkeä.
 - Tällä hetkellä vanhuksia on hoivakodeissa noin 52 200 henkeä.
 - Lisäksi terveyskeskusten akuuttihoitopaikoilla on noin 1 500 ihmistä. Terveyskeskuksissa hoitoaika on 1-3kk.
 - Tällöin vanhuksia on laitoshoidossa yhteensä **53 600 henkeä**.
 - Tämän perustella noin **10 000** iäkästä henkilöä tällä hetkellä on palvelujärjestelmässä siitä syystä, ettei heitä ole kuntoutettu.

KUNTOUSTUSVAJEEN AIHEUTTAMAT KUSTANNUKSET OVAT MERKITTÄVÄT

- Kuntoutusvajeen vuosikustannus on laskentatavasta riippuen n. 670 miljoonasta eurosta 810 miljoonaan euroon.
 - Kotihoidon vuosikulu on keskimäärin n. **10 000 euroa/hlö/vuosi** (vuorokausihinta 27,40 euroa)
 - Laitoshoidon **47 750 euroa/hlö/vuosi** (vuorokausihinta 123 euroa)
- Merkittävät kustannussäästöt saavutetaan, kun ihmisiä kuntoutetaan pois laitoshoidosta.
 - Kuntouttamalla voidaan säästää **yli puoli miljardia euroa vuositasolla.**
- Lihaskuntoharjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä joutumista laitoshoitoon.
- Tieteellinen näyttö liikunnan hyödyistä ja vaikuttavuudesta on vahva sekä sairauksien vaaratekijöiden että sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

