

TOIMIJUUS KUNTOUTUMISEN TAVOITTEENA

"Herranen aika, tähänkö on tultu?" Näin kommentoi kokemuksiaan haastateltavani, joka tiesi pääsevänsä kuntoutusosastolle, mutta joutui kertomansa mukaan *"huoneeseen, jossa makasi sairaita vanhuksia peiton alla."* Niinpä – hyvä kysymys.

Kuntoutus on yhteiskunnallista toimintaa, jolla pyritään edistämään ja ylläpitämään kansalaisten voimavaroja, sosiaalista selviytymistä ja hyvinvointia arkielämässä ja erityisesti elämänkulun siirtymä- ja muutovaiheissa. Kuntoutus on suomalaisessa palvelujärjestelmässä tärkeässä asemassa edistämässä kansalaisten tasa-arvoisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa. Toivoa sopii, että myös tulossa olevassa sote-uudistuksessa kuntoutuksen merkitys tunnustetaan sosiaali- ja terveyspalvelujen keskeisenä ydinsisältönä. Kuntoutus ei ole yksittäinen toimenpide vaan määrätietoista ja monen toimijan osaamista edellyttävää johdonmukaista toimintaa, alkaen kuntoutusympäristöstä ja sen tuottamista mielikuvista.

Yksilön näkökulmasta kuntoutumisessa on kyse ihmisen ja ympäristön välisestä muutosprosessista. Jos joku meistä sairastuu vakavasti, kuntoutuksella varmistetaan mahdollisuudet selviytyä edelleen arjesta, löytää merkityksellinen paikka yhteisössä ja suunnitella tulevaa muuttuneessa tilantees-

sa. Joskus paluu entiseen elämään tai lähelle sitä onnistuu nopeasti. Joskus arkeen paluu edellyttää haasteellistakin sopeutumista muutokseen. Se voi vaatia sitkeää harjoittelua sairauden takia menetettyjen taitojen uudelleen oppimiseksi, oman identiteetin uudelleen rakentamista ja usein myös elinympäristön, työn ja perheen roolien säätämistä vastaamaan muuttuneeseen tilanteeseen.

Käsitys kuntoutuksesta on kehittynyt aikojen kuluessa yhteiskunnan muuttuessa. Aikaisemmin kuntoutus on perustunut varsin asiantuntijalähtöiseen näkemykseen, jossa kuntoutustoimenpiteiden kohteena on ollut sairaus tai vajavuus ja sen aiheuttama haitta. Ammattilaisten tavoitteena oli korjata tai kompensoida vajavuutta. Sairastunut itse teki, mitä käskettiin. Kuntoutukseen siis sisältyi samaa auktoriteettiuskoa ja alamaisuutta kuin muuhunkin asiantuntija- tai viranomaistoimintaan. Asiantuntijalähtöistä toimintamallia saattoivat asiakkaat itsekin pitää yllä vaikkapa sanomalla *"hoida sinä, kun kerran osaat."*

Yhteiskunnan muutoksen myötä kansalaisten tasa-arvoistuminen sekä tiedon lisääntyminen siitä, mikä kuntoutumiseen vaikuttaa, on myös muuttanut käsitystä kuntoutuksesta. Asiakaslähtöinen kuntoutus

perustuu jotakin elämäntilanteensa muutosta, vaikkapa työttömyyttä, vammautumista tai sairastumista, käsittelevän ihmisen ja kuntoutuksen ammattilaisen tasavertaiseen kumppanuuteen. Kumppanuus viittaa siihen, että asiakas on toimija eikä toimenpiteiden kohde.

Toimijuus tarkoittaa ihmisen mahdollisuuksia tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja niin kuntoutustilanteissa kuin laajemminkin. Ihmisen ajatellaan pystyvän itse, voimavarojensa mukaan, asettamaan tavoitteensa ja osallistuvan omaa kuntoutumistaan koskevaan päätöksentekoon. Se edellyttää, että hän saa kuntoutumiseensa liittyvää tietoa, osaa säädellä ja arvioida omaa toimintaansa ja työstää tarvittaessa ammattilaisen kanssa itselleen soveltuvia selviytymisen keinoja. Kuntoutumisella tavoitellaan siis ihmisen oman hallinnan vahvistumista, jotta hän pärjää myös elämänkulkua ravistelevissa tilanteissa. Se edellyttää, että kuntoutuksen käytännöissä luodaan näkyviä tulevaisuuteen ja vahvistetaan ihmisen uskoa pystyvyytensä.

Kuntoutuskokemukset ja fysioterapiatilanteet tutkimuksen kohteena

Tutkimukseni perustuu kuntoutustilanteiden videonauhoituksiin ja kuntoutukseen osallistuneiden ihmisten haastatteluihin. Haastateltavat olivat henkilöitä, jotka olivat sairastuneet aivoverenkierron häiriöihin ja osallistuneet kuntoutukseen noin puolen vuoden ajan. Videokuvatuissa kuntoutustilanteissa oli kyse tähän kuntoutukseen sisältyvästä fysioterapiasta, jossa oli tavallisesti läsnä fysioterapeutti ja kuntoutukseen osallistunut henkilö, kuntoutuksen asiakas.

Fysioterapia on yksi moniammatillisen kuntoutuksen toimintamuodoista ja sisältää tässä tapauksessa arjessa selviytymiseen liittyvien toimintojen, kuten istumasta seisomaan nousun, tasapainon, kävelyn ja yläraajan käytön harjoittelua. Aivoverenkierron häiriöt ovat yksi kansansairauksistamme, ja ne aiheuttavat mainittujen toimintojen häiriöitä. Lisäksi mielialaan, kommunikointiin, ajatteluun ja muistiin liittyvät vaikeudet

ovat yleisiä, vaikkakin niiden ilmeneminen ja vaikeusaste vaihtelevat paljon.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata ja lisätä ymmärrystä siitä, miten kuntoutukseen osallistuneen ihmisen toimijuus näkyy kuntoutuksessa: miten se ilmenee fysioterapiatilanteissa ja miten se ilmenee kuntoutuksen asiakkaiden puheessa, kun he kertovat kuntoutuskokemuksistaan ja kuntoutuksen merkityksestä kotona pärjäämiseen. Tarkoitus oli kuvata myös, mikä kuntoutuksessa näyttää edistävän ja mikä rajoittavan asiakkaan toimijan roolia. Ovatko kuntoutuksen toimintakäytännöt siis oikeasti muuttuneet?

Vaikka tutkimuksessa tarkasteltiin fysioterapiaa yksittäisiä kuntoutuksen kohtauksia havainnoimalla, on tärkeää huomata, että fysioterapia on historiallisesti ja kulttuurisesti muokkautuvaa. Kommunikaatio ja tapa toimia ovat fysioterapeuteille niitä välineitä, jotka opitaan alan koulutuksessa, ja ne muokkautuvat työyhteisöissä osana niissä vallitsevaa toimintakulttuuria. Puhekäytäntöjen avulla ammattilaiset siis välittävät asiakastilanteisiin kuntoutusta sekä asiakkaan ja asiantuntijan rooleja koskevia käsityksiään. Näin ollen näiden työvälineiden kehittämiseksi on perusteltua tutkia ammattilaisten kielenkäyttöä sekä asiakkaiden omia kokemuksia.

Tämän tutkimuksen tuloksissa esitellään konkreettisillakin esimerkeillä sitä, miten asiakkaiden toimijuus ilmeni ja millaisia toimijuutta edistäneitä ja rajoittaneita tekijöitä tunnistettiin havainnointi- ja haastatteluai- neistojen perusteella.

Kuntoutuksen asiakkailla näytti olevan vakavankin sairastumisen jälkeen paljon voimavaroja toimijan roolin ottamiseen. He pystyivät asettamaan tavoitteita, ponnistelivat niiden saavuttamiseksi ja arvioivat monipuolisestikin omaa edistymistään. Asiakkaat toivat myös esille tunteitaan ja kokemuksiaan. Kaikkien kohdalla näin ei kuitenkaan ollut tai niiden ilmaiseminen oli vaikeaa.

Keskeistä amatillista osaamista onkin se, että fysioterapeutti yhdessä asiakkaansa kanssa arvioi asiakkaan yksilölliset odotukset ja voimavarat ja neuvottelee keskinäiset roolinsa sen mukaan. Tilanteissa, joissa asi-

akkaan henkilökohtainen toimijuus välittyy vahvana, omat tavoitteet ovat selvät ja kuntoutumista edistävien keinojen käyttö itsestä, on tärkeää antaa hänelle tilaa ja vapautta edetä omannäköistä kuntoutumisen polkuaan. Hän kyllä itse hakee tarpeen tulen neuvoja ja asiantuntijan opastusta. Näin tapahtui myös alussa kertomani esimerkin haastateltavalle. Hän ihmetteli ääneen joutumistaan huoneeseen, joka ei viitannut kuntoutumiseen ja sai siirron toiseen, jossa oli ”sellaisia itsekulkevia”.

Toisissa tilanteissa sairaus on ehkä vaikea-asteinen, tukiverkosto pieni ja asiakkaan omien kokemusten ja tavoitteiden sanoittaminen vaikeaa. Silloin tarvitaan jaetun toimijuuden tilanteita ja ammattilaisen ohjaavaa ja mahdollistavaa roolia: mistä voin tunnistaa voimavarani, mihin vielä pystyn, mistä voisin löytää selviytymiskeinoja tai muuta tukea?

Fysioterapiassa on tunnistettava myös toimijuuden tilannesidonaisuus ja kuntoutumisprosessin eri vaiheisiin liittyvä vaihtelu. Vahvasti omaa kuntoutumistaan suuntaava toimija ei välttämättä ole sitä vielä sairastumista seuraavana päivänä, kun hän herää sairaalassa ennalta tuntemattoman sairauden rampauttamana, kun ei tiedä missä on, kun käsi ei liiku ja kaikki näkyy kahvena. Siinä vaiheessa ei auta kysellä, mikä mahtaisi olla kuntoutujan oma tavoite. Siinä tilanteessa asiakaslähtöisyyttä on napakka terapeutti, joka ottaa ohjat käsiinsä, nostaa ihmisen jaloilleen ja tukee turvallisesti liikkeelle. Kuntoutus ei kuitenkaan voi juuttua tähän toimintamalliin, johon riski fysioterapian perinteen mukaan näyttäisi edelleen olevan olemassa.

Miten toimijuutta voidaan edistää ja mikä sitä rajoittaa?

Tämän tutkimuksen mukaan toimijuutta näyttivät edistävän ensinnäkin kuntoutuksen selvä yhteys ihmisen omaan elämänkulkuun ja arkielämästä selviytymisen tavoitteisiin. Toimijuus näkyi selkeimmin asiakkaiden puhuessa omasta elämästään ja siitä, miten sairastuminen oli vaikuttanut elämänkulkuun ja identiteettiin. Toimijuus välittyi kotona,

työssä ja perheen rooleissa selviytymisen tavoitteista. Myös fysioterapiatilanteissa asiakkaan toimijuus tuli näkyväksi silloin, kun terapiaa kytkettiin yksilöllisiin ja konkreettisiin arjen tilanteisiin ja mietittiin kotona jatkuvaa harjoittelua.

Tuttu ympäristö haastattelutilanteissa-kin innosti asiakkaat kertomaan, mistä he jo selviytyvät ja mitä itselle tärkeää he tavoittelevat. Kotona kohdattiin konkreettisesti arkitodellisuus, ja se aktivoi toimijan rooliin ja ennakoimaan työhön paluuta. Myös kodin ulkopuolella liikkumisen, asioimisen ja harrastuksiin paluun kokeilut ammattilaisen kanssa yhdessä edistivät jatkuvuutta ja lisäsivät uskoa siihen, että tästä selvitään pian yksinkin. Fyysisen ympäristön rajoituksiin löydettiin apuvälineitä tai oivallettiin keinoja tehdä asioita toisella tavalla. Koti kuntoutusympäristönä oli luonteva dialogin paikka suunnata ajatuksia tulevaan.

Sen sijaan sairaalamainen kuntoutusympäristö, kotiin paluuseen valmistautumattomuus, tukiverkoston ja lähipalvelujen rajallisuus tai vaikkapa Suomen talvessa ulkona liikkumisen konkreettiset esteet sulkevat ihmisiä tahtomattaan sosiaalisen elämän ulkopuolelle. Tässä on haastetta jatkoon. Kotiutumisen hetki vaatii erityishuomiota.

Toiseksi, toimijuutta näytti edistävän asiakkaan kutsuminen kuntoutustilanteissa keskustelun kumppaniksi ja osallistujaksi, jaetun toimijuuden tilanteisiin. Se tarkoittaa, että asiakasta konkreettisesti pyydetään mukaan vaihtamaan tietoja ja käsityksiä siitä, mitä sairastuminen tarkoittaa ja mitkä ovat kuntoutumisen mahdollisuudet, miten hän itse voi arvioida edistymistään ja miten vaikuttaa harjoitteluunsa. Asiakkaiden toimijuus välittyi aloitteina, itsearviointina, määrätietoisen ponnisteluna, arjen toimintojen harjoitteluna ja harrastuksiin osallistumisena silloin, kun tavoitteet ja harjoittelun perusteet olivat selvät ja asiakkaalla oli tilaa tehdä niiden perusteella omia ratkaisuja. Asiakkaan mahdollisuutta osallistua eri tilanteissa näytti rajoittaneen juuri tiedon puute ja epäselvä käsitys siitä, mitä ovat kuntoutumisen tavoitteet ja varsinkin oma osuus siinä.

Itseohjautuvuutta puolestaan tuki se, että asiakas sai konkreettisia mahdollisuuksia

turvallisissa olosuhteissa, aluksi ammattilaisen kanssa yhdessä, testata omaa selviytymistään erilaisissa ympäristöissä.

Jos tätä kutsua kumppanuuteen ei konkreettisesti esitetä, fysioterapeutti käyttää yksipuolisesti asiantuntijavaltaansa, keskittyy kapeasti vain fyysisen toimintakyvyn arviointiin, ohjaa yksittäisiä suorituksia, arvioi ulkoapäin edistymistä ja siten ylläpitää asiakkaan riippuvuutta terapeutista, vaikkakin varmasti hyvää tahtoen. Se kuitenkin rajoittaa asiakkaan toimijan roolia ja uskoa omaan pärjäämiseen ja tilanteiden hallintaan.

Kolmanneksi, toimijuutta kuntoutuksessa näyttivät tämän tutkimuksen mukaan edistävän asiakasta aktiivisesti kuunteleva ja yhteistä tulkintaa tuottava kommunikaatio. Se tarkoittaa, että fysioterapeutti antaa tilaa kertoa myös kuntoutumiseen liittyvistä tunteista ja kuntoutuksen merkityksistä. Kuulaksi tulemisen kokemuksia ja tulevaisuuden pohdintaan keskittyneitä kohtaamisia välittyi varsinkin kotikuntoutukseen osallistuneiden kerronnassa.

Fysioterapiatilanteissa ammattilaisen on pysähdyttävä kuuntelemaan, mikä on ihmisen oma tulkinta tilanteesta, minkä käsityksen varassa hän itse arvioi omaa edistymistään, mitä hän odottaa, tuntee tai pelkää, mistä hän iloitsee. On tärkeää tarvittaessa auttaa kokemusten kerrontaa, sillä se voi tuottaa yhteistä ymmärrystä.

Jos fysioterapeutti etenee tilanteessa valmiin käsikirjoituksensa mukaan, kiirehtii harjoituksesta toiseen, hän helposti ohittaa asiakkaan aloitteet ja kommentit tai ei huomaa liian vaikean ja pelottavan harjoituksen tuottamaa turhautumista. Silloin menetetään mahdollisuus etsiä haasteelliseen asiaan ratkaisua tai vahvistaa tulevaisuususkoa onnistumisen kokemuksilla.

Vuorovaikutustaitoja pidetään fysioterapeuttien vahvuutena, koska työn luonne antaa siihen paljon harjoitusta. Fysioterapiatilanteessa kommunikaatio asiakkaan toimijuuden ja kotona selviytymisen edistämiseksi näytti tässä aineistossa keskittyvän edelleen varsin kapeasti fyysiseen selviytymiseen. Fysioterapeutin omien toimintakäytäntöjen kriittisestä tarkastelusta ja kehittämisestä on kuitenkin hyviä kokemuksia ja viitteitä täs-

säkin tutkimuksessa. Sitä on tärkeää jatkaa. Kumppanuus edellyttää, että kuntoutustilanteita, koko prosessia ja sen eri vaiheita sanoitetaan yhdessä asiakkaan kanssa, niihin valmistaudutaan yhdessä ja varataan aikaa myös tunteiden ja kokemusten käsittelyyn.

Lopuksi

Toimijuuden käsitteen käyttäminen syventää kuntoutumisen ymmärtämistä ihmisen oman elämän hallintana, osana elämäntilaa. Se tarkoittaa arjessa selviytymistä, toimintakyvyn realisoitumista arjessa, mutta myös mahdollisuutta tehdä valintoja ja elämänsuunnitelmia sosiaalisessa yhteisössä ja yhteiskunnan jäsenenä omista lähtökohdista käsin. Kuntoutuminen aivoverenkierron häiriöiden jälkeen ei tarkoita vain sitä, että kävely alkaa taas sujua ja käsi toimii. On jatkettava yhteistä pohdintaa siitä eteenpäin: miten saavutettu toimintakyky kantaa arjessa osana kunkin omanlaista elämäntapaa, miten ratkaistaan työhön paluuseen liittyviä haasteita, miten arki ohjelmoituu uudessa tilanteessa, entä miten rohjetaan lähteä kotiovesta ulos?

Kuntoutuksen käytännöllä toimijuutta on mahdollista tukea. Toimijuus rakentuu sen varaan, miten ihmisen uskoo selviytävänsä, mitä uskoo vielä oppivansa, miten saa tukea ponnisteluunsa ja millaisia onnistumisen kokemuksia kohtaa. Juuri näiden asioiden edistämistä fysioterapian kohtaamisessa tarvitaan.

**Merja A.T. Reunanen, YTT, TtL, yliopettaja,
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu**

Kirjoitus on Merja A.T. Reunasen väitöstilaisuudessaan esittämä lectio praecursoria. Väitöstutkimus "Toimijuus kuntoutuskokemusten kerronnassa ja fysioterapian kohtaamisissa" tarkastettiin Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisessä tiedekunnassa 9.6.2017. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-997-5>