

IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOUTUMISEN TUKEMINEN ON ARVOVALINTA JA INVESTOINTI MEIDÄN KAIKKIEN TULEVAISUUTEEN

Elämme pitkäikäisyyden yhteiskunnassa. Tulevina vuosina ikääntynyt väestö kasvaa Suomessa edelleen voimakkaasti. Se on onnistumisen ja hyvä uutinen. Samalla se on meille myös haaste: osaammeko järjestää ikääntyneiden kuntoutumisen edistämisen niin, että se on oikea-aikaista, vaikuttavaa sekä elämäntilanteeseen ja arkeen kiinnittävää? Muun muassa näihin kysymyksiin ”Ikääntyneiden kuntoutumisen” -teemanumeron kirjoittajakutsu herätti poikkeuksellisen laajan ja laadukkaan vastausryppään. Niin laajan, että teemanumero jaetaan kahteen lehteen. Tämä kertoo suomalaisesta kuntoutusosaamisesta, mutta myös siitä, että meillä on valmiutta innovoida: uudistaa ajattelua ja käytäntöjä.

Ikääntyneiden kuntoutuminen ei ole irrallinen jakso tai joukko toimenpiteitä, vaan tavallista, hyvää elämää kannatteleva voima. Sen tulee rakentua merkityksellisuuden, motivaation ja tavoitteiden varaan. Arjen esimerkit paljastavat kuntoutumisen ytimen. Kun Hyvän ikääntymisen olohuoneen kävijät puhuvat kalastuksesta, ystävästä, kirpputoreista, päivittäisistä vähintään 8000 ulkoaskeleesta, puiden halaamisesta ja hakkaamisesta sekä hyvästä, itse valmistetusta aamupalasta, heidän puheessaan kuuluu merkityksellisyys. Merkityksellinen arki synnyttää tunteita, jotka vahvistavat motivaatiota. Motivaatio puolestaan suuntaa kohti tavoitteita. Juuri tähän kolmikkoon, merkityksellisyys–motivaatio–tavoitteet, rakentuu ikääntyneiden kuntoutumisen ydin: fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn samanaikainen tukeminen suunnitelmallisesti, tavoitteellisesti ja ammatillisesti, osallisuutta ja toimijuutta vahvistaen.

Tavoitteet todella ovat kuntoutumisen kivijalka. Jenni Hämeenahon, Heidi Siiran, Kaisa-Mari Saarelan ja Sinikka Lotvosen tutkimusartikkeli ”Kuntoutumista edistävän hoitotyön tavoitteiden asettelu iäkkäiden ympärivuorokautisessa palveluasumisessa” tekee tärkeän havainnon: tavoitteita asetetaan kyllä, mutta painotus kallistuu fyysiseseen toimintakykyyn, kun taas kognitiiviset tavoitteet jäävät usein sivuun. Lisäksi tavoitteet jäävät epätarkoiksi, mikä vaikeuttaa kuntoutumista edistävän hoitotyön toteutusta, edistymisen seurantaa ja vaikeuttavuuden osoittamista. Viesti on selvä: tarvitsemme täsmällisempää

tavoiteasetantaa ja järjestelmällistä seuranta. Ilman niitä emme pysty osoittamaan sitä, minkä moni arjessa jo näkee. Hyvä kuntoutusorientaatio vähentää hoivan tarvetta ja vahvistaa ihmisen toimijuutta.

Lonkkamurtuma on yksi yleisimmistä iäkkäiden vammoista, ja sen seuraukset ovat usein kauaskantoisia. Antti Löppösen, Kaisa Koivusen, Meri Hokkasen, Elina Röppäsen, Ilkka Raatikaisen, Sari Salon, Timo Rantalaisen, Hanna Pajulammen ja Merja Rantakokon artikkeli ”Lonkkamurtumapotilaiden liikkumisen seuranta liikemittareilla kuntoutumisen aikana” tuo esiin uuden näkökulman lonkkamurtuman kuntoutumisen alkuvaiheen seurantaan. Liikemittarit mahdollistavat kuntoutumisen jatkuvan seurannan perinteisten mittauksen rinnalla. Ne lisäävät ymmärrystä varhaisen edistymisen merkityksestä ja tukevat tavoitteiden asettamista sekä seuranta. Näin ne voivat auttaa kohdentamaan kuntoutuspalveluita paremmin.

Luonto on yhä yllättävän alihyödynnetty voimavara kuntoutuksen edistämisessä ikääntyneillä. Siitäkin huolimatta, että se on meille suomalaisille tärkeä läheltä löytyvä voimavara. Laura Rautiainen, Anu Jansson, Kaisu Pitkälä, Ulla Aalto ja Annika Kolster tarkastelevat artikkelissaan ”Luontokokemukset iäkkäiden ihmisten kuntoutumisen tukena ympärivuorokautisessa palveluasumisessa” yksilöllisiä luontokokemuksia ja niiden yhteyksiä hyvinvointiin osana kansainvälistä RECETAS-tutkimusprojektia. Tulokset ovat kannustavia: luontokokemukset kytkeytyvät muun muassa parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Tästä seuraa käytännön haaste: miten varmistamme, että ympärivuorokautisessa palveluasumisessa jokaisella on oikeus luontoon ja ulkoiluun arjessaan? – Ei satunnaisena retkenä, vaan osana tavoitteellista, yksilöllisesti merkityksellistä kuntoutumista.

Motivaatiosta on syytä puhua tarkasti. Teija Karttunen ja Eeva Rossi avaavat katsauksessaan ”Motivaation ja motivoitumisen kysymysten tarkastelua ikääntyneiden kanssa tehtävässä päihdetyössä” sen käsitteellistä ja tutkimuksellista moninaisuutta. Elämänsä siirtymät ja menetykset, päihdeongelman relationaalisuus sekä merkityksellisyyskokemus muovaavat sitä, miten motivaatio rakentuu ja miten sitä ylläpidetään. Tämä tuo päihdetyön ja kuntoutuksen rajapintaan tärkeän näkökulman: motivaatio ei ole yksilön ominaisuus, joka mustavalkoisesti joko on tai ei ole. Ollako vai eikö olla -kysymyksen sijaan motivaatio rakentuu vuorovaikutuksessa, ympäristössä ja elämänhistoriassa polveilevana prosessina. Palveluissa tämä tarkoittaa sensitiivistä, vaihtelevaa etenevää työtä, jossa kuuleminen, yhteisen kielen löytäminen ja pienet onnistumiset ovat yhtä tärkeitä kuin menetelmien tekninen hallinta.

Teknologian ja tekoälyn mahdollisuudet kutsuvat, mutta edellyttävät harkintaa. Sanna Laine, Ville Heilala, Hilikka Korpi ja Tuulikki Sjögren tuovat näkyviin hanke-esittelyssään ”Tekoäly fysioterapeutin työn tukena ikääntyneiden kuntoutuksessa” suosituksia tekoälyn käytölle fysioterapiassa. Työsuojelurahaston rahoittama hanke hahmottaa, miten tekoäly voi tukea kliinistä päätöksentekoa, seurata tavoitteiden edistymistä ja vapauttaa ammattilaisen aikaa kohtaamiseen. Unohtamatta kuitenkin kliinistä harkintaa, etiikkaa ja asiakkaan omaa toimijuutta. Kysymys ei ole teknologian ihmeestä, vaan siitä, miten uudet välineet upotetaan vastuullisesti osaksi

arjen kuntoutusprosessia: läpinäkyvästi, tietosuoja kunnioittaen ja ammattilaisen osaamista vahvistaen.

Kuntoutuksen arkea kannattaa mitata siellä, missä todellinen arki tapahtuu. Jonna Shemeikka, Marika Malja ja Joonas Rajatalo kuvaavat hankkeessaan ”Kuntoutuksen arkivaikutuksia etsimässä – seurantakokeilu ikääntyneille helsinkiläisille” Helsingin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan yhteistä kehittämistä osana Kestävän kasvun kokonaisuutta. Tavoitteena on mallintaa yhteinen toimintatapa, jossa asiakaskokemustieto kytketään järjestelmällisesti ikääntyneiden kuntoutuspalvelujen järjestämiseen ja kehittämiseen. Kirjoitus herättää pohtimaan. Kun mittaamme asiakaslähtöisesti ja arjen tasolla, näemme sekä pienet, merkitykselliset muutokset että palveluketjun katkokset. Tällöin pystymme paremmin kohdentamaan oikea-aikaisia, yksilöllisiä interventioita.

Lopuksi Soile Kuitunen nostaa esiin puheenvuorossaan ”Ikääntyneiden kuntoutus kannattaa” ajatuksen, että kuntoutumisen ydin on ihmisen omassa toimijuudessa. Se tarkoittaa motivaatiota ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin sekä kutsuvia, voimaannuttavia ja voimavaroja vahvistavia käytäntöjä. Tähän tematiikkaan pääkirjoituksenkin punainen lanka tiivistyy. Kuntoutuminen ei ole vain kuntoutuksen ammattilaisten asia, vaan laaja yhteiskunnallinen tehtävä, jossa ikääntyneet ihmiset itse, päättäjät, monen eri alan ammattilaiset, läheiset ja vapaaehtoiset rakentavat yhdessä merkityksellistä arkea. Hyvinvointialueet, kunnat, yksityiset palveluntuottajat ja järjestöt kantavat kukin vastuunsa, mutta vaikuttavuus syntyy vasta, kun nämä toimijat kiinnittyvät toisiinsa ja ikääntyneen ihmisen arkeen sujuvana palveluketjuna.

Mitä tämä edellyttää meiltä? Ensinnäkin ajattelutavan muutosta: siirtymää irrallisista jaksoista arjen jatkumoon, menetelmäkeskeisyydestä merkityksellisuuden ja osallisuuden rakenteisiin. Toiseksi tavoitteiden ja seurantakäytäntöjen terävöittämistä: toimijuusajattelu edellä, fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky tasavertaisina, edistymisen dokumentointi niin, että vaikuttavuus on näkyvää ja todennettavissa. Kolmanneksi se tarkoittaa ympäristön ja yhteisöjen mobilisointia: luonto lähelle, ulkoilu mahdolliseksi, teknologia vastuullisesti tueksi, ja yhteisö mukaan niin, että pienet arjen innovaatiot skaalautuvat ikääntyneiden ihmisten omiksi käytännöiksi ja ratkaisuuksi. Ikääntyneiden aikuisten ihmisten kuntoutus on investointi kestävään ja arjessa uusiutuvaan hyvinvointiin.

Tämä teemanumero osoittaa, että meillä on osaamista, tahtoa ja hienoja uusia avauksia. Tavoitteiden selkeyttämisestä luontolähtöisiin menetelmiin, motivaation ymmärtämisestä tekoälyn mahdollisuuksiin, arjen mittaamisesta toimijuuden vahvistamiseen. Kun kuntoutumisen tukeminen tehdään yhdessä ja johdonmukaisesti, se muuttuu palvelusta juurevaksi arvoalinnaksi ja yhteiseksi voimaksi, joka kantaa meitä kohti hyvää ikääntymistä.

Anu Jansson

Teemanumeron päätoimittaja

FT, ohjelmajohtaja, Miina Sillanpään Säätiö

Tutkimuskoordinaattori, RECETAS Helsinki, Helsingin yliopisto