

Kuntoutumista edistävää hoitotyötä tutkitaan ja kehitetään Oulussa

Kuntoutumista edistävä hoitotyö on laajalti käytössä, mutta usein sitä tekevät eri organisaatioiden ammattilaiset ilman yhteisiä tavoitteita. Oulun yliopiston fysioterapeuttitutkijoista koostuva GeroNursing Centre tutkii ja kehittää kuntoutumista edistävää hoito- ja moniammatillista yhteistyötä.



JOSELITO BRIONES/STOCKSY / ADOBESTOCK

Kotihoidon henkilöstön tulee osata kohdata ja hoitaa ikääntyneitä yksilöllisesti, tavoitelähtöisesti, kokonaisvaltaisesti sekä tukea ja edistää itsenäistä selviytymistä ja toimintakykyä. Perinteinen kotihoito on usein avustavaa ja ikääntyneiden puolesta päivittäisiä askareita suorittavaa.

Fysioterapeutin ja hoitohenkilöstön moniammatillisella yhteistyöllä voidaan tukea ikääntyneiden kuntoutumista edistävää hoitotyötä ja toimintakykyä. Edelleen on kuitenkin tavallista, että eri organisaatioita edustavat kotihoidon työntekijät ja fysioterapeutti käyvät kotona asuvan iäkkään luona ilman yhteisiä tavoitteita tai suunnitelmallista yhteistyötä. Kumpiakin tarvitaan, kun arvioidaan ikääntyneen toimintakykyä sekä laaditaan ja toteutetaan kuntoutumista edistävän hoitotyön tavoitteita.

Oulun yliopistossa on tartuttu aiheeseen tutkimustietoa hyödyntäen. Yliopiston hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikköön perustettiin tammi-kuussa 2020 ikääntyneiden kuntoutumista edistävä

hoitotyön tutkimus- ja osaamiskeskus GeroNursing Centre (GNC). Se vastaa ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön tieteellisen tutkimuksen, koulutuksen ja kehittämisen kansalliseen tarpeeseen.

Kuntoutumista edistävästä hoitotyöstä on puhuttu ja sitä on käytetty ikääntyneiden hoitotyössä jo yli neljännesvuosisata. GNC:n lähtökohtana oli kuitenkin huomio aiheen selkeästä tutkimusaukosta sekä käytäntöjä yhdistävästä koulutustarpeesta tällä yhteiskunnallisesti merkittävällä tutkimusalueella.

Tutkimusryhmässä on vahvaa substanssiasiantuntijuutta ja ymmärrystä tutkimusaiheen, sen merkityksen ja kehittämisen akuutista tarpeesta. Kaikki kolme tutkijaa ovat peruskoulutukseltaan fysioterapeutteja, joilla on



Sinikka Lotvonen
TtT, ft, postdoc-tutkija
sinikka.lotvonen@oulu.fi



Heidi Siira
TtM, ft, yliopisto-opettaja
heidi.siira@oulu.fi



Kaisa-Mari Saarela
TtM, ft, yliopisto-opettaja
kaisa-mari.saarela@oulu.fi

laaja kokemus käytännön vanhustyöstä kunnalliselta ja yksityiseltä sektorilta sekä järjestöistä. GNC:n johtajana toimii professori **Helvi Kyngäs**.

Alusta lähtien yksi tavoitteista on ollut verkostoitua laajasti vanhuspalvelujärjestelmän eri toimijoiden kanssa. Lisäksi yhteistyökumppaneina toimii terveysteknologia-alan yrityksiä, joiden kanssa tehdään tutkimuksellista yhteistyötä.

Tavoitteena on saada tutkimusaiheita organisaatioiden kuntoutumista edistävän hoitotyön kehittämis-kohteista sekä jalkauttaa tutkimusnäyttö verkkokoulutusten avulla. Hoitohenkilöstön täydennyskoulutuksella on todettu olevan suuri merkitys vaikuttavaan kuntoutumista edistävään hoitotyöhön, mikä tuli esille myös laatimassamme kartoittavassa kirjallisuuskatsauksessa.

Kuntoutumista edistävä hoitotyö

Määritelmiä *kuntouttava hoito*, *kuntouttava työote* ja *kuntoutumista edistävä hoitotyö* on käytetty yleisesti yli kahden vuosikymmenen ajan. Niillä tarkoitetaan toimintaa, jossa hoitaja edistää ikääntyneen toimintakykyä tuomalla hänen käyttöönsä ammatilliset tietonsa ja taitonsa. Lähtökohtana on yksilöllisyys, voimavara-lähtöisyys, tavoitteellisuus ja moniammatillisuus (1).

Kuntoutumista edistävän hoitotyön merkitys on nyky-yhteiskunnassa tärkeämpi kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Väestö ikääntyy maailmanlaajuisesti tulevina vuosikymmeninä suurten ikäluokkien, vuosina 1945–1960 syntyneiden, siirtyessä seniori-ikäluokkaan sekä eliniän pidentyessä. Vuoden 2017 väestöennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneiden määrän ennustetaan nousevan nykyisestä 21 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (2).

Edellä mainituista syistä johtuen kuntoutumista edistävän hoitotyön merkitystä korostetaan sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ikääntyneiden laatusuosituksissa, strategioissa ja vanhuspalvelulaissa (3–4). Moniammatillinen yhteistyö on myös Maailman terveysjärjestö WHO:n yksi tärkeimmistä tavoitteista.

Kuntoutumista edistävän hoitotyön tarkoituksena on ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä sekä edistää ja ylläpitää ikääntyneen omatoimisuutta kaikilla elämän osa-alueilla voimavaralähtöisesti. Sen tavoitteena on parantaa ikääntyneen itsenäistä selviytymistä päivittäisistä toimista sekä motivoida ja ohjata häntä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen. Se perustuu toimintakyvyn arviointiin, hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjattuihin tavoitteisiin sekä vaikuttavuuden arviointiin. (5)

Kuntoutumista edistävän hoitotyön filosofiasa korostuu ikääntyneen ihmisen yksilöllisyyden, voima-

varojen sekä itsepystyvyyden huomioiminen ja vahvistaminen moniammatillisessa yhteistyössä. Lisäksi huomioidaan kotiympäristön esteettömyys, apuvälineet ja muut liikkumista ja itsenäistä toimimista helpottavat tekijät kuten turvalliset jalkineet. (6)

Kuntoutumista edistävää hoitotyötä ja sen vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn on tutkittu jo yli 20 vuoden ajan kansainvälisesti. Järjestelmälliset kirjallisuuskatsaukset (7–8) ja interventiotutkimus (5) osoittavat, että kuntoutumista edistävä hoitotyö vaikuttaa ikääntyneiden toimintakykyyn eri näkökulmista.

Kotihoidon kuntoutumista edistävällä hoitotyöllä on merkittäviä vaikutuksia ikääntyneiden liikuntakykyyn, päivittäisistä toimista suoriutumiseen, itsenäisyyden lisääntymiseen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeeseen (5). Kuntoutumista edistävässä hoitotyössä on tärkeintä alaraajojen lihasvoiman, tasapainon ja liikumiskyvyn edistäminen, koska niiden vahvistuessa ikääntyneen arki helpottuu samalla kun hänen psyykinen ja sosiaalinen toimintakykynsä kohenee.

Hoitajien kuntoutumista edistävän hoitotyön osamista ja asenteita on tutkittu sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Tulosten mukaan henkilöstön osaminen, asenteet, riittävyys ja kuntoutumista edistävä hoitotyö vaikuttavat ikääntyneiden toimintakykyyn ja laadukkaiden hoitokäytäntöjen toteutumiseen (1,9). **Hjelle** kumppaneineen (10) havaitsi kotihoidon moniammatillisen henkilöstön asenteiden, vuorovaikutuksen, tiedon jakamisen ja toisiltaan oppimisen vaikuttavan kuntoutumista edistävään hoitotyöhön.

Kotihoidon henkilöstön tulee osata kohdata ja hoitaa ikääntyneitä yksilöllisesti, tavoitelähtöisesti, kokonaisvaltaisesti sekä tukea ja edistää itsenäistä kotona selviytymistä ja toimintakykyä. Perinteinen kotihoito on usein avustavaa ja ikääntyneiden puolesta päivittäisiä askareita suorittavaa. Toiminnan hyvästä tarkoituksesta huolimatta sen on havaittu edesauttavan ikääntyneiden toimintakyvyn alenemista, estävän itsenäistä osallistumista ja lisäävän avun tarvetta. (11). Lotvosen (12) tutkimus osoitti tarpeen ottaa käyttöön hoitotyön toimintamalli, joka edistää ikääntyneiden palvelutalon asukkaiden kuntoutumista.

Vaikuttava kuntoutumista edistävä hoito voi yksinkertaisimmillaan tarkoittaa, että kotihoidon käynnellä hoitaja motivoi ja ohjaa ikääntyneitä suorittamaan alaraajojen lihasvoimaa lisäävää nousujohteista kotivoimisteluojelmaa säännöllisesti. Omaiset ja läheiset ▶

Motivaatio ja kiinnostus työhön lisääntyi moniammatillisessa kotihoitotiimissä työskennellessä.

voivat kannustaa siihen arkiaskareiden lomassa yhteistyössä hoitohenkilöstön kanssa.

Jotta kuntoutumista edistävä hoitotyö onnistuu, se vaatii hoitajien yhteisen näkemyksen hoitotyön tavoiteista ja sitoutumista niiden toteuttamiseen. Lähiesimiehen tehtävänä on johtaa henkilöstöä toteuttamaan kuntoutumista edistävää hoitotyötä ikääntyneen hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjattujen tavoitteiden ja keinojen mukaisesti. Tutkimustietoon perustuen tiedetään, että mikäli kuntoutumista edistävää hoitotyötä toteutettaisiin yhtä säännöllisesti kuten lääkärin määräämää lääkettä, kotihoidon asiakkaiden toimintakyky ja elämänlaatu kohenisivat ja palveluiden tarve vähenisi.

Fysioterapeuttien ja hoitajien roolit moniammatillisessa yhteistyössä

Moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan asiakaslähdistä työskentelyä sosiaali- ja terveysalalla, jossa pyritään huomioimaan asiakkaan elämän kokonaisuus ja hänen hoitopolkunsa. Yhteisessä tiedonkäsittelyssä eri asiantuntijoiden tiedot ja taidot yhdistetään. Vuovaikutuksessa rakennetaan yhteinen tapauskohtainen käsitys asiakkaan tilanteesta, tarvittavista toimenpiteistä ja ongelmien ratkaisusta. Tiedon kokoaminen yhteen tapahtuu joustavasti, sovitulla välineillä ja toimintaperiaatteilla. Asiakas ja hänen omaisensa osallistuvat moniammatilliseen yhteistyöhön. (13).

Ikääntyneen kotona kuntoutusta toteuttavat fysioterapeutit ja kuntoutumista edistävällä työotteella työskentelevät kotihoidon työntekijät. Yhdessä he muodostavat moniammatillisen työryhmän, jonka jäsenet usein työskentelevät eri organisaatioiden palveluksessa. (14)

Eri organisaatioissa tai toimintayksiköissä (lääkinnällinen kuntoutus, kotihoito) työskentelevät ammattilaiset

eivät välttämättä ole tietoisia toistensa toiminnasta ja moniammatillisen yhteistyön mahdollisuuksista. Usein eri alojen ammattilaiset, jotka kuntouttavat samaa ikääntyneitä asiakasta, työskentelevät hyvin itsenäisesti, ja vuorovaikutus sekä yhteistyö heidän välillään on hyvin vähäistä tai olematonta. (14) Tähän tulisi kiinnittää huomiota ja kehittää sellaisia toimintamalleja kotihoitoon, jotka edistävät moniammatillista kuntoutumista hoitotyössä.

Kuntoutuksen tulee integroitua arkeen, ja kuntoutussuunnitelmat tulisi tehdä moniammatillisesti yhdessä asiakkaan kanssa. Kuntoutustarve tulisi tunnistaa varhain, jotta kuntoutus voidaan käynnistää oikea-aikaisesti. Asiakkaan kuntoutustarve arvioidaan moniammatillisesti yhteistyössä eri kuntoutuksen toimijoiden kanssa, ja ammattilaiset tekevät moniammatillista yhteistyötä yli organisaatio- ja sektorirajojen. Toimin-



ADOBESTOCK

Eri organisaatioissa tai toimintayksiköissä työskentelevät ammattilaiset eivät välttämättä ole tietoisia toistensa toiminnasta ja moniammatillisen yhteistyön mahdollisuuksista.

takyä arvioidaan kansainvälisessä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden ICF-viitekehityksessä käyttäen yleisesti hyväksytyjä arviointivälineitä ja -mittareita, ja tieto kulkee toimijalta toiselle. (15)

Norjalaisessa tutkimuksessa (16) selvitettiin moniammatillisen yhteistyön toteutumista kotihoidossa. Ikääntynyt kuntoutuja sai itse laatia kuntoutuksensa tavoitteet yhteistyössä fysioterapeutin ja kotihoidon työntekijöiden kanssa. Tavoitteena saattoi olla vaikkapa pystyä itse imuroimaan ja pesemään lattiat tai kyetä kävelemään ulkoportaat alas ja ylös. Kuntoutujan tavoitteet olivat usein erilaiset kuin ammattilaisten määrittämät tavoitteet mutta arjessa tärkeitä, ja siksi ne motivoivat kuntoutujaa. (16)

Fysio- ja toimintaterapeutit sekä hoitajat vaihtoivat tarvittaessa soveltuvin osin työtehtäviään ja roolejaan yhteisestä sopimuksesta tavoitteiden saavuttamiseksi, kun he kävivät ikääntyneen kodissa. Fysioterapeuttien ja kotihoidon yhteistyö sisälsi ammatinharjoittajien suorittamia toimintakyvyn arviointeja ja lisäksi toimenpiteitä, kuten itsenäisyyden ohjaamista päivittäisissä toimissa, liikuntaharjoitusten motivointia sekä kodin esteettömyyden vaikuttamista. Yhteistyön onnistumiseen vaikutti kommunikaation määrä, ammattilaisten osaminen, yhteiset tavoitteet sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Moniammatillinen tiimi toimi joustavasti ja tuki toinen toistensa työtä saavuttaakseen ikääntyneen asiakkaan asettamat kuntoutumisen tavoitteet. (16)

Toinen norjalainen tutkimus (17) käsitteli kuntoutumista edistävää hoitotyötä tekevän moniammatillisen kotihoitotiimin ammattilaisten rooleja. Fysioterapeutit arvioivat ikääntyneiden toimintakykyä, osallis-

Moniammatillisessa tiimissä opitaan, mentoroidaan ja tehdään yhteistyötä ikääntyneen kuntoutujan parhaaksi.

tuivat tavoitteiden laatumiseen, jakoivat hoitajille tietoa ikääntyneen toimintakyvystä ja ohjasivat heille kuntoutuskäytäntöjä. (17)

Hoitajat kuvasivat ammatillisen roolinsa muutuneen moniammatillisessa tiimissä ikääntyneiden asiakkaiden ”personal traineriksi”, joiden työkuvaan kuului ikääntyneiden tukeminen ja ohjaaminen suoriutumaan mahdollisimman itsenäisesti päivittäisistä askareista. Hoitajat havaitsivat ikääntyneiden voimavarat ja mahdollisuudet itsenäiseen suoriutumiseen. He osasivat edistää niitä sekä kokivat ammatillisen osaamisensa laajentuneen ja ammatti-identiteettinsä vahvistuneen yhteistyössä fysioterapeuttien kanssa. Myös motivaatio ja kiinnostus työhön lisääntyi moniammatillisessa kotihoitotiimissä työskennellessä. (17)

Moniammatillisesti kohti yhteistä tavoitetta

Moniammatillisessa yhteistyössä eri ammattiryhmien edustajat voivat työskennellä eri organisaatioissa (fysioterapeutit, kotihoidon henkilöstö). He tutkivat ja arvioivat kuntoutujaa oman teoreettisen ja kliinisen koulutuksensa sekä ammatillisen osaamisensa perusteella. Ammattirajoja voidaan ja tulee uskaltaa rikkoa työskennellessä yhteisen tavoitteen ja suunnitelman pohjalta yhdistäen tietoja ja taitoja. (18)

Kuntoutuja ja hänen läheisensä ovat keskeisessä ja aktiivisessa roolissa, kun tehdään suunnitelmia ja asetetaan tavoitteita. Kuntoutus- ja hoitosuunnitelma sisältää yhteisesti määritellyt tavoitteet, ammattikohaisia yhteisesti sovittuja toimintatapoja sekä toimintavastuut. Yhteistyön olottuvuudet kuntoutuksen toteutuksessa ovat ammatillinen luottamus, vuorovaikutus, vastuu ja läheisyys. Moniammatillisessa yhteistyössä tiimin jäsenet oppivat toisiltaan, mentoroivat toisiaan ja toimivat yhteistyössä ikääntyneen kuntoutujan parhaaksi. (18) ■

Lähteet

- (1) Vähäkangas P. Kuntoutumista edistävän hoitotyön johtaminen pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Väitöskirja. Oulun yliopisto 2010. Universitatis Ouluensis D1060.
- (2) Tilastokeskus. Väestö (2017). Haettu osoitteesta <https://www.stat.fi/til/vaenn/index.html>
- (3) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 30.12.2014/1351.
- (4) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Haettu osoitteesta http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (5) Langeland E, Tuntland H, Folkestad B et al.: A multicenter investigation of reablement in Norway: a clinical controlled trial. BMC Geriatrics 2019;19:29.
- (6) Resnick B, Boltz M, Galik E & Pretzer-Aboff I: Restorative care nursing for older adults. A guide for all care settings. Second edition. Springer Publishing Company, New York 2012.
- (7) Sims-Gould J, Tong C, Wallis-Mayer L & Ashe M: Reablement, reactivation, rehabilitation and restorative interventions with older adults in receipt home care: a systematic review. Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine 2017;18:653-663.

- (8) Burton E, Farrier K, Galvin R et al.: Physical activity programs for older people in the community receiving home care services: systematic review and meta-analysis. Clinical Interventions in Aging 2019;14:1045-1064.
- (9) Smeets R, Lempen G, Zijlstra R et al.: Experiences of home-care workers with the ‘Stay Active at Home’ programme targeting reablement of community-living older adults: An exploratory study. Health and Social Care 2018;28:291-299.
- (10) Hjelle K, Oljborg S, Alsvåg H, Förland O: Reablement teams’ roles: a qualitative study of interdisciplinary teams’ experiences. Journal of Multidisciplinary Healthcare 2018;11:305-316.
- (11) Metzeltin S, Zijlstra G, Rossum E et al.: ‘Doing with...’ rather than ‘doing for...’ older adults: rationale and content of the ‘Stay Active at Home’ programme. Clinical Rehabilitation 2017;31(11):1415-1430.
- (12) Lotvonen S: Palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden fyysinen toimintakyky, sen muutos ja toimintakykyyn yhteydessä olevat tekijät ensimmäisen asumisvuoden aikana. Väitöskirja. Oulun yliopisto 2019. Acta Universitatis Ouluensis D1518.
- (13) Isoherranen K: Uhka vai mahdollisuus – moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos 2012.
- (14) Birkeland A, Tuntland H, Förland O et al.: Interdisciplinary collaboration in reablement - a qualitative study. Journal of Multidisciplinary Healthcare 2017;10:195-203.
- (15) Kuntoutuksen uudistaminen: Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma 2020 – 2022. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39.
- (16) Hjelle K, Oljborg S, Alsvåg H, Förland O: Reablement teams’ roles: a qualitative study of interdisciplinary teams’ experiences. Journal of Multidisciplinary Healthcare 2018;11:305-316.
- (17) Kekoni T, Mönkkönen K, Hujala A ym.: Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa: Mönkkönen K, Kekoni T & Pehkonen A (toim.): Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Printon Tukikoda. Tallinna 2019.

SUMMARY

Restorative care that promotes rehabilitation is researched and developed in Oulu

In January 2020, a centre of research and expertise, the GeroNursing Centre (GNC), was established at the Research Unit of Nursing Science and Health Management of the University of Oulu. The Centre seeks to meet the national need for scientific research, education and development in restorative care promoting the rehabilitation of older adults.

Restorative care means care personnel’s working method that aims to promote older adults’ rehabilitation, functional ability and independence by means of professional knowledge. The starting point is person-centred, goal-oriented and multiprofessional activities.

Multiprofessional cooperation means customer-oriented work in the healthcare and social welfare sector. Physiotherapists who carry out rehabilitation at the client’s home and home care workers applying a rehabilitation-promoting approach form a multiprofessional working group where it is possible to learn from one another, mentor others and together promote the older adult’s functional ability. ■

For more information:
Sinikka Lotvonen
Ph.D., PT, post-doctoral researcher
GeroNursing Centre
sinikka.lotvonen@oulu.fi