



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vaikuttavaa ja voimavaralähtöistä kuntoutumisen tukea ikääntyneille

Kuntoutuksen mahdollisuudet mielenterveyden haasteissa

Kansalaisinfo, Pikkuparlamentti 21.11.2023

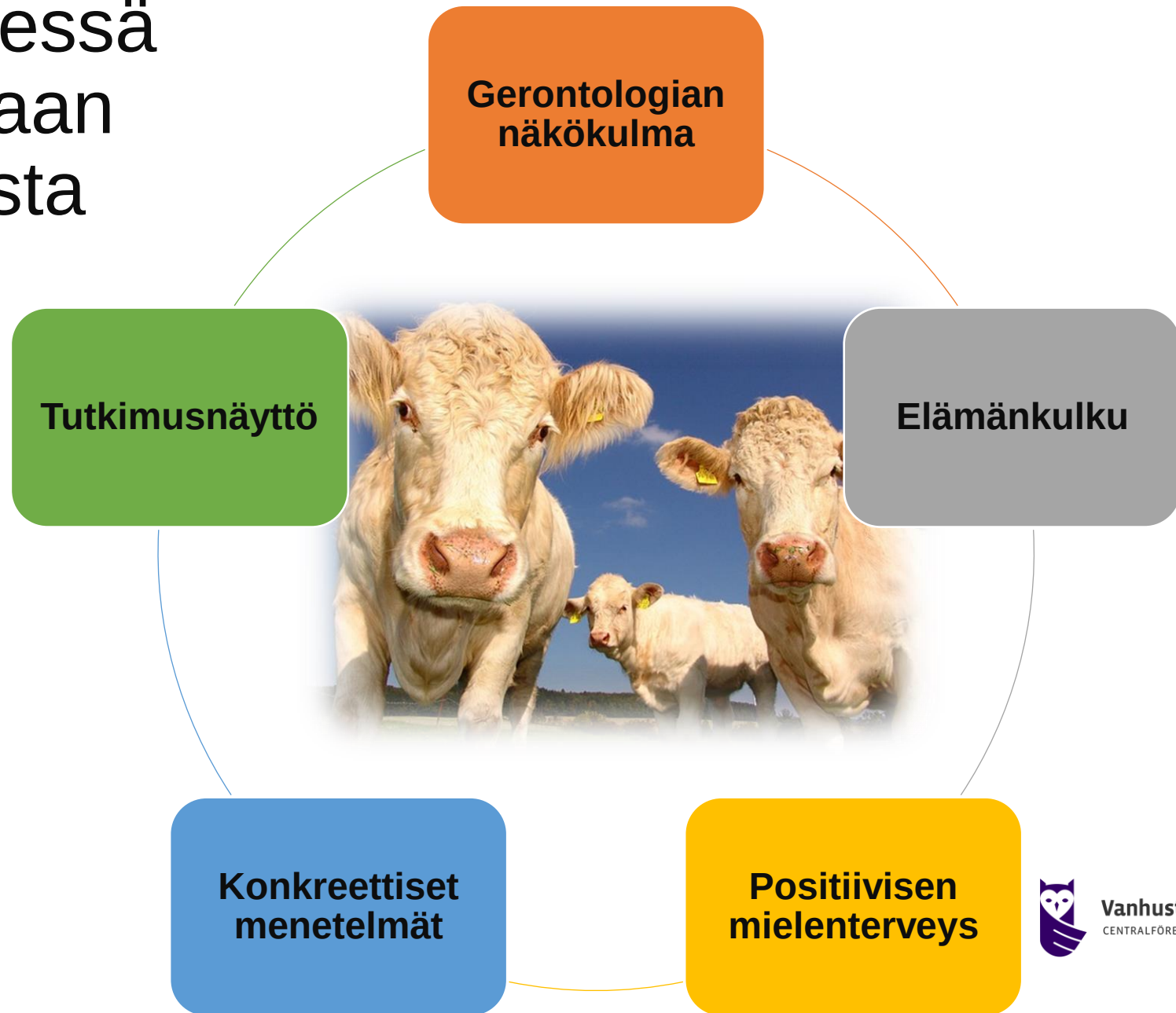
Anu Jansson

Toimintaterapeutti, TtM, FT

Osallisuusjohtaja, Vanhustyön keskusliitto

Tutkimuskoordinaattori, RECETAS-projekti, Helsingin yliopisto

Tässä esityksessä aihetta katsotaan eri näkökulmista



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Kenestä me oikeastaan puhumme?

- Hänestä, jolla on takanaan pitkä eletty elämä.
- Hänestä, joka on linkittynyt elämänsä varrella moniin muihin elämiin, toisiin ihmisiin ja ympäristöihin.
- Hänestä, joka arvioi ja muistelee mennyttä, elää nykyhetkeä sekä suunnittelee samalla myös tulevaa.
- Hänestä, jonka vanhuus on aivan erilaista kuin jonkun toisen.



(Jyrkämä 2013; 2018; 2022)



VTKL



VANHUSTYÖN VOIMAVARALÄHTÖINEN TOIMINTATAPA

Määritelmä

Voimavaralähtöisyys on asiakkaan omien kykyjen ja vahvuuksien tunnistamista ja niiden hyödyntämistä. Toimintakyvyn vajauksien ja ongelmien esille nostamisen sijaan tuetaan asiakkaan olemassa olevia voimavaroja, kuten aktiivista toimijuutta, itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta.

(Lähde: <https://vetovoimainenvanhustyo.fi/vanhustyon-vetovoimamalli/>)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Kuntoutuminen

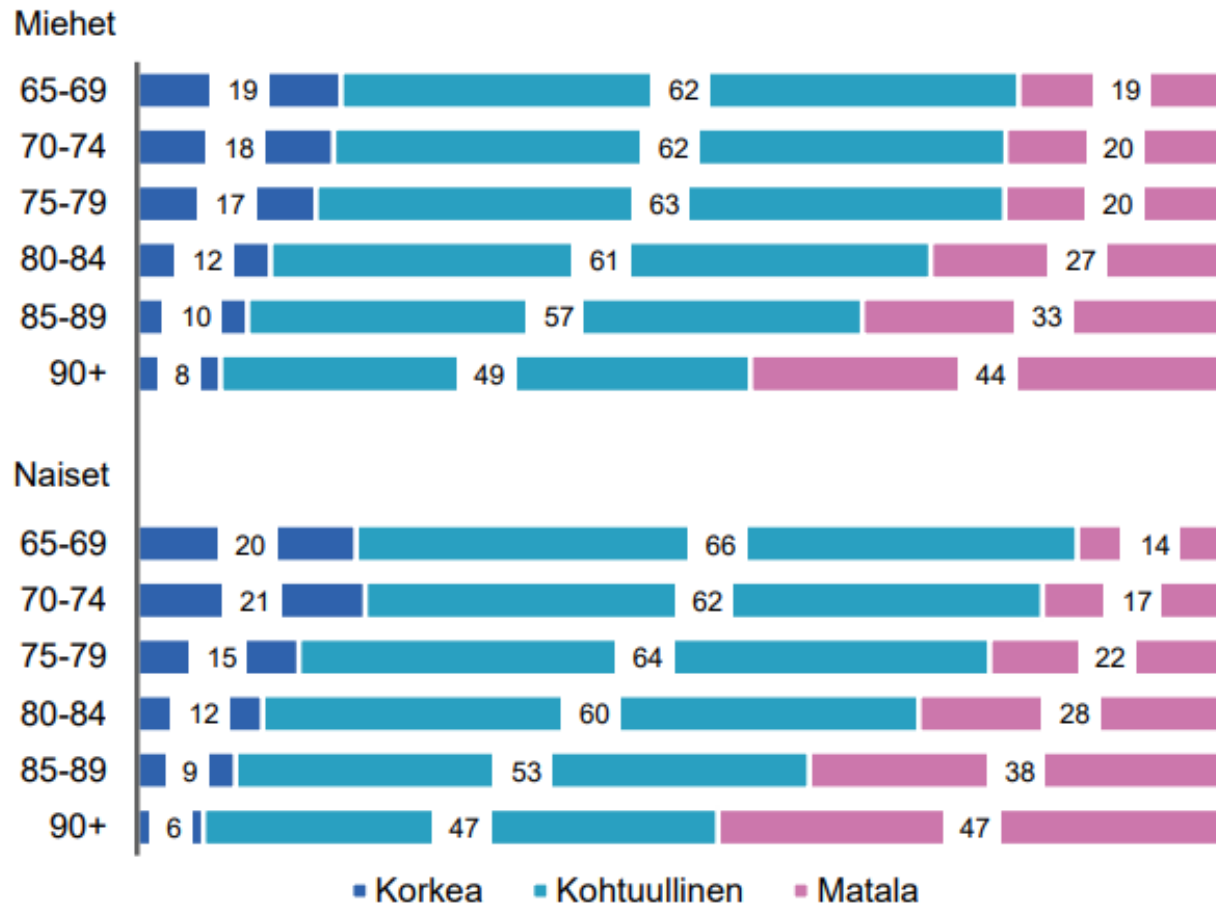
”Kuntoutumisen edistäminen ei ole vain kuntoutuksen ammattilaisten tehtävä. Kuntoutumista edistävät monet muutkin tekijät kuin kuntoutus.”

(Jansson, Granö, Janhunen, Pikkarainen. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Kuntoutuminen, Duodecim, 2022)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Positiivinen mielenterveys ikääntyneillä* (mielen hyvinvointi)



Mielen hyvinvointia eli positiivista mielenterveyttä mittaavasta WEMWBS-mittarista (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) oli käytössä seitsemän väittämän versio. Vastaaajat: 15 328 henkilöä.

- Sekä miehillä että naisilla suurimmat korkean positiivisen mielenterveyden osuudet olivat 65–74-vuotiailla.
- Matalan positiivisen mielenterveyden luokkaan kuuluvien osuus nousi siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. Naisilla muutoksia 75 ikävuoden jälkeen, miehillä 80 ikävuoden jälkeen.
- Vanhimmissa ikäryhmissä melkein puolet tutkittavista kuuluivat matalan positiivisen mielenterveyden ryhmään.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Voimavaralähtöisessä kuntoutumisen tukemisessa on tärkeää ymmärtää ikääntyneiden elämänkulkuperspektiivi

Lähes 20 %:lla suomalaisista on jokin mielenterveyden häiriö. Elinikäinen riski sairastua mihin tahansa psyykkiseen sairauteen on lähes 50 % (Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030).

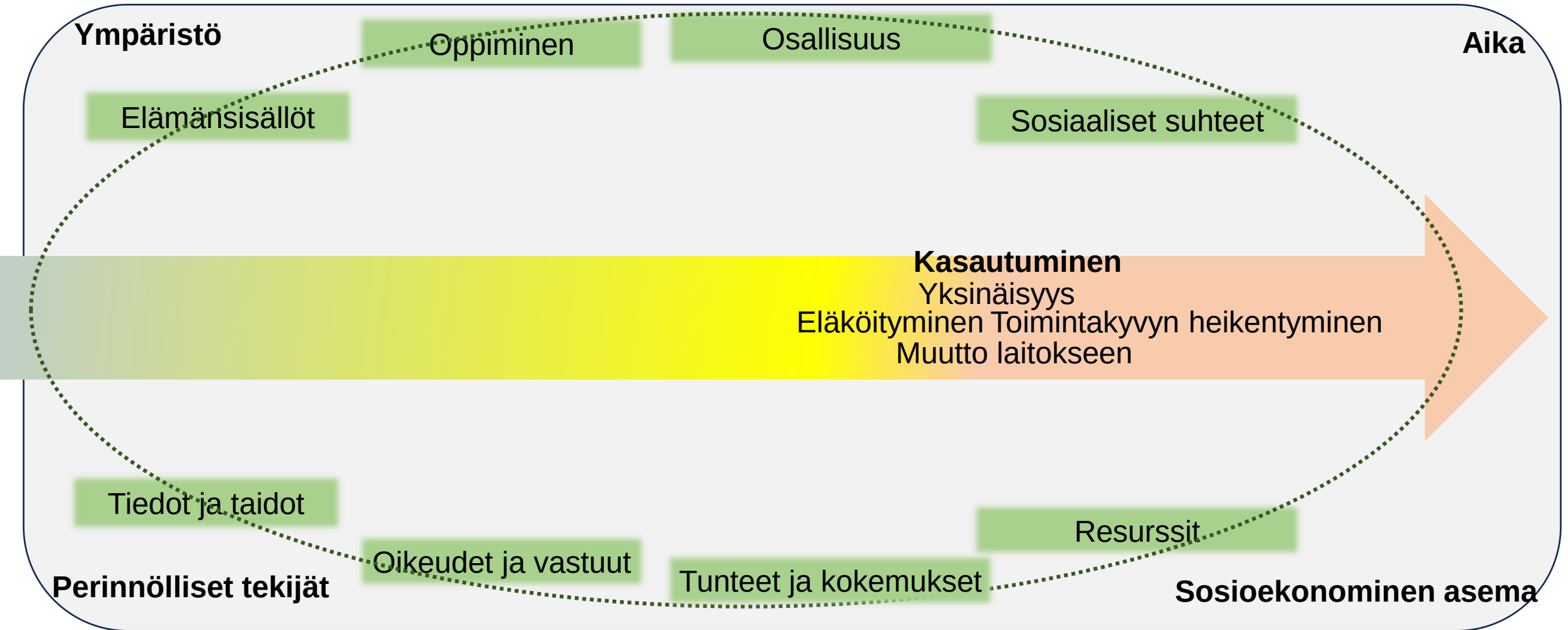
Kronologinen ikä ei aiheuta mielenterveyden haasteita. Elämänkulkuun voi liittyä kuitenkin asioita ja tilanteita jotka haastavat ikääntynyttä ja hänen lähipiiriään.



Jansson 2023

(Soveltaen Pikkarainen 2013; Jansson ym. 2022)

Mielen hyvinvointia nakertavien haasteiden kasautuminen elämänkulussa



Kuntoutumisen tukemisen lähtökohtia ikääntyessä

- Tällä hetkellä Suomessa ikääntyvien kuntoutus on sirpalemaista, satunnaista ja toimintamallit vaihtelevat alueittain. Ikääntyvät ovat keskenään eriarvoisessa asemassa sen suhteen, saavatko he tukea toimintakykyensä ja kuntoutumiseensa.

(Vanhuusalan järjestöjen vetoomus 10/2023)

- Tavoitteena on, että ”Kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on iäkkäiden ihmisten toimintakykyä edistävä työote.”

(Hyvinvointia edistävät palvelut iäkkäille ihmisille [viitattu 17.11.2023] <https://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>)

- ”Kuntoutustarpeen arviointi ja tarpeellinen näyttöön perustuva kuntoutus on turvattava ikääntyneille kaikissa toimintaympäristöissä. Kuntoutuksen on vastattava kuntoutujan yksilöllisiin tarpeisiin niin, että sen avulla voidaan tukea ikääntyneen kuntoutujan inhimillistä elämää ja arjen sujuvuutta sekä lisätä turvallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä.”

(Lausuntokierroksella ollut Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024-2027)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Mihin mielen hyvinvoinnin kannalta olisi syytä kiinnittää huomiota

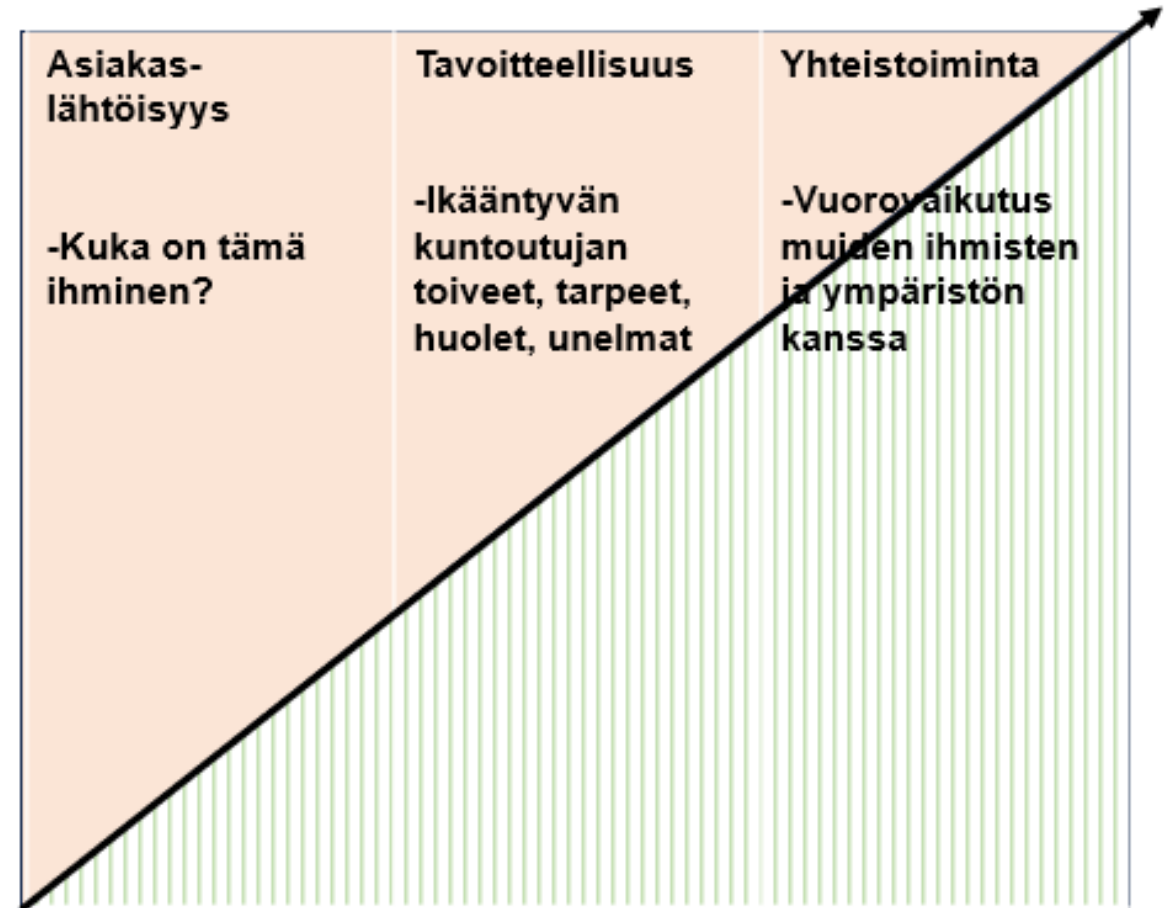
- Yksinäisyyteen
- Terveysteen
- Toimintakykyyn
- Turvallisuuden tunteeseen
- Ravitsemukseen
- Aktiivisuuteen ja osallistumiseen
- Sosiaalisiin suhteisiin



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

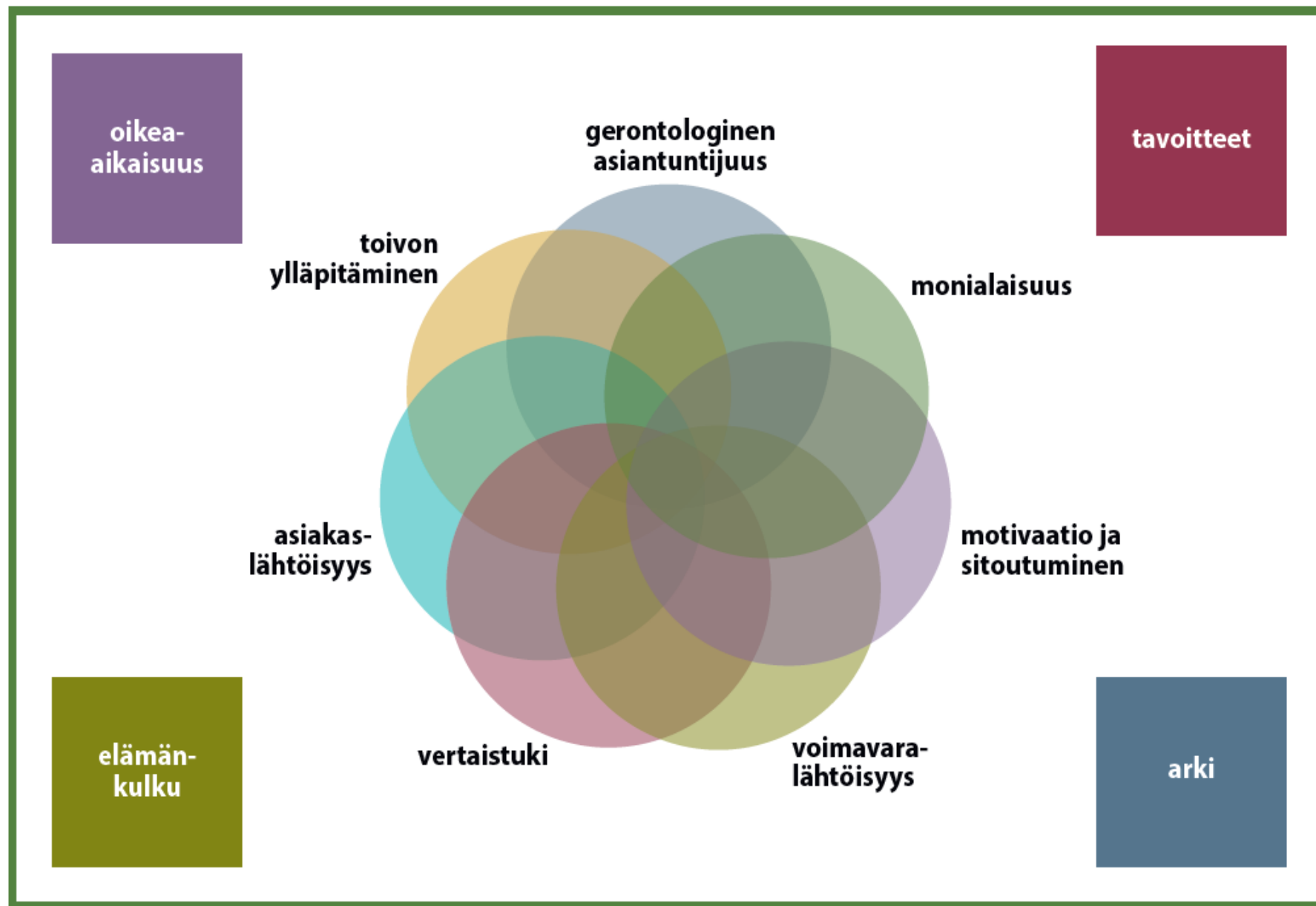
Voimavaralähtöinen kuntoutumisen tukeminen edellyttää kompetenssia

1. Asiakaslähtöisyys perustuu kuntoutujan ja työntekijän asteittain syntyvään luottamukseen, vuorovaikutukseen ja kumppanuuteen. Työntekijän rooli on tässä vaiheessa tärkeä jotta voidaan vastata kysymykseen: ”kuka on tämä ihminen”, kuka on tämä kuntoutuja?
2. Asiakaslähtöisessä suhteessa kuntoutuja kertoo tarpeistaan, kuntoutuja ja työntekijä yhdessä rakentavat yksilöllisiä tavoitteita kuntoutumiselle. Kuntoutujan rooli oman kuntoutumisensa edistämisessä kasvaa.
3. Tavoitesuuntautunut yhteistoiminnallinen kuntoutustoiminta verkottaa yhteen ikääntyneen kuntoutujan, eri organisaatioita ja toimijaosapuolia. Ne luovat vahvan verkoston, jossa kuntoutuja voi toimia autonomisesti, ollen ns. oman elämänsä ohjaksissa. Kuntoutujan rooli vahvistuu edelleen.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Kuntoutumista edistäviä elementtejä

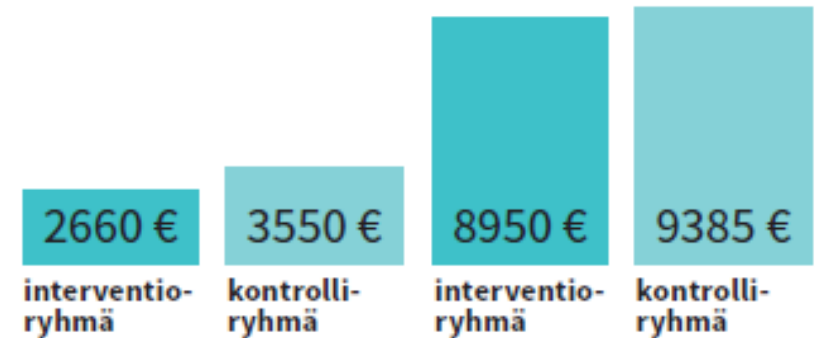


Esimerkkejä voimavaralähtöisestä kuntoutumisen tukemisesta: Monialaisia keinoja muistisairauksissa

- Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti, että ravitsemusneuvonnalla, liikunta- ja muistiharjoittelulla sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostetulla seurannalta voitiin hidastaa tiedollisten toimintojen osa-alueiden ja toimintakyvyn heikkenemistä sekä ehkäistä muistihäiriöitä. (<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>)
- Vertaistuellinen iäkkäille pariskunnille suunnattu Käypä hoito –suositukseen perustuva Omahoitovalmennus-malli muistisairauden varhaisessa vaiheessa on vaikuttanut myönteisesti muistisairaiden osallistujien kognitiivisiin taitoihin, edistänyt puolison hyvinvointia ja pariskuntien vertaistukea ja elämäntyytyväisyyttä (Laakkonen ym. 2016; Rautiainen 2021; Tölli ym. 2023)

OMAHOITOVALMENNUS-TOIMINTA

Puolisoryhmän osallistujat: Muistisairaat osallistujat:



Vaikka muistisairaudet lisäävät yleensä sote-palvelujen käyttöä, Omahoitovalmennukseen osallistuvilla näin ei tapahtunut (Laakkonen ym. 2016)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Esimerkkejä voimavaralähtöisestä kuntoutumisen tukemisesta: Liikunta

- Liikunnan vaikutuksista on monipuolista ja laajaa näyttöä, joka on havaittavissa kaiken ikäisillä ja kuntoisilla ikääntyneillä, myös pitkäaikaisessa ympärivuorokautisessa hoidossa.
- Liikunta parantaa mielialaa, kognitiota, nukahtamista, elämänlaatua ja toimintakykyä sekä vähentää erilaisia toiminnanrajoitteita ja muistisairauden riskiä.
- Ikääntyneillä esimerkiksi kaatumisen pelolla on merkittäviä negatiivisia vaikutuksia toimintakykyyn, elämänlaatuun, mielen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntaharjoitteilla voidaan ehkäistä kaatumisia ja kaatumisen pelkoa.



(Ekhva.fi)

Tutustu Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy – toimintamalliin, joka voitti vuoden 2023 TerveSos -palkintokisan yleisöäänestyksen.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

(Merchant ym. 2020; Jansson ym. 2022; UKK-instituutti 2023; Hokkanen 2023)

Esimerkkejä voimavaralähtöisestä kuntoutumisen tukemisesta: Hyvinvointia edistävät kotikäynnit ja kotikuntoutus



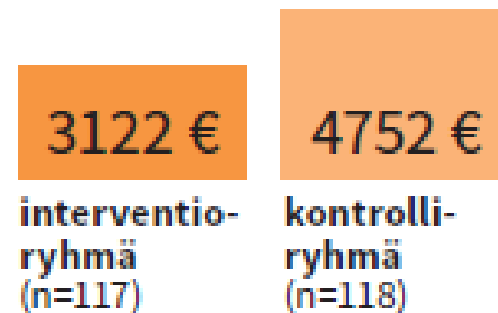
- Ennakoivien kotikäyntien on todettu esimerkiksi tukevan ikääntyneiden elämänlaatua. Ennakoiviin kotikäynteihin on sisältynyt mm. hoitajan, fysioterapeutin ja sosiaaliohjaajan moniammatillinen arviointi yhdistettynä yksilölliseen hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan.
- Voimavarahoitaja-mallista on saatu hyviä kokemuksia. Kotikäynneillä voimavarahoitaja pohtii yhdessä asiakkaan kanssa erilaisia arjesta löytyviä voimavaroja, jotka virittävät ikääntyneen elämään toivoa ja uusia mahdollisuuksia.
- Yhdessä ikääntyneen ja hänen läheistensä kanssa tapahtuva arki- ja kotikuntoutus lisäävät itsenäisyyden tunnetta, luottamusta omiin voimavaroihin, arkisuoriutumiseen ja ennen kaikkea uskoa omaan kotona asumisen jatkuvuuteen.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Esimerkkejä voimavaralähtöisestä kuntoutumisen tukemisesta: Psykososiaalinen ryhmäkuntoutus yksinäisille ikääntyneille

- Ystäväpiiri-toiminnan on todettu vahvistavan yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden terveyttä, psyykkistä hyvinvointia, elämänlaatua sekä vähentävän terveyspalveluiden käyttöä ja ennenaikaisen kuoleman riskiä. Toimintaa on laajasti ympäri Suomea. (Pitkälä ym. 2009; Jansson ym. 2018).
- Ystäväpiiri-toiminta on mukana Mielenterveyden edistämisen hyvät käytännöt –toimintakokonaisuudessa (THL)



Terveyspalvelujen käyttö satunnaistetussa kontrolloidussa interventiotutkimuksessa (Pitkälä ym. 2009)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Voimavaralähtöinen kuntoutumisen tukeminen iäkkäillä

- Vaatii ymmärrystä siitä, että kuntoutukseen ja kuntoutumisen tukemiseen tulee resursoida
- Edellyttää osaamista
- Edistää (mielen) hyvinvointia ja elämänlaatua monin eri tavoin
- On ikääntymisen ennakointia parhaimmillaan
- Säästää käsipareja ja kustannuksia
- Edellyttää huolellista koordinaatiota, jotta tulokselliset ja vaikuttavat toimenpiteet sekä kuntoutusmuodot saatetaan osaksi iäkkäiden arkea



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Kiitos mielenkiinnostasi!



Oikein hyvää loppuvuotta!

anu.jansson@vtkl.fi
050 402 2529



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY