

# 10.4.2019 GeroMetron työpaja

## Tunnista asiakkaan kuntoutumistarve



# Ohjelma

- 12.00 Esittäytyminen
- 12.15 Ajankohtaista GeroMetrossa
- 12.30 Asiakkaan motivaation tukeminen kotikuntoutuksessa.  
Toimintaterapeutti Jasu Forss
- 13.15 Miten tunnistan asiakkaan kuntoutustarpeen oikea-aikaisesti?  
Toimintaterapeutti Anne-Mari Ronkainen
- 14.00 Kahvit
- 14.15 Ryhmätyöskentelyä
- 15.00 Tulosten läpikäynti
- 16.00 Tilaisuuden päätös

# Mikä on GeroMetro?

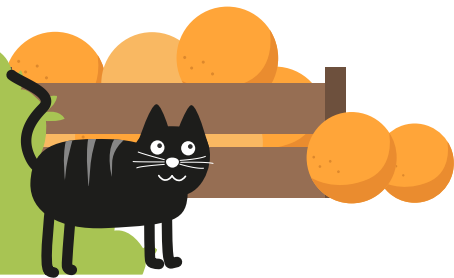
- Metropolialueen kuntien (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Kerava ja Kirkkonummi) yhteinen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämis-, koulutus- ja tutkimusverkosto
- Koordinoidaan Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccasta, joka on osa HUS:n yhtymähallintoa
- Pysyvää kehittämistä. Kehittämiskausi on kaksivuotinen.

**Kehittämiskausi 2014-2016:** muistisairaana kotona asumisen tukeminen

**Kehittämiskausi 2016-2018:** Kotona tapahtuva kuntoutus – mallin luominen pääkaupunkiseudulle

**Kehittämiskausi 2018-2020:** Kotona tapahtuvan kuntoutuksen käytäntöjen juurruttaminen - Päivystyksellisten mallien kehittäminen. Yksinäisyyden ja turvattomuuden kysymysten ratkominen.

**Kehittäminen tapahtuu kehittäjäryhmissä yhdessä ikäihmisten kanssa – oivalluksia työstetään ja jaetaan verkostossa.**



# Ryhmät

- Otetaan luku kahdeksaan
- 1, 5
- 2, 6
- 3, 7
- 4, 8

# Yksilötehtävä

- Kirjoita post it –lapuille, 1 asia/lappu:
  - kuka asiakas tai mikä asiakasryhmä voisi kuulua tähän?

# Ryhmätehtävän ohjeistus

- Lukekaa läpi ryhmäläisten nimeämät asiakkaan/asiakasryhmät → valitkaa yksi tai useampi
- Pohtikaa, mikä on tyypillistä näille asiakasryhmille
- Miten näiden asiakkaiden kanssa voisi vahvistaa motivaatiota tehdä asioita itsensä hyväksi?
- Mitä kuntoutuminen tarkoittaa näille asiakkaille?

# Halu muutokseen, rohkeutta on

- Henkilö joka on ollut aktiivinen toimija omassa arjessaan, voi sisältää sosiaalisuutta tai muuta ihmiselle merkityksellistä aktiivisuutta kotona tai kodin ulkopuolella
- Vastaanottavainen kuntoutukselle jo sairaalasta lähtien
- Luonteeltaan tiedonjanoinen, sairaalassa jo ottaa tietoa vastaan ja lähtee toteuttamaan annettuja ohjeita
- Tavoitteellinen, usein tavoitteena asua kotona
- Elämänhallinta hyppysissään, haluaa hallita elämäänsä, tavoite saavuttaa sama arjenhallinta kuin edeltävästi
- Realisti, ymmärtää muutokset ja tavoitteen porrastamisen

- Elämänmyönteisyys usein piirteenä, pitää asiakkaan ”pinnalla”
- Luottamuksellisuus dialogissa kuntouttajan ja kuntoutujan välillä
- Asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen
- Uskaltaa itse sanoa, mitä hänestä tuntuu (auttaa löytämään merkityksellisiä asioita)
- Katse huomisesta jo vähän pidemmälle, tulevaisuussuuntautunut, kuitenkin sinut oman tilanteensa/eilisen kanssa



- Konkreettinen tavoite, katse tulevaan, tietää mitä haluaa saavuttaa (lettujen paistaminen lapsenlapsille, kesämökille pääseminen)
- Usein myös kannustava lähiympäristö ja vahva sosiaalinen tukiverkosto
- Oma-aloitteinen yhteydenotoissa, oma tarve, hakevat itse tietoa
- Hyvä kognitio ja ymmärrys omasta tilanteestaan
- ”ikärajaton” ryhmä
- Aiemmin ollut hyvin itsenäinen, toimintakyky laskenut ehkä äkillisesti, siitä nopea toipuminen

- Varmistetaan kuntoutuksen tarve ennen palveluiden aloittamista: jos asiakas kysyy jotain (esim. palvelua) niin mietitään, onko todellinen tarve vai voiko kuntoutua
- Motivaation vahvistaminen ja ylläpitäminen
- Asiakasta kohdatessa kysytään avoimia kysymyksiä ja kannustetaan, keskustelulle joku seuranta, keskustelu toistuisi säännöllisesti → motivoi jatkamaan hyvää elämäntapaa
- Tartutaan heti tilanteeseen ettei ihminen ”totu” heikompaan toimintakykyyn

# ↑ HALU MUUTOKSEEN + ROHKEUS, ITSELUOTTAMUS

## TYYPILLIÄ ASIAKASRYHMÄLLE

- KONKREETTINEN TAVOITE  
esim. kesämökille pääseminen  
lehtujen parstaminen lapsenlapsille
- KANNUSTAVA SOSIAALINEN TUKIVERKOSTO
- OMA-ALOITTEISUUS YHTEYDENOTOSSA  
(tavo)
- HYVÄ KOGNITIO JA YMMÄRRYS OMASTA  
TILANTEESTA/PYSTIVYYDESTÄ
- IKÄRAJATON
- TOIMINTAKYKY LASKENUT ÄKILLISESTI  
(ollut itsenäinen ja hyvässä kunnossa,  
nitten tullut <sup>ei</sup> murtuma)

## MITÄ TEHDÄ ASIAKKAAN KANSSA

- VARMISTETAAN KUNTOUTUKSEN TARVE  
ENNEN PALVELUIDEN ALOITTAMISTA

## MOTIVAATION VÄHVIKÄMINEN

- AVOIMET KYSYMYKSET
- KANNUSTAMINEN
- SEURANTA + OHJAUS

1.

- Asiakas joka on ollut aktiivinen toimija; sosiaalinen aktiivisuus tai muu hänelle merkityksellinen tekijä kotona tai kodin ulkopuolella
  - vastaanottavainen kuntoutukselle, esim. sairaalasta lähtie
  - tiedonjanoinen
  - tavoitteellinen; halu asua kotona
  - elämänhallinta
  - realismisuus, tilanteen hyväksyntä
  - elämänmyönteisyys
- ~ dialogisuus kuntoutujan ja kuntouttajan välillä
- ~ suunnataan katse tulevaisuuteen ja vahvistetaan ajatusta siitä
- paluuta merkitykselliseen arkeen
- pystyvyyden tunteen vahvistumista
- ilo, itse luottamus, itsenäisyys

# Ei muutoshalua, on itsetuottamusta

- Muistisairaat yksinasuvat joilla toimintakyvyn muutos
- Päihdeongelmista kärsivät asiakkaat
- Asiakkaat jotka eivät itse näe tarvetta kuntoutukselle
- Alkava sairaus, asiakas ei vielä hyväksynyt tilannetta
- MUISTISAIRAAT:
- Ei välttämättä tunnista ja/tai hyväksy omaa sairauttaan, sairaudentunnottomuus haastavaa kuntoutuksen kannalta
- Peittelee oireitaan, on epäluuloinen itseään ja muita kohtaan
- Arjenhallinta heikkenee asteittain

- MOTIVOINTI:
- Kuuntele asiakasta, mitä hän haluaa tehdä?
- Hyvät tuntosarvet mistä minäkin päivänä on hyvä lähteä liikkeelle
- **Tämä henkilö ei jatka kuntoutumista siitä mihin on jääty vaan siitä missä itse kulloinkin on (mieliala voi vaihdella)**
- Tärkeää että hoitajalla osaamista muistisairauksista
- Kuntoutus pitkälti arjen toimintoja, yksinkertaisia päivittäisiä asioita, mutta tärkeää että ovat mielekkäitä asiakkaalle
- Tuttu ympäristö tärkeä (vahvistaa mielekkyyttä)

- Tehtävät oikealla tavalla haastavia, ei liian helppoja mutteivät mahdottomiakaan, ei ”tyhjän” tekemistä
- Mielekäs, kiinnostava, sopivan vaikea
- Luottamuksellisen vuorovaikutuksen merkitys suuri; mahdollisimman paljon samat ihmiset työntekijöinä

- HENKILÖT JOILLA FYYSINEN TOIMINTAKYVYN RAJOITE (Esim. hemi tai obeesi)
- Tavallista että on häpeää, mutta sopeutuneet omaan tilanteeseensa
- Kielteinen asenne, eivät usko muutokseen, sairaudentunnottomuutta voi olla
- MUISTISAIRAAT MIELENTERVEYSASIAKKAAT, MAHD. PÄIHDE:
- Sairaudentunnottomuus tyypillistä, vahva halu pitää kiinni omista rutiineista ja tottumuksista
- Mitä kuntoutus tarkoittaa: tärkeää auttaa ymmärtämään mitä kuntoutus on, mikä hänelle tärkeää,



- Kerrotaan missä asiakkaan haasteet ovat ja mitä mahdollisuuksien niiden auttamiseen on
- Arjen konkreettisiin toimintoihin yhdistetty harjoittelu
- Elämänhallinta ehkä heikkoa
- Itsemääräämisoikeus vaikea kysymys jos asiakas ei itse näe tarvetta
- Tämänkin asiakasryhmän kanssa tärkeää tietää mikä on ihmiselle tärkeää, elämänhistoriasta voi poimia tärkeitä asioita, vaatii luovuutta työntekijöiltä
- Yhdistetään ihmisen tärkeään rutiiniin (esim. haettava tärkeä hesari postilaatikolta itse)
- Musiikin käyttö?

- Ihmisen kilpailuviettä voi käyttää kuntoutumisessa hyödykseen
- Pelillistäminen

## (2.) MUISTISAIRAAT

### ASIAKKAAT

- ei tunnista, hyväksy sairautta  
→ sairaudentunnotus
- peittelee sairauden oireita
- epäluuloisuus itseään  
ja toisiaan kohtaan
- arjen hallinta  
heikkenee asteittain

### MOTIVOINTI

Kuuntele asiakasta, mitä hän haluaa tehdä ⇒ hoitajan

pitää olla tuntosarvet  
pystyssä

Joka kerta kun kohdataan  
motivointi alkaa siitä mitä  
asiakas sillä hetkellä tuntee/  
pohtii

### Kuntoutus

- Hoitajan osaamisen vahvistami-  
nen
- Kuntoutus arjen toiminnoilla
- MIELEKKYYS
- tapahtuu tutussa ympäris-  
tössä
- tehtäviä jotka sopivasti  
haastavia (ei liian helppo/vaikea)
- luottamuksellinen vuorovaikutus

## 2. Rohkeutta/itseluottamusta, mutta ei halua muutokseen

- Asiakasryhmät, joilla jokin fyysinen toimintakyvyn rajoite (esim. obeesit, hemit)
  - tyypillistä häpeä, tilanteeseen sopeutuminen, eivät usko ~~on~~ kuntoutumiseen, kielteinen asenne, sairauden tunnottomuus
- Muistisairaat, mielenterveysasiakkaat
  - sairaudentunnettomuus, halu pitää kiinni omista ruttilneista ja tottumuksista, epäsäännöllinen vuorokausirytmii, puutoksia itsestä huolehtimisessa ja elämänhallinnassa
- Miten motivoida
  - määritellään/kerrotaan, mitä kuntoutus tarkoittaa
  - sevitetään, mikä asiakkaalle itselleen on tärkeää
  - herätellään asiakasta realiteetteihin
  - yhdistää harjoitt~~us~~kelun konkreettisiin toimintoihin

# Pelokas, ei muutoshalua

- 1. Kuolemaa toivova vanhus, 2. masentunut/mielenterveysasiakas
- Passiivisuus, itsemurha-ajatukset, turvaton olo kotona, pelkoa
- Asiakas löytää omasta elämästään mielekkyyden, oma tavoite joka motivoi kuntoutukseen, kuntoutuksen jälkeen tärkeää että tavoitteenmukainen toiminta pysyy yllä
- Elämänlaadun paraneminen ja tyytyväisyys elämään, toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen

- Muistisairas, mielenterveysasiakas
- Mielenterveysasiakkaalla helposti jämähtäminen, pysähtyneisyys, rutiinien puute, pelokkuus, rajoittunut elinpiiri, itseluottamuksen puute, häpeä, vääristynyt kehonkuva, usein aliarvioi toimintakykyään
- Tavallista että seilaa sairaalan ja kodin väliä, vuodenaikojen vaikutus huonompiin jaksoihin
- Motivointi: alkaa luottamuksellisen suhteen rakentamisella, tutut hoitajat, lääkitys kuntoon, perusasiat kuntoon (esim. kodin siisteys?), tukiverkosto ehkä karkotettu
- Tärkeää edetä pienin askelin merkityksellisiä asioita

- Sairaushistorian tunteminen: mikä on laukaissut, mikä pahentaa, miten aaltoilee
- Kuntoutuminen tuo elämänlaadun parantamista esim. unirytmien ja ruokailun parantumisena, saattaa tulla uusia sosiaalisia suhteita
- Tupakka voi olla silta sosiaaliseen suhteeseen
- Toivon herääminen ja herättäminen keskiössä
- Asiakkaalle itselleen voinnin vaihtelun tekeminen näkyväksi ja siihen vaikuttavat tekijät



7

mielenterveys

Pelokkuus epävarmuus

Värikkötyngät kehonkasa  
toim. kyvyt  
ali arvostet

itsehoit-  
tavankeho  
puute

Fys. ymp.  
sosiaaliset  
suhteet

elinpiiri  
rajoitukset

'seilaajia' kon-  
toim. -  
toim. -  
toim. -

jäähämien  
pysähtämys

typical

Rutinit/  
viiden puute

KUNTOUTUMINEN

elämän  
laadun  
parantaminen

Sos. tukien  
hissien  
hissien

LUOTAMUKSELLINEN  
SUHDE  
→ TUTUT  
HUIMAJAT

MOTIVAATIO

LÄÄKITYS

PERUSASIAT KUNTOON

TUKIVERKOSTOJON PUUTE

PIENIN ASKELIN

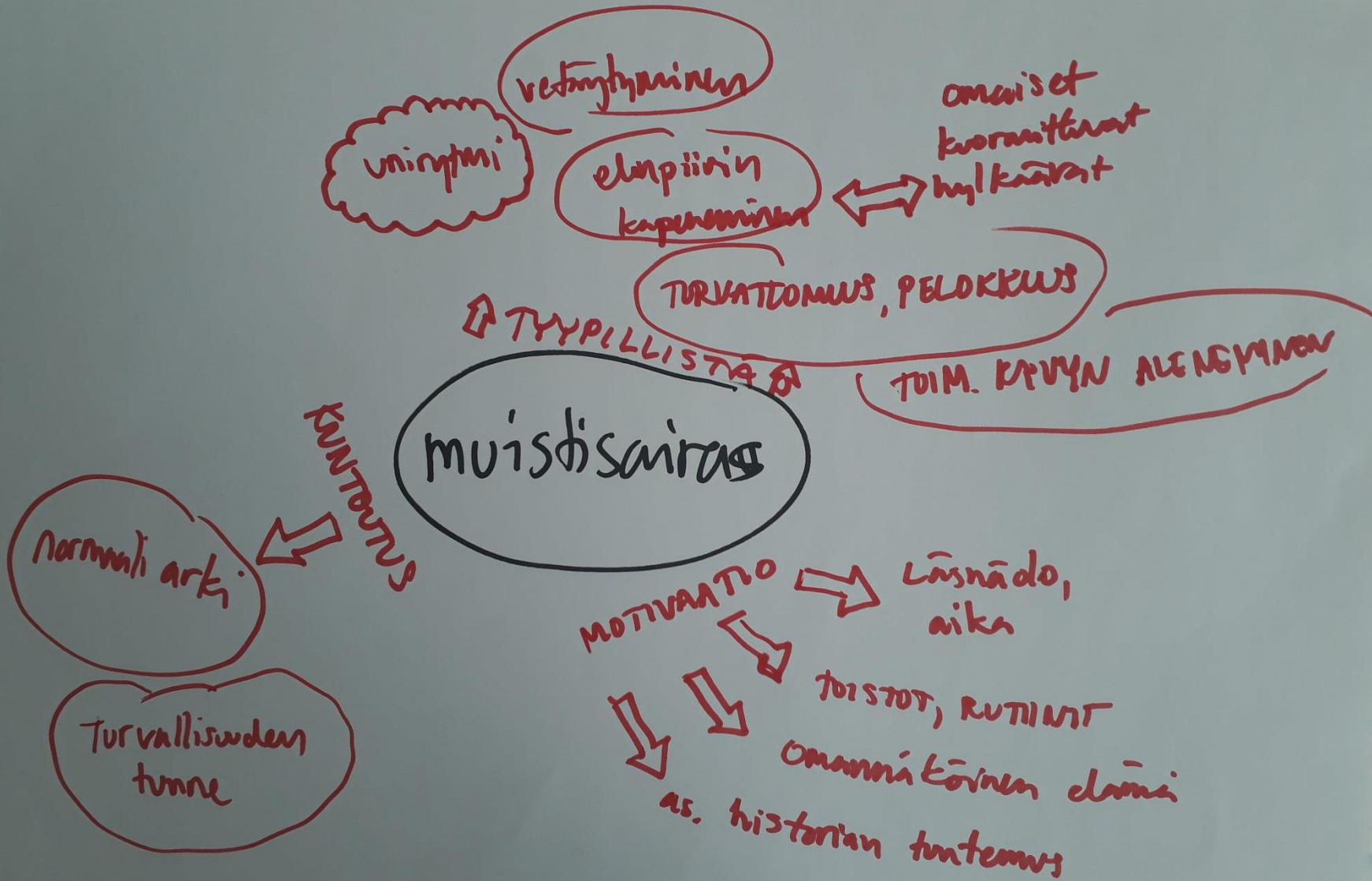
PIENET TAVOITTEET

rutin muutokset...

TOIVON  
HERÄÄMINEN

YHTEISTYÖ

MERKITYS-  
SELLINEN  
TUIMINTA-  
TÄRKEÄT  
ASIAT



# Muutoshalu, ei itseluottamusta

- Sairaalasta kotiutuvat ja mielenterveysasiakkaat
- Pitkä jakso sairaalassa jonka jälkeen kotiutuminen; apuvälineet tuntuvat uusilta ja luovat epävarmuutta, ihminen saattaa haluta välttää apuvälineiden käyttöä ja toiminta kaventuu, uusi kaatuminen pelottaa
- Kotiympäristö voi pelottaa sairaalaympäristön jälkeen, myös kodin ulkopuolinen ympäristö, sopeutuminen vie aikaa tai vaatii tukea
- Rohkaiseminen: ohjataan apuvälineiden käyttöä kotiympäristössä, tehdään merkityksellisiä sopimuksia joihin hän voi sitoutua, sovitaan yhdessä mistä lähdetään liikkeelle, kumppanuus, ei puolesta tekemistä

- Sairaalassa aloitetun kuntoutuksen tärkeää jatkaa kotiympäristössä
- **Kotitehtäviä merkityksellisiin toimintoihin voi antaa jo sairaalasta käsin**
- MIELENTERVEYSASIAKKAAT
- Tyypillistä opittu passiivisuus, ehkä masentuneisuuden myötä, yksinäisyys mahdollista eristäytymisen vuoksi, ehkä syvenevä yksinäisyys aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ei halua lähteä välttämättä kodin ulkopuolelle
- Tärkeää tarkistaa lääkitys jos pelkoa tai paniikkihäiriötä tms.

- Lääkityksen tarkistaminen jo ennen kuntoutuksen aloittamista
- **Yksinäisyys voi olla suuressa roolissa → yhdessä tekeminen tärkeä keino edistää toimintakykyä**
- Merkityksellisten sopimusten tekeminen, mitkä ovat asiakkaalle hyviä tavoitteita hänen omasta mielestään
- Samat hoitajat tai tuen antajat, jatkuvuus tärkeää
- Molempien ryhmien kohdalla elämänlaadun koheneminen ja terveyden lisääntyminen kuntoutumisen tärkeä tulos
- Riittävän haastavaa toimintaa tai tehtäviä, jotta ihminen motivoituu

- Tärkeää, että asiakas ymmärtää miksi tehtäviä annetaan ja miksi niitä tehdään, minkä muutoksen voi saada aikaan
- Seuranta tärkeää, voi myös motivoida että on ”vastuussa” toiselle
- Ryhmään ohjaaminen, vertaistukea?



- Kivuista kärsivä asiakas, jolla pelko ja kipu rajoittavat kuntoutumista, passivoi, lamauttaa asiakasta, sosiaaliset suhteet kärsivät ja vähentyvät
- Motivointi: aloitetaan pienin askelin hyvin rauhallisesti, mahdollisimman vähän kipua aiheuttavia liikkeitä käyttäen, lääkityksen tarkistaminen
- Tavoitteet tarpeeksi pienet ja realistiset, asiakkaan kanssa yhdessä laaditut
- Moniammatillinen tiimi työskentelyssä mukana
- Asiakkaan kuuntelu tärkeää, asiakas tärkeää ottaa vakavasti, kipua ei väheksytä

- Kuntoutuminen asiakkaalle: alussa kipu hallitsee elämää, kuntoutumisen jälkeen asiakas hallitsee kipua ja pystyy elämään sen kanssa
- Seuranta – asiakas ei saisi jäädä yksin kuntoutusjakson jälkeen, esim. jos ei kotihoidon asiakas niin joku jatkokontakti
- Arkiset ohjeet: kipu ei välttämättä lopu kokonaan, mutta voi tavoitella sitä että kivun kanssa tulee toimeen, jos tekee haluamaansa asiaa ja siitä seuraa kipua niin keinot rauhoittaa kipua omin avuin
- Numero esim. fysioterapeutille, jolta kysyä jos tulee kova kipu tai uusi tilanne



- Kipuun liittyvien pelkojen lieventäminen, katastrofiajattelun hälventäminen, rentoutusharjoitukset ja rentoutumisen opettaminen, aivojen ”kouluttaminen”
- Rohkaisu toimimaan sopivalla kivun rajalla, oltava tarpeeksi tietoa mistä kipu johtuu ja mitä voi tehdä ilman että pahentaa tilannetta ja toisaalta mikä parantaa
- Vakavasti ottaminen, kuunteleminen ja kuuleminen, yhdessä asian kanssa työskentely
- Pelkästään kuulluksi tuleminen voi parantaa
- Tärkeää että katsoo ja koskee, on oikeasti kiinnostunut asiakkaan kokemuksesta

- Omaisten hyödyntäminen tiedon keräämisessä

## - Sairaalasta kotiutuvat

(4)

- uudet apuvälineet
  - uusi kaatuminen pelottaa
  - haastava ympäristö
- Apuvälineiden käyttöön rohkaiseminen kotona
- ~~so~~ Merkityksekkäät sopimukset
- ei tehdä liikaa puolesta, hyvissä ajoin  
sralassa aloitettu kuntoutus  
↳ joka jatkuu kotona
- kotitehtävät
- MT-asiakkaat
- masennus, yksinäisyys, eristäytyminen
  - sosiaalisten tilanteiden pelko
  - sopiva lääkitys, tasapaino
- merkityksekkäät sopimukset
- yhdessä tekeminen
- vapuaehtoisen/tuen antajan  
"mukaan otto" kuntoutumisen prosessiin  
jatkuu
- elämän laadun kohetuminen

8.

- kivuista kärsivä asiakas
- pelko ja kipu rajoittavat kuntoutumista
- kipu passivoi ja mahd. lamaa asiakasta, myös sos. suhteet vähenee

- aloittaa rauhallisesti mahdollisimman vähän

\* kipua aiheuttavia liikkeitä

\* - Onko lääketys kunnossa?

- pienet, tavoitteet, laadittu ja realistiset yhdessä asiakkaan kanssa

- moniammatillinen työote

- kunnolla ja ottaa vakavasti asiakas

- alussa kipu hallitsee elämää, kuntoutumisen jälkeen asiakas hallitsee kipua ja pystyy elämään kivun kanssa.
- miten jätö?
- Ei jätetä yksin.