

## Moniammatillisuutta kotona kuntoutumiseen

Margit Granberg, GeroMetro

GeroMetro on ollut mukana rakentamassa kotihoidolle suunnattua kuntoutuksen verkkokurssia TerveyskyläPRO-palveluun. Kurssilla korostuu kaikkien asiakkaan kotona työskentelevien ammattilaisten merkitys kuntoutumisen tukemisessa. Verkkokurssi auttaa löytämään materiaalit, joilla helpotetaan kuntoutustarpeen tunnistamista ja asiakkaiden motivointia sekä kotona tapahtuvan kuntoutuksen suunnittelua ja käytännön toteutusta. Kurssin voi suorittaa itsenäisesti tai oman työyhteisön kanssa keskustellen.



Moniammatillisen kuntoutusosaamisen tarve kasvaa yhä useamman ikääntyneen asuessa ennistä pidempään kotonaan. Ikäpalvelujen kehittämisverkosto GeroMetrossa on kehitetty kuntoutusta vuodesta 2016, jolloin kehittämisikävien teemana oli kotikuntoutusmallin luominen pääkaupunkiseudulle. Kehittämisen tuloksia on julkaistu Terveyskylän kuntoutustalossa. Näitä ovat mm. tarkistuslistat, joiden avulla ammattilaiset, kuntoutujat ja heidän läheisensä voivat kartoittaa kuntoutuksen tarvetta, keinoja ja kuntoutujan motivaatiota kuntoutumiseen.

”GeroMetrossa on oivallettu alusta lähtien kuntoutusosaamisen tärkeys, ja se on näkynyt kehittämisessä. Yksi kurssin tavoitteista on mahdollistaa asiakkaiden kotona asuminen niin, että elämänlaatu pysyy hyvänä”, erikoissuunnittelija Tiina Autio kertoo kurssi-idean synnystä ja jatkaa, ”Tässä tehtävässä tarvitaan jokaisen asiakkaan kanssa työskentelevän ammattilaisen osaamista.”

Kurssi on oman työn kehittämisen väline, joka helpottaa osallisuuden ja yhteistyön edistämistä monialaisessa asiakastyössä ja työyhteisöissä. Tavoitteena on auttaa ammattilaisia löytämään materiaalit, joilla helpotetaan koti- ja etäkuntoutukseen sopivien asiakkaiden tunnistamista ja motivointia sekä kotona tapahtuvan kuntoutuksen suunnittelua ja käytännön toteutusta.

Kurssin tekemiseen osallistui useita kotikuntoutustyötä tekeviä Helsingin kaupungin toimintaterapeutteja. Kurssilla esitellään helppokäyttöisiä työvälineitä kuntoutukseen. Näitä ovat mm. kotikuntoutuksen nelikenttä ja asiakkaan tarveympyrä. Toimintaterapeutti Anne-Mari Ronkainen kertoo kotikuntoutuksen nelikentän syntyprosessista: "On vaikeaa tunnistaa asiakkaan tilannetta ja tarpeita ulkoa päin, ja osa asiakkaista on ohjautunut kuntoutukseen heidän tilanteeseensa sopimattomaan aikaan. Kehitin kotikuntoutuksen nelikentän, jotta asiakkaan tilanteen ymmärtäminen ja arvioiminen olisi helpompaa, ja siten asiakas saisi kuntoutusta oikea-aikaisesti."

Tarveympyrän luonut vastaava toimintaterapeutti Mervi Piipponen puolestaan lisää: "Asiakkaan oma tavoite ja äänen kuuleminen on minulle tärkeintä. Tarveympyrä on kehitetty yhdessä asiakastyössä ja asiakkaiden kanssa. Tässä kuuluu vahvasti asiakkaan ääni, ja ympyrän hyödyllisyys on testattu todellisissa tilanteissa."

Kurssin tekijät korostavat asiakkaan kohtaamisen taitoa. "Tuntui tärkeältä korostaa aidon kohtaamisen tärkeyttä. Aina se ei vie paljoa aikaa, vain ammattilaisen läsnäoloa ja kiinnostusta kuulla, mikä kuntoutujan tilanteessa on oleellista juuri nyt. Pintaa syvemmälle menevät miksi-kysymykset avaavat syy-seuraussuhteita asiakkaan arjessa. Ne oivalluttavat kuntoutujaa havaitsemaan kuntoutumisen hyödyt ja että nykytilannetta voi muuttaa. Nämä ovat ihminen ihmiselle -asioita. Kohdataan, ja ollaan kiinnostuneita", kertoo toimintaterapeutti Jonna Heimonen ja jatkaa, "Joskus sorrumme liialliseen ohjaamiseen ja neuvojen antamiseen, vaikka pitäisi kuulla, mitä asiakkaalla on sydämellään, mitä hän tähän hetkeen tarvitsee, mistä pystyy ottamaan kiinni ja mitä toteuttamaan omassa arjessaan. Hyvät ohjeemme saavat kasvualustan vasta, kun ihminen kokee tulleen kohdatuksi."

Kurssi tutustuttaa asiakastyössä tarvittaviin oppaisiin ja tarkistuslistoihin onnistuneen kotikuntoutuksen takaamiseksi. Se tarjoaa välineitä myös sopivien tavoitteiden ja motivaation löytämiseen. "Kahdeksan vuoden kotikuntoutuksen toimintaterapiakokemuksen perusteella näen, että innostavimmat tavoitteet asiakkaillani liittyvät usein vapaa-ajan harrastuksiin ja sosiaalisiin yhteyksiin. Onkin hyvä hakea tällaisia tavoitteita sen sijaan, että keskitytään vain itsestä huolehtimisen toimintoihin", vastaava toimintaterapeutti Jenni Heinäharju kertoo kokemuksiaan asiakastyöstä.

Kuntoutuksen verkkokurssi on tarkoitettu ensisijaisesti asiakkaan omassa arkiympäristössä työskenteleville ammattilaisille - kotihoidon hoitajille, sosiaalityöntekijöille, toiminta- ja fysioterapeuteille, ravitsemusterapeuteille ja päihde- ja mielenterveyshoitajille.

"Perusterveydenhuollossa näemme kasvavan kuntoutusosaamisen tarpeen, ja se edellyttää ajattelutavan muutosta. Tämä verkkokurssi on yksi tapa lisätä asiakkaan kotona työskentelevien ammattilaisten ymmärrystä kuntoutuksen konkreettisista keinoista. Jokaisella ammattilaisella on mahdollisuus kannustaa asiakkaita toimimaan aktiivisesti ja tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita", toteaa Helsingin kaupungin johtava toimintaterapeutti Meri Pekkanen. Myös HUSin perusterveydenhuollon yksikön ylilääkäri Anders Mickos toivoo kuntoutukseen panostamista: "Oikea-aikaisesti aloitetulla kotikuntoutuksella voidaan ylläpitää ja parantaa kotona asu-

van ikäihmisen toimintakykyä ja välttää turhia sairaalakierteitä. Siksi on tärkeää, että ikääntyneiden kanssa työskentelevät tunnistavat kotikuntoutuksen tarpeen ja osaavat hyödyntää kuntouttavaa otetta jokapäiväisessä työssään.”

Kurssi koostuu lyhyistä videoista ja tekstiosuuksista, ja sen käy ajatuksella läpi alle kahdessa tunnissa. Hyödyllisintä olisi tutustua kurssiin yhdessä oman tiimin kanssa, jolloin voi samalla keskustella omista kokemuksista asiakkaiden kanssa.

*Kurssin toimittamisesta vastasi moniammatillinen työryhmä, jossa mukana olivat Helsingin kaupungin Toimintaterapiapalvelut (Pth), Soccan GeroMetro ja Terveyskylän Kuntoutumistalo.*

*TerveyskyläPRO on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu palveluportaali, jossa voi täydentää ammattiosaamista ja joka rohkaisee hyödyntämään uusia toimintatapoja omassa työssä. Linkki edellyttää kirjautumista palveluun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena.*