

Konkreettiset tavoitteet motivoivat kuntoutujaa

Fysioterapeutin ammattitaitoa on rakentaa jokaiselle kuntoutujalle konkreettiset, mitattavissa olevat, juuri kyseistä fysioterapian asiakasta motivoivat tavoitteet. Helpommin sanottu kuin tehty. Tehtävän onnistumiseksi tarvitaan rautaisen ammattitaidon lisäksi mielikuvitusta ja omien toimintatapojen kyseenalaistamista.

Kuntoutujälähtöisyys on yksi tämän päivän fysioterapian tärkeistä sanoista. "Totta kai olen kuntoutujälähtöinen, sehän on yksi tuloksellisen fysioterapian perusedellytyksistä", kavahtaa itseään kunnioittava, ammatistaan innostunut fysioterapeutti.

Mutta kun kurkistetaan pintaa syvemmälle, onko sitenkään näin? Tämän kysymyksen äärelle haastoi TtM, ft **Taina Vahtera** FYSI:n Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutukseen eri puolilta Suomea tietojaan ja taitojaan päivittämään tulleet fysioterapeutit.

- Liikkumis- ja toimintakyvyn paraneminen on hyvä tavoite, mutta jotta tästä jokaiseen kuntoutujan sopivasta ylätasosta käsitteestä tulee aidosti kuntoutujälähtöinen, konkreettinen ja vielä mitattavissakin oleva tavoite, se on puret-

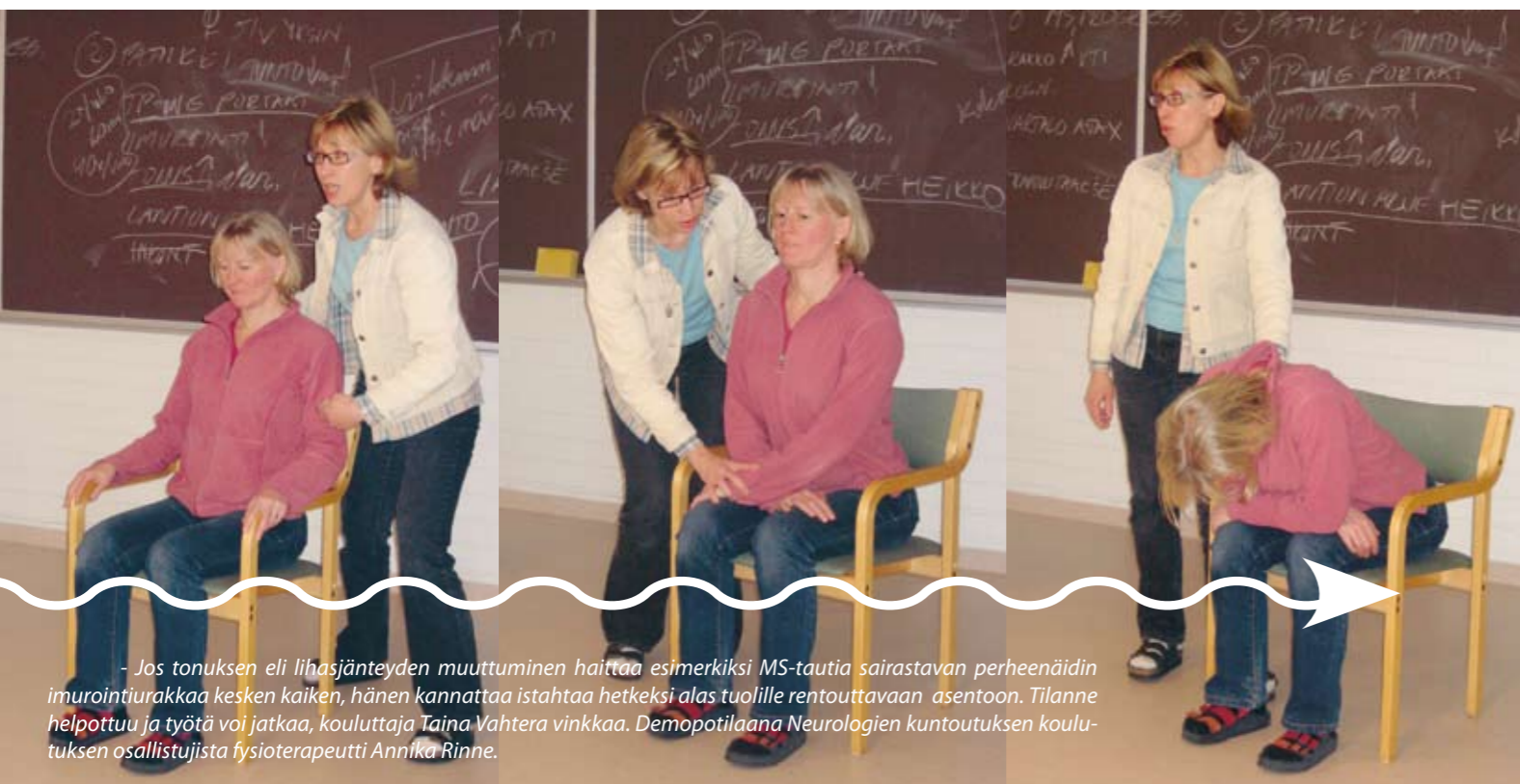
tava aivan käytännön asioiksi, Vahtera korostaa.

Sen sijaan, että Pekan tai Liisan tavoitteeksi kirjataan "liikkumiskyvyn kehittyminen", päämääräksi kirjataan jokin arjen konkreettinen pulma, esim. porraskävelyn kehittyminen. - Mutta tämäkään ei riitä, Vahtera provosoi.

- Kuntoutujan kanssa neuvotellen tavoitteeksi voi lopulta muotoutua vaikka "Porraskävelyn kehittäminen niin, että kuntoutuja pääsee 15 askelmaa ylös tai alas oikealla kädellä kaitteeseen tukeutuen kahdessa minuutissa". Näin on samalla syntynyt konkreettinen mittari, jolla onnistumista voidaan mitata.

- Jonkun toisen kuntoutujan tavoite voisi olla vaikka "turvallinen siirtyminen wc-istuimelta pyörätuoliin kahvaa apuna käyttäen ja housujen ylösnosto omatoimisesti". Tämä on tavoite, mutta samalla luotiin myös kuntoutujakohtainen mittari,

Fysioterapeutin ammattitaitoa on kaivaa esiin oikeasti kuntoutujälähtöiset, konkreettiset, mitattavissa olevat ja kannustavat tavoitteet.



- Jos tonuksen eli lihasjänteyden muuttuminen häiritsee esimerkiksi MS-tautia sairastavan perheenäidin imurointitöitä kesken kaiken, hänen kannattaa istahtaa hetkeksi alas tuolille rentouttavaan asentoon. Tilanne helpottuu ja työtä voi jatkaa, kouluttaja Taina Vahtera vinkkaa. Demopotilaana Neurologien kuntoutuksen koulutuksen osallistujista fysioterapeutti Annika Rinne.

jolla edistymistä tai toimintakyvyn ylläpysymistä voidaan karkeasti mitata ja seurata: onnistuuko vai ei, Vahtera sanoo ja muistuttaa, että itsenäinen henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on yksi kuntoutujia kaikkein eniten motivoivista asioista.

- Lisäksi on yhdessä asiakkaan kanssa pohdittava, mikä on ongelmana, kun porraskävely tai siirtyminen ei onnistu, mihin konkreettisiin asioihin yhdessä panostetaan, jotta tavoite saavutetaan. Onko ongelmia esim. tonuksen, lihasvoiman tai ataksian vaiko kaikkien näiden kanssa? Näistä kehittämiskohteista muotoutuvat tarkennetut alatavoitteet.

Vahtera korostaa, että monenlaisien standardoitujen ja työn tuloksellisuuden kannalta tärkeiden ns. vakioitujen mittareiden ohelle jokainen fysioterapeutti voi rakentaa konkreettisia, yksilötasolla hyvin toistettavissa olevia, helppoja ja käytännölläisiä "arkipäivän" mittareita, joiden avulla sekä fysioterapeutin että kuntoutujan on helppo seurata edistymistä. - Tällaisten konkreettisten mittareiden lisäetu on se, että ne ovat erittäin kannustavia ja kuntoutujan sisäistä motivaatiota herättäviä, Vahtera lisää.

Tärkeää on myös kysyä, mikä on se elämäntehtävä, jota ko. kuntoutuja toteuttaa: onko se perheenisänä, maanviljelijänä, läheisen henkisenä tukena toimiminen. Ja miten asettaa tavoitteet niin, että ne edesauttavat tämän elämäntehtävän toteuttamista. - Millaisia asioita on harjoitettava sen MS-tautia sairastavan perheenäidin fysioterapiassa, joka haluaa tehdä perheelleen ruokaa ja täyttää ja tyhjentää tiskikoneen?, Vahtera kysyy.

Hän muistuttaa, että tavoitteet ovat aina asetettavissa, silloinkin, kun kuntoutuja sairastaa etenevää neurologista sairautta. - Esimerkiksi MS-tautia sairastava ei pahene misvaiheen jälkeen ehkä pystykään enää samoihin toimiin kuin aikaisemmin. Silloin tavoitetta muutetaan realistisemmaksi ja aikaisempiin tavoitteisiin palataan taas, jos ja kun kuntoutujan tilanne paranee.

Kuntoutujan itsereflektiolle, omalle arviolle ja omille oivalluksille on annettava tilaa. Vain hän voi keksiä, että MS-taudin heikentämät sormet saavat mitä mainiota kuntoutusta työväenopiston dreijauskursilla. Fysioterapeutti tuo kuvaan mukaan oman ammattitaitonsa. Kuntoutuja hallitsee tiedon omasta elämästään, muttei kaikista fysioterapian käyttömahdollisuuksista.



Tulehdus vaikuttaa tonukseen

Jos neurologista tautia sairastavan fysioterapia-asiakkaan tonus muuttuu yhtäkkiä löysäksi tai tiukaksi, on hyvä tarkistuttaa, onko hänellä jossakin päin kehoa tulehdusta. Esimerkiksi virtsatietulehdus tai mikä tahansa muu tulehdus voi vaikuttaa tonuksen yhtäkkiseen vaihteluun. FYSI:n järjestämässä Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutuksessa tuli esille, että joissakin terveyskeskuksissa on lähdetty purkamaan pitkäaikaissairailta virtsatietulehdusten estolääkityksiä sillä seurauksella, että potilaiden arki on mm. juuri tonusvaihteluiden vuoksi hankaloitunut huomattavasti.



spastisuus = kankeus, jäykkyys; lihasjänteyden kasvu, joka ilmenee mm. vastuksenä jäsentä passiivisesti taivutettaessa erityisesti liikkeen alussa.

ataksia.= hapuilu, tahdonalaisten lihasten keskushermostoperäinen yhteistointihäiriö

tonus = jänteys, lihasjänteys, jännitys, paine