

Kuntoutus arjen toiminnallisuuden tukena

Tarve kuntoutukselle voi tulla ajankohtaiseksi jokaisen elämään, iästä riippumatta. Kuntoutuksella tarkoitetaan tapaa, jolla ammattilaisen tukemana pyritään vahvistamaan kuntoutujalle itselleen tärkeitä kykyjä arjessa selviytymiseen. Tärkeää on löytää yhdessä kuntoutujan kanssa ne asiat, joita hän haluaa tehdä ja luoda yhdessä suunnitelma tavoitteen toteutumiseksi. Tähän muutokseen on tärkeää saada myös tukea läheisiltä, ammattilaisilta sekä mahdollisesti lisäksi vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Näin voi saavuttaa elämäänsä mahdollisimman pysyviä muutoksia, jotka kantavat myös kuntoutusjakson jälkeen.

Kuntoutus voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi silloin, kun halutaan vahvistaa jo olemassa olevaa taitoa, herätellä unohtunutta kykyä, kun jokin sairaus todetaan, tai kun on kotiutumassa sairaalasta. Kun arkeen on tullut jokin muutos, voidaan ammattilaisen avulla saada arki taas pyörimään tekemällä kuntoutujan kanssa suunnitelma kuntoutuksesta. Kuntoutuksella tavoitellaan pysyviä muutoksia, ei vain hetkellistä korjausta. Tärkeintä on se, että halu muutokseen lähtee kuntoutujasta ja hänellä on motivaatiota tehdä muutoksia arkeensa.

Mitä kuntoutuksen avulla voi saavuttaa?

Kuntoutuksessa tavoiteltavat asiat voivat olla hyvinkin pieniä. Kuntoutuksen tavoitteena onkin lisätä ihmisen elämänhallintaa ja itseluottamusta. Parhaassa tapauksessa myönteinen muutos ja tavoitteen saavuttaminen saa aikaan kuntoutujassa positiivisen käsityksen itsestään ja omasta pystyvyydestään.

Ammattilaisen rooli kuntoutuksessa ei ole vain jakaa tietoa kuntoutujalle: tavoitteena on, että kuntoutujan saama tieto siirtyy kuntoutujan arkeen. Kuntoutujan itselleen laatima tavoite, jota hän toteuttaa arjessaan, on yksi tapa viedä uutta ja opittua arjen toimintoihin.

Kuntoutusta tarvitaan, jotta pystymme turvaamaan jokaiselle mahdollisimman hyvän toimintakyvyn ja itselle toimivan arjen. Lisäksi kuntoutusta tarvitaan, jotta jokaisella on mahdollisuus tehdä päätöksiä oman elämänsä suhteen sekä saada tukea ja apua päätösten toteuttamiseen.

Motivaatio

Yksi tärkeimmistä asioista kuntoutuksen onnistumisessa on se, että kuntoutujalla on motivaatiota kuntoutumiseen. Ilman motivaatiota kuntoutujalla ei ole tarvittavaa jaksamista tulosten saavuttamiseen. Ammattilainen voi olla tukemassa kuntoutujan motivaation syntymistä. Jokaisen kuntoutujan pitää kuitenkin itse löytää oma motivaationsa, jotta pystyy saavuttamaan asioita.

Motivaation lisäksi tarvitaan myös muutoshalua. Kun ihmisellä on muutoshalua ja motivaatiota muutokseen, on kuntoutus kannattavaa ja se tuottaa yleensä hyviä tuloksia. Omaa motivaatiota voi tukea esimerkiksi seuraavilla asioilla:

- Anna itsellesi aikaa käydä asioita läpi rauhassa.
- Varmista, että arjen perustarpeet toteutuvat.
- Sitoudu määrätietoisesti siihen mitä teet.
- Muistele aiempia saavutuksiasi: mikä kannusti sinua silloin?

- Hakeudu kannustavaan seuraan ja ajattele positiivisesti.

- Pyydä tarvittaessa apua.

Kannattaa muistaa, että motivaatio voi vaihdella tilanteen mukaan. Motivaatiota voi löytyä mielekkään asian toteuttamiseen. Mutta samalla tylsien, hankalien asioiden toteuttamiseen voi olla vaikeaa sitä löytää. Näissä tilanteissa kannattaa muistaa, että välillä näiden hankalien asioiden toteuttamisen kautta pääsee omaan suurempaan tavoitteeseensa. Itse asiassa tavoitteen asettaminen itselleen voi jo itsessään herättää motivaation jonkin asian toteuttamiseen.

Tavoitteen asettaminen

Motivaatiota sekä tavoitteen asettamista voi tukea esimerkiksi näillä kysymyksillä:

- Mitä haluan elämältäni?
- Mihin toivon muutosta?
- Mitä muutos vaatii minulta?
- Mitä voin arjessani tehdä unelmani eteen?

Kun huomaat vastatessasi näihin kysymyksiin jonkin asian, jota kohti haluat edetä, olet asettanut itsellesi tavoitteen! Tavoitteen saavuttamiseksi voi matkan varrelle asettaa myös osatavoitteita. Kun osatavoitteen saavuttaa, kannattaa aina palkita itsensä jollain mielihyvää tuottavalla asialla. Näin jaksaa myös tavoitella lopullista tavoitettaan.

Tavoitteen asettelussa kannattaa olla tarkkana. Tavoitteen asetteluun ammattilaisen tuki voi olla tarpeen, jotta tavoitteesta ei tule liian suurta tai hankalaa toteuttaa. Tavoite kannattaa olla jokin konkreettinen asia, saavutettavissa oleva ja tarpeeksi pieni, jonka saavuttamisen pystyy arvioimaan tietyn ajanjakson jälkeen.

Jos asettaa itselleen liian epämääräisen tavoitteen, voi olla esimerkiksi puolen vuoden päästä hankalaa arvioida, miten hyvin tavoitteen on saavuttanut. Voi olla myös turhauttavaa, jos tavoitetta ei ikinä kunnolla saavuta. Niinpä seuraavan tavoitteen laatiminen sekä motivaation löytäminen voi olla hankalaa.

Tavoitteen asettaminen antaa päämäärää

Monen elämässä asiat voivat olla jo hyvin, jolloin sitä ehkä ajattelee: "En tarvitse muutosta, miksi asettaisin itselleni tavoitteita elämäni?" Jonkin asian tavoitteleminen ja unelmointi voi antaa elämälle tarkoitusta ja päämäärän, jonka avulla jaksaa paremmin eteenpäin. On niin sanotusti jotain mitä odottaa.

Tavoitteen asettajan pitää aina itse päättää omasta tavoitteestaan. Ammatilainen voi olla tukena tässä prosessissa, mutta ei saa päättää toisen ihmisen puolesta tavoitteesta. Kun ihminen itse laatii tavoitteensa, kasvaa hänessä todennäköisesti motivaatiota sen toteuttamiseenkin jo asiaa miettiessä. Jos tavoitteen asettaa henkilölle joku muu, saattaa motivaatio sen toteuttamiseen olla heikko ja tavoite jäädä saavuttamatta.

Verkoston tuki

Tavoitteeseen pääsemisen tukena on tärkeää olla mukana oma lähipiiri. Positiivisen ilmapiirin vallitessa on helpompaa toteuttaa itseään ja tehdä tarvittavia muutoksia. Toki ammattilaisetkin ovat sitä varten, että heiltä voi saada tukea tarvittaessa. Oman verkoston tuki on tärkeää, jotta kuntoutujan motivaatio pysyisi yllä, jaksamiseen kiinnitettäisiin huomiota myös ulkopuolisin silmin ja tukea olisi saatavilla, kun jokin asia alkaa olla hankala.

Myös vertaistuesta voi olla apua: voi jutella ihmisten kanssa, jotka käyvät läpi samoja asioita. Kannattaa muistaa, että kuntoutustilanteessa ei ole koskaan yksin.

Oppimisprosessi

Kuntoutusjakso on eräänlainen oppimisprosessi. Ensin pitää itselleen jäsenellä, mitä prosessilla on hake-

massa, tukea motivaationsa ylläpysymistä, määrätietoisesti tavoitella tavoitettaan ja lopuksi arvioida saavutuksiaan. Jokaisessa prosessissa on haasteensa, joten pitää muistaa olla itselleen myös armollinen. Virheistä oppii, ja niistä on mahdollista myös päästä eteenpäin.

Kuntoutusjakson jälkeen, arvioinnin aikana, kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Mikä asia tuki tavoitteen saavuttamista?
- Mikä antoi minulle voimaa, jotta saavutin tavoitteeni?

Näiden asioiden huomioiminen arjessa jatkossakin auttaa jaksamaan. Jos ei tietyn ajanjakson jälkeen saavuttanut tavoitettaan, ei hätää: tavoitetta voi myös muokata. Jo olemassa olevan tavoitteen muokkaus tai uuden tavoitteen asettaminen itselleen tulevaa varten antaa jälleen päämäärää elämälle.

Oletko huomannut Luustoliiton kuntoutuspalvelut?

Luustoliitto järjestää erilaisia kuntoutumiskursseja, joilla osallistujat saavat tietoa osteoporoosin ja osteopenian omahoidon toteuttamisesta sekä vertaistukea sairauden kanssa elämiseen. Kurssitoiminnassamme kyse ei ole vain tiedon jakamisesta, vaan osallistujat ovat aina aktiivisina toimijoina kursseilla. Kurssien aikana tehdään tehtäviä, jotta tietoisuus omista valinnoista arjessa kasvaa. Kun tietoisuus kasvaa, kasvaa todennäköisesti myös motivaatio tehdä pieniä muutoksia omiin valintoihinsa.

Jokaisella kurssilla osallistujat asettavat itselleen pienen tavoitteen, joka auttaa haluttujen muutosten tekemisessä. Kurssikavereiden kanssa asioiden työstäminen kurssin aikana tukee myös omahoidon tiedon siirtymistä arjen taidoiksi.

Kuntoutumisen tuki

Osa Luustoliiton kuntoutumiskursseista toteutetaan kokonaan videoyhteyksien välityksellä, osassa osittain videoyhteyksillä ja itsenäisellä osallistumisella verkossa sekä lähitaamisilla.



Osassa kuntia järjestetään yhteistyössä Luustoliiton kouluttamien ammattilaisten kanssa luustokursitoimintaa. Näitä paikkakuntia ovat tällä hetkellä Helsinki, Tampere ja Oulu. Luustokursseilla tapaaminen kestää kolme tuntia. Osassa kuntia järjestetään myös itsenäistä omahoitoa ja kuntoutumista tukevaa luustoinfotointia. Tällä hetkellä luustoinfoja järjestetään Lahdessa, Kouvolassa, Tampereella ja Raahessa. Luustoinfo on ammattilaisen ohjaama kolmen tunnin mittainen ja kertaluontoinen ryhmätapaaminen.

Luustoliiton työntekijät antavat kerran viikossa torstaisin klo 12-14 luustoneuvontaa. Luustoliiton neuvontapalvelusta saat tietoa ja tukea osteoporoosiin ja sen omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, kaatumisen ehkäisystä, liikunnasta tai Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten tarjoamista palveluista. Luustoneuvonnassa ei oteta kantaa terveydenhuollossa tehtyihin hoito- tai lääkemääräyksiin tai tutkimuksiin.

Lue täältä lisätietoja kuntoutuspalveluistamme: www.luustoliitto.fi/kuntoutus.

Vertaistukea saa kurssitoimintojen lisäksi jäsenyhdistyksen kautta, niitä on 17 ympäri Suomea. Jäsenyhdistykset järjestävät mm. vertaisiltoja, luentoja sekä erilaista toimintaa esim. liikuntaa ja retkiä.

Lue lisää yhdistystoiminnastamme: www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN

Lähteet:

Terveyskylä. Intoa kuntoutumiseen - opas kuntoutujalle. www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutuminen.

Pekkanen, Ronkainen ja Piipponen 2020. Intoa kuntoutumiseen. Käytännön opas työntekijöille. Socca.