



# Ikääntyneiden kuntoutus – opas työntekijöille

---

- Tunnista kuntoutustarve
- Ohjaa kuntoutukseen
- Tue toimintakykyä

Laatijat:  
Pikkarainen Aila ja Tikka Pirjo K

Lisää tietoa  
[www.kela.fi/kehittamistoiminta\\_tuloksia](http://www.kela.fi/kehittamistoiminta_tuloksia)  
[www.jamk.fi/ikaantyneidenkuntoutus](http://www.jamk.fi/ikaantyneidenkuntoutus)

## **Ikääntyneiden ihmisten kuntoutuspalvelujen tulee olla yhdenvertaisia nuorempien ihmisten vastaavien palveluiden kanssa**

- Ikääntyneiden ihmisten kuntoutuspalveluja järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollon, Kelan, kolmannen sektorin ja yksityisten palveluntuottajien toimintana sekä erilaisissa hankkeissa.
- Myös liikunta-, kulttuuri- ja sivistystoimi järjestää toimintakykyä ylläpitävää ja osallisuutta tukevaa toimintaa ikääntyneille ihmisille.
- Toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitäminen on ennen kaikkea jokaisen ikääntyneen ihmisen arkista ja omaehtoista toimintaa koti- ja lähiympäristöissä.

## **Ole mukana ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä kuntoutukseen ohjaamisessa**

Vanhenemiseen kuuluu monia muutoksia, jotka altistavat ikääntyneet ihmiset erilaisille sairauksille ja tapaturmille sekä niiden liitännäisoireille. Näihin haasteisiin voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevällä, terveyttä ja toimintakykyä edistävällä toiminnalla sekä varhaisvaiheen kuntoutuksella. Hoitamattomina sekä ilman aktiivista ja tavoitteellista toimintaa näistä seuraa erilaisia toimintakyvyn, aktiivisuuden ja osallisuuden muutoksia, jotka johtavat hyvinvoinnin ja elämänlaadun heikkenemiseen.

Ikääntyneiden asiakkaiden kanssa työskentelevien työntekijöiden tulee tiedostaa asiakkaidensa kuntoutusmahdollisuudet ja oikeudet. Työntekijä voi edistää asiakkaidensa toimintakykyä ja -osallisuutta ohjauksella ja neuvonnalla sekä ohjata heitä tarvittaessa erilaisiin kuntoutuspalveluihin. Jokaiseen asiakas- sekä hoito- ja hoivatilanteeseen voidaan sisällyttää kuntouttavia elementtejä, joiden kautta ikääntynyt ihminen voi lisätä aktiivisuutta ja kokea osallisuutta sekä saada arvostusta ja kunnioitusta ainutlaatuisena yksilönä.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa työntekijöitä huomioimaan ikääntyneiden kuntoutus yhdenvertaisena palveluna hoidon ja hoivan rinnalla. Lisäksi oppaassa kuvataan toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, jota jokainen työntekijä voi toteuttaa työssään.

Työntekijöiden muistilistaan on koottu ohjeita ikääntyneen asiakkaan yksilöllisen kuntoutumisprosessin tukemiseen sen eri vaiheissa. Muistilistan avulla työntekijät voivat pohtia kuntoutusnäkemystään, asenteitaan, tietojaan ja taitojaan. Muistilistaa voi käyttää soveltaen ja siihen voi lisätä asioita. Tarkastele sitä kriittisesti ja kehitä innovatiivisesti.

Alaviite: Tässä oppaassa käytämme käsitettä *ikäääntynyt ihminen*, kun kyseessä on ikääntynyt kansalainen ilman kuntoutuspalveluja tai kun hän vasta pohtii niiden hakemista. Kun hän on saanut kuntoutuspäätöksen ja siirtyy palvelujen käyttäjäksi, käytämme käsitettä *ikäääntynyt kuntoutuja*.

# TYÖNTEKIJÄN MUISTILISTA KUNTOUTUSPROSESSIN ERI VAIHEISIIN

## A. Kuntoutustarpeen tunnistaminen

1. Kuuntele ikääntynyttä ihmistä, jotta voit tunnistaa hänen yksilöllisen tilanteensa sekä hänen näkemyksensä ja ajatuksensa omasta elämästään. Kirjaa näitä asioita, koska ne unohtuvat sinulta nopeasti tai muistat ne erilailta tai vain osittain seuraavassa tilanteessa.
2. Keskustele ikääntyneen ihmisen kanssa hänen toiveistaan, tarpeistaan ja odotuksistaan arjen tilanteissa ja ympäristöissä. Vastavuoroinen, rauhallinen vuorovaikutus on jo itsessään tehokas ja vaikuttava toimintakykyä ja osallisuutta vahvistava interventio.
3. Tunnista ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn vahvuudet ja rajoitteet. Älä katso vain sairauksia ja niiden oireita. Huomioi myös normaalin ja / tai tavanomaisen ikääntymisen muutokset erilaisten sairauksien ja toimintakyvyn rajoitteiden ohella. Mukauta omaa toimintapaasi ja työtehtäviäsi asiakkaan yksilöllisen tilanteen ja yksilöllisten tarpeiden mukaan.
4. Tarkastele ikääntyneen ihmisen fyysistä, kognitiivista, psykososiaalista ja henkistä toimintakykyä konkreettisina arjen tehtävinä sekä eri ympäristöissä tapahtuvana yksilöllisenä toimintatapana ja elämäntyylinä (elämänkulun toimijuutena). Tunnista hänelle tärkeät ihmiset ja verkostot arjen voimavaroina – tunnista myös näissä olevat haasteet.
5. Pohdi yhdessä ikääntyneen kanssa, millaista olemista, tekemistä, toimintaa ja elämäntapaa ikääntynyt ihminen haluaa jatkaa tai mitä hän haluaa nykytilanteessa muuttaa. Haasta ja kannusta ikääntynyttä ihmistä oman vanhuutensa aktiiviseen ja konkreettiseen suunnitteluun.
6. Ole tietoinen – ja tarvittaessa selvitä – mitä ikääntyneen asiakkaan asuinalueella, toimintaympäristöissä ja eri palveluverkostoissa tarjotaan ikääntyneiden asukkaiden toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitämiseen ja edistämiseen. Tämä laajentaa käsitystäsi toimintakyvystä, sen ylläpitämisestä ja myös monialaisesta kuntoutuksesta.
7. Kunnioita asiakkaasi valintoja ja päätöksiä. Kaikki eivät tarvitse ohjattua toimintaa kodin ulkopuolella tai konkreettisia kuntoutuspalveluja. Etsikää yksilöllisiä ratkaisuja ja erilaisia vaihtoehtoja.

## B. Kuntoutukseen hakeutuminen ja valmistautuminen

1. Keskustele ikääntyneen ihmisen odotuksista, asenteista ja ennakkoluuloista kuntoutukseen liittyen. Selvitä hänen kanssaan kuntoutuksen erilaisia muotoja ja sisältöjä, sillä riittävä tiedonsaanti erilaisista kuntoutusmahdollisuuksista innostaa ja motivoi häntä aktiiviseen osallistumiseen. Tämä käynnistää lisäksi ikääntyneen ihmisen oman pohdinnan kuntoutustavoitteiden sisällöistä.
2. Mieti yhdessä ikääntyneen ihmisen kanssa, miten hänen aktiivisuutta voitaisiin tukea tai miten kuntoutuspolku voisi käynnistyä. Voisiko hän esimerkiksi lisätä omaehtoista arkitoimintaa tai mennä mukaan lähi-alueella järjestettävään toimintaan? Näkisikö hän hyötyvänsä kotikuntoutuksesta? Voisiko vaihtoehtona olla päiväkeskuksen tai eri yhdistysten ryhmätoimintaan osallistuminen? Auttaisiko yksilöllinen tai ryhmämuotoinen laitospohjainen kuntoutus häntä nykyisessä tilanteessa parhaiten?
3. Suunnittele yhdessä ikääntyneen ihmisen kanssa eri toimista ja kuntoutusvaihtoehdoista juuri hänelle soveltuvia aktiivisuutta ja osallisuutta edistäviä viikko-ohjelmia tai kokonaisuuksia. Tehkää myös vaihtoehtoisia suunnitelmia, jos asiakkaan tarvitsemia toimintoja ei ole saatavilla. Arvioi-kaa yhdessä, mitä apua ja tukea erilaiset palvelut voivat tarjota juuri hänelle ja miten läheiset voisivat olla mukana hänen arjessaan. Pohtikaa erityisesti, miten monialainen ja/tai kohdennettu kuntoutus voisi vastata hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa.
4. Täytä yhdessä ikääntyneen ihmisen kanssa kuntoutukseen tarvittavat asiakirjat (esim. kuntoutushakemus, lääkärin B-lausunto) ja tue häntä hakemuksen jättämisessä. Tehkää hakemukseen yhdessä mahdollisimman konkreettinen ja laaja toimintakyvyn kuvaus arjen haasteista, kuntoutuksen alustavista tarpeista ja hänen yksilöllisistä tavoitteista. Tämä edistää ikääntyneen ihmisen kuntoutukseen valmistautumista ja mahdollisimman suuren ja yksilöllisen hyödyn saamista tulevasta kuntoutuksesta.
5. Kuntoutuspäätöksen ja/tai kuntoutusajan saamisen jälkeen käynnistä- kää yhdessä kuntoutukseen valmistautuminen esimerkiksi fyysisinä alustavina omaehtoisina harjoituksina. Tämä edistää kuntoutumiseen tarvittavaa oppimis- ja muutosprosessia.
6. Valmistautukaa yhdessä asiakkaan kanssa kuntoutukseen, koska kun- toutus on aina hyvin yksilöllinen ja usein myös yllätyksellinen prosessi. Kuntoutuksessa käsitellään ikääntyneen kuntoutujan terveydentilaa, toimintakykyä ja elämänvaihetta kokonaisvaltaisesti. Vaikeat ja haastavat asiat kuuluvat kuntoutukseen, joten se vaatii kuntoutujalta asioiden työstämistä, uudenlaisten toimintatapojen kokeilemistä ja joskus myös epäonnistumista. Kyse on kuitenkin ennen kaikkea onnistumisen elämyk- sistä ja ilon kokemisesta pienten edistymisasiakkeiden kautta.

## C. Kuntoutuksen toteutuminen

1. Ikääntynyt ihminen ei ”mene kuntoutukseen”, vaan kuntoutus tulee hänen yksilölliseen elämäänsä ja arkeensa. Muista, että tarkoituksenmukaisessa ja vaikuttavassa kuntoutuksessa iäkäs ihminen itse on aktiivinen suunnittelija, vaikuttaja, arvioija ja osallistuja, joka tulee saada tietoa oman kuntoutuksensa perusteista, mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista. Keskustele, hänen kanssaan hänen oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan kuntoutusprosessin eri vaiheissa

2. Kun ikääntynyt ihminen on kuntoutuksessa, ole aktiivisesti hänen tukeaan pitämällä häneen yhteyttä. Kuntoutus on myös osa kotihoidon työntekijöiden työtä sekä omaisten ja muiden läheisten elämää. Keskustele kuntoutuksen toteutumisesta, sen herättämistä tunteista ja ajatuksista ikääntyneen kuntoutujan kanssa. Seuraa kuntoutumisen prosessia, kannusta ja ole kiinnostunut siitä.

3. Kuntoutuspolku voi muuttua, katketa ja alkaa uudelleen erilaisista terveyden- ja elämäntilanteen muutoksista johtuen. Kerro asiakkaalle, että täydellisiä kuntoutujia ja kuntoutusprosesseja on vain oppikirjoissa.

4. Muista, että kuntoutus ei ole diagnoosien hoitamista tai työntekijöiden työtehtäviä, vaan yhteistyötä ikääntyneen ihmisen kanssa parhaalla mahdollisella asiantuntemuksella ja riittävällä ajan käytöllä. Vuorovaikutus on oleellinen osa tuloksellista ja merkityksellistä yksilöllistä kuntoutusprosessia.

5. Keskustele avoimesti ja tiedota kaikkia eri osapuolia kuntoutuksen toteutumisesta ja etenemistä. Korosta, että ikääntynyt kuntoutuja itse on vastuussa tiedonkulusta, mikä koskee hänen tilannettaan ja vaikuttaa suoraan kuntoutuksen sisältöön tai toteutustapaan (esimerkiksi muut sairaudet, kuulemisen, näkemisen tai jaksamisen ongelmat).

## D. Kuntoutuksen päättäminen

1. Siirrä ikääntyneen kuntoutujan oppimia uusia toimintatapoja ja harjoitteita aktiivisesti hänen arkeensa ja eri toimintaympäristöihin esimerkiksi kotikäyntien avulla. Tue myös hänen tulevaisuuden tavoitteitaan kuntoutuksen päättymisen jälkeen. Ohjaa omaisia ja läheisiä tukemaan ja ohjaamaan iäkästä kuntoutujaa hänen arjessaan. Muista, että heidän rooliinsa ja vastuunsa päätetään kuitenkin aina yhteistyössä itse ikääntyneen kuntoutujan kanssa.

2. Kiinnitä harjoitteet luontevaksi osaksi ikääntyneen ihmisen normaalia kotiympäristöä ja arkea sekä hänen päiväryhtiinsä ja tekemiseensä sovittaen (esim. kotivoimisteluhjeet, apuvälineet ja uudet toimintatavat).

3. Laadi jatkosuunnitelmat yhdessä ikääntyneen ihmisen kanssa konkreettisiksi toimenpiteiksi, joille nimetään vastuuhenkilöt, sovitaan seuranta-aikataulut ja pohditaan vaihtoehtoja erilaisia muutostilanteita varten.

### **Lopuksi muista, että...**

- Ikääntyneiden kuntoutuksen perustan muodostavat hyvät kuntoutuksen peruskäytännöt ja ajankohtainen, tutkimukseen perustuva gerontologinen tieto.
- Ikääntyneen ihmisen kuntoutuksen erityisyys muodostuu pitkästä, menneestä elämänkulusta ja lyhyestä tulevaisuusperspektiivistä.
- Anna ikääntyneelle ihmiselle mahdollisuus käydä läpi mennyttä ja pohtia nykyisyyttä. Se on oikeasti kuntouttavaa, psykososiaalista toimintaa.
- Kokonaisvaltainen, monialainen gerontologinen kuntoutus on ikä-identiteettityötä, jossa ainutlaatuiset yksilölliset tekijät ja sosiaaliset ja kulttuuriset ympäristötekijät toimivat voimavaroina ja edistävät ikääntyneen osallisuutta – vaikka sairaudet lisääntyvät ja suorituskyky heikkenee iän karttuessa.
- Luo ikääntyneen ihmisen arkeen onnistumisen kokemuksia ja autonomisuuden tunnetta.
- Rakenna toiveikkuutta tulevaisuuteen, mielekkyyttä ikääntyneen ihmisen elämään sekä hyvinvointia hänen arkeensa.