

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapeuttikoulutus

Rasmus Pakarinen, Erica Salin, Karoliina Sivunen

Kuntouttavan materiaalin kehittäminen Eksoten kotihoiton etäyhteyspalveluun

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Rasmus Pakarinen, Erica Salin, Karoliina Sivunen
Kuntouttavan materiaalin kehittäminen Eksoten kotihoidon etäyhteyspalveluun
45 sivua, 8 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapeuttikoulutus
Opinnäytetyö 2019
Ohjaaja: Koulutuspäällikkö Sari Liikka, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämistehtävänä, jossa tuotettiin opas Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) etäyhteyspalvelun käyttöön. Tarkoituksena oli selvittää kuntouttavan hoitotyön merkitys ja toteutuminen etäyhteyspalvelussa. Tarkoituksena oli myös selvittää millaista materiaalia Eksoten etäyhteyspalvelun hoitajat tarvitsevat kuntouttavan hoitotyön toteutuksen tueksi. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Eksoten etäyhteyspalvelu.

Opinnäytetyöhön kerättiin aineistoa kirjallisuuskatsauksen, yhteistyökumppanille suoritettujen haastattelujen ja havainnoinnin sekä asiantuntijalausunnon avulla. Yhteistyökumppanille suoritetuilla haastatteluilla kerättiin tietoa oppaan sisältöön. Analysoitujen haastattelujen ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta tuotettiin oppaan ensimmäinen versio, joka oli etäyhteyspalvelun hoitajilla käytännön työssä kokeilussa. Kokeilujakson jälkeen hoitajilta kerättiin palaute oppaasta ryhmähaastattelun muodossa. Analysoidun ryhmähaastattelun ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta tuotettiin oppaan toinen versio. Oppaasta pyydettiin asiantuntijalausunto Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuteilta. Haastattelujen ja asiantuntijalausunnon avulla opas pyrittiin tekemään mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarvetta vastaavaksi ja käytännön työhön soveltuvaksi.

Oppaalle oli selkeä tarve Eksoten etäyhteyspalvelussa. Opinnäytetyön tuloksena laaditun oppaan tavoitteena on parantaa ohjauksen laatua, selkeyttää ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita Eksoten etäyhteyspalvelussa. Opas sisältää teoriaa muistikuntoutuksesta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun periaatteista ja eri kuntoisten asiakkaiden toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita.

Jatkossa Eksoten etäyhteyspalvelulle voisi pitää luennon liittyen yleisimpiin sairauksiin ja toimintakyvynrajoitteisiin. Luennolla voisi tuoda esille, mitä kyseisten asiakkaiden kanssa pitäisi huomioida oppaan harjoitteita tehdessä.

Asiasanat: etäkuntoutus, kotihoito, kuntouttava hoitotyö, toimintakykyä ylläpitävät harjoitteet

Abstract

Rasmus Pakarinen, Erica Salin, Karoliina Sivunen
Developing rehabilitation material for the remote access service on South Karelia Social and Health Care District, 45 pages, 8 appendices
Saimaa University of Applied Sciences
Health Care and Social Services, Lappeenranta
Degree Program in Physiotherapy
Bachelor's Thesis 2019
Instructor: Ms. Sari Liikka, Degree Program Manager, Saimaa University of Applied Sciences

This thesis was carried out as a work-based development project. The final product of the project was a guidebook for South Karelia Social and Health Care District (Eksote) remote access service. The purpose of the study was to find out the meaning and execution of rehabilitative nursing at the remote access services. Another purpose of the study was to investigate which kind of material nurses need for rehabilitative nursing. The work was commissioned by Eksote remote access services.

The information for this thesis was gathered from literature, studies from the internet, by interviewing the nurses, observation and experts' statements. Information for the guidebook was gathered by interviewing cooperation partners. Based on the literature review and after analyzing the interviews, the first version of the guidebook was produced. Then it was tested in practise. After the test period, information about the test was gathered using group interview. The second version of the guidebook was then made with the help of the analysed group interview and literature review. Furthermore, experts were asked to comment the guidebook.

The results of this study show that the guidebook was needed in the remote access services. The goal of the guidebook is to improve, clarify and make guidance of the rehabilitative nursing better when guiding functional ability training for patients. The guidebook contains theory for memory rehabilitation and the basics of muscle and balance training for elderly people.

Keywords: tele-rehabilitation, home care, rehabilitative nursing, functional ability training

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Kuntoutus | 6 |
| 2.1 | Etäkuntoutus..... | 7 |
| 2.2 | Etäkuntoutuksen tarve ja käyttökohteet | 8 |
| 2.3 | Etäkuntoutuksen mahdollisuudet ja vaikuttavuus | 8 |
| 2.4 | Etäkuntoutuksessa huomioon otettavat tekijät..... | 9 |
| 3 | Kotihoito | 11 |
| 3.1 | Kuntouttava hoitotyö | 13 |
| 3.2 | Etäyhteyspalvelut kotihoidon tukena | 13 |
| 4 | Toimintakykyä ylläpitävä materiaali kuntouttavan hoitotyön tueksi | 15 |
| 4.1 | Lihaskuntoharjoittelu | 16 |
| 4.2 | Tasapainoharjoittelu..... | 17 |
| 4.3 | Muistikuntoutus..... | 18 |
| 5 | Oppaan laatiminen..... | 20 |
| 6 | Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät | 22 |
| 7 | Opinnäytetyön toteutus | 22 |
| 7.1 | Tutkittavat henkilöt | 24 |
| 7.2 | Tiedonkeruumenetelmät..... | 25 |
| 7.3 | Aineiston analysointi | 26 |
| 7.4 | Oppaan laatiminen käytännössä..... | 28 |
| 8 | Tulokset | 29 |
| 8.1 | Kuntouttavan hoitotyön merkitys etäyhteyspalvelussa | 29 |
| 8.2 | Hoitajien tietopohja kuntouttavasta hoitotyöstä..... | 29 |
| 8.3 | Hoitajien lisätiedon tarve kuntouttavan hoitotyön toteutukseen | 29 |
| 8.4 | Materiaalin tuottaminen etäyhteyspalvelulle | 30 |
| 8.5 | Tuotettavan materiaalin muoto | 30 |
| 8.6 | Materiaalin sisältö | 30 |
| 9 | Pohdinta..... | 32 |
| 9.1 | Kohderyhmä | 32 |
| 9.2 | Menetelmät..... | 33 |
| 9.3 | Tulokset..... | 37 |
| 9.4 | Tutkimuksen eettiset näkökulmat..... | 38 |
| 9.5 | Jatkotutkimusaiheet | 38 |
| 10 | Johtopäätökset | 39 |

Liitteet

Liite 1. Opas

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Tietosuojalomake

Liite 4. Suostumuslomake

Liite 5. Haastattelurunko hoitajille

Liite 6. Hoitajien ryhmähaastattelun haastattelurunko

Liite 7. Saatekirje asiantuntijalausuntoon

Liite 8. Suostumuslomake fysioterapeuteille

1 Johdanto

Väestöennusteen mukaan 75-vuotiaiden määrä Suomessa melkein kaksinkertaistuu vuoteen 2030 mennessä. Arvioidaan, että 75-vuotiaita on vuonna 2030 noin 850 000. Hoivan ja kuntoutuksen tarve lisääntyy merkittävästi tulevina vuosina. Tämä merkitsee haasteita turvata ikääntyneen väestön toimintakyky, oma-toimisuus ja aktiivisuus. Ikääntyneiden määrän kasvu vaikuttaa palvelujärjestelmä tasolla kustannuksiin ja luvattujen palveluiden toteutumiseen. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2010, 7.)

Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on, että väestö asuu kotona mahdollisimman pitkään ja vältetään laitoshoidon joutumista. Tavoitteeseen päästään investoimalla terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, monipuolistamalla ja lisäämällä kuntoutusta sekä panostamalla asiakkaan kotiin vietäviin palveluihin. Moniammatillista yhteistyötä on tarpeen tehostaa, jotta kokonaisvaltainen kuntoutus toteutuu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b, 24, 37.)

Kehittynyt teknologia tarjoaa mahdollisuuksia palveluiden uudistamiseen ja toteuttamiseen (Salminen ym. 2016, 51). Teknologiaa hyödynnettäessä lähtökohdana on palvelujen parantaminen ja henkilökunnan työn kehittäminen, asiakkaan itsemääräämisoikeuden, omatoimisuuden lisääminen ja tukeminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b, 26). Teknologiaa hyödyntämällä voidaan säästää yhteiskunnalle ja asiakkaille aiheutuvia kustannuksia sekä aikaa (Sosiaali- ja terveysvaliokunta 2014, 2). Parhaimmillaan kotihoidossa käytettävä teknologia parantaa kotihoidettavan elämänlaatua, tukee itsenäisyyttä ja näin henkilö pystyy asumaan pidempään omassa kodissa (Ikonen 2015, 126).

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti Eksoten kotihoidon etäyhteyspalvelujen tarve kehittää etäyhteyden kautta tehtävää kuntouttavaa hoitotyötä. Toimintakykyä ylläpitävien harjoitteiden ohjauksessa ei ole ollut yhtenäistä linjaa, vaan hoitajat ovat ohjanneet harjoitteita oman kokemuksensa pohjalta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää yhtenäinen opas, joka sisältää teoriaa harjoittelun periaatteista ja eri kuntoisten asiakkaiden toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Oppaan tavoitteena on parantaa ohjauksen laatua, selkeyttää ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita.

2 Kuntoutus

Yhteiskunnan väestörakenteen ja tilanteen muuttuessa myös kuntoutustarve muuttuu (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a, 11). Kuntoutusta ovat kaikki ne toimenpiteet, jotka tukevat yksilön omatoimisuutta sekä toiminta- ja liikuntakykyä (Atula 2019). Kuntoutus on prosessi, jolla pyritään parantamaan ja ylläpitämään yksilön fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Kuntoutuksella pyritään myös edistämään ja tukemaan yksilön elämäntilanteen hallintaa ja suoriutumista päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Kuntoutus kuvaa yksilön ja ympäristön muutosprosessia, jolla tavoitellaan itsenäisen selviytymisen, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a, 11-12.)

Kuntoutuksen aloittaminen vaatii vammaan tai sairauteen liittyviä merkittäviä vaikeuksia arjen toiminnoista suoriutumisessa ja osallistumisessa. Rajoitteet huomioidaan kokonaisuutena ja arvioidaan ICF-luokituksen osa-alueiden mukaan. Rajoitteita voi olla esimerkiksi vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin, mielentoimintojen ja käyttäytymisen, tiedon soveltamisen ja oppimisen, aistitoimintojen, liikkeen ja liikkumisen, käsien käytön tai itsestä, asioinnista tai kodista huolehtimisen alueella. Suoriutumisessa ja osallistumisessa huomioidaan yksilö- ja ympäristötekijät, kuten voimavarojen, elämäntilanteen, sairauksien kokonaisuudet sekä ympäristön tuen ja toimintaympäristön vaikutus. (Salminen ym. 2016, 85.)

Kuntoutus on monialainen ja suunnitelmallinen, yleensä pitkäjänteinen prosessi, jonka tavoitteena on parantaa kuntoutujan elämäntilanteen hallitsemista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a, 11). Kuntoutus perustuu aina yksilölle suunnattuun tavoitteelliseen suunnitelmaan (Kela 2018). Vaikuttavuutta tehostaa kuntoutuksen tarkka kohdentaminen ja varhainen aloittaminen. Kuntoutuksen menetelmien avulla voidaan lisätä kuntoutujan toimintakykyisten ja terveiden vuosien määrää, itsenäisyyttä sekä kokonaisvaltaista osallistumista. Tuloksellisilla menetelmillä ja oikein kohdennettuna kuntoutus lisää yksilön elämänlaatua sekä vähentää sosiaaliturvan ja muiden palveluiden kustannuksia. (Valtioneuvoston selonteko 2002, 3, 8, 19.)

2.1 Etäkuntoutus

Eri tieteenalat kehittyvät kuntoutuksen rinnalla. Teknologian kehittyminen lääketieteen rinnalla on tuonut uusia mahdollisuuksia kuntoutuksen sisältöön ja toteutukseen. Kuntoutuksessa hyödynnettävä teknologia on antanut uusia keinoja arjessa ja työelämässä pärjäämiseen myös silloin, kun henkilöllä on vakavia toiminnallisia rajoituksia esimerkiksi pitkäaikaissairauden vuoksi. (Järvikoski & Härköpää 2011, 9.)

Etäkuntoutuksen määritellään olevan erilaisen etäteknologian, kuten tietokoneen tai tabletin sovellusten tavoitteellista hyödyntämistä kuntoutuksessa ja hoidossa. On suositeltavaa tavata kuntoutuja omassa kodissaan vähintään yhden kerran ennen etäkuntoutuksen aloitusta, jolloin asiakkaan tilanteen arvioi ammattihenkilö huomioiden yksilöllisesti asiakkaan sairaudet, toimintakyvyn, sosiaalisen verkoston tuen ja ympäristön olosuhteet. Ammatilainen ohjaa ja seuraa aina etäkuntoutusta, vaikka kuntoutuminen on aina kuntoutujan vastuulla. Etäkuntoutus on luottamuksellista kuntoutuspalvelua samoin kuin kasvokkainkin järjestettävä kuntoutus. Etäkuntoutuksella on aina selkeä tavoite, alku ja loppu, kuten muullakin kuntoutuksella ja laadultaan etäkuntoutuksen tulisi vastata kasvokkain tapahtuvaa kuntoutusta. (Salminen ym. 2016, 13, 16, 31, 106, 206.)

Etäkuntoutuksen tavoitteena on kuntoutuksen määrän lisääminen, kustannuksien vähentäminen ja hoitoketjujen parempi sujuvuus. Etäkuntoutusta on mahdollista käyttää kasvokkain toteutettavan kuntoutuksen lisänä tai sen tilalla. Etäkuntoutuksella voidaan lisätä harjoittelukertoja, tukea asiakkaan kotona tehtäviä harjoitteita ja motivoida asiakkaan omatoimista harjoittelua. Etäteknologialla tavoitetaan myös asiakkaan läheiset, mikä mahdollistaa läheisten neuvonnan asiakkaan arkisessa ympäristössä. On syytä kumminkin erottaa etäkuntoutus itsehoidosta, joka on tietoista asiakkaan omalla vastuulla olevaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen pyrkivää toimintaa sekä omahoidosta, joka on vapaamuotoisempaa huolenpitoa omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. (Salminen ym. 2016, 16, 207, 105.)

2.2 Etäkuntoutuksen tarve ja käyttökohteet

Tarve parantaa kuntoutuksen ja hoidon saatavuutta Suomessa on vaatinut kehittämään uusia kuntoutuksen järjestämistapoja. Teknologisilla ratkaisuilla voidaan lisätä yksilön mahdollisuutta pitää huolta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Teknologiaa hyödyntämällä voidaan luoda uudenlaisia palveluita sosiaali- ja terveydenhuollossa palvelunantajasta ja asuinpaikasta riippumatta. (Salminen ym. 2016, 9.)

Kotona asumisen tukemisen tarpeet ikääntyvillä kasvavat reilusti, kuten myös mahdollisuudet käyttää teknologiaa tuottamaan edelleen yksilöllisempiä ratkaisuja kotona asuvien tarpeisiin. Tärkeimmät käyttökohteet etäkuntoutukselle liittyvät kommunikaatioon ikääntyneen sekä hoitohenkilökunnan tai omaisten välillä, arjen toimintojen ja kotiaskareiden avustamiseen sekä muistuttamiseen lääkkeiden otossa. Muut käyttökohteet liittyvät yksinäisyyteen, henkilökohtaiseen turvallisuuteen, kaatumiseen ja sen ennaltaehkäisyyn sekä iäkkään toiminta- ja liikkumiskyvyn muutoksiin havainnointiin. (Ympäristöministeriö 2017, 25-26.)

Teknologiaa käytettäessä on otettava huomioon, että se soveltuu asiakkaan arkeen luonnollisesti. Asiakasta pitää tukea ja ohjata teknologian käytössä tarvittaessa. (Hämäläinen ym. 2013, 20.) Etäkuntoutuksen soveltuvuus on kuitenkin arvioitava aina yksilöllisesti, jotta etäkuntoutus soveltuisi käytettäväksi useisiin erilaisiin asiakastilanteisiin. Ennen etäkuntoutuksen aloittamista tehdään kirjallinen sopimus, jolla osoitetaan suostumus etäteknologian käyttöön. Suomessa etäkuntoutusta on kehitetty varsinkin ikääntyneille ihmisille ja etäkuntoutusta voidaan käyttää myös vammaisten henkilöiden kuntoutukseen. Etäkuntoutus toimii hyvin asiakkaille, joiden kanssa harjoitellaan yksinkertaisia liikkeitä. (Salminen ym. 2016, 19,107,206.) Tulevaisuudessa palveluita osataan vaatia ja tarvittaessa vaihtaa vanhusten ollessa osaavampia ja vaativampia (Hämäläinen ym. 2013, 26).

2.3 Etäkuntoutuksen mahdollisuudet ja vaikuttavuus

Etäteknologian, esimerkiksi mobiiliteknologian ja laitteiden, joissa on videoyhteys sekä sähköisien potilastietokantojen kehittyminen tarjoaa suuremman mahdollisuuden muuttaa sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmää potilaslähtöisempään

suuntaan (Ackerman ym. 2010). Teknologian kehittyminen ja saatavuuden parantuminen kustannusten vähenemisen kautta laajentaa etäterveydenhuoltoa. Etäteknologian laajeneminen mahdollistaa väestön terveydentilan parantamista, tarjoamalla terveystalvuluja sinne, missä matkat ovat pitkiä tai missä palveluja ei muuten olisi saatavilla. Etäteknologia tarjoaa esimerkiksi ainutlaatuisen mahdollisuuden tuottaa terveystalvuluja syrjäisille maaseuduille. (Hailey 2005.) Etäteknologia luo myös mahdollisuuden kuntoutua niille asiakkaille, joilla on vaikeutta kodin ulkopuolisessa liikkumisessa (Salminen ym. 2016, 205).

Teknologian käytön täytyy tukea asiakkaan elämää, kunnioittaa ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, parantaa osallisuutta sekä hyvää hoitoa ja huolenpitoa (Hämäläinen ym. 2013, 20). Etäteknologialla voidaan lisätä asiakkaiden tasa-arvoisuutta mahdollistamalla aikaisempaa nopeamman terveydenhuoltoon pääsyn, myös syrjäisillä seuduilla asuville. Etäteknologia voi parantaa myös asiakkaan elämänlaatua sekä asiakastyytyväisyyttä. (McGowan ym. 2008.) Hoidon saatavuus, palveluiden laatu ja hoitoprosessin jatkuvuus paranee myös etäteknologian myötä (Vuonovirta ym. 2009, 281; Jennet ym. 2003).

Etäkuntoutuksella vähennetään asiakkaalle ja kuntoutuksen järjestäjälle matkustuksesta aiheutuvia kustannuksia, ja asiakas välttää matkustamisen aiheuttaman vaivan ja väsymyksen (Salminen ym. 2016, 205). Terveystalvulopalveluiden tuottaminen asiakkaan kotiin etämenetelmin on todettu olevan kustannustehokasta kotihoidolle (Wade ym. 2010). Useissa tutkimuksissa todetaan, että etäteknologialla tuotettu kuntoutus ja asiakkaan ohjaus on kustannustehokas menetelmä palveluntuottajalle (Elley ym. 2004; Krauth & Bartling 2017; Cooney & Carroll 2016).

2.4 Etäkuntoutuksessa huomioon otettavat tekijät

Kuntoutuksen ja asiakastyön tueksi otettavien laitteiden käyttöön otossa on otettava huomioon potilasturvallisuus ja salassapito. Salassapitoon ja turvallisuuteen liittyen ilmenee uudenlaisia haasteita sähköisen tiedonsiirron vuoksi. Kuntoutusalalla salassapidolla tarkoitetaan asiakkaan tietojen säilyttämistä turvassa ja vaitiolovelvollisuutta asiakkaaseen liittyvistä asioista. Jotta salassapito ja vaitiolovelvollisuus toteutuu, on vältettävä yleisissä tiloissa keskustelua asiakkaasta niin,

että hän on tunnistettavissa. Asiakkaan yksityisyys on turvattava vastaanotolla niin, että ulkopuoliset eivät kuule tai pääse seuraamaan kuntoutustilannetta. Etäkuntoutusta toteutettaessa on huomioitava sähköisessä muodossa olevan materiaalin säilytys ja salassapito sekä samassa tilassa läsnä olevat henkilöt henkilökunnan ja asiakkaan kanssa, jotta salassapito toteutuu. Etäkuntoutus on kuntoutusmenetelmänä uusi, joten asiakkaalle on annettava tarpeeksi tietoa sen riskeistä ja hyödyistä. (Salminen ym. 2016, 31-38.)

Laitteiden äänen ja kuvan laadun on oltava riittävän hyviä, jotta ne soveltuvat kuntoutuskäyttöön. Heikosta verkkoyhteydestä johtuva kuvan pikselöityminen, viive sekä vaihtelut kuvan ja äänen laadussa ovat suurimpia etäkuntoutuksen haasteita. Videoyhteyden tueksi voidaan tarvita lisälaitteita, jotta kuntoutus on mahdollista. Lisälaitteena voi olla esimerkiksi kaiutin, jotta ääni on riittävän kuuluva. Liikkeitä harjoiteltaessa on tärkeää, että kamera on aseteltu niin, että asiakas ja terapeutti näkevät toisensa. Erillinen siirrettävä kamera voi olla tarpeen tablettilaitteiden kiinteiden kameroiden suuntaamisen ja tarkennuksen haasteiden vuoksi. (Salminen ym. 2016, 31-38.) Käytettävien laitteiden on oltava helpokäyttöisiä, turvallisia ja käyttövarmoja asiakasryhmä huomioiden (Hämäläinen ym. 2013, 21).

Teknologian käyttöön ja tarpeeseen vaikuttavat kuntoutujan toimintakyky ja sen rajoitukset, kuten fyysinen toimintakyky, heikentynyt reaktionopeus, huono kuulo tai näkö sekä käden hienomotoriikan haasteet (Hämäläinen ym. 2013, 21). Etäteknologian kautta kommunikointiin voivat vaikuttaa kuntoutujan huomiokyky, kognitiiviset taidot ja niiden vaikeusaste, sekä motoriset ongelmat. Etämenetelmien tuotetut palvelut soveltuvat useille eri asiakasryhmille, eivätkä toimintakyvyn rajoitteet estä etämenetelmien käyttöä. (Salminen ym. 2016, 206.)

Etäteknologian käyttöönotossa on tarkasteltava asiakkaan arkielämää kokonaisvaltaisesti niin, että fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset näkökulmat otetaan huomioon. Käyttöönottoon vaikuttaa myös asiakkaan terveydentila, ikä ja sukupolvi, sukupuoli, kulttuuritausta, elinympäristö ja elämänmuoto. (Hämäläinen 2013, 21.) Etäkuntoutusta tehtäessä on otettava huomioon että, asiakkaan kotona on tarpeeksi tilaa liikkua ja harjoitella. Asiakkaiden kanssa pitää varmistaa turvallisuus,

esimerkiksi millaisia tuoleja he käyttävät harjoitteita tehdessä. Pitää myös huomioida, että asiakkaalla on harjoittelupaikka mahdollisimman lähellä ruutua, jotta hän näkee ruudusta tulevan ohjauksen. (Salminen ym. 2016, 98-99.)

Etämenetelmin tuotettujen palvelujen ja käytettävän teknologian pitää tukea asiakkaan elämää kokonaisvaltaisesti ajatellen asiakkaiden elämäntilanteita ja -muotoja. Tarpeet teknologian käyttöönotolle nousevat asiakkaan toiveista ja tavoitteista. Teknologian käyttöönottoon vaikuttavat asenteet, arvot ja teknologian käytön arvioitu hyöty. Etälaitteiden hankinta ei saa vaikuttaa siihen, että asiakkaan luona käytäisiin vähemmän kuin ennen. Vaikka palvelut tuotettaisiin teknologian avulla, teknologia ei saisi korvata täysin sosiaalisia kontakteja, jotka tapahtuvat kasvokkain. Toisaalta etäteknologialla voidaan vähentää mahdollista asiakkaan kokemaa yksinäisyyttä. (Hämäläinen ym. 2013, 21.)

3 Kotihoito

Kotihoito tarkoittaa kotipalvelun ja kotisairaanhoidon tehtävien muodostamaa kokonaisuutta (Eksote 2018a). Kotipalvelu tarkoittaa hoidon ja huolenpidon, asumisen, toimintakyvyn ylläpidon, asioinnin sekä muiden jokapäiväisten elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai avustamista. Kotisairaanhoido tarkoittaa asiakkaan kotiin vietävää sairaanhoitoa. Kotisairaanhoidoon kuuluvat kaikki sairaanhoidolliset toimenpiteet, kuten lääkityksen valvonta ja asiakkaan voinnin seuranta sekä kivun hoito. Kotisairaanhoidon tavoitteena on helpottaa sairauden omaavan asiakkaan kotona selviytymistä. (THL 2017, 3.)

Kotihoito on asiakkaan kotona toteutettavaa terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä, omaa osallistumista ja itsenäistä suoriutumista tukevaa toimintaa (Eksote 2018a). Kotihoito myönnetään vamman, sairauden tai muun toimintakykyä alentavan syyn tai poikkeuksellisen elämäntilanteen perusteella niille yksilöille, jotka tarvitsevat apua päivittäisiin tehtäviin ja toimiin (THL 2017, 3). Asiakkaina voivat olla muun muassa pitkäaikais- ja muistisairaant tai kehitysvammaiset (Ikonen 2015, 42-43).

Kotihoidon tarve arvioidaan aina palvelutarpeen arviointikäynnillä, jonka voi pyytää henkilö itse, omainen tai viranomainen. Palvelutarpeen arviota edeltää 4-6

viikon mittainen kuntouttava arviointijakso. Palvelutarpeen arviointi suoritetaan moniammatillisesti arvioiden, huomioiden yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelut sekä omaisilta ja läheisiltä saatavat avut. Hoito- ja palvelusuunnitelma tarvittavista palveluista tehdään yhdessä asiakkaan kanssa. Kotihoidon palvelujen perustana on asiakkaiden oikeudenmukainen ja tasavertainen kohtelu. (Eksote 2018a.)

Eksoten tavoitetilä on tiivistetty kahteen sanaan: Toimintakykyisenä kotona. Eksoten kotihoidon tavoitteena on, että asiakas voisi asua mahdollisimman pitkään kotona. Asiakasta tuetaan omatoimisuuteen ja autetaan selviytymään kotona mahdollisimman pitkään, ottaen huomioon asiakkaan omat sekä läheisten toiveet. Palvelut ovat kotilähtöisiä sekä kuntouttavia. (Eksote 2018b.) Kotihoidon toimilla ehkäistään pitkäaikaishoidon tarvetta (Eksote 2018a).

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kotihoidon toimintaa ohjaavat Eksoten strategian mukaisten arvojen lisäksi kotihoitoa ohjaavat lait. Kotihoidon toimintaa ohjaavat terveydenhuoltolaki (1326/2010), sosiaalihuoltolaki (1301/2014) ja -asetus (607/83), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000), laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (ns. vanhuspalvelulaki 980/2012). Kotihoitoa ohjaa myös Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton antama laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. (Eksote 2018a.)

Lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) mukaan asiakas on oikeutettu hyvään kohteluun sekä palveluun sosiaalihuollossa, mikä on toteutettu huomioiden asiakkaan omat toiveet. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) ja -asetuksen (607/83) mukaan asiakas on turvattu laadukkaaseen ja riittävään, yhdenvertaisin perustein saatuihin sosiaalipalveluihin sekä hyvinvointia edistäviin toimenpiteisiin. Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kunta on velvollinen järjestämään asiakkaalle terveydenhuoltoon sisältyvät palvelut. Vanhuspalvelulain (980/2012) tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön omatoimisuutta, toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa asiakkaan vaikuttamismahdollisuutta koskien asiakkaan henkilökohtaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöä. (Ikonen 2015, 24-25.)

3.1 Kuntouttava hoitotyö

Kuntouttavan hoitotyön tavoitteena on tukea asiakkaan toimintakykyä, hyvinvointia ja voimavaroja. Kuntouttavassa hoitotyössä kannustetaan asiakasta toimimaan omatoimisesti, esimerkiksi aktivoidaan liikkumaan hoitajan tai apuvälineen tuella. Kuntouttava hoitotyö on tavoitteellista, jatkuvaa ja voimavaralähtöistä toimintaa ja toteutuakseen se vaatii asiakkaan omaa aktiivisuutta. (Järvikoski 2013, 63.) Paljon tukea ja apua tarvitsevat asiakkaat hyötyvät kuntouttavasta toimintavasta, joten kuntoutumista edistävä työ on olennainen osa kotihoitoa (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017b, 35).

Kuntouttava työote on työtapa, jolla hoitaja toimii hoito- ja kuntoutustyössä (Kari ym. 2013, 9). Kuntouttavasta työotteesta voidaan käyttää myös nimitystä kuntoutumista tukeva työote. Kuntouttavan työotteen tarkoituksena on kannustaa ja tukea asiakasta selviytymään arjessa mahdollisimman itsenäisesti oman toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 23.) Käytännössä kannustetaan asiakasta tekemään mahdollisimman paljon itse, eikä tehdä kaikkea hänen puolesta, sekä avustetaan ja kannustetaan henkilökohtaisten harjoitteiden tekemisessä (Ikonen 2015, 180). Hoitaja voi ohjata asiakkaalle fysioterapeutin antamia yksinkertaisia harjoitteita, kuten tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita. Kuntouttavan työotteen tavoitteena on parantaa asiakkaan toimintakykyä ja auttaa asiakasta ottamaan omat voimavarat käyttöön. (Kari ym. 2013, 9, 210.)

3.2 Etäyhteyspalvelut kotihoidon tukena

Kotihoidon käynnit voidaan toteuttaa myös videovälitteisesti (Eksote 2018a). Kotihoidossa käytettävän teknologian tarkoituksena on tukea osallisuutta, hoitoa ja huolenpitoa niin, että se mahdollistaa asiakkaan kotona asumisen. Teknologia säästää kotihoidon kustannuksia sekä helpottaa kotihoidon henkilökunnan työtä. (Ikonen 2015, 125-127.) Teknologia vähentää hoitajien fyysistä rasitusta ja säästää aikaa (Raappana & Melkas 2009, 9). Parhaimmillaan se myös helpottaa palvelujen saatavuutta sekä parantaa kotihoidon asiakkaiden elämänlaatua. Tulevaisuudessa teknologiaa hyödynnetään yhä enemmän kotihoidossa. (Ikonen 2015, 125-126.)

Eksoten etäyhteyspalvelun asiakkaila on kotihoidon asiakkuus, joten käyntejä ohjaavat samat lait ja toimintatavat kuin asiakkaan luo fyysisesti mentäessä. Etäyhteyspalvelu aloitetaan, jos fyysinen käynti asiakkaan luona voidaan suorittaa videopuhelun kautta. Etäyhteys soveltuu henkilöille, jotka kykenevät esimerkiksi tekemään fyysisiä harjoituksia ja ottamaan lääkkeitä turvallisesti ilman manuaalista ohjausta sekä ovat sitoutuneet hoitoonsa. Esteitä etäyhteyspalvelun käytölle ovat esimerkiksi fyysiset toimintahäiriöt, kuten näkö- ja kuulohäiriöt sekä pitkälle edennyt muistisairaus ja kognitiivisen toimintakyvyn alentuminen, jolloin sanallisten ja näköön perustuvien ohjeiden seuraaminen ei onnistu. Etäyhteyspalvelua ei aloiteta, jos asiakas suhtautuu kielteisesti laitteen käyttöön, asiakas ei ole sitoutunut hoitoonsa tai asiakkaalla on psyykkinen sairaus, jota laitteen käyttö voi pahentaa. (Pöyhiä 2018.)

Eksoten kotihoidon etäkäynnit toteutetaan siten, että etäyhteyspalvelun työntekijä soittaa asiakkaille kuntoutumis- tai hoitosuunnitelman mukaisesti videopuhelun. Etäyhteyssäynnillä voidaan suorittaa esimerkiksi toimintakykyä tukevien harjoitteiden ohjaus sekä yleisen voinnin, lääkkeenoton ja ruokailun tarkistus. (Pöyhiä 2018.) Toimintakykyä tukevien harjoitteiden tekeminen ja harjoitteluun kannustaminen ovat erityisesti muistisairaiden kanssa tärkeää toimintakyvyn ylläpidon kannalta. Kotona tehtävien harjoitteiden etuna on tuttu ja turvallinen ympäristö, joka rohkaisee liikkumaan. Harjoittelu on helppo siirtää osaksi elämäntapaa ja arkea, koska harjoittelu tapahtuu henkilön omassa elinympäristössä. (Suvikas ym. 2006, 315-335.)

Eksoten hoitaja soittaa asiakkaalle ennalta sovittuina ajankohtina. Tavoitteena on, että asiakkaan hoitaja olisi sama ja vaihtelua olisi mahdollisimman vähän. Puhelut soitetaan asiakkaalle tablettiin, joka on annettu lainaan maksuttomasti. Puhelut tapahtuvat reaaliaikaisesti internetin välityksellä. Etäyhteyspalvelu asentaa tabletin asiakkaan kotiin käyttövalmiiksi. Asiakkaalle soitettaessa laite hälyttää ensin, minkä jälkeen yhteys avautuu automaattisesti, eikä asiakkaan tarvitse erikseen vastata puheluun. Asiakas ei voi itse soittaa tabletilla hoitajalle. (Pöyhiä 2018.)

Eksoten etäsoittajina toimii tällä hetkellä sairaanhoitajia ja lähihoitajia. Soittoja tehdään päivässä noin 250 ja kuukaudessa noin 6000. Puhelut kestävät 2-20

minuuttia riippuen soiton tarkoituksesta. (Pöyhiä 2018.) Eksoten tavoitteena on, että 3% kotihoidon käynneistä suoritetaan etäyhteyskäynnillä (Peltola 2017).

4 Toimintakykyä ylläpitävä materiaali kuntouttavan hoitotyön tueksi

Ikääntyminen vaikuttaa heikentävästi fyysiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn (Sievänen 2014, 9). Ikääntymiseen liittyviä muutoksia tapahtuu elimistön luustossa, lihaksissa, tasapainossa, keuhonhallinnassa ja havaintomotoriikassa (Aalto 2009, 13). Vanhenemismuutosten, kuten lihasten voiman heikkenemisen ja nivelten jäykistymisen lisäksi sairauksien ja lääkityksen myötä fyysinen toimintakyky laskee ja tapaturmariskit lisääntyvät (Kettula ym. 2007, 25). Ikääntymisen tuomien muutosten alkaminen ja etenemisnopeus ovat yksilöllisiä. Elimistön ikääntymiseen vaikuttavat elintavat, ravinto ja liikunta, yksilön perimä, työ ja ympäristö. (Keränen 2014, 10.)

Lihassoiman heikkenemisen seurauksena liikkuminen vaikeutuu hankaloittaen päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Kettula ym. 2007, 25). Erityisesti alaraajojen lihasvoima heikkenee, vaikuttaen tasapainon hallintaan. Ikääntyneiden tasapainon heikkeneminen onkin yksi eniten arkea rajoittavista tekijöistä. (Tuki- ja liikuntaelinliitto 2018.) Liikkumisongelmien lisäksi esimerkiksi muistin ja näön heikentyminen rajoittavat liikkumista (Salminen ym. 2016, 6). Vähäinen liikunta voi kin nopeuttaa muistin, mielialan ja vireyden heikkenemistä (Karvinen ym. 2009, 7). Ulkopuolisen avun, kuten kotihoidon palvelut ovat tarpeen, jos liikkumiskyvyn heikkeneminen jatkuu niin, että se vaikeuttaa kykyä suoriutua perustoiminnoista (Kansanterveyslaitos 2007, 48).

Liikuntaa ei ole koskaan myöhäistä aloittaa, sillä liikunnan pienetkin vaikutukset voivat olla ratkaisevia tekijöitä ikääntyneen toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta (Vuori 2014). Ikääntymiseen liittyvää fyysisen toimintakyvyn laskua voidaan ehkäistä tai hidastaa oikeanlaisella ja säännöllisesti toteutetulla liikunnalla. Liikuntaharjoittelulla voidaan myös vaikuttaa positiivisesti älyllisiin toimintoihin ja mielen vireyteen. (Karvinen ym. 2009, 7.) Iäkkäiden terveystuokituksen

mukaan säännöllisen kestävyysliikunnan lisäksi lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla voidaan vähentää iäkkäiden kaatumisia (Sievänen 2014, 9). Hyvä liikkumiskyky on yksi kotona asumisen edellytyksistä. Itsenäinen liikkumiskyky apuvälineen avulla tai ilman mahdollistaa iäkkään itsenäisen suoriutumisen ja eri toimintoihin osallistumisen omien tarpeiden ja mieltymysten mukaan. (Kansanterveyslaitos 2007, 48.)

Liikunnalla, erityisesti lihasvoiman ja tasapainon harjoittamisella on suuri merkitys toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisessä (Karvinen ym. 2009, 7-12). Iäkkäille suunnatun liikunnan tärkein tavoite onkin säilyttää toimintakyky mahdollisimman pitkään. Toimintakyky mahdollistaa arjessa jaksamisen ja vireyden sekä säilyttää ikääntyneen itsenäisyyden, luoden mahdollisuudet täysipainoiselle elämälle. Liikunnallisesti aktiiviset ikääntyneet kykenevät selviytymään itsenäisesti kotona 10-20 vuotta pidempään kuin liikunnallisesti passiiviset saman ikäiset. (Aalto 2009, 23.)

Teknologiaa voidaan osakseen hyödyntää ikääntyneiden liikunnan lisäämiseen (Sievänen 2014, 9). Iäkkäät ihmiset ovat kokeneet vuorovaikutteisen etäkuntoutuksen tuovan sisältöä päivittäisiin rutiineihin ja parantavan harjoittelun motivaatiota. Tutkimuksen mukaan, etäkuntoutuksella on voitu parantaa ikääntyneiden toimintakykyä ja iäkkäiden itsenäistä selviytymistä arjessa. (Karppi & Nyfors 2012, 10.) Teknologia ja mobiiliteknologiaperusteisilla liikuntainterventioilla on ollut positiivinen vaikutus terveyteen ja liikuntaan, vaikka vaikutus on ollut vähäinen (Sjögren ym. 2013; Davies ym. 2012).

4.1 Lihasvoimaharjoittelu

Ikääntyessä elimistön lihasmassan on taipumus vähentyä rasvakudoksen ja sidekudoksen tullessa tilalle (Keränen 2014, 14). Ikääntyneen ihmisen lihasvoiman heikkeneminen vaikuttaa jokapäiväisistä toiminnoista selviytymiseen. (Kettula ym. 2007, 25). Myös tutkimus osoittaa, että lihasvoiman lasku on yhteydessä toimintakyvyn heikkenemiseen. Ilman riittävää lihasvoimaa ikääntyneet eivät pysty selviämään arjessa. (Samuel ym. 2012.)

Lihaskuntoharjoittelulla vahvistetaan vartalon lihaksia sekä luustoa, ja sillä on myönteinen vaikutus terveyteen (Sundell 2018). Voimaharjoittelu kehittää tasapainoa ja asennonhallintaa, nopeuttaa reaktioaikaa ja lisää hermotuksen määrää sekä kohottaa mielialaa. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan myös vähentää loukkaantumiskäsitteitä. (Keränen 2014, 86.) Lihaskuntovoiman ylläpitäminen on kestävyystta oleellisempi ominaisuus ehkäistäessä toimintakyvyn heikentymistä (Aalto 2009, 16).

Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu on parhain tapa estää lihaskatoa (Keränen 2014, 15). Jos lihaksia ei kuormita, lihaskunto heikkenee noin yhden prosentin vuodessa 50 ikävuoden jälkeen ja noin kaksi prosenttia vuodessa 65 ikävuoden jälkeen (Keränen 2014, 14-15). Jos lihaskuntovoimaa harjoittaa säännöllisesti, lihaskuntovoima voi kasvaa iäkkäillä jopa 10-30% muutamassa kuukaudessa (Sundell 2018). Jotta lihaskuntovoimaa voidaan lisätä, on harjoitettava vähintään kaksi kertaa viikossa. Voimatasoa voidaan ylläpitää kerran viikossa tehtävällä harjoittelulla. (Keränen 2014, 88.) Kun liikkeet suoritetaan oikealla tekniikalla, hallitusti ja rauhallisesti, tämä liikunnan muoto on turvallinen heikkokuntoisemmallekin (Sundell 2018).

Vartalon kaikkia päälihaskuntaryhmiä on tärkeää harjoittaa 1-4 kertaa viikossa. Tärkeimpiä vartalon päälihaskuntaryhmiä ovat nilkan, polven, lonkan ja kyynärvarren ojenta- ja koukistajalihakset, hartianseutua ja olkaniveltä tukevat lihakset sekä selän ja vatsan alueen lihakset. Alaraajojen ja lantion alueen lihaskuntovoima on olennainen osa toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä, joten niiden harjoittaminen on erityisen tärkeää. (Keränen 2014, 16, 88.) Alaraajojen hyvä lihaskuntovoima lisää liikkumisvarmuutta ja helpottaa jokapäiväisistä toiminnoista selviytymistä (Karvinen ym. 2009, 12).

4.2 Tasapainoharjoittelu

Liikkumiskyvyn kannalta tasapaino on yksi tärkeä osatekijä. Useat päivittäiset toiminnot kuten kävely, tuolilta ylösnousu ja horjahdukseen reagoiminen vaativat elimistön tasapainojärjestelmän täsmällistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Ikääntymiseen liittyvät muutokset, kuten aistitoimintojen ja keskushermoston hei-

kentyminen sekä tuki- ja liikuntaelimestön rappeutuminen voivat vaikeuttaa tasapainon hallitsemista. (Sihvonen ym. 2010, 52.) Tasapainon heikkeneminen näkyy useimmiten liikkumisen kömpelyytenä ja kehon hallinnan vaikeutena (Aalto 2009, 20). Tasapainon heikentyminen voi rajoittaa ikääntyneen liikkumista, kaatumisen pelosta johtuen (Sihvonen ym. 2010, 53). Yli 65-vuotiaista joka kolmas ja 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vuodessa vähintään kerran (Keränen 2014, 60).

Tasapainoa voidaan parantaa ja sen heikkenemistä voidaan hidastaa säännöllisellä harjoittelulla (Tuki- ja liikuntaelinliitto 2018). Jo muutaman viikon säännöllisellä harjoittelulla voidaan parantaa tasapainoa ja reaktioaikaa (Keränen 2014, 60). Tasapainoharjoittelun pitäisi kohdistua monipuolisesti tasapainoa sääteleviin elinjärjestelmiin, ja harjoittelun olisi hyvä sisältää yksilöllisen taitotason mukaisia riittävän haastavia harjoitteita (Sihvonen ym. 2010, 52). Tasapainoharjoitteissa turvallisuus on tärkeintä, mutta liika varovaisuus voi estää tasapainon kehittymisen (Aalto 2009, 79). Parantunut tasapaino rohkaisee lähtemään liikkeelle ja ehkäisee kaatumisista johtuvia tapaturmia (Karvinen ym. 2009, 12).

Tasapainoharjoittelun tavoitteena on parantaa iäkkään tasapainon hallintaa ja suoriutumista päivittäisistä toiminnoista. Tasapainoharjoituksilla voidaan vähentää iäkkäiden kaatumisen pelkoa, sillä harjoiteltaessa asiakas voi oppia tunnistamaan kykynsä hallita tasapainoansa ja omat rajoitteensa. (Sihvonen ym. 52-53.) Tasapainon hallitseminen vaatii lihaksilta voimaa ja herkkyyttä, joten tasapainoharjoitukset kannattaa tehdä ennen muita harjoituksia, kuten esimerkiksi lihasvoimaharjoittelua (Keränen 2014, 60). Tutkimuksen mukaan tasapainoharjoittelu yhdistettynä lihasvoimaharjoitteluun on tehokkain kaatumisten ehkäisykeino kotona asuville ikääntyneille (Karinkanta 2018).

4.3 Muistikuntoutus

Muistiongelmät asettavat suuria haasteita sekä terveydenhuollolle että muistiongelmaiselle itselleen ja hänen omaisilleen (Hallikainen ym. 2014,8). Ikääntyessä kognitiivisten toimintojen, erityisesti muistin heikkeneminen on varsin yleistä, mutta yksilöllistä (Aalto 2009, 22; Erkinjuntti ym. 2015, 81). Kognitiivisten toimin-

tojen heikkenemiseen vaikuttavat ikääntymisen aiheuttamat fysiologiset muutokset, sairaudet, geneettiset tekijät, psykososiaaliset tekijät, aivojen vähäinen käyttö ja monet elintavat sekä liikunta (Aalto 2009, 22; Komulainen & Vuori 2015).

Muistiongelmien, erityisesti muistisairauksien alentavat ikääntyneen fyysistä kuntoa ja toimintakykyä merkittävästi. Fyysisen kunnan ja toimintakyvyn heiketessä liikkuminen vaikeutuu ja liikkumattomuus lisääntyy. Liikkumattomuus ja koko kehon passiivinen käyttö voi pahentaa muistisairauteen liittyviä oireita ja johtaa lihasvoiman heikkouteen sekä yleiskunnan laskuun. Hyvä kuntouttava hoito voi hidastaa muistiongelmien etenemistä ja pitkittää tarvetta ympärivuorokautiselle hoidolle. Aktiivinen elämä ja kuntouttava hoito voi ylläpitää muistiongelmaisen toimintakykyä ja parantaa muistiongelmaisen elämänlaatua. (Hallikainen ym.2014, 8, 107-109.)

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin niin terveillä iäkkäillä kuin aivotoimintojen heikkenemisestä kärsivilläkin yksilöillä (Aalto 2009, 22). Liikunnalla ja älyllisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös iäkkäällä, jolla on jo muistisairaus (Hallikainen ym. 2014, 26). Liikunta voi ehkäistä dementiaa ja Alzheimerin tautia sekä liikunta ehkäisee kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. Koska virikkeellinen, aistitoimintoja ja erilaisia taitoja kehittävä liikunta vähentää kognitiivisten toimintojen heikkenemistä ja dementiaa, on liikunta suositeltavaa kaikissa muodoissa. (Aalto 2009, 22.)

Muistikuntoutuksen tavoitteena on parantaa iäkkään toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä arjessa, hidastaa ja ehkäistä muistioireita sekä psyykkisiä haittoja ja parantaa edellytyksiä muun kuntoutuksen hyödyille (Erkinjuntti & Rinne 2010, 459). Lähtökohtana ikääntyneiden ja muistisairaiden kognitiivisten toimintojen ylläpitämiselle on aivojen muovautumiskyvyn säilyttäminen ja aivojen hermo-yhteyksien aktivoiminen. Muistikuntoutuksen sisältö perustuu tiedostetun ajattelun eli aivokuoren, tunne-elämän eli limbisen järjestelmän sekä vireystilan eli aivorungon aktivointiin. (Hallikainen ym. 2014, 98, 116-117.)

Muistikuntoutuksessa käytetään useampaa aistia yhtä aikaa ja tehdään samalla sormien, käsien ja yläraajojen koordinaatioharjoituksia, tasapaino- ja kävelypainoharjoituksia sekä lihasvoiman ja kestävyyskunnan harjoituksia. Fyysistä kuntoa tukevien harjoitteiden aikana tehdään erilaisia muistin harjoituksia, muun muassa laskutoimituksia, sananlaskuja, lauluja ja muistelua. Muistin harjoittaminen yhdistettynä liikkeeseen vahvistaa kognitiivista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. (Hallikainen ym. 2014,109,112,116-117.) Muistikuntoutusharjoitteet pitää olla helposti ymmärrettäviä muistisairauden tuomien muutosten takia. Tutussa ympäristössä, kuten kotona tehtävällä muistikuntoutuksella saadaan parhaita tuloksia. (FysioGeriatría 2019.)

Tutkimukset osoittavat, että lihasvoimaharjoittelu hidastaa muistisairaiden kognition alenemista ja muita muistisairauden ongelmia. Harjoittelu tukee ja parantaa iäkkään itsenäistä selviytymistä päivittäisistä toimista. (Toots ym. 2016; Stevens & Killeen 2006.) On myös näyttöä siitä, että huomion jakamista vaativat tehtävät, kuten kognitiivisten, motoristen ja verbaalisten tehtävien harjoittelu, ovat edesauttaneet tasapainon ylläpitämistä (Sihvonen ym. 2010, 52). Interventiotutkimuksessa liikunta- ja muistiharjoittelu sekä muu kognitiivinen harjoittelu on parantanut kognitiivista suorituskykyä. Kognitiivinen harjoittelu vaikuttaa kognitiivisen suoriutumisen lisäksi aivojen rakenteeseen sekä toimintaan. (Hallikainen ym. 2014, 26,98.) Jo varsin lyhytaikainen liikunta vaikuttaa huomattavasti muistisairauksien ennaltaehkäisyyn (Aalto 2009, 25).

5 Oppaan laatiminen

Tässä opinnäytetyössä laadittiin opas, joka on yksi julkaisun muodoista. Julkaisua laadittaessa on mietittävä tarkkaan julkaisun tarkoitus ja mikä on sen keskeinen viesti, sillä tarkoituksenmukainen aiheenrajaus välittää halutun viestin tehokkaammin lukijalle (Pesonen & Tarvainen 2003, 3). Julkaisua laadittaessa on mietittävä, kenelle se on tarkoitettu ja ketkä ovat kohderyhmänä. Kohderyhmästä on huomioitava ikä, koulutustaso ja ammatit. Mitä rajatumpi kohderyhmä on, sitä helpompi on kohdistaa välitettävä viesti. Julkaisua laadittaessa on mietittävä, mikä on toimivin, mielekkäin ja taloudellisin väline välittää viesti kohderyhmälle.

Myös julkaisuun annettu budjetti on huomioitava, sillä se voi asettaa rajoja esimerkiksi julkaisun ulkoasulle. (Pesonen 2007, 3-4.)

Ohjetta laadittaessa on huomioitava toiminta lukijan näkökulmasta. Ohjeet pitäisi kirjoittaa helposti ymmärrettävään muotoon ja esittää ohjeiden eri vaiheet selkeästi aikajärjestyksessä. Otsikoiden käyttö selkeyttää ohjeita. Ohjeita kirjoitettaessa olisi hyvä käyttää käskymuotoa, sillä se on selkein tapa antaa ohjeita. Ohjetta kirjoitettaessa tulisi käyttää ymmärrettävää kieltä ja vältettävä asiantuntijoiden käyttämää kieltä. (Kotimaisten kielten keskus 2019.)

Monilla yrityksillä on omaan käyttöön tarkoitettu visuaalinen ilme, jota käytetään kaikessa yrityksen viestinnässä. Visuaalinen ilme koostuu yleensä omasta tunnuksesta, tunnusväristä ja kirjoitusasusta. Visuaalisen ilmeen tarkoituksena on erottaa yritys muista ja viestiä yrityksen tavoitteista, asenteista ja arvoista. (Pesonen & Tarvainen 2003, 5-6.) Kun visuaaliset linjat ovat selvillä, on fonttien valinta tärkeää. Fonttien valinnassa on huomioitava luettavuus ja käyttötarkoitus. Jos julkaisu tehdään valmiiksi määrätyn graafisen ohjeiston mukaan, kirjaintyyppöjä ei tarvitse määrittää erikseen. (Pesonen 2007, 29.) Fonttivalintojen lisäksi myös asettelulla pystytään vaikuttamaan julkaisun tuomiin mielikuviin (Pesonen & Tarvainen 2003, 39).

Otsikon tehtävänä on kertoa ytimekkäästi tulevasta tekstistä ja johdattaa lukija tekstin sisältöön. Otsikko on tehokas, kun se erottuu muusta tekstistä selkeästi ja on visuaalisesti kiinnostava. Leipätekstiä, eli varsinaista tekstiosuutta on julkaisussa eniten, joten sen luettavuuteen ja käytettävyyteen on kiinnitettävä huomiota. Leipätekstin lisäksi julkaisussa voi olla tarpeellista käyttää muita elementtejä, kuten luetteloita, taulukoita, ylätunnisteita ja lähdeviittauksia. Kun tekstissä käytetään luetteloita, on luettelomerkkejä käytettävä johdonmukaisesti koko julkaisun ajan. (Pesonen & Tarvainen 2003, 41, 44.)

Kuvalla on julkaisussa useita tehtäviä. Kuvan tarkoituksena on kiinnittää huomiota, houkutella ja orientoida lukijaa. Kuvan avulla voidaan helpottaa viestin välitystä ja sillä voidaan täydentää sekä havainnollistaa tekstin sisältöä. Tehokas kuva voi vaikuttaa katsojaansa luoden tunnelmia ja mielikuvia. Kuvia valittaessa

on tärkeää miettiä miten ja millaisia kuvia julkaisuun tarvitaan, jotta katsoja ymmärtää kuvan keskeisen sanoman. Kuvat ovat tarpeen, jos ne tuovat asiaan olennaista lisätietoa tai esittävät asian ymmärrettävämmiin kuin teksti. Jotta teksti on helppolukuista, pitää tekstin ja taustan sävykontrastin olla sellaiset, että teksti erottuu tarpeeksi taustasta tai kuvasta. Helppolukuisuuden kannalta julkaisu olisi hyvä pitää yksinkertaisena. (Pesonen & Tarvainen 2003, 32, 46.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämistehtävänä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää opas Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöiden käyttöön. Oppaan tavoitteena on parantaa ohjauksen laatua, selkeyttä ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Opas sisältää teoriaa harjoittelun periaatteista ja eri kuntoisten asiakkaiden toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat seuraavat:

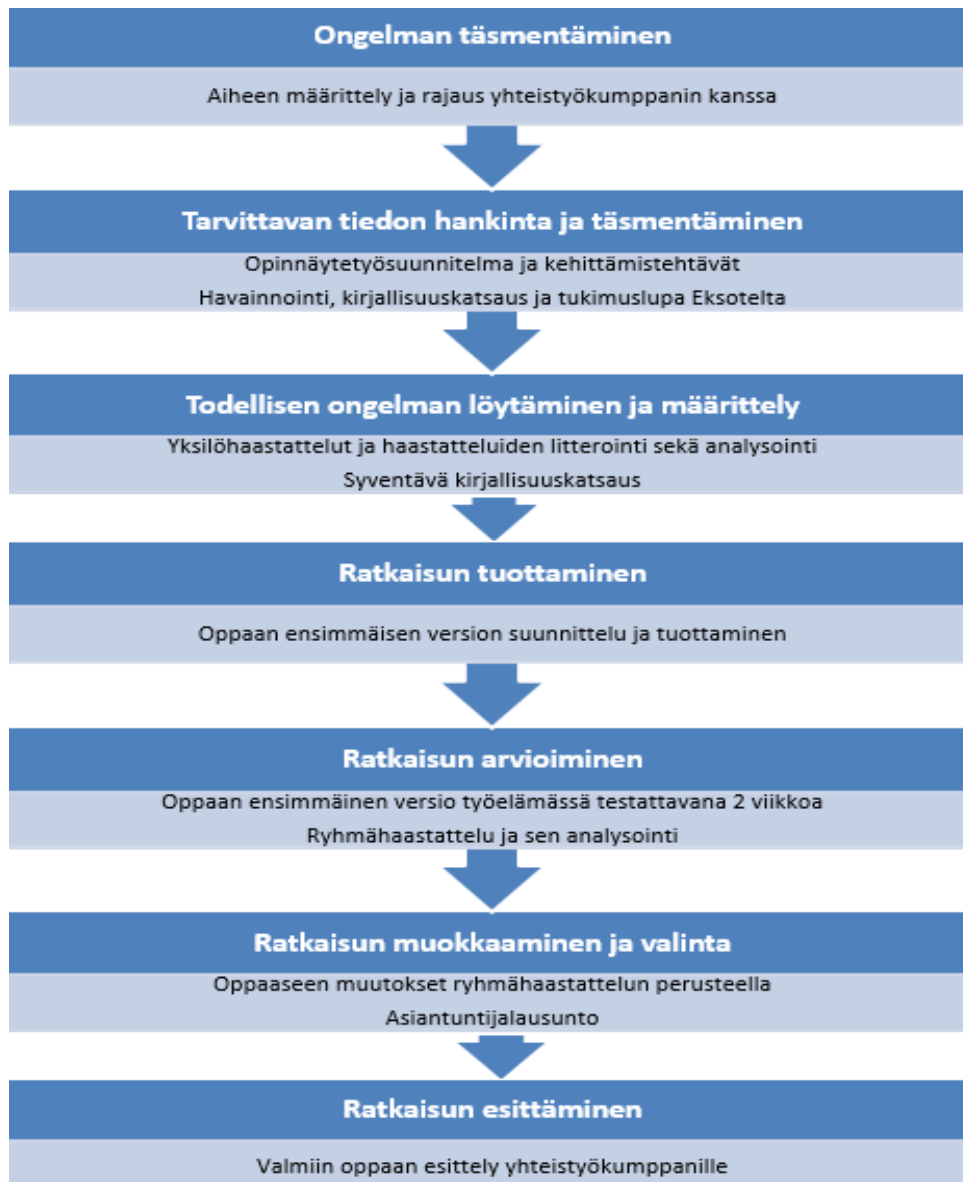
1. Kuntouttavan hoitotyön merkitys etäyhteyspalvelussa?
 - 1.1 Mitä hoitajat tietävät kuntouttavasta hoitotyöstä
 - 1.2 Mistä hoitajat tarvitsevat lisätietoa kuntouttavassa hoitotyössä?
2. Mitä materiaalia etäyhteyspalvelulle pitäisi tuottaa?
 - 2.1 Millaista materiaalia pitää tuottaa?
 - 2.2 Mitä materiaalissa pitää olla?

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämistehtävänä ja sen tuloksena toteutettiin opas Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön toteutus mukaili kehittämistutkimuksen vaiheita (kuviot 1). Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Eksoten etäyhteyspalvelu. Opinnäytetyö aloitettiin

tiin syksyllä 2018 aiheen ja kehittämistehtävien määrittelyllä sekä opinnäytetyösuunnitelman laadinnalla. Opinnäytetyösuunnitelman aikaan aloitettiin myös kirjallisuuskatsaus, jota syvennettiin tutkimuksen loppuun saakka. Vuoden 2019 alussa Eksote myönsi tutkimusluvan opinnäytetyölle.

Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen, jossa ensimmäiseksi toteutettiin yksilöhaastattelut etäyhteyspalvelun hoitajille. Haastattelujen analysoinnin ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta laadittiin oppaan ensimmäisen versio. Oppaan ensimmäinen versio oli kaksi viikkoa etäyhteyspalvelun hoitajien käytännön työssä testattavana. Testijakson jälkeen suoritettiin ryhmähaastattelu, jossa kerättiin palautetta oppaasta. Ryhmähaastattelusta saadun palautteen perusteella opasta muokattiin ja oppaasta laadittiin toinen versio, josta pyydettiin asiantuntijalausunto. Asiantuntijalausunnon antoivat Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuteista valikoitunut ryhmä. Opa viimeisteltiin valmiiksi huhtikuussa 2019 asiantuntijalausunnon pohjalta.



Kuvio 1. Kehittämistutkimuksen vaiheet (mukaillen Kananen 2017)

7.1 Tutkittavat henkilöt

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Eksoten etäyhteyspalvelun kanssa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijät, jotka ovat koulutukseltaan lähihoitajia tai sairaanhoitajia. Tutkimukseen osallistui kaikki etäyhteyspalvelun kahdeksan (N=8) vakituista hoitajaa.

Tutkimuksen ensimmäisenä sisäänottokriteereinä oli, että henkilöllä on hoitajan vakituinen työsuhte Eksoten etäyhteyspalvelussa. Toisena edellytyksenä osal-

listumiseen oli, että vakituisen työsuhteen oli pitänyt kestää vähintään kolme kuukautta ennen tutkimukseen osallistumista. Tutkimuksen poissulkukriteerinä oli, että henkilö työskentelee sijaisena etäyhteyspalvelussa.

7.2 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelminä käytettiin kirjallisuuskatsausta, havainnointia, yksilö- ja ryhmähaastattelua sekä asiantuntijalausuntoa. Kirjallisuuskatsauksella perehdyttiin opinnäytetyön aiheeseen ja kehittämistyön ongelma-alueeseen sekä sitä käsittelevään kirjallisuuteen. Kirjallisuuskatsaus aloitettiin tarkastelemalla aihetta yleisluontoisesti, jotta tutkimusalueen kokonaisuus hahmotuisi. Kirjallisuuskatsausta syvennettiin tutustumalla aihealueen yksityiskohtaisempiin artikkeleihin ja tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsausta hyödynnettiin myös oppaan teoriapohjan laadinnassa. Tietoa kirjallisuuskatsauksessa kerättiin useista eri lähdemateriaaleista ja lähteistä. Tarkemmin tietoa etsittiin suomeksi ja englanniksi etäkuntoutuksesta, kotihoidosta, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä muistikuntoutuksen teoriasta.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa käytettiin havainnointia tiedonkeruumenetelmänä. Hoitajan työtä, työympäristöä ja käytettäviä laitteita havainnoitiin, jotta saatiin käsitys käytännön työn toteutuksesta. Havainnointi perustui muistin vaaraan, eikä havainnointia dokumentoitu.

Ensimmäinen haastattelu suoritettiin yksilöhaastatteluna kahdeksalle etäyhteyspalvelun hoitajalle. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna, joka suoritettiin haastattelurungon (Liite 5) mukaan. Yksilöhaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa hoitajien tietämys kuntouttavasta hoitotyöstä ja valmiudet sen toteuttamiseen. Haastattelun tarkoituksena oli myös selvittää, millaista materiaalia etäyhteyspalvelulle pitäisi tuottaa ja mitä materiaalin pitäisi sisältää.

Yksilöhaastattelua on sopivaa käyttää silloin, kun halutaan selvittää haastateltavan omat mielipiteet ilman, että muut tutkimukseen osallistuvat henkilöt vaikuttaisivat haastateltavan puheisiin sekaantumalla keskusteluun. Haastateltavan kannalta yksilöhaastattelu voi tuntua keinotekoiselta, sillä haastateltava on erossa luonnollisesta toiminnastaan ja huomio voi kiinnittyä erityisesti tutkijaan ja esitettyihin kysymyksiin. (Routio 2007.) Puolistrukturoidun haastattelun etuna on, että

kysymykset ovat samoja kaikille haastateltaville ja haastateltavat saavat vastata omin sanoin ilman vastausvaihtoehtoja (Eskola & Vastamäki 2015, 29).

Toinen haastattelu oli ryhmähaastattelu, johon osallistui neljä etäyhteyspalvelun hoitajaa. Haastatteluun osallistui myös etäyhteyspalvelussa työskentelevä henkilö, joka oli kerännyt palautetta haastattelusta poissa olevilta henkilöiltä ja edusti heitä. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna haastattelurungon (Liite 6) teemoja mukaillen. Ryhmähaastattelun tarkoituksena oli selvittää kahden viikon käytännön testijakson jälkeen oppaassa toimivat asiat ja kehitettävät ideat. Ryhmähaastattelun perusteella oppaaseen tehtiin tarvittavat muutokset, minkä jälkeen oppaasta laadittiin toinen versio.

Teemahaastattelulla saadaan selville haastateltavilta tutkijaa kiinnostavat asiat tutkimuksen aihepiiriin liittyen (Eskola & Vastamäki 2015, 27). Ryhmähaastattelun etuna on, että haastateltavat tuottavat monipuolisesti tietoa ja tekevät huomioita tutkittavasta ilmiöstä sekä kommentoivat asioita spontaanisti. Ryhmähaastattelussa saadaan nopeasti tietoa usealta haastateltavalta samanaikaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61, 63.) Haastateltavien vaikutus toisiinsa voi olla positiivinen, eli tietoa lisäävä, tai negatiivinen, eli tietoa vähentävä (Kananen 2014, 92). Ryhmähaastattelun huonona puolena on se, että kaikki haastatteluun kutsutut eivät saavu paikalle (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63).

Asiantuntijalausuntoon osallistui kolme Eksoten kotikuntoutuksessa työskentelevää fysioterapeuttia. Fysioterapeutit saivat oppaan tarkasteltavaksi ennen asiantuntijalausuntoa. Asiantuntijalausunnon tarkoituksena oli selvittää oppaan ja sen teoriapohjan sovellettavuus käytäntöön sekä harjoitteiden toimivuus kotihoidon asiakkaille. Asiantuntijalausunnon keruussa mukailtiin samoja teemoja kuin hoitajien ryhmähaastattelussa. Asiantuntijalausunnon pohjalta opas viimeisteltiin valmiiseen muotoon.

7.3 Aineiston analysointi

Yksilöhaastattelun analysointitapana käytettiin aineistolähtöistä analyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Nauhoitetut haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi. Litteroituun tekstiin ei jätetty henkilötunnisteita, vaan aineisto analysoitiin

anonymisti. Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistettiin koodaamalla aineisto eli aineistosta etsittiin tutkimukselle oleelliset asiat. Pelkistämisen jälkeen aineisto luokiteltiin opinnäytetyön kehittämistehtävien alle. Luokitellusta aineistosta muodostettiin ala- ja pääkategoriat, joihin ryhmiteltiin aineistosta esiin nousseet asiat koavaksi käsitteeksi.

Yksilöhaastattelun koodausrunko ja esimerkkivastauksia

- A. Kuntouttavan hoitotyön merkitys etäyhteyspalvelussa?
- Kuntouttavan hoitotyön merkitys on hyvin suuri käytännön työssä.
 - Kuntouttava hoitotyö toteutuu automaattisesti päivittäisessä työssä.
- B. Mitä hoitajat tietävät kuntouttavasta hoitotyöstä?
- Kuntouttava hoitotyö on toimintatapa, jossa kannustetaan asiakasta tekemään asiat itse omien voimavarojen mukaan.
 - Kuntouttavan hoitotyön toteutus on työtehtävien vaatimalla tasolla.
- C. Mistä hoitajat tarvitsevat lisätietoa kuntouttavassa hoitotyössä?
- Teoriaa muistikuntoutuksesta, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelusta.
 - Teoriaa suoritustekniikoista.
- D. Mitä materiaalia etäyhteyspalvelulle pitäisi tuottaa?
- Mitään yhteistä materiaalia ei ole käytössä.
 - Yhteisen materiaalin tuottaminen tärkeää, jotta kuntouttavan hoitotyön toteuttaminen olisi yhtenäisempää.
- E. Millaista materiaalia pitää tuottaa?
- Pitää tuottaa kirjamainen opas.
 - Materiaalin pitää tukea mahdollisimman paljon käytännön työtä.
- F. Mitä materiaalissa pitää olla?
- Asiaa turvallisuustekijöistä.
 - Teoriaa ja varoitavia käytännön harjoitteita liittyen lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun sekä muistikuntoutukseen.

Kuva 1. Yksilöhaastattelun koodausrunko ja esimerkkivastauksia

Ryhmähaastattelussa ja asiantuntialausunnossa saadut palautteet analysoitiin määrittämällä prosenttiluku, jonka mukaan oppaaseen tehtiin muutoksia. Vastajista 60%:n piti olla yhtä mieltä tarvittavasta muutoksesta, jotta muutos toteutettiin oppaaseen. Muutosehdotuksista äänestettiin tarvittaessa.

7.4 Oppaan laatiminen käytännössä

Yhteistyökumppanin kanssa päätettiin yhdessä, että opas tuotetaan pehmeäkantisen kirjan muotoon. Tällöin opasta on helppo lukea ja käyttää kuntouttavan hoitotyön tukena. Kirjan lisäksi kaikista oppaan kuvista tuotettiin A4 kokoiset laminoituvat kuvat. Laminoitujen kuvien tarkoituksena on tukea opasta ja helpottaa liikkeiden ohjausta etäyhteyden kautta. Oppaan sisältö perustuu aihealueen kirjallisuuskatsaukseen, ajankohtaisiin tutkimuksiin, etäyhteysspalvelun hoitajien haastatteluihin sekä Eksoten kotikuntoutuksessa työskentelevien fysioterapeuttien antamaan asiantuntijalausuntoon.

Oppaaseen pyrittiin tuomaan mahdollisimman paljon monipuolisia harjoitteita ikääntyneen toimintakyvyn tueksi. Monipuoliset harjoitteet tuovat harjoitteluun mielekkyyttä ja vaihtelevuutta. Oppaaseen pyrittiin tuomaan mahdollisimman paljon uusia harjoitteita, jotta hoitajien tietoisuus kuntoutumisen toteuttamisen mahdollisuuksista kasvaisi. Opasta laadittaessa pyrittiin huomioimaan haastatteluista esiin nousseet tarpeet ja asiakasryhmät, jotta opas olisi etäyhteysspalvelujen työntekijöiden tarvetta vastaava.

Haastatteluista esiin nousseiden asioiden perusteella oppaaseen lisättiin harjoitteiden lisäksi teoriaosuus harjoittelun periaatteista. Teoriaosuuden tarkoituksena on tuoda esiin lihaskunto- ja tasapainoharjoittelun peruseriaatteita. Teoriaosuudesta löytyy myös vinkkejä esimerkiksi harjoittelun turvallisuuden huomioon ottamiseen ja muistikuntoutuksen toteuttamiseen.

8 Tulokset

8.1 Kuntouttavan hoitotyön merkitys etäyhteyspalvelussa

Yksilöhaastattelujen perusteella jokainen hoitaja koki kuntouttavan hoitotyön merkityksen erittäin suureksi käytännön työssä. Haastatteluista nousi esiin kuntouttavan työotteen olevan edellytys kuntouttavan hoitotyön toteutumiseen. Hoitajista kuusi kahdeksasta kertoi kuntouttavan hoitotyön toteutuvan päivittäisessä hoitotyössä. Hoitajat ohjeistavat asiakkaita vain sanallisesti, etäyhteyden kautta, jolloin fyysistä apua ei voida tarjota. Tämän seurauksena kuntouttavan hoitotyön toteutuminen on automaattista.

8.2 Hoitajien tietopohja kuntouttavasta hoitotyöstä

Yksilöhaastattelulla haluttiin selvittää hoitajien tietopohjaa kuntouttavasta hoitotyöstä ja heidän valmiuksiaan toteuttaa kuntouttavaa hoitotyötä. Hoitajien käsityksen mukaan kuntouttava hoitotyö tarkoittaa toimintatapaa, jossa hoitajat kannustavat asiakasta suorittamaan päivittäiset toiminnot itsenäisesti. Hoitajien mukaan kuntouttava hoitotyö edellyttää asiakkaalta motivaatiota ja halua selviytyä itsenäisesti kotona. Kuntouttavassa hoitotyössä korostetaan hoitajien mukaan asiakkaan omien voimavarojen käyttöä. Hoitajista kaksi kertoi kuntouttavan hoitotyön valmiuksien olevan heikolla tasolla. Neljä hoitajista kertoi valmiuksien olevan työtehtävien vaatimalla tasolla. Lopulla kahdella hoitajalla kahdeksasta valmiudet olivat työtehtävien vaatimuksia korkeammalla tasolla. Yksilöhaastatteluista saatua tietoa hyödynnettiin oppaan sisällön rakentamiseen ja rajaamiseen. Sisällön rajauksella pystyttiin laatimaan opas hoitajien tiedon tarvetta vastaavaksi.

8.3 Hoitajien lisätiedon tarve kuntouttavan hoitotyön toteutukseen

Yksilöhaastattelulla selvitettiin asioita kuntouttavasta hoitotyöstä, josta hoitajat kaipaivat lisätietoa. Haastattelujen perusteella havaittiin tarve lisätä oppaaseen teoriaa muistikuntoutuksesta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoitteiden perusteista ja suoritustekniikoista. Teorian lisäksi hoitajat kokivat tarpeelliseksi tuoda esiin oppaassa harjoitteiden turvallisen toteutuksen periaatteita. Haastatteluista

esiin nousseiden asioiden avulla oppaan teoriasisältö laadittiin ja kohdennettiin hoitajien tiedon tarvetta vastaavaksi.

8.4 Materiaalin tuottaminen etäyhteyspalvelulle

Yksilöhaastattelujen avulla selvitettiin, mitä materiaalia hoitajilla on tällä hetkellä käytettävissä kuntouttavan hoitotyön tukena. Haastattelun perusteella ilmeni, että hoitajilla ei ollut mitään kuntouttavan hoitotyön materiaalia etäyhteyspalveluissa. Hoitajat olivat käyttäneet kuntouttavan hoitotyön tukena tehtävien harjoitteiden lähteinä internettiä tai omaa kokemusta. Osa hoitajista teetti myös asiakkaalle harjoitteita, jotka olivat itse keksittyjä. Tästä syystä yhteisen materiaalin tuottaminen olisi tärkeää, jotta kuntouttavan hoitotyön toteuttaminen olisi monipuolisempaa ja yhtenäisempää hoitajasta riippumatta.

8.5 Tuotettavan materiaalin muoto

Hoitajat vastasivat yksilöhaastattelussa mihin muotoon opas pitäisi tuottaa, jotta opas toimisi mahdollisimman hyvin käytännön työn tukena. Kaksi hoitajaa kannatti oppaan sähköistä versiota. Kuuden haastateltavan enemmistöllä oppaan ensimmäinen versio laadittiin vihkomaiseen muotoon. Oppaan tueksi haluttiin oppaan kuvista kuvakortit, joita voisi näyttää asiakkaalle toimintakykyä ylläpitävien harjoitteiden ohjauksen apuna. Kuvakortit koettiin tarpeelliseksi, sillä videoyhteyden kautta näkymä on rajallinen.

Ryhmähaastatteluun osallistuneiden viiden henkilön yksimielisen päätöksen perusteella opas päädyttiin laatimaan kirjamaiseen muotoon. Kirjamaisen oppaan etuna on, että se häiritsee mahdollisimman vähän etäyhteyttä asiakkaaseen verrattuna siihen, jos opas olisi tuotettu sähköisenä. Ryhmähaastattelussa selvitettiin, millaiseen muotoon kuvakortit tuotetaan, jotta ne tukisivat käytännön työtä mahdollisimman hyvin. Kuvakorttien haluttiin olevan laminoituja ja värillisiä, ja kuvien isoja ja selkeitä. Oppaasta ja kuvakorteista haluttiin tiivis yhtenäinen paketti, joka on helposti saatavissa ja käytettävissä.

8.6 Materiaalin sisältö

Oppaan materiaali rakennettiin ja materiaalin sisältöä muokattiin yksilö- ja ryhmähaastattelun sekä asiantuntijalausunnon perusteella. Vastaajista 60%:n piti

olla yhtä mieltä asiasta, jotta asia päättyi oppaan sisältöön tai jotta sitä muokattiin. Hoitajat halusivat, että opas sisältää asioita, jotka tukisivat monipuolisesti asiakkaan itsenäistä kotona selviytymistä. Hoitajat halusivat yksilöhaastattelujen perusteella oppaaseen teoriaa ja varioitavia käytännön harjoitteita liittyen lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun sekä muistikuntoutukseen. Oppaan haluttiin sisältävän eri alkuasunnoissa toteutettavia harjoitteita. Harjoitteet jaoteltiin seisoma-, istuma- ja makuuasennossa tehtäviin harjoitteisiin. Hoitajat kokivat tarpeelliseksi jaotella harjoitteet vielä ylä- ja alaraajojen sekä keskivartalon harjoitteisiin, jotta harjoittelun kohdistaminen olisi helpompaa. Haastattelun pohjalta toimintakykyä ylläpitävistä harjoitteista haluttiin kuvat oppaaseen, sekä kuvien tueksi toivottiin selkeitä ja lyhyitä suoritusohjeita.

Ryhmähaastattelun pohjalta oppaan harjoitteiden kuviin ja niistä tehtyihin kuvakortteihin laadittiin yhteinen numerointi helpottamaan oppaan ja kuvakorttien yhteiskäyttöä. Numeroinnin lisäksi kuvakortteihin lisättiin näkyvä teksti kuvan harjoitteen nimestä. Harjoitteen nimi etäyhteyden välityksellä näytettävässä kuvakortissa auttaa asiakasta hahmottamaan tehtävän harjoitteen. Hoitajien aikataulu on toisinaan kiireinen, jolloin toimintakykyä ylläpitävien harjoitteiden ohjaamiseen on vähemmän aikaa. Kiireen vuoksi hoitajat kaipasivat myös pikaharjoitusohjeita toimintakykyä ylläpitävistä harjoitteista. Pikaharjoitusohjeet liitettiin osaksi kuvakortistoa. Ryhmähaastattelusta saadun palautteen pohjalta teoriaa muokattiin enemmän hoitajien tarvetta vastaavaksi. Jokainen hoitaja halusi säilyttää oppaassa aiemmin palautteelle tarkoitetut viivat omia muistiinpanojaan varten. Oppaasta päädyttiin poistamaan ryhmähaastattelun perusteella kolme harjoitetta, jotka hoitajat kokivat asiakkaille liian vaikeiksi.

Asiantuntijalausunnon mukaan oppaaseen valikoituneet harjoitteet ovat kohde-ryhmälle sopivia ja heidän tarpeitaan vastaavia. Kuvat ja opas sekä niiden väri-maailma koettiin myös hyviksi. Asiantuntijat kokivat harjoitteiden ohjeistukset ja tavoitteet hyviksi ja selkeiksi. Oppaan teoriaosuuksia tarkennettiin ja turvallisuustekijöitä korostettiin, myös oppaan järjestystä hienosäädettiin asiantuntijalausunnon pohjalta. Lausunnossa painotettiin harjoitteiden yhdistämistä päivittäisiin toimiin. Oppaan etusivulle vaihdettiin aiheeseen sopivimmat kuvat. Asiantuntijoi-

den ehdotuksesta oppaaseen lisättiin johdanto ja takasivu Eksoten yhteystiedoilla varustettuna. Asiantuntijalausunnossa nousi myös esiin tarve pikaharjoitusohjeille, jotka liitettiin osaksi kuvakortistoa. Pikaharjoitusohjeiden aiheiksi valittiin asiantuntijoiden suosituksesta selän, hartioiden ja alaraajojen alueita vahvistavia harjoitteita. Oppaan sisällön lopputulos on tuotettu yhteisymmärryksessä etäyhteyspalvelun hoitajien ja asiantuntijalausunnon antaneiden fysioterapeuttien kanssa, mikä voidaan perustella näytöllä.

9 Pohdinta

Eksotelta saatiin idea liittyen opinnäytetyön aiheeseen, minkä jälkeen Eksoten etäyhteyspalveluun oltiin yhteydessä. Etäyhteyspalvelulla oli tarve kehittää kotihoidossa tehtäviä etäkäyntejä. Suurin kehityksen tarve oli etänä tehtävän kuntouttavan työn materiaalin kehittämiseen kotihoidon hoitajille. Etäyhteyspalvelu esitteli toimintaansa opinnäytetyö prosessin alussa, minkä jälkeen etäyhteyspalvelun hoitajat haastateltiin. Haastattelujen tuloksena päädyttiin tuottamaan opas hoitajille kuntouttavan hoitotyön tueksi. Oppaalle koettiin olevan tarvetta, sillä kaikilla hoitajilla ei ole tarpeeksi tietoa tai koulutusta toteuttaa laadukasta ja monipuolista kuntouttavaa hoitotyötä.

Opas sisältää teoriaa muistikuntoutuksesta, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelusta. Oppaassa on eri kuntoisille asiakkaille soveltuvia toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Oppaan tavoitteena on parantaa ohjauksen laatua, sekä selkeyttää ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Asiantuntijalausunnolla selvitettiin oppaan ja sen teorian pohjan soveltuvuus käytännön työhön sekä harjoitteiden toimivuus kotihoidon asiakkaille.

9.1 Kohderyhmä

Kehittämistyön kohderyhmänä oli kahdeksan Eksoten etäyhteyspalvelussa työskentelevää hoitajaa. Jos tarkastellaan vain Eksoten aluetta, saatiin tutkimukseen kerättyä kokonaisjoukko haastateltavista, mikä on luotettavuutta nostava tekijä. Videovälitteisiä kotihoidon käyntejä toteutetaan myös muualla Suomessa, mutta

tässä tutkimuksessa tutkittiin vain Eksoten alueen etäyhteyspalvelun työntekijöitä, joten tulosten yleistettävyys on heikko.

Eksoten kotikuntoutuksessa työskentelee 12 fysioterapeuttia. Kaikille Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuteille lähetettiin tieto mahdollisuudesta osallistua vapaaehtoisesti asiantuntijalausunnon antoon. Kolme Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuttia ilmoittautui antamaan asiantuntijalausunnon. Otokoko jäi melko pieneksi asiantuntijalausunnossa, mikä on oppaan luotettavuutta laskeva tekijä.

9.2 Menetelmät

Kehittämistyössä käytettyjä menetelmiä olivat kirjallisuuskatsaus, havainnointi, puolistrukturoitu yksilöhaastattelu, teemoja mukaileva ryhmähaastattelu ja asiantuntijalausunto sekä aineistoanalyysi. Primäärisenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta ja Eksoten etäyhteyspalvelun hoitajien yksilöhaastatteluja, joiden pohjalta oppaan ensimmäinen versio laadittiin. Kirjallisuuskatsausta käytettiin myös muodostaessa opinnäytetyön viitekehystä ja laadittaessa tietopohjaa tutkimukselle. Kirjallisuuskatsausta ei toteutettu järjestelmällisesti. Kirjallisuuskatsauksen olisi voinut toteuttaa järjestelmällisesti, mikä olisi nostanut tutkimuksen luotettavuutta. Kehittämistyön viitekehyksessä käytettiin useita tieteellisiä tutkimuksia, mikä osaltaan nostaa tutkimuksen arvoa. Tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin laskee se, että osa lähteistä on yli viisi vuotta vanhoja. Sekundaarisenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin Eksoten etäyhteyspalvelun hoitajien ryhmähaastattelua ja Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuttien asiantuntijalausuntoa, joiden pohjalta oppaaseen tehtiin tarvittavat muutokset.

Yksilöhaastattelussa haastateltiin kaikkia Eksoten etäyhteyspalvelun vakituisia hoitajia, mikä osaltaan parantaa kehittämistyön luotettavuutta ja tulosten hyödynnettävyyttä etäyhteyspalvelulle laaditussa oppaassa. Yksilöhaastattelussa haastattelijana toimi yksi opinnäytetyön tekijä, jotta haastattelijoiden eroavaisuuksilta suoritetaan haastattelut välttyttäisiin. Yksilöhaastatteluun oli laadittu puolistrukturoitu haastattelurunko, jonka mukaan haastattelija kävi kysymykset läpi johdattelun välttämiseksi. Haastattelurungon kysymyksien jälkeen haastattelija esitti muutamia lisäkysymyksiä, jos haastateltava oli vastannut ohi aiheesta tai aiheeseen

haluttiin syventyä. Haastattelut nauhoitettiin, mikä mahdollisti aineistoon palaamisen, puhtaaksi kirjoittamisen ja analysoinnin. Haastattelun nauhoitus osaltaan nostaa tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluja analysoitaessa samat asiat toistuivat eli aineisto saturoitui. Saturoituminen tapahtui viidennen haastattelun kohdalla, jolloin säännönmukaista uutta tietoa ei enää saatu tutkittavasta ilmiöstä. Koska aineisto saturoitui selvästi, voidaan aineistoa pitää luotettavana.

Etäyhteyspalvelun työntekijöiltä ja asiantuntijoilta kerättiin palaute oppaasta ryhmähaastattelulla, joka toteutettiin teemahaastattelurunkoa mukailleen. Etäyhteyspalvelun hoitajien ryhmähaastatteluun eivät päässeet aikataulullisista syistä osallistumaan kaikki kahdeksan hoitajaa, jotka osallistuivat yksilöhaastatteluun. Ryhmähaastatteluun osallistui neljän hoitajan lisäksi yksi etäyhteyspalvelun työntekijä, joka oli kerännyt palautetta poissa olevilta hoitajilta ja edusti heitä. Tutkimus olisi ollut luotettavampi, jos kaikki kahdeksan hoitajaa olisi päässyt osallistumaan ryhmähaastatteluun. Toistettavuuden lisäämiseksi ryhmähaastattelussa haastattelijana toimi sama henkilö kuin yksilöhaastatteluissa. Ryhmähaastattelu nauhoitettiin, jotta aineistoon oli mahdollista palata. Kaksi muuta opinnäytetyön tekijää olivat haastattelussa mukana kirjaamassa esille nousseet asiat. Ryhmähaastattelun lopuksi käytiin vapaata keskustelua aihealueesta.

Asiantuntijalausuntoon osallistui kolme Eksoten kotikuntoutuksen fysioterapeuttia. Lausunnon antamisessa käytettiin samaa teemahaastattelurunkoa, jota käytettiin etäyhteyspalvelun hoitajien ryhmähaastattelussa. Haastattelijana toimi sama henkilö kuin edellisissä haastatteluissa. Asiantuntijalausuntoa ei nauhoitettu, vaan esiin tulleet asiat kirjoitettiin ylös teemoittain haastattelun aikana.

Jotta tutkimus olisi näyttöön perustuva ja luotettava, on tutkimuksen menetelmien sisäisen validiteetin oltava suhteellisen korkealla tasolla. Opinnäytetyön tutkimusstrategia on valittu tutkimuksen kohteen olemuksen mukaisesti ja tutkimuksessa on hyödynnetty monimenetelmäisyyttä, mikä tuo tutkimukselle laadullista lisäarvoa. Yksilöhaastatteluihin osallistui kaikki kahdeksan etäyhteyspalvelun työntekijää, jotka täyttivät sisäänottokriteerit. Sisäänottokriteerien täytyminen ja kokonaisotanta parantaa tutkimuksen laatua ja validiteettia. Yksilöhaastattelut tapahtuivat jokaisen haastateltavan kohdalla samaan aikaan päivästä ja samassa tilassa, jolloin olosuhteiden ja fyysisen tilan muutokset haastateltavien välillä on

saatu hallittua. Jokaisen yksilöhaastattelun suoritti sama tutkija, jolloin tutkijoiden väliset muuttuvat tekijät olivat minimoitu.

Yksilöhaastatteluun sopivaa haastattelurunkoa ei ollut saatavilla, joten tutkimuksessa käytetty puolistrukturoitu haastattelurunko laadittiin itse, jotta juuri tämän opinnäytetyön kehittämistehtäviin saatiin vastaukset. Haastattelurungon validiteettia laskee se, että haastattelurunko ei ollut standardoitu tai sitä ei ole määritelty validiksi. Itse laadittu haastattelurunko vastasi kuitenkin opinnäytetyön kehittämistehtäviin, jolloin haastattelurunko on mitannut juuri sitä, mitä sen on haluttu mittaavan. Haastattelurungossa ei ilmennyt epätarkkuuksia tai ne pystyttiin poistamaan esittämällä lisäkysymyksiä, jolloin mittarin validiteetti nousee. Lisäkysymykset haastattelija määritteli itse haastattelun mukaan ja ne erosivat haastateltavien välillä, mikä osaltaan laskee haastattelun luotettavuutta.

Etäyhteyspalvelun työntekijöiden ryhmähaastattelun ajankohta oli kaikille sama, joka lisää tutkimuksen validiteettia, sillä olosuhteet ovat olleet kaikille samanlaiset. Sama tutkija, joka suoritti yksilöhaastattelut, suoritti myös ryhmähaastattelun ja asiantuntijoiden haastattelun, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Ryhmähaastattelun sisäistä validiteettia laskee kokonaisotoksen haastateltavien kato, sillä vain neljä etäyhteyspalvelun hoitajaa kahdeksasta osallistui ryhmähaastatteluun. Lisäksi poissa olevia hoitajia edusti etäyhteyspalvelussa työskentelevä henkilö, joka oli kerännyt hoitajilta palautetta oppaasta. Asiantuntijalausunto ja asiantuntijoiden haastattelu tapahtui eri toimipaikassa kuin etäyhteistyöntekijöiden haastattelu, mitä voidaan osaltaan pitää sisäistä validiteettia laskevana tekijänä. Asiantuntijalausunto saatiin kolmelta fysioterapeutilta kahdestatoista, mikä osaltaan voi supistaa saatua aineistoa ja näin ollen laskea tutkimuksen validiteettia. Sisäistä validiteettia nostaa se, että asiantuntijat työskentelevät Eksoten kuntoutuksessa ja toisinaan kotihoidettavien kanssa, jolloin heillä on täsmällistä tietoa tutkimukseen. Validiteettia nostava tekijä on myös se, että yksi asiantuntijoista on kuntouttanut asiakkaitaan etäyhteyslaitteen välityksellä.

Ryhmähaastattelussa ja asiantuntijalausunnossa käytetty teemahaastattelurunko lisää tutkimuksen sisäistä validiteettia, koska haastattelussa käyty teemat käsittelivät juuri tämän opinnäytetyön aihetta. Sisäistä validiteettia laskee se, että ryhmähaastattelussa ja asiantuntijalausunnossa käytetty teemahaastattelurunko

on laadittu aiemmin kerättyjen tietojen perusteella, eikä kyseistä haastattelurunkoa voida pitää standardoituna tai validina. Itse laaditussa haastattelurungosta ei löytynyt epätarkkuuksia tai virheitä, tai ne pystyttiin poistamaan, jolloin mittarin validiteetti nousee. Tämänkaltaisessa tutkimuksessa sisäinen validiteetti on aina suhteellinen, mutta tässä tapauksessa se voidaan määritellä riittäväksi tutkimuksen tarkoitukseen nähden.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oli tarkoitus havainnoida hoitajien työtä ja selvittää, millaiset tilat ja laitteet heillä on käytössä hoitotyön toteutukseen. Tämän lisäksi tarkoituksena oli havainnoida, miten hoitajat hyödyntävät opasta käytännön työssä ja ohjaavat asiakkaille toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Hoitajat esittelivät tilojaan ja laitteitaan ilman asiakasyhteyttä, minkä avulla saatiin käsitys hoitajien työstä. Havainnointi toteutettiin vain muistinvaraisesti, jolloin se ei täytä tieteellisiä aineistonkeruun vaatimuksia. Asiakasyhteyden havainnointi olisi myös vaatinut eettisen toimikunnan lausunnon ja luvan asiakailta. Tutkimuksen aikana toteutettavalla lisähavainnoinnilla ei koettu saatavan lisää arvoa tutkimuksen tuloksena tuotettavalle oppaalle.

Haastattelut analysointiin käyttämällä aineistolähtöistä analyysiä. Valittu analyysimenetelmä helpotti aineiston yhtäläisyyksien ja erojen tarkastelua. Aineistolähtöisen analyysin avulla pystyttiin muodostamaan tiivis kuvaus tutkittavasta aiheesta, mikä yhdisti tutkittavan aiheen tuloksia laajempaan kokonaisuuteen. Aineistolähtöinen analyysi sopi tutkimukseen, sillä analyysi eteni tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti ilman teoreettisia ennakko-oletuksia. Haastattelujen analyysi aloitettiin litteroinnilla, joka helpotti aineiston käsittelyä. Aineiston litterointiin osallistui jokainen opinnäytetyön tekijä. Kaksi opinnäytetyön tekijää koodasi aineiston yhdessä. Koodauksen jälkeen kaikki kolme opinnäytetyötä tekevää opiskelijaa luokitteli ja ryhmitteli aineiston kategorioihin. Analysoinnin luotettavuutta olisi voitu nostaa, jos litteroinnin olisi tehnyt vain yksi henkilö ja kaikki opinnäytetyön tekijät olisivat lukeneet litteroidut analyysit itse, minkä jälkeen analyysit olisi koottu yhteen.

9.3 Tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi opas Eksoten etäyhteyspalvelulle. Opas on kehitetty Eksoten etäyhteyspalvelun tarvetta vastaavaksi, eikä näin ollen välttämättä sovi muiden etäyhteyksiä hyödyntävien palveluntarjoajien käyttöön. Opas sisältää teoriaa muistikuntoutuksen, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun perusteista sekä turvallisen harjoittelun periaatteista. Oppaassa on tasapainoharjoitteita, jotka harjoittavat staattista ja dynaamista tasapainoa. Opas sisältää myös lihasvoimaharjoitteita, jotka ovat jaoteltu seisten, istuen ja makuuasennossa tehtäviin harjoitteisiin. Lihasvoimaharjoitteet ovat jaoteltu oppaassa myös ylä- ja alaraajojen harjoitteisiin sekä keskivartalon harjoitteisiin. Oppaan harjoitteet on suunniteltu parantamaan ikääntyneiden toimintakykyä. Oppaan sisältämä teoria-pohja ja toimintakykyä ylläpitävät harjoitteet vastasivat hoitajien toiveita ja tarvetta. Oppaan tueksi tuotettiin kuvakortit oppaan liikkeiden kuvista. Kuvakorttien tarkoituksena on helpottaa oppaan liikkeiden ohjausta etäyhteyden kautta.

Oppaasta olisi voitu saada kattavampaa palautetta, jos oppaan ensimmäinen versio olisi ollut työelämässä testattavana alkuperäisen suunnitelman mukaisesti kolme viikkoa kahden sijaan. Oppaan aiheenrajaus onnistui mielestämme omiin resursseihimme nähden hyvin. Rajatussa aiheessa pysyminen onnistui, vaikka aihetta laajentavia hyviä ehdotuksia tuli paljon.

Oppaasta toivottiin löytyvän mahdollisimman paljon erilaisia toimintakykyä tukevia harjoitteita. Palautteen mukaan onnistuimme laatimaan oppaaseen kattavan sisällön. Tämän lisäksi saimme positiivista palautetta selkeistä värikuvista ja liikkeiden ohjeistuksista. Eksoten etäyhteyspalvelut on vielä suhteellisen uusi kotihoidon käynnin muoto, joten käytännöt eivät ole vielä vakiintuneet. Oppaalla voi olla positiivinen vaikutus hoitajien toteuttamaan työhön. Oppaalla voi olla myös positiivinen vaikutus asiakkaiden näkökulmasta, sillä sen harjoitteet voivat pidentää mahdollisesti kotona asumista. Pitkään kotona asuminen ja laitoshoidon välttäminen vähentää myös yhteiskunnan kustannuksia.

Oppaalla voi olla kliinistä merkitysvyyttä, sillä oppaan avulla voidaan mahdollisesti edistää hoitajien toteuttaman kuntouttavan hoitotyön laatua. Kuntouttavan

hoitotyön edistymisellä voidaan mahdollisesti ylläpitää tai edistää kotihoidon asiakkaiden toimintakykyä. Kuitenkaan kliinistä merkitsevyyttä ei voida todentaa, sillä oppaan vaikuttavuutta ei ole tutkittu tässä opinnäytetyössä.

9.4 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Tutkimuksen aikana noudatettiin Suomessa voimassa olevaa lainsäädäntöä sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimus ei loukannut tai aiheuttanut haittaa tutkittaville henkilöille. Tutkimuksella saatiin enemmän hyötyä kuin haittaa. Tutkittaville kerrottiin tutkimukseen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista ja tutkimuksen sai keskeyttää missä tutkimuksen vaiheessa tahansa ilman, että keskeyttämisen syytä tarvitsi ilmoittaa.

Tutkimuksen kulku ja luonne kerrottiin tutkimukseen osallistuneille saatekirjeellä (Liite 2). Tutkittavilla henkilöillä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä koko tutkimuksen ajan. Saatekirjeet annettiin kaikille tutkimukseen osallistuneille. Tutkittaville annettiin saatekirjeen kanssa samaan aikaan myös tietosuojailmoitus (Liite 3) ja haastattelurungot. Tietosuojailmoituksessa kerrottiin muun muassa tietojen luotettavasta käsittelystä ja tietojen turvallisesta säilytyksestä. Tutkimuksessa kerätty aineisto on ollut ainoastaan tutkijoiden saatavilla ja aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

Tutkittavilta pyydettiin kirjallinen lupa (Liite 4) haastatteluiden nauhoitukseen. Nauhoitteita käytettiin tutkimustulosten analysoinnin tukena. Tutkittaville kerrottiin, ettei nauhoituksista kirjoitettavia asiakirjoja tulla liittämään tutkimusraporttiin. Nauhoitteet hävitettiin opinnäytetyöprosessin loputtua.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa Eksoten etäyhteyspalvelulle voisi pitää luennon, joka käsitelisi kotihoidossa olevien yleisimpiä sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita. Luennolla voisi tuoda esille, mitä kyseisten asiakkaiden kanssa pitäisi huomioida oppaan harjoitteita tehdessä. Asiakasryhminä voisivat olla esimerkiksi sydäntautoutujat sekä Parkinsonin tautia tai osteoporoosia sairastavat henkilöt.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia oppaan vaikuttavuutta hoitajien toteuttamaan kuntouttavaan hoitotyöhön. Jatkossa voisi myös tutkia oppaan vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn, koettuun terveyteen ja motivaatioon.

Tutkimusaihe voisi liittyä myös oppaan käyttöön. Esimerkiksi osaako oppaan käyttäjä opastaa asiakkaalle kaikki oppaan harjoitteet tarkoituksen mukaisella tavalla. Kyseisessä tutkimuksessa voitaisiin tarkastella liikkeen laatua ja asiakkaan toimintaa ohjeiden perusteella. Etäyhteyspalvelulle voisi tuottaa tulevaisuudessa toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita digitaalisessa muodossa, joita asiakkaat voisivat katsoa ilman reaaliaikaista videoyhteyttä.

10 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksena laadittiin opas, josta saatu palaute oli positiivista ja opas vastasi Eksoten etäyhteyspalvelun hoitajien tarvetta. Opas toimii etäyhteyden kautta toteutettavan kuntouttavan hoitotyön tukena ja sen sisältöä voi hyödyntää toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita ohjattaessa. Oppaan tueksi laaditut laminoidut kuvakortit tukevat oppaan harjoitteiden ohjausta.

Hoitajien rooli kotihoidossa olevien toimintakyvyn ylläpitämisessä on tärkeää ja oppaan avulla toimintakykyä ylläpitävien harjoitteiden ohjaus on helppo tuoda osaksi kuntouttavaa hoitotyötä ja asiakkaiden arkea. Opas myös yhtenäistää etäyhteyspalvelun hoitajien käytäntöä toteuttaa toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita.

Lähteet

Aalto, R. 2009. Liikkeelle - hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOYpro.

Ackerman, MJ., Filart, R., Burgess, LP., Lee, I. & Poropatich, RK. 2010. Developing next-generation telehealth tools and technologies: patients johtaminen, systems, and data perspectives. *Telemed J E Health* 16(1): 93–95. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20043711>. Luettu 20.3.2019.

Atula, S. 2019. Kuntoutus muistisairauksissa. *Terveyskirjasto. Duodecim*. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00860 Luettu 4.4.2019.

Cooney, MT & Carroll, A. 2016. Cost effectiveness of inpatient rehabilitation in patients with brain injury. *Clinical Medicine*. 4; 16 (2): 109-13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cooney+%26+Carroll+2016.+Cost+effectiveness+of+inpatient+rehabilitation+in+patients+with+brain+injury>. Luettu 1.4.2019.

Davies, C., Spence, J., Vandelanotte, C., Caperchione, C. & Mummery, W. 2012. Meta-analysis of internet-delivered intervention to increase physical activity levels. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* 9, 52–104.

Eksote 2018a. Kotihoidon myöntämisperusteet. <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/kotiin-annettavat-palvelut/Documents/Kotihoidon%20my%C3%B6nt%C3%A4misperusteet%20%201.7.2018%20alkaen.pdf> Luettu 29.10.2018.

Eksote 2018b. Toimintakykyisenä kotona. <http://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtaminen/Documents/Eksoten%20esittely%20suomenkielinen%202018.pdf> Luettu 15.11.2018.

Elley, CR., Kerse N., Arroll, B., Swinburn, B., Ashton, T. & Robinson, E. 2004. Cost-effectiveness of physical activity counselling in general practice. *New Zealand Medical Journal* 17;117(1207):U1216. <https://search.pedro.org.au/search-results/record-detail/13575> Luettu 3.1.2019.

Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.). 2010. Muistisairaudet. Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.). 2015. Muistisairaudet Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 2. uudistettu painos.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 4., uudistettu ja täydennetty painos. 29.

FysioGeriatría 2019. Muistikuntoutus. <https://fysiogeriatría.fi/kuntoutuspalvelut/muistikuntoutus/> Luettu 4.4.2019.

- Hailey, D. 2005. Technology and managed care: Is telemedicine the right tool for rural communities? *J Postgrad Med* 51. 275-8. <http://www.jpgmonline.com/article.asp?issn=0022-3859;year=2005;volume=51;issue=4;spage=275;epage=278;aulast=Hailey>. Luettu 18.2.2019.
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.). 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huupponen, S. 2019. Fysioterapeutti. Eksote, Lappeenrannan kotikuntoutus. Lappeenranta. Haastattelu 18.4.2019.
- Hämäläinen, P., Kojo, H., Lanne, M., Rytönen, A. & Reisbacka, A. 2013. Ikäihmisen tulevaisuuden asuminen. Kirjallisuuskatsaus. Espoo: VTT.
- Ikonen, E-R. 2015. Kehittyvä kotihoito. Keuruu: Otava oy,
- Jennett, PA., Affleck, L., Hall, LA., Hailey, D., Ohinmaa, A., Anderson, C., Thomas, R., Young, B., Lorenzetti, D. & Scott, RE. 2003. The socio-economic impact of telehealth: a systematic review. *J Telemed Telecare* 9(6): 311–320. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14680514> Luettu 20.2.2019.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita: 43. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf Luettu 6.4.2019.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro
- Kalvio, E. 2019. Fysioterapeutti. Eksote, Lappeenrannan kotikuntoutus. Lappeenranta. Haastattelu 18.4.2019.
- Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona -opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Kansanterveyslaitos. 2007. Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Kolmas Kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Teoksessa Martelin T & Kuosmanen N (toim.) Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 24/2007. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78119/2007b24.pdf?sequence=1> Luettu 7.4.2019.
- Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslankoski, V. 2013. Kuntoutumisen tutkiminen. 1-2 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karinkanta, S. 2018. Effects of exercise on physical functioning, bone strength and fall risk among older women. Research and development. UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/en/research-development/safety-of-physical-activity/effects-of-exercise-on-physical-functioning-bone-strength-and-fall-risk-among-older-women> Luettu 8.4.2019.

Karppi, M. & Nyfors, H. 2012. Interaktiivinen etäkuntoutus tukee iäkkään ihmisen kotona selviytymistä. Kuntoutuslehti 2/2012. 5-12. https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/karppi-ja-nyfors.pdf Luettu 7.4.2019.

Karvinen, K., Kalmari, P., Säpyskä-Nordberg, M., Starck, H., Vainikainen, T. & Tapila, J. 2009. Liikuntatekoja iäkkäänhyväksi 1,- hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Voimaa vanhuuteen. Ikäinstituutti: Gummerus kirjapaino Oy.

Keinänen, K. 2019. Fysioterapeutti. Eksote, Lappeenrannan kotikuntoutus. Lappeenranta. Haastattelu 18.4.2019.

Kela 2018. Mitä kuntoutus on. <https://www.kela.fi/mita-kuntoutus-on> Luettu 5.11.2018.

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Keruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kettula, A., Karvinen, E., Salminen, U., Koivula, M., Pitkänen, T., Pohjolainen, P., Räsänen, J., Salminen, U. (toim.) & Karvinen, E. (toim.) 2007. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Voimaa-ja-varmuuttanetti.pdf> Luettu 7.4.2019.

Komulainen, P & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Käypä hoito. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01182>

Kotimaisten kielten keskus 2019. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille Luettu 23.4.2019.

Krauth, C. & Bartling, T. 2017. Is rehabilitation worth it. Review of economic evaluations of rehabilitation in Germany. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 3;60 (4): 394-401. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28224185> Luettu 12.2.2019.

McGowan, J. 2008. The Pervasiveness of Telemedicine: Adoption With or Without a Research Base. J Gen Intern Med 23/4. 505–507. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2359502/> Luettu 18.2.2019.

Peltola, J. 2017. Eksote, Kotihoidon uudet toimintamallit <http://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/seminaarit/Documents/Kotihoidon%20uudet%20toimintamallit%20-%20palvelup%3%A4%3%A4llikk%3%B6%20Jaana%20Peltola.pdf> Luettu 6.4.2019.

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: WS Bookwell.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Porvoo: WS Bookwell.

Pöyhiä, J. 2018. Eksoten etäyhteyspalvelun opas henkilökunnan käyttöön.

Raappana, A. & Melkas, H. 2009. Teknologian hallittu käyttö vanhuspalveluissa opas teknologia päätösten ja teknologian käytön tueksi. Tampere: Esa Print Oy, http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/toimiva-kotihoito-lappiin/teknologia/toimiva-kotihoito-lappiin/teknologia/esitteet-1/opas_teknologiapaatosten_ja_teknologian_kayton_tueksi Luettu 6.4.2019

Routio P. 2007. Kyselevät tutkimustavat. Tuote ja tieto. <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/064.htm>. Luettu 21.5.2019.

Salminen, A-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J-H. (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Helsinki: Kela.

Samuel, D., Rowe, P., Hood, V. & Nicol, A. 2012. The relationships between muscle strength, biomechanical functional moments and health-related quality of life in non-elite older adults. *Age Ageing*. 3; 41 (2): 224-30 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22126987> Luettu 13.2.2019.

Sievänen, H. 2014. Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä. Teknologia ikäihmisen toimintakyvyn ja liikkumisen lisääjänä. *Terveysliikuntauutiset*. UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1328-terveysliikuntauutiset2014.pdf> Luettu 16.3.2019.

Sihvonen, S., Mänty, M. & Salomaa, I. 2010. Iäkkäiden tasapainoharjoittelu. Teoksessa Säpyskä-Nordberg, M., Strarck, H., Kalmari, P. & Karvinen, E. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2, -hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytyännöt 1/2010. Voimaa vanhuuteen. Ikäinstituutti: WS Bookwell Oy. 52-53.

Sjögren, T., Haapakoski, M., Kosonen, S. & Heinonen, A. 2013. Teknologian käyttö ja vaikuttavuus liikuntaan liittyvissä interventiotutkimuksissa – järjestelmällinen katsaus. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 75–85. <https://docplayer.fi/161083-Teknologian-kaytto-ja-vaikuttavuus-liikuntaan-liittyvissa-interventiotutkimuksissa-jarjestelmallinen-katsaus.html> Luettu 20.3.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a. Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi. Sosiaali –ja terveysministeriön raportteja ja muistioita: 41. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160273/RAP2017_41.pdf Luettu 14.1.2019.

Sosiaali- terveysministeriö 2017b Laatusuositus, hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. 2017:6. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf Luettu 26.11.2018.

Sosiaali- ja terveysvaliokunta 2014 Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko: Kestäväällä kasvulla hyvinvointia. 2014 https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Lausunto/Documents/stvl_1+2014.pdf Luettu 1.12.2018.

Stevens, J. & Killeen, M. 2006. Randomised controlled trian testing the impact of exersice on kongitive symptoms and disability of residents with dementia. *Contemp Nurse* 21(1):32-40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16594879>. Luettu 2.3.2019.

Sundell, J. 2018. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. *Terveyskirjasto. Duodecim.* https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079 Luettu 1.12.2018.

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2006. *Kuntouttava lähihoito*. Helsinki: Edita Prima Oy.

THL. 2017. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Ikäihmisten kotihoidon toimintamalli ja kirjaamisen edellytykset. Iki-hanke, toimintaopas. https://thl.fi/documents/920442/3225039/iki_toimintaopas.pdf/d63cc653-fcbf-4dac-88e1-d1316beb7d03 Luettu 5.4.2019

Toots, A., Littbrand, H., Lindelöf, N., Wiklund, R., Holmberg, H. Nordström, P. Lundin-Olsson, L., Gustafson, Y. & Rosendahl, E. 2016. Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of daily Living and Balance in Older Adults with Dementia. *Journal of the American Geriatrics Society.* 1;64 (1): 55-64. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26782852> Luettu 28.3.19

Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry. Ikääntymisen vaikutukset. Tule kuntoon seniori luennot. <https://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/luento-materiaali/tuki-ja-liikuntaelinongelmien-itsehoito/ikaantymisen-vaikutukset/> Luettu 7.4.2019.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtioneuvoston selonteko 2002. Kuntoutusselonteko. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/selonteko/Documents/vns_1+2002.pdf Luettu 15.10.2018.

Valtiontalouden tarkastusvirasto 2010. Vanhuspalvelut. Säännöllisen kotihoito. Tuloksellisuustarkastuskertomus: 214. <https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/07/02132256/vanhuspalvelut-214-2010.pdf> Luettu 16.11.2018.

Vuonovirta, T., Kanste, O., Timonen, M., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Timonen, O., Ylitalo, K. & Taanila, A. 2009. Terveyskeskustyöntekijöiden kokemuksia etäterveydenhuollon käyttöönotosta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46(4) 272–284. <https://journal.fi/sla/article/view/2605/3684> Luettu 20.2.2019.

Vuori, I. 2014. Liikunta ja iän tuomat muutokset. UKK-instituutti. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_ja_ian_tuomat_muutokset Luettu 5.2.2019.

Wade, V., Karnon, J., Elshaug, AG. & Hiller, JE. 2010. A systematic review of economic analyses of telehealth services using real time video communication.

BMC Health Services Research 10: 233. <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6963-10-233> Luettu 20.2.2019.

Ympäristöministeriö. 2017. Älyteknologian ratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. 7/2017. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79348/YMra_7_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 28.11.2018

Liite 1.



Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Kuntouttavaa hoitotyötä tukeva materiaali

-Opas hoitajalle



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|-----------|
| LUKIJALLE | 5 |
| 1 TASAPAINOHARJOITTELUN PERIAATTEET | 6 |
| 2 LIHASVOIMAHARJOITTELUN PERIAATTEET | 7 |
| 2.1 IKÄÄNTYNEIDEN LIHASVOIMAA JA -MASSAA KEHITTÄVÄ HARJOITTELU | 7 |
| 2.2 IKÄÄNTYNEIDEN NOPEUSVOIMAA KEHITTÄVÄ HARJOITTELU | 7 |
| 2.3 IKÄÄNTYNEIDEN LIHASKESTÄVYYTTÄ KEHITTÄVÄ HARJOITTELU | 7 |
| 2.4 KOTOA LÖYTYVIÄ PAINOJA TAI VASTUKSIA LIHASVOIMAHARJOITTELUUN | 8 |
| 3 MUISTIKUNTOUTUS | 9 |
| 3.1 MIELIKUVAHARJOITTELU | 9 |
| 4 KOTONA SUORITETTAVAN TASAPAINO- JA LIHASVOIMAHARJOITTELUN TARKISTUSLISTA | 10 |
| 5 TASAPAINOHARJOITTEET | 11 |
| 5.1 SEISONTA JALAT YHDESSÄ | 11 |
| 5.2 PUOLITANDEM | 11 |
| 5.3 YHDELLÄ JALALLA SEISONTA | 11 |
| 5.4 PAINONSIIRROT | 12 |
| 6 SEISTEN TEHTÄVÄT LIHASVOIMAHARJOITTEET | 13 |
| 6.1 SEISTEN TEHTÄVÄT YLÄRAAJOJEN HARJOITTEET | 13 |
| 6.1.1 NYRKKEILY | 13 |
| 6.1.2 KYYNÄRPÄÄN KOUKISTUS | 13 |
| 6.1.3 KYYNÄRPÄÄN OJENNUS | 14 |
| 6.1.4 VIPUNOSTO ETEEN | 14 |
| 6.1.5 VIPUNOSTO SIVULLE | 15 |
| 6.1.6 PYSTYPUNNERRUS | 15 |
| 6.1.7 HARTIOIDEN NOSTO | 15 |
| 6.2 SEISTEN TEHTÄVÄT KESKIVARTALON HARJOITTEET | 16 |
| 6.2.1 POLVEN NOSTO KOSKETUKSELLA | 16 |
| 6.2.2 YHDEN KÄDEN SOUTU | 16 |
| 6.2.3 VARTALON KIERTO | 17 |
| 6.2.4 KURKOTUS SIVULLE | 17 |
| 6.2.5 KURKOTUS YLÖSPÄIN ”OMENAN POIMINTA” | 17 |
| 6.2.6 YLÄ- JA ALARAAJAN OJENNUS | 18 |
| 6.2.7 YLÄ- JA ALARAAJAN OJENNUS SIVULLE | 18 |
| 6.3 SEISTEN TEHTÄVÄT ALARAAJOJEN HARJOITTEET | 19 |
| 6.3.1 VARPAILLE NOUSU | 19 |
| 6.3.2 KANTAPÄILLE NOUSU | 19 |
| 6.3.3 TUOLILTA YLÖSNOUSU | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 6.3.4 KYKKY | 20 |
| 6.3.5 POLVEN NOSTO | 20 |
| 6.3.6 LONKAN OJENNUS | 20 |
| 6.3.7 LONKAN LÄHENNYS | 21 |
| 6.3.8 LONKAN LOITONNUS | 21 |
| 7 ISTUEN TEHTÄVÄT LIHASVOIMAHARJOITTEET | 22 |
| 7.1 ISTUEN TEHTÄVÄT YLÄRAAJOJEN HARJOITTEET | 22 |
| 7.1.1 KYYNÄRPÄÄN KOUKISTUS | 22 |
| 7.1.2 KYYNÄRPÄÄN OJENNUS | 22 |
| 7.1.3 VIPUNOSTO ETEEN | 23 |
| 7.1.4 VIPUNOSTO SIVULLE | 23 |
| 7.1.5 PYSTYPUNNERRUS | 23 |
| 7.2 ISTUEN TEHTÄVÄT KESKIVARTALON HARJOITTEET | 24 |
| 7.2.1 VASTUSTETTU LONKANKOUKISTUS | 24 |
| 7.2.2 VINOT VATSALIHAKSET | 24 |
| 7.2.3 YHDEN KÄDEN SOUTU | 25 |
| 7.2.4 PAINONSIIRTO | 25 |
| 7.2.5 VARTALON KIERROT | 25 |
| 7.2.6 KURKOTUS ALAS ”KUKKIEN POIMINTA” | 26 |
| 7.2.7 KURKOTUS YLÖS ”OMENAN POIMINTA” | 26 |
| 7.2.8 RINNAN AVAUS JA PYÖRISTYS | 27 |
| 7.3 ISTUEN TEHTÄVÄT ALARAAJOJEN HARJOITTEET | 28 |
| 7.3.1 VARPAILLE JA KANTAPÄILLE NOUSU | 28 |
| 7.3.2 POLVEN OJENNUS | 29 |
| 7.3.3 POLVEN KOUKISTUS | 29 |
| 7.3.4 POLVEN NOSTO | 29 |
| 7.3.5 LONKAN LOITONNUS | 30 |
| 7.3.6 LONKAN LÄHENNYS | 30 |
| 7.3.7 LONKAN PYÖRITYS | 31 |
| 8 VUOTEESSA TEHTÄVÄT LIHASVOIMAHARJOITTEET | 32 |
| 8.1 VUOTEESSA TEHTÄVÄT YLÄRAAJOJEN HARJOITTEET | 32 |
| 8.1.1 KYYNÄRPÄÄN KOUKISTUS | 32 |
| 8.1.2 KYYNÄRPÄÄN OJENNUS | 32 |
| 8.1.3 KURKOTUS YLÖSPÄIN | 33 |
| 8.1.4 YLÄRAAJAN VIENTI SIVULLE | 33 |
| 8.1.5 YLÄRAAJAN NOSTO | 33 |
| 8.2 VUOTEESSA TEHTÄVÄT KESKIVARTALON HARJOITTEET | 34 |
| 8.2.1 VASTUSTETTU LONKANKOUKISTUS | 34 |
| 8.2.2 SUORAT VATSALIHAKSET | 34 |
| 8.2.3 VINOT VATSALIHAKSET | 34 |
| 8.2.4 KYLKIRUTISTUKSET | 35 |
| 8.2.5 POLKEMINEN | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 8.2.6 KUROTUS SIVULLE | 35 |
| 8.2.7 RINTARANGAN KIERTO | 36 |
| 8.3 VUOTEESSA TEHTÄVÄT ALARAAJOJEN HARJOITTEET | 37 |
| 8.3.1 NILKAN KOUKISTUS JA OJENNUS | 37 |
| 8.3.2 ETUREIDEN JÄNNITYS | 37 |
| 8.3.3 POLVEN OJENNUS | 38 |
| 8.3.4 POLVEN KOUKISTUS VATSAMAKUULLA | 38 |
| 8.3.5 SUORAN JALAN NOSTO | 39 |
| 8.3.6 LONKAN KOUKISTUS | 39 |
| 8.3.7 PAKARAN JÄNNITYS | 39 |
| 8.3.8 LANTIONNOSTO | 40 |
| 8.3.9 SIMPUKKA HARJOITUS | 40 |
| 8.3.10 LONKAN LOITONNUS KYLKIMAKUULLA | 41 |
| 8.3.11 LONKAN OJENNUS KYLKIMAKUULLA | 41 |
| 8.3.12 POLVEN KOUKISTUS VATSAMAKUULLA | 42 |
| 8.3.13 SUORAN JALAN NOSTO VATSAMAKUULLA | 42 |
| 8.3.14 LONKAN OJENNUS VATSAMAKUULLA | 42 |
| 9 KÄSIJUMPPA | 43 |

LUKIJALLE

Kuntouttavaa hoitotyötä tukeva materiaali- opas hoitajille on laadittu Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden toimesta Eksoten etäyhteyspalvelussa toteutettavan kuntouttavan hoitotyön tueksi. Opas on suunnattu kehittämistyön toimeksiantajalle, Eksoten etäyhteyspalvelulle ja siellä työskenteleville hoitajille.

Työelämälähtöisen kehittämistyön tarkoituksena on kehittää etäyhteyspalvelussa toteutettavaa kuntouttavaa hoitotyötä parantamalla ohjauksen laatua, selkeyttä ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä monipuolisesti ylläpitäviä harjoitteita. Opas sisältää teoriaa harjoittelun periaatteista ja eri kuntoisten asiakkaiden toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita. Oppaan sisältö perustuu aihealueen kirjallisuuskatsaukseen, ajankohtaisiin tutkimuksiin ja haastatteluihin sekä Eksoten kotikuntoutuksessa työskentelevien fysioterapeuttien antamaan asiantuntijalausuntoon.

Perusta liikunnalliselle elämäntavalle luodaan arjen askareiden ja askeleiden avulla. Ajatuksena on, että kuntouttavan hoitotyön tueksi laaditut toimintakykyä ylläpitävät harjoitteet voidaan liittää osaksi päivittäisiä toimintoja, kuten siivoamiseen, tiskaamiseen ja ruuanlaittoon sekä muihin kodin askareisiin.

Liikunnan tulee olla turvallista ja oireetonta. Ikääntyneen taustat, sairaudet, lääkitys ja toimintarajoitteet vaativat erityistä huomiointia ennen harjoittelun aloittamista. Tässä oppaassa ei ole käsitelty sairauksiin tai oireisiin liittyviä vaaroja eikä keinoja niiden vähentämiseksi, joten niiden huomioon ottaminen vaatii hoitajilta itsenäistä perehtymistä. Tästä syystä on tärkeää korostaa ikääntyneen omien tunteusten tarkkailua sekä ikääntyneen omaa kontrollia lihasvoima- ja tasapainoharjoittelussa.

Turvallisuutta lisää se, että hoitaja on perillä harjoittelun periaatteista, kuten sopivasta kuormituksen tasosta, hyvistä harjoitteista sekä verryttelyn ja palautumisen merkityksestä. Harjoittelun toteutus ja organisointi on turvallisuuden näkökulmasta tärkeää, samoin ikääntyneen kotiympäristön huomioon ottaminen. Hoitajalla pitää olla tiedossa, miten toimia apua vaativissa tilanteissa. Suunnitelma tapaturmia ja ensiaputilanteita varten turvaa ikääntyneen turvallisen harjoittelun. Sivulla 9 on turvallisuuden varmistamiseen tarkoitettu tarkistuslista, jota voi hyödyntää ennen harjoittelun aloittamista.

Lappeenrannassa 23.4.2019

Rasmus Pakarinen
Erica Salin
Karoliina Sivunen
Fysioterapeuttiopiskelijat

1. Tasapainoharjoittelun periaatteet

Tasapainoharjoitteet tulee suorittaa ennen muuta harjoittelua esimerkiksi lihasvoimaharjoittelua. Tasapainoharjoittelussa tulee taata turvallisuus kaikissa tilanteissa!

Tasapainoharjoittelua suositellaan tehtävän 2-3 kertaa viikossa. Kuntoutuksen tasapainon hallinnan lähtötaso tulee arvioida kokonaisvaltaisesti ennen harjoittelun aloittamista. Lähtökohtana tasapainoharjoittelulle on, että jokainen harjoitus sisältäisi harjoitteita jokaiselta tasapainoa harjoittavalta osa-alueelta. Eri tasapainoharjoitteet voivat kohdistua usealle osa-alueelle samanaikaisesti. Tasapainoharjoitteita tulisi varioida yksilöllisesti, kunkin asiakkaan suoritus- ja tarpeiden mukaan. Tasapainoharjoittelun tulee edetä progressiivisesti ja asiakkaan edistymistä tulisi seurata ja arvioida. Tasapainoharjoitteita vaikeutetaan, kun asiakas pystyy säilyttämään asennonhallinnan helposti ja turvallisesti helpommassa liikkeessä, mutta vaikeutetussa liikkeessä joutuu keskittymään huomattavasti enemmän. Tasapainoharjoittelua voidaan tehostaa lisäämällä harjoitteiden vaativuutta eri keinoin, myös keinoja yhdistelemällä.

Keinoja harjoitteiden vaativuuden lisäämiseen:

- Harjoitteissa pienennetään tukipintaa
- Harjoitteet suoritetaan pehmeällä alustalla
- Tuen määrää vähennetään esimerkiksi tukeutumalla pöytään molempien kämmenien sijaan vain muutamalla sormella
- Harjoitteisiin lisätään liikerataa
- Harjoitteisiin sovelletaan välineitä esimerkiksi tyyny ja matot
- Harjoitteisiin yhdistetään huomion jakamista vaativia tehtäviä

Tasapainoharjoittelun osa-alueet:

- **Seisomatasapainon hallinta**
Vakaa symmetrinen kehon asento, painon jakautuminen tasaisesti molemmille jaloille ja hyvä ryhti.
- **Dynaaminen tasapaino ja toiminnallisista askareista selviytyminen**
Istumasta ylösnousu, kyykistelyt, kurkottelut, tavaroiden poimiminen ja siirtely, painonsiirrot, kehon ja pään kierrot, askellukset sekä yksilölliset stabiliteetin rajat.
- **Kävely ja muut liikkumisharjoitteet**
Liikkuminen ja kävely eri ympäristöissä sekä suunnissa, kääntymiset, suunnan ja tason muutokset sekä eteen tulevien esteiden ylittäminen tai kiertäminen.
- **Lihusvoima ja liikkuvuus**
Painottuu alaraajojen lihasmassaa lisäävään harjoitteluun sekä nopeusvoiman harjoitteluun. Säären ja pohkeen lihasten vahvistaminen ja nilkkojen liikkuvuuden ylläpito.
- **Aistipalautteen vahvistaminen**
Tietyn aistikanavan toiminnan häiritseminen vahvistaa toisen aistin käyttöä. Esimerkiksi sulkeamalla silmät tasapainoharjoitteen aikana vahvistat asentotuntoa.

2. Lihasvoimaharjoittelun periaatteet

Voimaharjoittelun periaatteiden mukaan harjoittelun tulee kohdistua kehon isoihin lihasryhmiin, joita ovat:

- Lonkankoukistajat
 - Nilkan ja polven ojentajat sekä koukistajat
 - Hartiaseudun lihakset
 - Selän ojentajat
 - Vatsalihakset
 - Näiden lihasryhmien lisäksi lonkan loitontajien harjoittaminen on olennaista tasapainon kannalta
- Ikääntyneen kannattaa aloittaa harjoittelu kevyellä vastuksella ja matalalla intensiteetillä turvallisuuden takaamiseksi.
 - Lihasvoimaharjoittelua suositellaan tehtävän vähintään 2 kertaa viikossa. Tulee kuitenkin huomioida, etteivät harjoituskerrat ole peräkkäisinä päivinä.
 - Suositusten mukaan harjoittelun tulee olla progressiivista. Progressiivisuus periaatteen mukaan harjoittelun kuormittavuutta tulee lisätä nousujohteisesti. Ikääntyneillä se tarkoittaa harjoittelun kuormittavuuden lisäämistä noin 2-4 viikon välein.
 - Hyvänä nyrkkisääntönä kuormituksen turvalliseen lisäämiseen on, että ensin lisätään liikku-
miskertoja esimerkiksi päivittäisten toimintojen yhteyteen, sitten liikuntaan käytettyä aikaa ja vasta viimeisenä tehoa.
 - Lihasvoimaharjoittelussa vastus saa nousta melko nopeasti ylös, mutta vastus tulisi palauttaa takaisin hitaasti jarruttaen. Jarruttavan lihastyömuodon huomioiminen on tärkeää, sillä lihakset vahvistuvat parhaiten juuri kyseisen jarruttavan lihatyön seurauksena.

2.1 Ikääntyneiden lihasvoimaa ja -massaa kehittävä harjoittelu

- Harjoittelu kohdistuu yhteen tai useampaan niveleen
- Liikenopeus on liikkeen aikana hidas tai kohtalainen
- Suositeltava toistomäärä on 8-12 kertaa, noin 60-80% kuormalla maksimista
- Sarjoja suositellaan tehtävän 1-3 kappaletta
- Jokaisen sarjan välissä pidetään 1-2 minuutin mittainen lepotauko

2.2 Ikääntyneiden nopeusvoimaa kehittävä harjoittelu

1. Liikenopeus on liikkeen aikana nopea
 - Suositeltava toistomäärä on 6-10 kertaa, noin 40-60% kuormalla maksimista
 - Sarjoja suositellaan tehtävän 1-3 kappaletta
 - Jokaisen sarjan välissä pidetään 1-2 minuutin mittainen lepotauko

2.3 Ikääntyneiden lihaskestävyyttä kehittävä harjoittelu

- Vastukset ovat alhaiset tai kohtalaiset, esimerkiksi hyödyntäen kehonpainoa
- Suositeltava toistomäärä on yli 10-15 kertaa
- Sarjojen välissä on lihasvoimaa ja -massaa sekä nopeusvoimaa kehittävää harjoittelua lyhyemmät lepotauot

2.4 Kotoa löytyviä painoja tai vastuksia lihasvoimaharjoitteluun

Kotona voi hyödyntää painoina tai vastuksina esimerkiksi:

- Reppua (repun painoa voi lisätä kirjoilla tai muulla repun sisään laitettavalla painolla)
- Puukoria
- Kirjoja
- Tyhjiä pulloja, jotka voi täyttää vedellä
- Maitopurkkeja
- Muovipusseja tai kauppakasseja

Muistakaa, että vain mielikuvitus on rajana. Vastukseksi ei tarvita aina käsipainoja!

3. Muistikuntoutus

Muistikuntoutuksessa käytetään useampaa aistia yhtä aikaa ja tehdään samalla sormien, käden - ja yläraajan koordinaatioharjoituksia, tasapaino - ja kävelyharjoituksia sekä lihasvoima ja kestävyyskuntoa parantavia harjoituksia. Fyysistä kuntoa tukevien harjoitteiden aikana tehdään erilaisia muistin harjoituksia, esimerkiksi laskutoimituksia, sananlaskuja, lauluja ja muistelua. Muistin harjoittaminen yhdistettynä liikkeeseen vahvistaa kognitiivista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä.

Oppaan harjoitteista saadaan muistikuntoutusta, kun mukaan lisätään erilaisia tehtäviä. Tehtävät voidaan esimerkiksi liittää erikseen toteutettavaan lihasvoimaharjoitteluun tai osaksi päivittäisiä toimintoja, kuten aamupuuron lämmittämistä.

- Asiakasta voi pyytää luettelemaan esimerkiksi kuukausia, värejä, automerkkejä, puulajeja tai keltaisia eläimiä
- Asiakasta voi pyytää laskemaan kymmeneen tai laskemaan helppoja laskuja
- Asiakasta voi pyytää laulamaan tai toistamaan sananlaskuja

Harjoitteiden rytmitys helpottaa hahmottamaan liikettä. Hyödynnä rytmittämisessä taputuksia, lauluja tai ääneen laskettua tahtia.

3.1 Mielikuvaharjoittelu

Harjoitteiden ei tarvitse aina löytyä oppaasta tai kuvakorteista. Toimintakykyä ylläpitävä harjoittelu voidaan toteuttaa myös mielikuvien avulla. Mielikuvat lisäävät harjoittelun mielekkyyttä ja vaihtelua, kun ne käydään esimerkiksi tarinan muodossa. Alla esimerkki tarinasta, jonka voi toteuttaa seisten tai istuen.

Mökkireissu

Lähdetään yhdessä mökille. Puetaan ensin villasukat ja saappaat jalkaan, sitten takki ja pipo päähän (Esitetään vaatteiden pukemista). Kävellään metsässä, jossa on isoja kiviä, jotka meidän pitää ylittää (nostellaan jalkoja ja harpotaan eteenpäin). Maastossa liikkuessa alkaakin tulla jo nälkä. Onneksi matkan varrelta löytyy paljon marjoja, joita voi poimia (Kurkotetaan käsillä kohti varpaita ja kauhotaan marjoja molemmilla käsillä). Seuraavana vastaan tulee järvi, jonka yli täytyy soutaa, jotta päästään mökille (noustaan veneeseen ja aloitetaan soutaminen). Soudetaan järven yli vastarannalle (Soudetaan). Rantaan päästyämme olemme vihdoinkin perillä mökillä.

4. Kotona suoritettavan tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelun tarkistuslista

Valmistautuminen:

- ✓ Tutustutaan ikääntyneen taustatietoihin
- ✓ Tutustutaan harjoitusohjelman liikkeisiin ja perusteluihin
- ✓ Perehdytään harjoitusohjelman suoritusohjeisiin
- ✓ Suunnitellaan harjoitukset etukäteen jokaiselle ikääntyneelle yksilöllisesti
- ✓ Sijoitetaan harjoittelupaikka kotona niin, että hoitajalla on hyvä näköyhteys ikääntyneeseen
- ✓ Valitaan harjoittelupaikka niin, että ikääntynyt voi noustessaan tukeutua turvallisesti esim. pöytään
- ✓ Tarkistetaan harjoittelupaikan turvallisuus ja pyritään poistamaan ylimääräiset tavarat
- ✓ Varmistetaan, että lattia ei luista
- ✓ Varmistetaan, että harjoittelussa käytettävät välineet ovat asianmukaisia ja toimintakunnossa. Esimerkiksi, että tuoli pysyy paikallaan ja on riittävän tukeva
- ✓ Varmistetaan ikääntyneen asianmukainen pukeutuminen ja turvallisten jalkineiden valitseminen

Harjoittelua aloittaessa:

- ✓ Varmistetaan ikääntyneen vointi ja vireystila
- ✓ Kerrotaan ikääntyneelle yhteiset toimintasäännöt, esimerkiksi kuinka tulee toimia voinnin heiketessä
- ✓ Toteutetaan alkulämmittely aina ennen harjoittelua
- ✓ Ohjataan harjoitusohjelma ikääntyneelle niin, että liikkeiden suorittaminen on turvallista
- ✓ Varmistetaan, että ikääntynyt osaa käyttää turvallisesti kotoa löytyviä painoja
- ✓ Huolehditaan riittävästä loppuverryttelystä ja palautumisesta ennen etäyhteyden sulkemista
- ✓ Pyydetään palautetta ja kehitetään toimintaa jatkuvasti

Tasapainoharjoitteet



5.1 Seisonta jalat yhdessä

Tavoitteena on parantaa tasapainoa.

Ota tukea ja aseta jalat yhteen. Pyri päästämään irti tuesta tasapainon löytyessä. Pysy asennossa niin kauan kuin mahdollista.



5.2 Puolitandem

Tavoitteena on parantaa tasapainoa.

Ota tukea ja aseta toisen jalan kantapää toisen jalan päkiän viereen. Pyri päästämään irti tuesta tasapainon löytyessä. Pysy asennossa niin kauan kuin mahdollista.



5.3 Yhdellä jalalla seisonta

Tavoitteena on parantaa tasapainoa.

Ota tukea ja nosta toinen jalka ilmaan lattiasta. Pyri päästämään irti tuesta tasapainon löytyessä. Pysy asennossa niin kauan kuin mahdollista. Toista toisella jalalla.

5.4 Painonsiirrot

Tavoitteena on parantaa tasapainoa.

Asetu leveään haara-asentoon. Siirrä hitaasti painoa jalalta toiselle. Pidä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla esimerkiksi pöytään.



Seisten tehtävät lihasvoimaharjoitteet

6.1 Seisten tehtävät yläraajojen harjoitteet

6.1.1 Nyrkkeily



Tavoitteena on parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja keskivartalon hallintaa.

Seiso ryhdikkäästi jalat hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Nyrkkeile käsilläsi vuorotahtiin hartiatasossa suoraan eteenpäin. Pidä keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla toisella kädellä pöytään ja suorittamaan liikkeen yksi yläraaja kerrallaan.
 - Liikettä voi vaikeuttaa nyrkkeilemällä eri ilmansuuntiin.
-
-

6.1.2 Kyynärpään koukistus



Tavoitteena on vahvistaa olkavarren koukistajien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion leveyisessä haara-asennossa, yläraajat vartalon vierellä. Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarsi paikallaan. Pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon. Toista liike vuorokäsin.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen molemmilla käsillä samanaikaisesti.
-
-

6.1.3 Kyynärpään ojennus

Tavoitteena on vahvistaa olkavarren ojentajien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa. Nosta toinen yläraaja suoraksi ylös korvan viereen. Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarso paikallaan ja suorista takaisin alku asentoon. Toista sama toisella yläraajalla.

- Liikettä voi helpottaa nostamalla yläraajan suoraksi eteen hartiatasolle ja koukistamalla kyynärvarsta kohti vastakkaista hartiaa. Huomio, että olkavarso pysyy paikallaan liikkeen ajan.



6.1.4 Vipunosto eteen

Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa, yläraajat vartalon vierellä. Nosta vuorotellen toinen yläraaja suoraksi eteen hartioiden korkeudelle, pysy asennossa hetki ja laske hitaasti alkuasentoon.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla toisella kädellä pöytään ja suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.



6.1.5 Vipunosto sivulle



Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa, yläraajat vartalon vierellä. Nosta yläraajat sivulle hartioiden korkeudelle, pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla toisella kädellä pöytään ja suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.
 - Liikettä voi helpottaa koukistamalla kyynärvarret 90 asteen kulmaan niin, että sormet osoittavat eteenpäin.
-
-

6.1.6 Pystypunnerrus



Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa. Tuo yläraajat koukkuun rinnan eteen. Nosta vuorotellen toinen käsi suoraksi kohti kattoa ja laske rauhallisesti alkuasentoon.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla toisella kädellä pöytään ja suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.
-
-

6.1.7 Hartioiden nosto



Tavoitteena on vahvistaa hartiaseudun lihasvoimaa ja vilkastuttaa verenkiertoa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa, yläraajat vartalon vierellä. Nosta hartioita ylöspäin kohti korvia. Pysy asennossa hetki ja laske hartiat hitaasti alkuasentoon.

6.2 Seisten tehtävät keskivartalon harjoitteet

6.2.1 Polven nosto kosketuksella



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Seiso ryhdikkäästi. Ota tarvittaessa tukea. Nosta polvi noin 90 asteen kulmaan ja kosketa polvea vastakkaisella kädellä. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Toista liike toisella puolella.

- Liikettä voi helpottaa tekemällä liikkeen istuen.
 - Liikettä voi vaikeuttaa vastustamalla kädellä nousevan polven liikettä.
-
-

6.2.2 Yhden käden soutu



Tavoitteena on vahvistaa yläselän lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa. Ota tarvittaessa tukea. Nosta yläraajat suoraksi hieman hartiatason alapuolelle. Vedä kyynärpää koukkuun vartalon vierelle, vetäen lapaluuta kohti selkärankaa.

Pidä hartiat rentona koko liikkeen ajan. Toista liike vuorokäsin.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen molemmilla yläraajoilla samanaikaisesti, puristaen lapaluita yhteen
-
-

6.2.3 Vartalon kierto



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Seiso ryhdikkäästi, aseta yläraajat ristiin rinnalle. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti sivulle niin pitkälle kuin mahdollista. Palaa takaisin alkuasentoon. Toista kierto toiselle puolelle.

Huomioi, että jalkapohjat pysyvät koko liikkeen ajan alustassa.

6.2.4 Kurkotus sivulle



Tavoitteena on vahvistaa keskivartalon lihasvoimaa

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Kurkota sivulle, nosta esine tuoilta ja palaa alkuasentoon. Pidä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan. Toista liike toiselle puolelle.

- Liikettä voi helpottaa tuomalla tuoleja lähemmäs vartaloa.
- Liikettä voi vaikeuttaa viemällä tuoleja kauemmas.

6.2.5 Kurkotus ylöspäin ”omenan poiminta”



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä haara-asennossa ja ota tarvittaessa tukea. Kurkota toisella kädellä ylös vastakkaiselle puolelle, mahdollisimman pitkälle. Palaa alkuasentoon.

Liikkeen aikana tapahtuu painonsiirto ja kurkottavan yläraajan puoleinen kantapää voi irrota lattiasta. Toista liike toiselle puolelle.

6.2.6 Ylä- ja alaraajan ojennus



Tavoitteena on vahvistaa keskivartalon lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Nosta yläraaja suorana ylös ja liu'uta vastakkainen alaraaja taakse. Pidä keskivartalossa hyvä tuki koko liikkeen ajan.

Toista liike toiselle puolelle.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla yläraajan ja alaraajan liikkeet eri aikaan.
- Liikettä voi haastaa nostamalla alaraajan irti lattiasta.

6.2.7 Ylä- ja alaraajan ojennus sivulle



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Nosta yläraaja suorana sivulle ylös ja liu'uta vastakkainen alaraaja sivulle. Pidä keskivartalossa hyvä tuki koko liikkeen ajan.

Toista liike toiselle puolelle.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla yläraajan ja alaraajan liikkeet eri aikaan.
- Liikettä voidaan haastaa nostamalla alaraaja irti lattiasta.

6.3 Seisten tehtävät alaraajojen harjoitteet

6.3.1 Varpaille nousu



Tavoitteena on vahvistaa pohkeiden lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Nouse varpaille, pysy asennossa hetki ja laskeudu alkuasentoon hitaasti jarruttaen.

6.3.2 Kantapäille nousu



Tavoitteena on vahvistaa nilkan koukistajien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Nouse kantapäille, pysy asennossa hetki ja laskeudu alkuasentoon hitaasti jarruttaen.

- Liikettä voi helpottaa nostamalla vain varpaita irti lattiasta.

6.3.3 Tuolilta ylösnousu



Tavoitteena on vahvistaa reisien lihasvoimaa.

Istu tuolilla ryhdikkäästi, selkä irti selkänojasta, jalkapohjat tukevasti maassa ja kädet ristissä rinnan päällä. Nouse seisoma-asentoon, pysy ryhdikkäässä asennossa hetki ja laskeudu takaisin istumaan hitaasti jarruttaen.

- Liikettä voi haastaa viemällä kädet suorana eteen.
- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla tuoliin tai omiin reisiin.

6.3.4 Kyykky



Tavoitteena vahvistaa reisien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi, jalat lantion leveyisessä haara-asennossa. Ota tarvittaessa tukea.

Laskeudu hitaasti kyykkyyiin niin pitkälle kuin pystyt. Palaa takaisin alkiasentoon.

Huolehdi, että polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan.

- Liikettä voi vaikeuttaa kyykistymällä alemmas.

6.3.5 Polven nosto



Tavoitteena on vahvistaa lonkan koukistajien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea.

Nosta polvi kattoa kohti niin, että lonkkaan tulee noin 90 asteen kulma. Pysy asennossa hetki ja palaa hitaasti jarruttaen alkiasentoon.

6.3.6 Lonkan ojennus



Tavoitteena on vahvistaa pakarän lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea.

Vie toinen alaraaja suorana taakse ylös, nilkka koukussa, pidä jännitys hetki ja palaa alkiasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

6.3.7 Lonkan lähennys



Tavoitteena on vahvistaa lonkan lähentäjien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi lantion leveyisessä asennossa. Ota tarvittaessa tukea. Aseta esimerkiksi tyyny tai pallo reisien väliin, polvien yläpuolelle. Purista reisiä yhteen, pidä jännitys noin 2 sekunnin ajan ja rentoudu. Älä anna tyynyn pudota liikkeen aikana.

6.3.8 Lonkan loitonuus



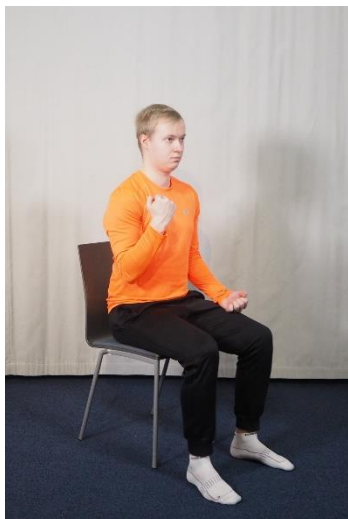
Tavoitteena on vahvistaa lonkan loitontajien lihasvoimaa.

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Vie toinen alaraaja sivulle ylös, pidä ylhäällä hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Pidä keskivartalossa hyvä tuki koko liikkeen ajan. Toista liike toisella alaraajalla

Istuen tehtävät lihasvoimaharjoitteet

7.1 Istuen tehtävät yläraajojen harjoitteet

7.1.1 Kyynärpään koukistus

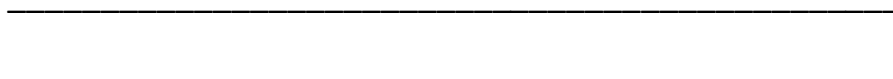


Tavoitteena on vahvistaa olkavarren koukistajien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, yläraajat vartalon vierellä, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarsi paikallaan. Pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon. Toista liike vuorokäsin.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen molemmilla käsillä samanaikaisesti.

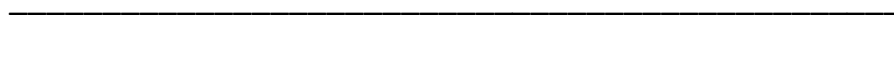


7.1.2 Kyynärpään ojennus

Tavoitteena on vahvistaa olkavarren ojentajien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta. Nosta toinen yläraaja suoraksi korvan viereen. Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarsi paikallaan ja suorista takaisin alkuasentoon. Toista liike toisella yläraajalla.

- Liikettä voi helpottaa nostamalla yläraajan suoraksi eteen hartiatasolle ja koukistamalla kyynärvartta kohti vastakkaista hartiaa. Huomioi, että olkavarsi pysyy paikallaan koko liikkeen ajan.
- Liikettä voi vaikeuttaa ottamalla tukevan otteen tuolin istuinosasta tai käsinojista ja punnertamalla yläraajat suoriksi niin, että takapuoli irtoaa tuolista.



7.1.3 Vipunosto eteen



Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, yläraajat vartalon vierellä, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nosta vuorotellen toinen yläraaja eteen hartioiden korkeudelle, pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon. Toista liike toisella yläraajalla.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla toisella kädellä tuolin istuimosaan ja suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.
-
-

7.1.4 Vipunosto sivulle



Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, yläraajat vartalon vierellä, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nosta yläraajat sivulle hartioiden korkeudelle, pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.
 - Liikettä voi helpottaa koukistamalla kyynärvarret 90 asteen kulmaan niin, että sormet osoittavat eteenpäin.
-
-

7.1.5 Pystypunnerrus



Tavoitteena on vahvistaa olkapäiden lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta. Tuo yläraajat koukkuun rinnan eteen. Nosta vuorotellen toinen

käsi suoraksi kohti kattoa ja laske rauhallisesti alkuasentoon.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen yläraaja kerrallaan.
-
-

7.2 Istuen tehtävät keskivartalon harjoitteet

7.2.1 Vastustettu lonkan koukistus



Tavoitteena on vahvistaa vinojen vatsalihaksien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nosta toinen polvi hieman yli 90 asteen kulman, samalla vastustaen polven nostoa molemmilla käsillä. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon. Pidä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan.

Toista liike toiselle puolelle.

- Liikettä voi helpottaa ja vaikeuttaa säätelemällä vastustuksen määrää.

7.2.2 Vinot vatsalihakset



Tavoitteena on vahvistaa vinoja vatsalihaksien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kyynärpäällä. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Toista liike toisella puolella.

- Liikettä voi helpottaa pitämällä jalat maassa ja kurkottamalla kyynärpäällä kohti vastakkaista polvea ylävartaloa kiertäen.



7.2.3 Yhden käden soutu

Tavoitteena on vahvistaa yläselän lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkännojasta. Nosta yläraajat suoraksi hieman hartiatason alapuolelle. Vedä kyynärpää koukkuun vartalon vierelle, vetäen lapaluuta kohti selkärankaa. Pidä hartiat rentona koko liikkeen ajan. Toista liike vuorokäsin.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen molemmilla yläraajoilla samanaikaisesti puristaen lapaluuta yhteen.



7.2.4 Painonsiirto

Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkännojasta. Kallista vartaloa siirtäen painoa pakaralta toiselle. Pyri nostamaan kevennetyn puolen pakaraa tuolista.

- Liikettä voi helpottaa tukeutumalla käsillä tuolin istuinosaan.
- Liikettä voi vaikeuttaa nostamalla vuorotellen kumpaakin pakaraa tuolilta ja kulje "pakarakävelyä" eteen ja taaksepäin tuolin istuimella.

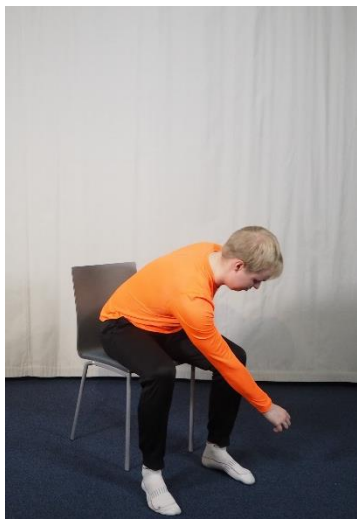


7.2.5 Vartalon kierrot

Tavoitteena on vahvistaa keskivartalon hallintaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkännojasta. Aseta yläraajat ristiin rinnalle. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti sivulle niin pitkälle kuin mahdollista. Palaa takaisin alkuasentoon. Toista kierto toiselle puolelle.

7.2.6 Kurkotus alas ”kukkien poiminta”



Tavoitteena on vahvistaa vinoja vatsalihasten lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta. Kurkota toisella kädellä alas vastakkaiselle puolelle kohti varpaita. Palaa alkuasentoon.

Toista liike toiselle puolelle.

7.2.7 Kurkotus ylös ”omenan poiminta”



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta. Kurkota toisella kädellä ylös vastakkaiselle puolelle, mahdollisimman pitkälle. Palaa alkuasentoon.

Liikkeen aikana tapahtuu painonsiirto ja kurkottavan yläraajan puoleinen pakara voi irrota tuolista. Toista liike toiselle puolelle.

7.2.8 Rinnan avaus ja pyöristys

Tavoitteena on parantaa rintarangan liikkuvuutta.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Vie kädet pitkälle taakse avaten rintakehää, jolloin tunnet venytyksen rinnassa. Tuo yläraajat eteenpäin ja asetu pieneen kumaraan pyöristäen yläselkää.

Tee liike yhtäjaksoisesti ja rauhallisesti.



7.3 Istuen tehtävät alaraajojen harjoitteet

7.3.1 Varpaille ja kantapäille nousu

Tavoitteena vahvistaa pohkeiden ja säärien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nouse varpaille nostaen kantapäät lattiasta, pysy asennossa hetki ja laske kantapäät jarruttaen lattialle.

Nouse kantapäille nostaen varpaat lattiasta, pysy asennossa hetki ja laske varpaat jarruttaen lattialle.



7.3.2 Polven ojennus



Tavoitteena on vahvistaa etureiden lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi etureiden lihaksia jännittäen. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

7.3.3 Polven koukistus



Tavoitteena on vahvistaa takareiden lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Koukista polvea niin paljon kuin mahdollista takareiden lihaksia jännittäen. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

7.3.4 Polven nosto



Tavoitteena on vahvistaa lonkan koukistajien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Nosta polvi kohti kattoa. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike vuorojaloin.

7.3.5 Lonkan loitonnus

Tavoitteena on vahvistaa lonkan loitontajien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa, polvet yhdessä ja selkä irti selkänojasta.

Vie alaraajat suureen haara-asentoon liu'uttaen jalkapohjia lattiaa pitkin. Palaa alkuasentoon rauhallisesti.

- Liikettä voi helpottaa avaamalla polvia pitäen jalkapohjat alustassa.
- Liikettä voi vaikeuttaa nostamalla alaraajat suureen haara-asentoon.



7.3.6 Lonkan lähennys

Tavoitteena on vahvistaa lonkan lähentäjien lihasvoimaa.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

Aseta polvien väliin esimerkiksi pallo tai tyyny. Purista polvia yhteen, pidä jännitystä 2 sekuntia ja rentoudu.

Älä anna pallon tai tyynyn pudota liikkeen aikana.



7.3.7 Lonkan pyöritys

Tavoitteena on vahvistaa alaraajojen lihasvoimaa ja parantaa lonkan liikkuvuutta.

Istu ryhdikkäästi tuolilla, molemmat jalat tukevasti maassa ja selkä irti selkänojasta.

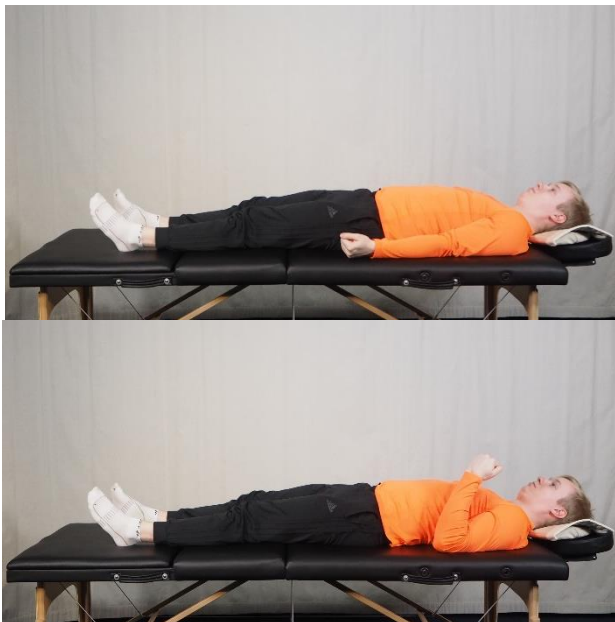
Nosta polvi kohti kattoa. Piirrä polvella ympyrä ilmassa ja palaa alkuasentoon. Piirrä ympyrä myös toiseen suuntaan. Toista liike toisella alaraajalla.

- Liikettä voi helpottaa tekemällä vain puolikkaan ympyrän.
 - Liikettä voi vaikeuttaa piirtämällä esimerkiksi numeroita ilmassa.
-
-



Vuoteessa tehtävät lihasvoimaharjoitteet

8.1 Vuoteessa tehtävät yläraajojen harjoitteet



8.1.1 Kyynärpään koukistus

Tavoitteena on parantaa olkavarren koukistajien lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorana ja yläraajat vartalon vierellä. Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarso paikallaan. Pysy asennossa hetki ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon. Toista liike vuorokäsin.

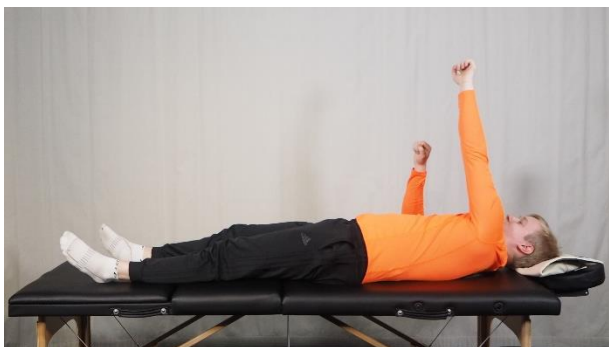
- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen molemmilla käsillä samanaikaisesti.



8.1.2 Kyynärpään ojennus

Tavoitteena on vahvistaa olkavarren ojentajien lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorana ja yläraajat vartalon vierellä. Nosta toinen yläraaja suoraksi kohti kattoa. Koukista kyynärvarsi pitäen olkavarso paikallaan ja suorista takaisin alkuasentoon. Toista liike toisella yläraajalla.



8.1.3 Kurkotus ylöspäin

Tavoitteena on vahvistaa hartiarenkään lihasvoimaa ja parantaa stabiiliteettia.

Selinmakuulla alaraajat suorana ja kyynärvarret koukistettuna 90 asteeseen vartalon viereen.

Ojenna toinen yläraaja suoraksi ja kurota mahdollisimman pitkälle kohti kattoa niin, että hartia irtoaa alustasta. Palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toisella yläraajalla.



8.1.4 Yläraajan vienti sivulle

Tavoitteena on vahvistaa olkapään lihasvoimaa.

Selinmakuulla alaraajat suorana ja yläraajat vartalon vierellä. Nosta yläraaja hieman irti alustasta ja vie yläraaja sivulle hartian tasolle. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toisella yläraajalla.

- Liikettä voi helpottaa koukistamalla kyynärvarret 90 asteen kulmaan niin, että sormet osoittavat kohti kattoa.



8.1.5 Yläraajan nosto

Tavoitteena on vahvistaa olkapään lihasvoimaa ja parantaa liikkuvuutta.

Selinmakuulla alaraajat suorana ja yläraajat vartalon vierellä. Nosta yläraaja suorana etukautta pään yli, vartalon jatkoksi. Palaa alkuasentoon rauhallisesti. Tee liikettä vuorotahtiin

- Liikkeen voi suorittaa myös polvet koukussa.

8.2 Vuoteessa tehtävät keskivartalon harjoitteet

8.2.1 Vastustettu lonkan koukistus

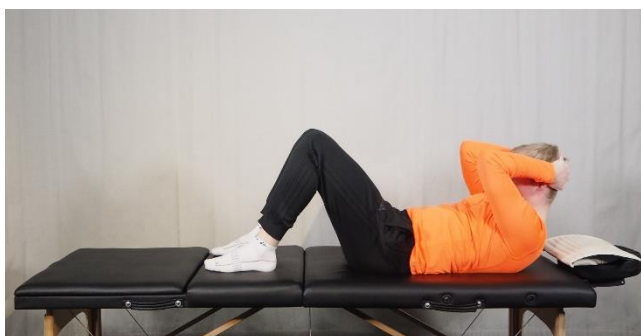


Tavoitteena on vahvistaa vinojen vatsalihaksien lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Vedä polvea kohti vatsaa, samalla vastustaen alaraajan liikettä vastakkaisella kädellä. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon. Pidä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan. Toista liike toiselle puolelle.

- Liikettä voi helpottaa ja vaikeuttaa säätelemällä vastustuksen määrää.

8.2.2 Suorat vatsalihakset



Tavoitteena on vahvistaa suorien vatsalihasten lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja vie kädet niskan taakse. Jännitä vatsalihakset nostamalla pää ja hartiat ylös alustasta. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Rentoudu toistojen välissä.

- Liikettä voi helpottaa asettamalla kädet ristiin rinnan päälle.

8.2.3 Vinot vatsalihakset



Tavoitteena on vahvistaa vinojen vatsalihasten lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja vie kädet niskan taakse. Jännitä vatsalihakset ja nouse alustalta niin, että toinen hartia irtoaa alustalta ja kyynärpää kurkottautuu vastakkaista polvea kohti. Kurkotuksen puoleinen jalka saa koukistua hieman vatsaa kohti. Pidä jännitystä hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toiselle puolelle.

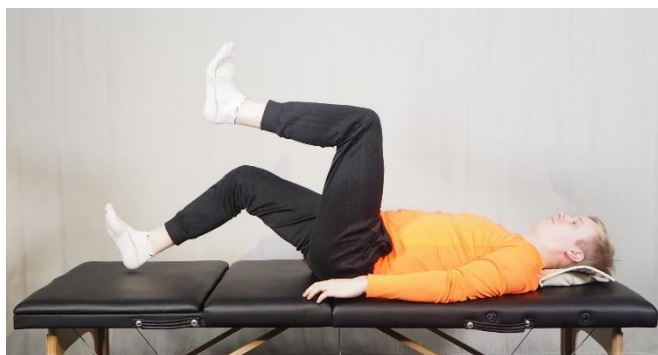
8.2.4 Kylkirutistukset



Tavoitteena on vahvistaa vinojen vatsalihasten lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja pidä molemmat yläraajat vartalon vierellä. Kohota pää ja hartiat hieman irti alustasta. Tavoittele toisella kädellä saman puolen kantapäätä ja palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toiselle puolelle.

8.2.5 Polkeminen

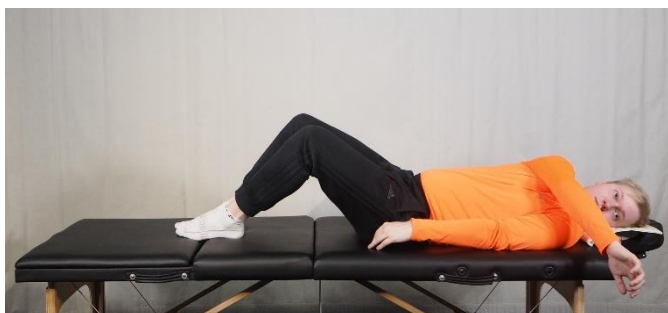


Tavoitteena on vahvistaa keskivartalon lihasvoimaa ja parantaa keskivartalon hallintaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat koukistettuina ja yläraajat vartalon vierellä. Vedä polvet vatsan päälle koukuun ja lähde polkemaan ilmassa.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen vain toisella alaraajalla, toisen alaraajan ollessa koukussa tukijalkana alustaa vasten
 - Liikettä voi vaikeuttaa tekemällä suurempaa liikettä.
-
-

8.2.6 Kurotus sivulle



Tavoitteena on parantaa keskivartalon hallintaa.

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja yläraajat vartalon vierellä. Kurkota toisella kädellä vastakkaiselle sivulle mahdollisimman pitkälle kuin tavoittelisit vuoteen reunaa. Nosta hartiaa vuoteesta kurkotuksen aikana ja siirrä painoa pois toiselta pakaralta. Pidä jännitystä hetki ja palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toiselle puolelle.

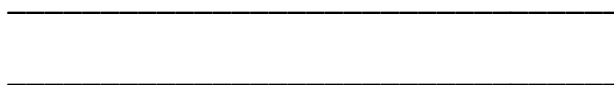
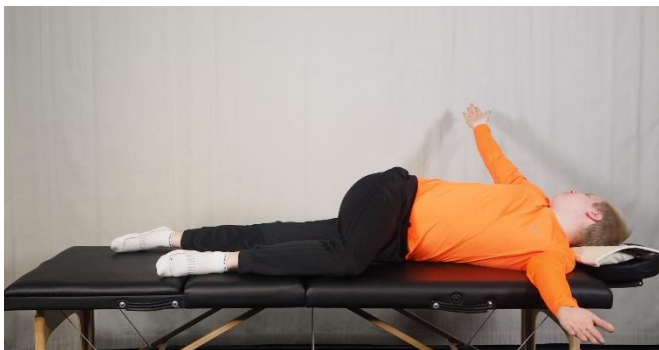
8.2.7 Rintarangan kierto



Tavoitteena on parantaa rintarangan liikkuvuutta.

Asetu kylkimakuulle alempi jalka suorana, päällimmäinen jalka koukussa alemman yli taivutettuna. Aseta molemmat yläraajat suoraksi eteen hartiatasolle. Vie päällimmäinen yläraaja suorana taakse mahdollisimman pitkälle, ylävartaloa kiertäen ja rintakehää avaten.

Anna katseen seurata kättäsi. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toisella kyljellä.



8.3 Vuoteessa tehtävät alaraajojen harjoitteet

8.3.1 Nilkan koukistus ja ojennus



Tavoitteena on vahvistaa pohkeen alueen lihasvoimaa ja vilkastuttaa verenkiertoa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Jännitä vuorotellen säären ja pohkeen lihaksia ojentamalla ja koukistamalla nilkka.



8.3.2 Etureiden jännitys



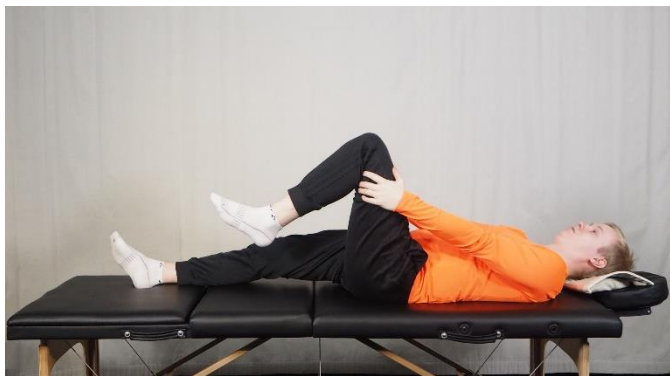
Tavoitteena on vahvistaa etureiden lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi etureiden lihaksia jännittäen. Pidä jännitystä heti ja rentoudu.

- Liikkeen voi suorittaa myös niin, että polven alla on tyyny.

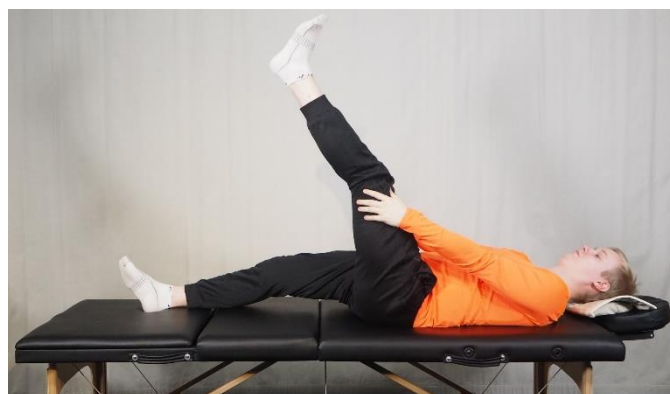


8.3.3 Polven ojennus



Tavoitteena on vahvistaa etureiden lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Nosta koukistettu alaraaja irti alustasta ja ota molemmilla käsillä kiinni reiden takaa, läheltä polvitaivetta. Ojenna polvi jännittämällä etureiden lihaksia ja pidä jännitystä hetki. Palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.



8.3.4 Polven koukistus selinmakuulla



Tavoitteena on vahvistaa takareiden lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina. Laske otsa käsien päälle pitäen niska pitkänä. Koukista polvea niin paljon kuin mahdollista takareiden lihaksia jännittäen, vieden kantapäätä kohti pakaraa. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

8.3.5 Suoran jalan nosto

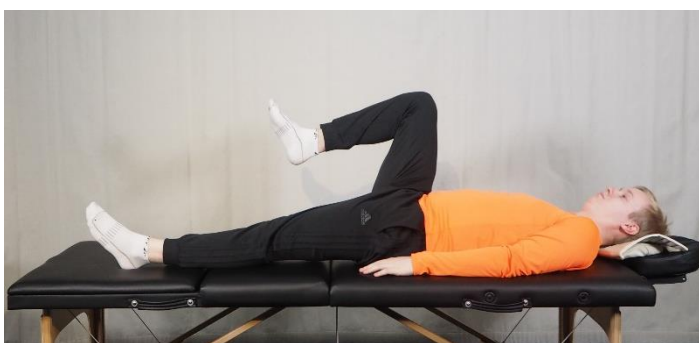


Tavoitteena on vahvistaa reiden lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Vedä nilkka koukkuun ja nosta vuorojaloin alaraaja suorana ylös etureiden lihaksia jännittäen. Palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Huomioi, että lantio ei nouse alustasta liikkeen aikana.

- Liikettä voi helpottaa pitämällä toisen alaraajan koukussa jalkapohja alustaa vasten ja harjoitettava alaraaja suorana.

8.3.6 Lonkan koukistus



Tavoitteena on vahvistaa lonkankoukistajien lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Vedä polvea kohti vatsaa. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike vuorojaloin.

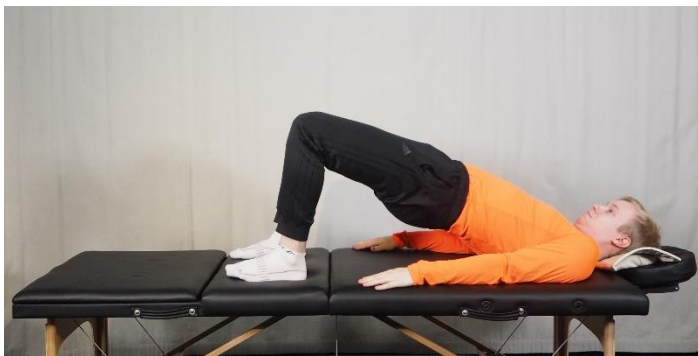
8.3.7 Pakaran jännitys



Tavoitteena on vahvistaa pakarain lihasvoimaa.

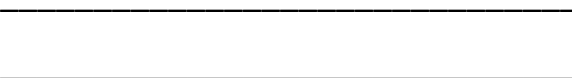
Asetu selinmakuulle alaraajat suorina ja yläraajat vartalon vierellä. Purista pakarot tiukasti yhteen. Pidä jännitystä hetki ja rentoudu.

8.3.8 Lantionnosto

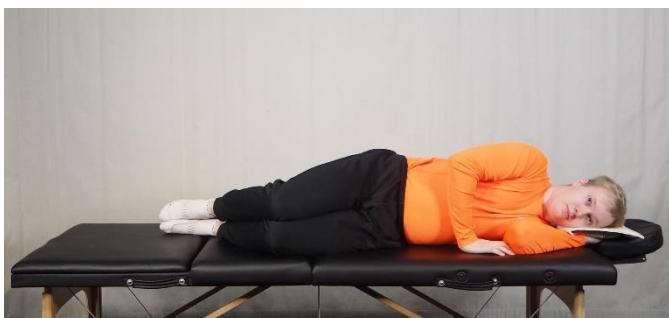


Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja yläraajat vartalon vierellä. Pidä jalkapohjat tukevasti alustaa vasten ja nosta lantio ylös pitämällä paino kantapäillä. Purista pakaroita yhteen ja pidä jännitystä hetki. Palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Pidä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan.

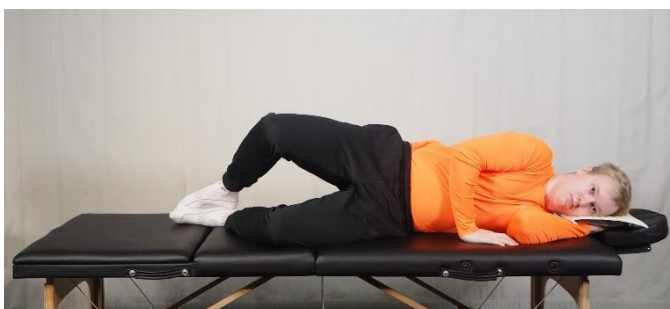


8.3.9 Simpukka harjoitus

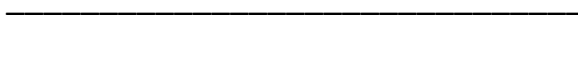


Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

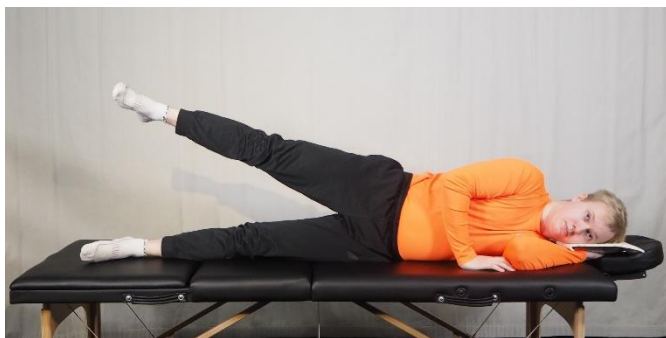
Asetu kylkimakuulle polvet koukussa, vie alempi käsi pään alle ja tukeudu päällimmäisellä kädellä alustaan. Pidä kantapää yhdessä ja avaa alaraajat nostamalla päällimmäistä polvea irti alemmasta. Huomioi, että lantio ei pääse kallistumaan. Pidä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan niin, että alempi kylki on hieman irti alustasta. Toista liike toisella kyljellä.



- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen selinmakuulla, avaamalla molemmat polvet samanaikaisesti sivulle pitäen kantapää yhdessä.



8.3.10 Lonkan loitonuus kylkimakuulla



Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

Asetu kylkimakuulle, vie alempi käsi pään alle ja tukeudu päällimmäisellä kädellä alustaan. Alempi alaraaja voi olla hieman koukussa, päällimmäinen alaraaja on suorana. Nosta päällimmäinen alaraaja suorana kohti kattoa niin, että varpaat osoittavat eteenpäin. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella kyljellä. Huomioi, että selän ja lantion hallinta säilyy koko liikkeen ajan.

- Liikettä voi helpottaa suorittamalla liikkeen selinmakuulla liu'uttamalla toista alaraajaa sivulle alustaa pitkin.

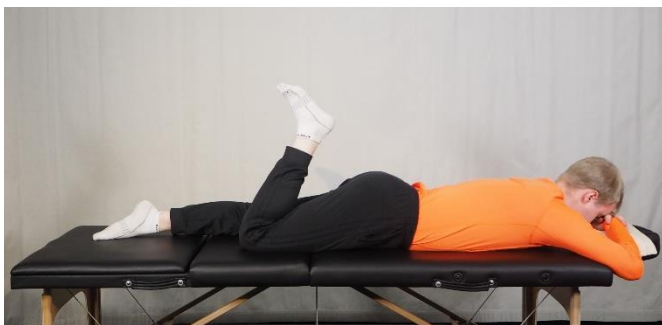
8.3.11 Lonkan ojennus kylkimakuulla



Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

Asetu kylkimakuulle, vie alempi käsi pään alle ja tukeudu päällimmäisellä kädellä alustaan. Alempi alaraaja hieman koukussa, päällimmäinen alaraaja suorana. Nosta päällimmäistä alaraajaa hieman irti alemmasta. Vie alaraaja suorana taakse pakaraa jännittäen. Pidä jännitystä hetki ja palaa alkuasentoon rauhallisesti. Toista liike toisella kyljellä. Huomioi, että selän ja lantion hallinta säilyy koko liikkeen ajan.

8.3.12 Polven koukistus vatsamakuulla



Tavoitteena on vahvistaa takareiden lihasvoimaa.

Asetu vatsamakuulle alaraajat suorina. Laske otsa käsien päälle pitäen niska pitkänä. Koukista polvea niin paljon kuin mahdollista takareiden lihaksia jännittäen, vieden kantapäätä kohti pakaraa. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

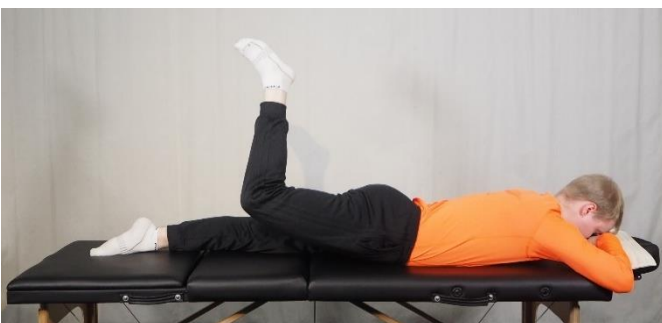
8.3.13 Suoran jalan nosto vatsamakuulla



Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

Asetu vatsamakuulle alaraajat suorina. Laske otsa käsien päälle pitäen niska pitkänä. Nosta vuorojaloin alaraaja suorana ylös pakaralan ja takareiden lihaksia jännittäen. Palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Huomioi, että lantio ei nouse alustasta liikkeen aikana.

8.3.14 Lonkan ojennus vatsamakuulla



Tavoitteena on vahvistaa pakaralan alueen lihasvoimaa.

Asetu vatsamakuulle, toinen polvi koukussa kantapäätä kohti kattoa. Laske otsa käsien päälle ja pidä niska pitkänä. Nosta koukistettua alaraaja ylös pakaralan lihaksia jännittäen niin, että reisi irtaana alustasta. Pysy asennossa hetki ja palaa alkuasentoon hitaasti jarruttaen. Toista liike toisella alaraajalla.

9. Käsijumppa

1. Purista käsi nyrkkiin ja avaa sormet niin haralleen kuin mahdollista.
 2. Lähde pyörittämään ranteita molempiin suuntiin.
 3. Aseta kädet vaakatasoon ja lähde koukistamaan ranteita molempiin suuntiin.
 4. Kosketa peukalolla etusormea, kosketa peukalolla keskisormea, kosketa peukalolla nimetöntä ja kosketa peukalolla pikkurilliä. Toista liike molemmilla käsillä yhtä aikaa tai eri tahtiin. Vaihda suuntaa koskettamalla ensin peukalolla pikkurilliä.
 5. Hankaa kämmeniä vastakkain.
 6. Aseta kämmenet pöydälle. Käännä kämmenselät pöytää vasten. Tee liike samaan tai eri tahtiin.
 7. Taputa kämmeniä yhteen. Taputa kämmenillä reisiä.
 8. Lähde koukistamaan yhtä sormea kerralla pyri pitämään muut sormet suorana.
 9. Napsuta sormia. Kokeile napsutella kaikilla sormilla.
-

Lähteet

American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. 1998. *Med Sci Sports Exerc* 30(6):975-91.

Hallikainen M., Mönkäre R., Nukari T., & Forder M. (toim.) 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Karvinen E., Kettula A., Koivula M., Pitkänen T., Pohjolainen P., Räsänen J. & Salminen U. 2007. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Teoksessa Karvinen E. & Salminen U (toim.) Iäkkäiden tasapaino- ja voimaharjoittelu. Voimaa vanhuuteen. Ikäinstituutti: Kyriiri Oy.

Sakari-Rantala R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveysliikunnan tutkimustyö tuotteistuksen tukena -hanke. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 142. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.

Sihvonen S., Mänty M. & Salomaa I. 2010. Iäkkäiden tasapainoharjoittelu. Teoksessa Säpyskä-Nordberg M., Starck H., Kalmari P. & Karvinen E. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2, -hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Voimaa vanhuuteen. Ikäinstituutti: WS Bookwell Oy

Kansikuva: Mikko Nikkinen



eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

Tarkempia yhteystietoja, kuten:

Terveyspalvelujen palvelujohtaja

Tuula Karhula

040 194 4936

tuula.karhula@eksote.fi

Liite 2.

Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla, fysioterapeuttikoulutuksessa. Opinnäytetyön tuloksena kehitetään opas Eksoten etäkuntoutuspalvelun hoitajien käyttöön. Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa ohjauksen laatua, selkeyttää ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöiden käyttöön, sekä kehittää toimintaa tarpeiden mukaan.

Osallistuaksesi haastatteluun teillä täytyy olla vakituinen työsuhde Eksoten etäyhteyspalvelussa sekä työsuhteen on täytynyt kestää vähintään kolme kuukautta. Opinnäytetyön tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että annatte suostumuksenne haastatteluun sekä sen nauhoittamiseen. Osallistumisenne on siis tärkeässä roolissa kehittämistyön onnistumisen kannalta.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Teillä on myös mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Kerätty materiaali tullaan analysoimaan säilyttäen vastaajien anonymiteetti.

Tuloksia tullaan hyödyntämään Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöille tulevan oppaan suunnittelussa. Kehittämistyöstä tullaan raportoimaan Eksote-lehteen tulevassa artikkelissa. Tämän lisäksi opinnäytetyönraportti tullaan viemään verkossa olevaan Theseus-tietokantaan.

Pyydämme teitä siis osallistumaan haastatteluun. Haastatteluun kuluu aikaa arvioidusti 30 minuutista, 60 minuuttiin. Jos sinulle tulee asiasta kysyttävää, otathan rohkeasti yhteyttä, joko soittamalla tai sähköpostilla.

Pakarinen Rasmus rasmus.pakarinen@student.saimia.fi

Salin Erica erica.salin@student.saimia.fi

Sivunen Karoliina karoliina.sivunen@student.saimia.fi

Liite 3.

OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)

artiklat 13 ja 14

**Laatimispäivämäärä:
7.12.2018**

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään?

Henkilötiedot kerätään opinnäytetyöhön, joka koskee kuntouttavan materiaalin kehittämistä Eksoten kotihoidon etäyhteyspalveluiden työntekijöille. Henkilötietoja käytetään siis oppaan sisällön luomiseen ja muokkaamiseen.

Mitä tietoja keräämme?

Tulemme keräämään asiakkailtamme henkilötiedoista sukupuolen.

Millä perusteella keräämme tietoja?

Opinnäytetyömme henkilötietojen keräämisperuste on suostumus asiakkaalta.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme

Rekisteriin tulevat tiedot tullaan keräämään ainoastaan rekisteröidyiltä itseltään.

Kenelle tietoja siirretään?

Tietoja ei tulla siirtämään tai luovuttamaan opinnäytetyön laatijoiden ulkopuolelle missään tutkimuksen vaiheessa.

Minne tietoja siirretään?

Tutkimuksen aikana kerätty aineisto tulee pysymään Suomen rajojen sisäpuolella.

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen

Opinnäytetyön laatijoita on ohjeistettu salassapitovelvollisuudesta koskien opinnäytetyön laatimisen yhteydessä kerätyistä tiedoista. Kerätty aineisto tullaan säilyttämään lukitussa kaapissa. Ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä on pääsy aineistoon. Tietoja tullaan käsittelemään ainoastaan korkeakoulun tietoturvaisilla palvelimilla ja tietoihin pääsy on mahdollista vain opinnäytetyön tekijöillä. Aineisto tullaan anonymioimaan heti haastattelusta lähtien. Aineistoon ei tulla jättämään minkäänlaisia suoria tunnistetietoja.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?

Saatu aineisto tullaan säilyttämään opinnäytetyöprosessin ajan. Kerättyä aineistoa ei tulla arkistoimaan henkilötunnistein vaan aineistot pysyvät anonymieinä tutkimuksen ajan.

Millaista päätöksentekoa?

Aineistoa käsiteltäessä ei tule tapahtumaan automaattista päätöksentekoa.

Oikeutesi

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Kuntouttavan materiaalin kehittäminen Eksoten kotihoidon etäyhteyspalveluiden hoitajille -rekisteri. Kyseessä on kertatutkimus. Tutkimus kestää kevääseen 2019 asti. Henkilötietoja säilytetään tutkimuksen ajan.

Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

Rekisterinpitäjänä ja yhteys henkilönä toimii Salin Erica
erica.salin@student.saimia.fi

Yhteistyöhankeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunnan kanssa. Fysioterapeuttiopiskelijat ovat vastuussa opinnäyte työn etenemisestä ja valmistumisesta. Eksote on luvannut kustantaa oppaaseen liittyvät materiaalit.

Tutkimushankkeen vastuullinen johtaja

Tutkimushankkeen vastuu on nimetty vastuuryhmälle, johon kuuluvat opinnäytetyötä tekevät opiskelijat, Erica Salin, Karoliina Sivunen ja Rasmus Pakarinen

Tutkimuksen suorittajat

Tutkimuksen kuluessa rekisterin tietojen käsittely oikeus on vain opinnäytetyötä tekevällä ryhmällä. Tarkoittaen henkilöitä Pakarinen Rasmus, Salin Erica ja Sivunen Karoliina.

Liite. 4

Sosiaali- ja terveysala

Suostumuslomake

Kuntouttavan materiaalin kehittäminen Eksoten kotihoidon etäyhteyspalveluiden hoitajille.

Erica Salin, Karoliina Sivunen ja Rasmus Pakarinen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja siihen liittyvistä aineistonkeruu menetelmistä. Olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Annan suostumuksen haastatteluiden nauhoitukseen sekä nauhoitetun aineiston säilyttämiseen opinnäytetyöprosessin ajan.

Aika ja paikka

Osallistuja

Opiskelijat

Liite.5

Haastattelurunko hoitajille

Kuntouttava hoitotyö:

1. Mitä mielestänne tarkoittaa kuntouttava hoitotyö?
2. Kuntouttavan työotteen merkitys työssänne?
3. Millä tavoin kuntouttava hoitotyö toteutuu käytännön työssänne?
4. Mitä kuntouttavan hoitotyön toteuttaminen edellyttää työntekijöiltä etäyhteyspalvelussa?
5. Millaiset valmiudet teillä on kuntouttavan hoitotyön toteutumiseen?
6. Mitkä tekijät edistävät kuntouttavan hoitotyön toteutumista etäyhteyspalvelussa?
7. Mitkä tekijät estävä kuntouttavan hoitotyön toteutumista etäyhteyspalvelussa?
8. Miten kuntouttavan työotteen toteutumista työssänne voitaisi edistää?

9. Moniammatilliset yhteistyön merkitys työssänne?

10. Muuta kommentoitavaa?

Kuntouttavan materiaalin sisältö:

11. Mitä materiaalia teillä on tällä hetkellä kuntouttavan hoitotyön toteuttamiseen?

12. Minkälaista materiaalia olisi hyvä kehittää kuntouttavan hoitotyön tueksi?

13. Mitä materiaalin olisi hyvä sisältää?

14. Millaisille erilaisille asiakasryhmille harjoitteet tulisi kehittää?

15. Millaisessa muodossa materiaalin tulisi olla?

Liite 6.

Hoitajien ryhmähaastattelun ja asiantuntijoiden haastattelurunko

Teemat:

1. Toimintamalli
2. Kuvat sekä kuvien tekstit
3. Liikkeiden tavoitteet
4. Liikkeiden suoritusohjeet
5. Lihasvoima
6. Muistikuntoutus
7. Oppaan visuaalinen ilme
8. Puutoksia
9. Muuta kommentoitavaa

Liite 7.

Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje asiantuntijalausuntoon

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla, fysioterapeuttikoulutuksessa. Teemme opinnäytetyönämme oppaan Eksoten etäkuntoutuspalvelun hoitajille. Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa ohjauksen laatua, selkeyttä ja yhdenmukaistaa kuntouttavan hoitotyön tukena tehtäviä toimintakykyä ylläpitäviä harjoitteita Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöiden käyttöön, sekä kehittää toimintaa tarpeiden mukaan.

Osallistuaksesi haastatteluun teillä täytyy olla vakituinen työsuhde Eksoten kotikuntoutuksessa sekä työsuhteen on täytynyt kestää vähintään kolme kuukautta. Opinnäytetyön tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että annatte suostumuksenne haastatteluun. Osallistumisenne on siis tärkeässä roolissa kehittämistyön onnistumisen kannalta.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Teillä on myös mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Kerätty materiaali tullaan analysoimaan säilyttäen vastaajien anonymiteetti.

Tuloksia tullaan hyödyntämään Eksoten etäyhteyspalvelun työntekijöille tulevan oppaan suunnittelussa. Kehittämistyöstä tullaan raportoimaan Eksote-lehteen tulevassa artikkelissa. Tämän lisäksi opinnäytetyönraportti tullaan viemään verkossa olevaan Theseus-tietokantaan.

Pyydämme teitä siis osallistumaan haastatteluun. Haastatteluun kuluu aikaa arvioidusti 60 minuuttiin. Jos sinulle tulee asiasta kysyttävää, otathan rohkeasti yhteyttä, joko soittamalla tai sähköpostilla.

Pakarinen Rasmus rasmus.pakarinen@student.saimia.fi

Salin Erica erica.salin@student.saimia.fi

Sivunen Karoliina karoliina.sivunen@student.saimia.fi

Liite. 8

Sosiaali- ja terveysala

Suostumuslomake fysioterapeuteille

Kuntouttavan materiaalin kehittäminen Eksoten kotihoidon etäyhteyspalvelun hoitajille.

Erica Salin, Karoliina Sivunen ja Rasmus Pakarinen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja siihen liittyvistä aineistonkeruu menetelmistä. Olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Annan suostumuksen haastatteluun ja aineiston säilyttämiseen opinnäytetyöprosessin ajan.

Aika ja paikka

Osallistuja

Opiskelijat