

Fysioterapeutit perehdyivät ikääntyneiden kuntoutukseen

■ Suomen fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry toteutti puolitoista vuotta kestäneen Fysiogeriatrisen kuntoutuksen laaja osaaminen -koulutuksen. Iäkkäiden fysioterapiasta kiinnostuneet 21 fysioterapeuttia eri puolilta Suomea kokoontuivat koulutuksen päätösjaksolle, viidennelle moduulille, Palvelukeskus Kotikallioon 17. - 19.8.2006.

Koulutuksessa perehdyttiin normaalin ikääntymisen tuomiin ongelmiin ja laajasti koko geriatrisen kuntoutuksen eri osa-alueisiin alan asiantuntijoiden avulla. Ikääntyneet ovat ikäryhmä, jonka kohtaaminen ja kuntouttaminen vaatii fysioterapeutilta laaja-alaista osaamista. Teoreettinen tieto, tiedon soveltaminen käytäntöön ja ihmisten kohtaaminen ovat kaikki tärkeitä kokonaisvaltaista otetta vaativassa iäkkäiden kuntoutuksessa.

Kouluttajana toimi Suomen Fysiogeriatría Oy, ja koulutuksen vetäjinä fysioterapeutit **Maija Käyhty** ja **Pirkko Valvanne**, jotka ovat fysiogeriatrisen kuntoutuksen uranuurtajia Suomessa. Kouluttajina oli



On helppo hymillä, kun pitkä, mutta mielenkiintoinen opiskelu-urakka on takana! FYSI:n Fysiogeriatrisen kuntoutuksen laaja osaaminen -koulutuksen käyneet fysioterapeutit eri puolilta Suomea tekevät työtä tärkeässä ikääntyneiden kuntoutuksessa. Ikävuosien lisääntyminen ei merkitse automaattisesti aina vain huonompaan kuntoon menemistä. Paljon on tehtävissä!

geriatrisen eri osa-alueiden asiantuntijoita, lääkäreitä, fysioterapeutteja sekä muita terveys- ja sosiaalialan ammattilaisia.

Koulutuskokonaisuus antoi osallistujille vahvan teoria- ja käytäntöpohjan ohella valmiudet

myös oman osaamisen markkinointiin sekä vahaan verkostoitumiseen ja kumppanuussuhteiden luomiseen vanhusten huollon henkilöstön kanssa omalla paikkakunnalla. Tämä on erityisen tärkeää, koska iäkkäiden kuntoutuspalve-



kat. - Läk- k ä i d e n kuntoutukseen erikoistunut fysioterapeutti saa rauhoitettua spastisen, jäykän ja ahdistuneen vanhuksen parissa minuutissa. Opin tekniikat FYSI:n järjestämässä Fysiogeriatrisen kuntoutuksen koulutuksessa ja vien viestiä jo eteenpäin. Olin juuri pitämässä aiheesta koulutussessiota kaupunginsairaalan työntekijöille täällä Lahdessa, Markus kertoo.

Nuori fysioterapeutti orientoitui ikääntyvien fysioterapiaan jo opiskeluvaiheessa ja toimii nyt fysiogeriatrisen toimialan johtajana kolmen fysioterapiayrityksen muodostamassa Top Clinics Rehab Oy:ssä.

Kuntoutuksella elämänlaatua

■ Ikääntyneen ihmisen kuntoutuksella on kauaskantoisia vaikutuksia koko elämänlaatuun. Kun lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuus paranevat ja kipu lievittyy, iäkäs uskaltautuu fysioterapeuttin rohkaisemana ensin ulos neljän seinän sisältä ja sitten jopa marjametsään.

Kotihoidon asiakkailta hoitamaton dementia

■ Kunnallisessa kotihoidossa olevat vanhukset ovat melko hyväkuntoisia, mutta heillä esiintyy piilevää, hoitamaton dementia. Tämä ilmenee vertailukehittämishankkeen tiedoista. Stakes ja Chydenius-instituutti ovat seuranneet kuntien kanssa kotihoidon asiakkaita ja hoidon laatua viidellä kunnallisella kotihoidon alueella eri puolilla Suomea.

Elämää haittaavien muistisairauksien syy selvitettävää

■ Elämää haittaavien muistihäiriöiden syy kannattaa aina selvittää. Taustalla saattaa olla hoidolla korjattavia tekijöitä, kuten depressio, aivojen toimintaan haitallisesti vaikuttava lääkitys tai asianmukaisella lääkähoidolla hoidettavissa oleva Alzheimerin tauti. Alzheimerin tauti on yleisin etenevien muistihäiriöiden syy ja se pystytään toteamaan nykyään jo lievässä vaiheessa. Sairauden varhainen toteaminen antaa potilaille mahdollisuuden parempaan elämänlaatuun vaikka sen etenemistä ei voidakaan täysin estää. Tuore Käypä hoito -suositus linjaa kuinka Alzheimerin tauti tulisi uusimman punnitun tieteellisen tutkimusnäytön valossa diagnosoida ja hoitaa.

Kotona asuminen haasteet

■ Työtehoseuran kehittämä Itsenäisen asumisen malli on työkalu, jolla voidaan ratkaista ikäihmisten kotona asumisen haasteita. Se syntyi Euroopan unionin Elderathome-tutkimushankkeesta, johon osallistui tutkijoita Suomen lisäksi Alankomaista, Espanjasta ja Tanskasta. - Käyttäjälähtöinen korjausrakentaminen perustuu asukkaiden tilanteeseen. Nyt kehitetyn mallin avulla suunnittelija ja ikääntyvä voivat yhdessä käydä läpi asunnon parannustarpeita.



Fysioterapeutit Arja Tiensuu ja Marjo-Riitta Mutanen Mikkelin Kuntopalvelusta olivat iloisia siitä kollegiaalisesta asenteesta, joka on syntynyt ikääntyneiden parissa yksityisellä ja julkisella sektorilla työskentelevien fysioterapeuttikollegoiden kesken. - Täällä koulutuksessa on tapahtunut vielä lisää tärkeää verkostoitumista samalla kun käsite fysiogeriatrisen kuntoutus on vielä jäsentynyt lisää, työtoverukset totesivat "pulpetin" äärestä.



Fysioterapeutti Markus Forsell suuntautui jo opiskeluaikanaan haastavaan ikääntyneiden kuntoutukseen, jossa ihmisen yksilöllinen kohtaaminen ja tarkka analyttinen ote lyövät kättä toisilleen.

luiden kysyntä kasvaa kaiken aikaa.

Miten rauhoitan ahdistuneen vanhuksen?

On vaikea katsella vierestä, kun dementoitunut vanhus saa ahdistuskohtauksen. Auttaisikohan kädestä pitäminen...?

Fysioterapeutti **Markus Forsell** ei joudu tällaisessa tilanteessa maallikon tapaan arastelemaan, vaan ottaa käyttöön hyväksi koetut, kohtaamiseen ja kosketukseen perustuvat tekni-

- Tutkimustieto ikääntyvien kuntoutuksesta on lisääntynyt paljon, ja tiedon soveltaminen käytäntöön on haastavaa. Ikäryhmällä on mm. suuri kirjo erilaisia perussairauksia, mistä syystä yksilöllisyys ja tutkimisen merkitys korostuu. Ikääntyneitä kuntouttavan fysioterapeuttin on osattava soveltaa monia eri arviointimenetelmiä. Koulutuksessa opimme niitä. Eniten uutta tietoa koulutus antoi juuri dementoivista sairauksista, Markus sanoo.

NAPRA-REHAB

Helping people

Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.

The Original McKenzie lannerulla
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.

The Original McKenzie minirulla
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.

The Original McKenzie lannetuki
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänoja, kuten konttorituoleissa autonistuimissa sekä ruokapöydän tuoleissa.

Linnex-linimenttipuikko
Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätetyötä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Fysioterapeutit ja kuntoutuslaitokset!

Pyydä erillinen tarjous ja ryhdy jälleenmyyjäksemme!

Tilaa kätevästi nettikaupastamme
www.napra-rehab.fi
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy
Kuskgränden 3
64203 Närpiö

www.napra-rehab.fi 06-2243 622