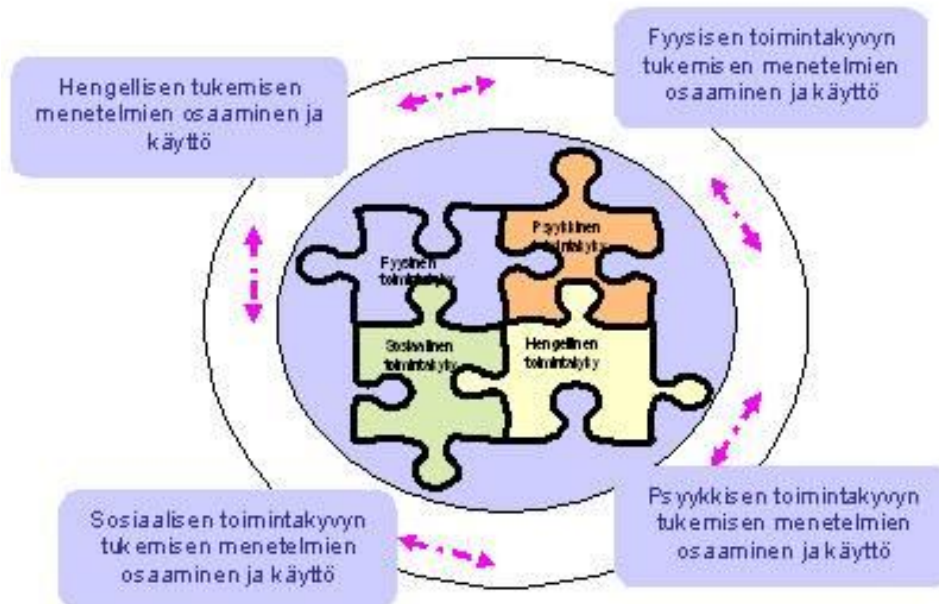


TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN MENETELMÄT

Vanhuksen toimintakyvyn kokonaisvaltainen tukeminen on haastava tehtävä, mikä edellyttää hoitajalta osaamista, aitoa mielenkiintoa, luovuutta ja halua kehittää itseään ja osaamistaan jatkuvasti. Oikeat menetelmät oikeaan aikaan oikein tehtynä mahdollistavat vanhuksen toimintakyvyn säilymisen ja paranemisen. Hyvään, laadukkaaseen ja kokonaisvaltaiseen vanhuksen toimintakyvyn tukemiseen kuuluu fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn osa-alueiden tukeminen. Tähän tukemiseen hoitaja tarvitsee tieto-taitoa ohjaamisesta.



Kuvio: Toimintakyvyn tukemisen menetelmien osaaminen ja käyttö

Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Vanhuksen fyysisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Itsenäisen suoriutumisen taso ja asumismuoto vaihtelevat vanhuksen toimintakyvyn mukaisesti. Fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on keskeistä, että hoitaja osaa huolehtia ja kannustaa vanhusta optimaaliseen fyysiseen aktiivisuuteen ja päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Hoitajan tehtävänä on suunnitella ja järjestää elinympäristö sellaiseksi, että se tukee vanhuksen itsenäistä selviytymistä. Lisäksi hoitajan on tärkeää huolehtia vanhuksen turvallisuudesta ja tukea vanhuksen itsenäistä suoriutumista erilaisilla tarvittavilla apuvälineillä. Apuvälineet voivat auttaa vanhuksen

itsenäistä liikkumista ja selviytymistä tai hänen hoitamistaan. Hoitajan käyttämällä apuvälineillä vanhus voidaan siirtää ja nostaa turvallisesti ja miellyttävästi sekä vanhuksen että hoitajan kannalta.

Vanhuksen fyysisen toimintakyvyn tukemisen tavoitteet tulee asettaa realistisiksi suhteessa todellisiin taitoihin ja kykyihin. Fyysisen toimintakyvyn tukemisessa hoitajan on tärkeää huomioida fysiologiset perustoiminnot. tavoitteena on

- fysiologisten perustoimintojen ylläpitäminen ja parantaminen
- päivittäisten toimintojen ylläpitäminen ja parantaminen
- ohjaaminen ulkoiluun
- ohjaaminen terveys- ja kuntoliikuntaan

Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen

Vanhuksen psyykkisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja terveyden ylläpitämiseen.

Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on keskeistä, että hoitaja osaa huomioida vanhuksen kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot. Näitä ovat havaitseminen, oppiminen ja muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisu sekä päätöksenteko. Tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä ovat metakognitiot eli se, kuinka vanhus itse käsittää omat havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintansa. Hoitajan on tärkeää käsitellä näitä asioita yhdessä vanhuksen kanssa. Myös luovuus ja viisaus liittyvät kognitiivisiin toimintoihin, joten niiden huomioiminen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää.

Psyykinen terveys ja hyvinvointi mahdollistavat vanhuksen psyykkisen toimintakyvyn. Kognitiivisten toimintojen sekä emotionaalisen tasapainon eli mielialan tukeminen ovat keskeisiä asioita, kun pyritään ylläpitämään ja parantamaan vanhuksen psyykkistä toimintakykyä.

Monet vanhuuden elämänmuutokset liittyvät menetyksiin. Puolison, lähisukulaisten ja ystävien kuolemat lisäävät yksinäisyyttä ja vieraantumista nuoremmista sukupolvista. Vanhuksen psykososiaalista toimintakykyä tukemalla hoitaja voi lisätä vanhuksen elämänhallintaa ja sen myötä omatoimista kotona selviytymistä, jolloin vanhuksen laitoshoidon tarvetta saadaan siirrettyä myöhemmäksi.

Heikentynyt kognitiivinen toimintakyky vaikuttaa vanhuksen terveyteen. Ikääntymisen myötä mieleen painaminen ja muistissa säilyminen heikkenevät, mieleen palauttaminen hidastuu, aloitteisuutta ja ponnistelua vaativa prosessointi heikkenee, vapaa mieleen palautus heikkenee. Vihjeisiin perustuva ja tunnistava mieleen palautus kuitenkin säilyy. Lisäksi tilanne- ja tunnetekijöiden vaikutus jopa korostuu kognitiivisten toimintojen tukena. Tiedon käsittelyn muutokset ovat yhteydessä aivoissa tapahtuviin ikääntymismuutoksiin, mutta kaikkia tekijöitä ei vielä tiedetä.

Hoitajan on tiedostettava, että muisti ja muistaminen ovat osa jokaisen ikääntyvän jokapäiväistä elämää ja hyvinvointia. Siksi muistin ja muistamisen harjoittaminen on erittäin tärkeää vanhuksen toimintakyvyn kannalta. Psyykkisen toimintakyvyn säilyminen on vanhusten hyvinvoinnin kannalta keskeistä, ja sitä tukemalla voidaan vähentää avun ja hoidon tarvetta.

Vanhuksen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa korostuu vanhuksen omien voimavarojen ja edellytysten etsiminen ja löytäminen. Sopeutuminen ikääntymisen tuomiin psyykkisiin muutoksiin on hyvin yksilöllistä. Vanhus tarvitsee arjesta selviytymiseen omaehtoista aktiivisuutta, motivaatiota ja mahdollisuuden toimia itse. Hoitajan on annettava vanhukselle mahdollisuus hoitaa omia asioitaan ja tehdä itsenäisiä päätöksiä. Hoitaja voi aktivoida kognitiivisia taitoja tekemällä päivärytmi sellaiseksi, että se vaatii vanhukselta omaa aktiivisuutta ja vaatii häntä käyttämään erilaisia taitoja.

Terveyskeskuksen muistipoliklinikat, jotkin kansalaisopistot sekä järjestöt järjestävät vanhuksille kursseja muistitoimintojen ylläpitämiseksi ja harjoittamiseksi. Kursseilla annetaan tietoa muistista ja siihen vaikuttavista asioista sekä opetetaan muististrategioiden käyttöä. Muistikursseille osallistuminen lisää niin vanhuksen motivoitumista muistin harjoittamiseen kuin yleistä vireyttä. Hoitajan tehtävänä on selvittää paikkakunnan palvelutarjonta ja ohjata vanhus palvelujen piiriin.

Vanhus voi harjoittaa muistia myös itsenäisesti. Yleisiä muistin harjoittamisen keinoja ovat ristisanatehtävien ratkaiseminen, shakin- ja kortinpeluu, mutta myös maailman ja kotimaan tapahtumien seuraaminen sekä kirjallisuuden lukeminen. Muita muisti- ja oppimistoimintojen heikkenemistä ehkäiseviä toimintoja ovat lukeminen, taideharrastukset, sosiaalisesti virikkeelliset tai muuten aktiiviset harrastukset sekä koulutukseen osallistuminen.

Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Vanhuksen sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja terveyden ylläpitämiseen.

Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa on keskeistä, että hoitaja ymmärtää vanhusten tarvitsevan toisia ihmisiä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus ovat yhteydessä vanhuksenkin fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Ihmissuhteet tukevat toimintakykyä ja auttavat vanhusta esimerkiksi hänen sairastuessaan. Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet ja hyvä vuorovaikutustaidot auttavat vanhusta selviytymään erilaisista menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalisesti aktiivinen elämäntyyli on tärkeää useimmille vanhuksille. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Usein harrastuksissa tärkeämpi tavoite on saada mielihyvää kuin oppia uutta.

Vanhustyössä tulee kehittää toimintamalleja, jotka lisäävät sosiaalista tukea. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan ihmissuhteisiin liittyvää positiivista terveyttä ja toimintakykyä edistävää ja stressiä ehkäisevää toimintaa. Sosiaalinen tuki on sosiaalisista suhteista saatavaa voimavaraa.

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, informatiiviseen, instrumentaaliseen ja negatiiviseen tukeen. **Emotionaalisessa tuessa** hoitaja jakaa tunteita ja kokemuksia vanhuksen kanssa sekä antaa vanhukselle rohkaisevaa, lohduttavaa ja arvostavaa palautetta. Emotionaalisessa tuessa hoitaja ilmaisee luottamuksellisuutta vanhukselle. Lisäksi hoitaja tiedottaa vanhukselle, että hänellä on mahdollisuus saada tarvittaessa apua ja tukea.

Informatiivisessa tuessa hoitaja jakaa tietoja, neuvoo ja ohjaa vanhusta erilaisissa tilanteissa. **Instrumentaalisisessa tuessa** hoitaja auttaa vanhusta konkreettisesti.

Negatiivisessa tuessa hoitaja toimii epäammattillisesti ja antaa vanhukselle käyttökelvottomia ohjeita ja tietoja, sanelee vaatimuksia, antaa nuhteita tai tekee vanhuksen puolesta asioita, jotka tämä kykenisi avustettuna tekemään itse. Negatiiviseen tukeen liittyy usein hoitajan tai hoitoyhteisön pyrkimys kontrolliin ja vanhukselle aiheutettu voimakas riippuvuuden kokemus.

Vanhuksen ympäristön tulee antaa hänelle erilaisia sosiaalisia mahdollisuuksia. Sosiaalisten taitojen ylläpitämiseksi vanhus tarvitsee tunteen omasta merkityksestään. Vanhuksella voi esimerkiksi olla merkityksellinen rooli suhteessa lapsiin ja lastenlapsiin. Roolin tunnistaminen edellyttää riittävää vuorovaikutusta vanhuksen ja muiden ihmisten välillä. Vanhuksen sosiaalinen verkosto on tärkeä turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tarjoaja. Hoitaja voi omalla toiminnallaan tukea vanhuksen sosiaalisen verkoston täydentämistä. Mahdollisuuksia tarjoutuu esimerkiksi erilaisista ryhmätoiminnoista. Sosiaalinen tuki on tietoa, joka saa vanhuksen uskomaan, että hänestä välitetään, häntä rakastetaan ja arvostetaan. Lisäksi vanhus tuntee olevansa molemminpuolisiin velvoitteisiin sitovan verkoston jäsen. Sosiaalinen tuki antaa vanhukselle palautetta ja tunteen siitä, että hän voi hallita ympäristöään samalla, kun se tarjoaa hänelle erilaisia voimavaroja.

Hengellisen toimintakyvyn tukeminen

Vanhuksen hengellisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman tasapainoiseen elämään ja elämän kokemiseen merkityksellisenä ja mielekkäänä.

Hengellisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää, että hoitaja tunnistaa vanhuksen moraalisia ja uskonnollisia periaatteita. Vanhuksen tasapainoinen elämä edellyttää hengellisten tarpeiden huomioon ottamista ja tyydyttämistä siihen katsomatta, mihin uskontokuntaan hän kuuluu tai kuuluuko mihinkään.

Hyvän hoito- ja hoivatyön perusta on vanhuksen arvostaminen. Hyvä ja rakentava vuorovaikutus on mahdollista vain arvostavassa ja kunnioittavassa ilmapiirissä. Arvostaminen on arvojen, inhimillisen elämän, kokemuksen ja tunteiden kunnioittamista. Arvostamisessa tärkeitä eivät ole vanhuksen saavutukset, saavuttamatta jäämiset, onnistumiset tai epäonnistumiset, vaan hoitajan tulee arvostaa vanhusta ihmisenä. Hoitaja antaa arvon jokaiselle vanhukselle riippumatta hänen elämänsä katsomuksesta, ymmärryksestä tai luonteesta. Arvostamiseen sisältyy myös vanhuksen persoonan kunnioittaminen. Tähän liittyy hoitajan ymmärrys, että jokaisella ihmisellä on maailmassa oma tehtävä ja ainutlaatuinen elämä.

Vanhukset pyrkivät löytämään myönteisiä näkökulmia elettyyn elämään muistoja kertaamalla. Hoitajan tehtävänä on vanhuksen kertomusten kuuntelu, myönteisten muistojen vahvistaminen ja toivon tukeminen. Tällöin vanhus saa mahdollisuuden kokea itsensä ja elämänsä arvokkaaksi. Hoitaja auttaa vanhusta etsimään ja löytämään voimia antavia muistoja, koska ne auttavat itsearvostuksen säilyttämisessä. Vanhuksen elämäntarinan kuunteleminen ja ymmärtäminen mahdollistaa sen, että hoitaja voi arvostaa jokaisen vanhuksen elämäntarinaa. Tällöin hoitaja ei vähättele, unohda, kavenna tai leimaa yksioikoiseksi yhdenkään vanhuksen elämäntarinaa. Hoitaja on aidosti ja

syvästi kiinnostunut vanhuksen elämästä ja elämäntarinasta. Vanhus kokee, että hoitaja kohtaa hänet arvostavasti tasavertaisena yksilönä.

Hoitajan nöyryys on tärkeää arvostavassa kohtaamisessa. Nöyryyteen kuuluvat kiitollisuus, myötätunto ja jakamisen valmius. Nöyryyttä on myös se, että on läsnä tässä ja nyt. Hoitajan tulee välittää kiitollisuutta ja toivoa vanhukselle. Hoitajan ylemmyyden tunto estää arvostavan kohtaamisen. Hoito- ja hoivatyössä se luo näkymättömän muurin hoitajan ja vanhuksen välille. Hoitajan asiantuntijuus menee hukkaan, mikäli hänellä ei ole halua tai kykyä kuulla todellista asiantuntijaa, vanhusta. Vanhus tarvitsee sitä, että hoitaja kysyy aidosti: ”Kuka sinä olet ja miten voit tänään?”

Vanhuksen luottamus hoitajaan on tärkeä osa hyvää hoitoa ja inhimillistä vuorovaikutusta. On tärkeää, että hoitaja on luotettava ja vanhuksen luottamuksen arvoinen. Hoitajan vaitiolovelvollisuus on osa luotettavuutta. Vanhuksen asioista ei saa puhua muille ihmisille. Hoitajan tulee ymmärtää, että vanhuksen hoitoa koskevat asiat ovat vanhuksen henkilökohtaisia asioita eivätkä kuulu kenellekään sellaiselle henkilölle, jolle hän ei ole niitä itse kertonut. Hoitaja tarvitsee aina luvan vanhukselta tämän asioiden hoitamiseen ja eteenpäinviemiseen esimerkiksi moniammatillisessa yhteistyössä.

Hoitajan tehtävänä on edistää aidosti vanhuksen asioita ja vanhuksen tulee voida luottaa tähän kaikissa tilanteissa. Vanhuksen ei tarvitse ansaita hyvän edistämistä esimerkiksi hoitajaa miellyttävällä käytöksellä. Vanhuksen ei myöskään tarvitse pelätä, että hoitaja laiminlyö hänen asioidensa hoitamisen, mikäli hän ei miellytä hoitajaa.

Hoitajassa saattaa herätä ristiriitaisia tunteita, kun hän tukee vanhusta erilaisissa tilanteissa. Hoitajan tulee kantaa vastuu omista tunteistaan ja huolehtia, ettei hän missään muodossa säilytä niitä vanhuksen kannettavaksi.

Vanhus odottaa tulevansa kohdelluksi oikeudenmukaisesti. Hän tuntee oikeutetusti hämmennystä ja pettymystä, jos häntä syrjitään tai kohdellaan huonosti. Hoitaja tarvitsee omaan työhönsä oikeudenmukaiset menettelytavat, joista on keskusteltu ja sovittu työyhteisössä. Näin vanhus voi luottaa olevansa tasa-arvoinen toisten vanhusten kanssa. Hoitajan on vältettävä vanhuksen stereotyyppistä kohtaamista iän, etnisyyden, sosiaaloudellisen aseman tai muun luokituksen perusteella. Olettamukset ja ennakkokäsitykset lukkiuttavat hoitajan ja vanhuksen välisen vuorovaikutuksen. Hoitajan on tiedostettava, että eri kulttuuriryhmät ymmärtävät hoidon, hoivan ja tukemisen sekä käsitteenä että hoito- ja hoivakäytäntönä hyvin eri tavoin. Hyvään hoitoon kuuluu kunnioituksen ja huomion osoittaminen kulttuurin mukaisesti.

Hengellisellä toiminnalla voidaan tukea ikääntymiseen liittyviä luopumisen ja menetyksen huolia sekä etsiä ratkaisua kysymykseen elämän tarkoituksesta. Se tuo myös iloa, toivoa ja voimaa jokapäiväiseen elämään.

Vanhuksen hengellinen vakaumus, maailmankatsomus ja elämänarvot tarjoavat parhaimmillaan hänelle arvokkaan kokemuksen elämän mielekkyydestä. Hoitajan on tunnettava vanhuksen elämäntarinan hengellinen puoli ja käytettävä riittävästi aikaa kuunteluun, jotta hän ei loukkaa vanhusta eikä tarjoa vääriä muotoja toimintakyvyn tukemiseen.

Hengellisen toimintakyvyn tukeminen auttaa vanhusta löytämään merkityksen ja mielekkyyden oman elämän kokonaisuudesta. Se antaa parhaimmillaan turvallisuuden tunteen ja auttaa suhtautumaan tasapainoisesti nykyhetkeen ja tulevaan, myös kuolemaan. Vanhuksen Hengellistä toimintakykyä tukee se, että hänen kanssaan käsitellään luopumisiin ja menetyksiin liittyviä asioita ja kokemuksia ja pohditaan elämän tarkoitusta. Hengellisen toimintakyvyn tukemisen tarkoituksena on tuoda iloa, toivoa ja voimaa vanhuksen jokapäiväiseen elämään.

Lukeminen on tärkeä sielunhoidon muoto. Vanhukset myös kuuntelevat mielellään esimerkiksi muistelmia, elämäntarinoita, hartauskirjoja ja Raamattua. Luetut tekstit aktivoivat vanhuksia keskusteluun ja muisteluun oman elämän kokemuksista. Hengellisten laulujen laulaminen ja kuunteleminen ovat osa hengellisen toimintakyvyn tukemista. Usein vanhukset muistavat hyvin laulun sanoja. Vanhuksen vakaumus on otettava huomioon, kun hoitaja tukee rukouksen avulla vanhuksen hengellistä toimintakykyä. Vanhuksille hartaushetket voivat olla tärkeitä asioita. Hoitajan tehtävänä on järjestää hartaushetkiä tai huolehtia vanhuksen kuljettamisesta hartaustilaisuuteen. Saattohartaudet ovat tärkeitä vanhuksille, koska siellä muistellaan kuolleita läheisiä, ystäviä tai tuttavlia. Saattohartaus on hyvästijätö, joka voi hälventää kuolemaan liittyviä mielikuvia ja pelkoja.

Kuolema koskettaa meitä kaikkia ja kuolemasta puhuminen kuuluu vanhuksen hengellisen toimintakyvyn tukemiseen. Kuoleman pelkoa voidaan pitää yleisinhimillisenä ja luonnollisena suhtautumistapana. Usein kuolemassa pelätään elämätöntä elämää ja saavuttamattomia päämääriä. Vanhuuden ja kuoleman pelottavuus piilee siinä, ettei voi valita enää uudella tavalla ja muuttaa elämäänsä.

Kuolemaan liittyvä ahdistus on yhteydessä elämänhistoriaan. Vanhukset, jotka ovat kokeneet elämässään vähän muutoksia tai ovat onnistuneet kriisiensä käsittelemisessä, suhtautuvat tavallisesti sekä elämään että kuolemaan myönteisesti. Tyytyväisetkin vanhukset voivat olla ahdistuneita siitä, että he joutuvat luopumaan elämästä. Sairaudet puolestaan vaikuttavat siihen, että vanhus voi kokea kuoleman vapauttavana asiana. Useimmiten kuoleman hyväksyminen lisääntyy iän myötä. Hoitajan on tunnistettava vanhuksen tapa suhtautua elämään ja kuolemaan ja keskustella kuolemasta ja siihen liittyvistä asioista vanhuksen kanssa. Keskusteluissa vanhus voi ilmaista tahtonsa hautaamisesta, hautajaisjärjestelyistä sekä testamentista.

Kuolevan kohtaaminen sekä kuolemasta ja surusta puhuminen voivat tuntua hoitajasta ahdistavalta ja raskaalta. Hoitajan ammattitaitoon kuuluu herkkyyys havaita, milloin on oikea aika keskustella kuolemasta vanhuksen kanssa. Hoitajalta edellytetään hienotunteisuutta ja empaattisuutta.