

Kuntoutus kuntoon kautta hoitoketjun

Duodecimin ja Kelan vuonna 2012 aloittama kolmivuotinen yhteistyöhanke tähtää kuntoutuksen sekä työ- ja toimintakyvyn arvioinnin edistämiseen Käypä hoito -suosituksissa. Kolmannen projektivuoden alkajaisiksi järjestettiin avoin seminaari, jossa tutkailtiin näyttöön perustuvaa kuntoutusta läpi hoitoketjun.

Marina Congress Centeriin koontui noin 150 osanottajaa terveydenhuollon yksiköistä pohtimaan kuntoutuksen syvintä olemusta.

Käypä hoito -suositukset ovat näyttöön perustuvaa lääketiedettä. Niiden näytönastekatsauksissa avataan suosituksen taustalla olevaa tutkimusnäyttöä. Joissakin KH-suosituksissa kuntoutus on jäänyt liian vähälle huomiolle ja

sairauksien ehkäisyyn, diagnostiikan ja hoidon varjoon. Syynä on usein nähty se, ettei kuntoutuksen vaikuttavuudesta ole saatavilla riittävää näyttöä. Viimeistään kuntoutushankkeen myötä on voitu

todeta, ettei asia pidä paikkaansa. Tutkimuksia löytyy, mutta niiden soveltuvuus on punnittava huolellisesti, kuten muunkin hoitosuosituksen pohjaksi kelpuutettavan tutkimuksen.

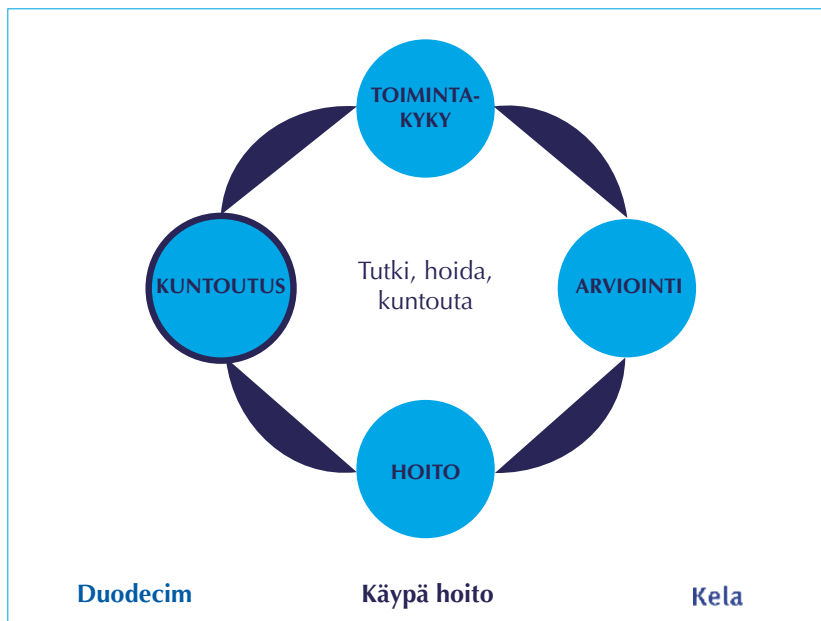
Kuntoutushanke tarkastelee kuntoutusta ja työ- ja toimintakykyä sekä näyttöön perustuvan lääketieteen menetelmin että luotettavan tutkimusnäytön puuttuessa asiantuntijoiden konsensusmenetelyllä.

Hankkeessa kuntoutus nähdään WHO:n määritelmää mukaillen prosessiksi, jonka avulla henkilöitä, joiden toimintakyky on alentunut, autetaan saavuttamaan ja ylläpitämään mahdollisimman hyvää fyysisen, aistimuksellisen, älyllisen, psyykkisen tai sosiaalisen toiminnan taso. Kuntoutus tarjoaa keinoja ja välineitä, joita he tarvitsevat

”Mitataanko työpaikallasi toimintakykyä ja miten? Mitataanko sitä aina samalla tavalla koko hoitoketjussa?”

TtT HELI VALKEINEN
THL, Toimia-tietokannan tutkija

Kuntoutus oleelliseksi osaksi Käypä hoito -suosituksia



Kolmivuotisen (2012–2014) yhteistyöhankeen aikana Kelan kanssa kehitetään Käypä hoito -suositusten kuntoutusosioita.

mahdollisimman itsenäiseen elämään ja itsemääräämisoikeuteen.

- Kuntoutusta ovat siis kaikki ne toimet, joilla autetaan mahdollisimman itsenäiseen elämään henkilöä, jonka toimintakyky on alentunut, tiivistää hankkeen vastuulääkäri Antti Malmivaara. Malmivaaran mukaan kuntoutus-, työ- ja toimintakyvyn tiedonhauk tehdään lisähakuina Medlinesta ja Cochraneista, suomenkieliset julkaisut Kuntoutusportista. Pelkkä rehabilitation-hakusana ei riitä, sillä se ei tavoita kaikkia kuntoutukseen liittyviä tutkimuksia. Hyödyksi pyritään käyttämään myös Toimia-tietokantaa, jota seminaarissakin esiteltiin.

Hyviä käytäntöjä

Seminaaripäivän aikana tutustuttiin neljään Käypä hoito -suositukseen, joissa kuntoutuksella on merkitystä. Aivoinfarkti- ja lonkkamurtumasuosituksissa kuntoutus on ollut huomioituna jo alusta alkaen. Samoin alaselkäsairauksien vuonna 2008 ilmestyneessä suosituksessa, joka käynnissä olevassa päivityksessä saa otsikokseen Alaselkäkipu. Depressiosuositukseen kuntoutus tullaan huomioimaan käynnissä olevassa päivityksessä mm. siksi, että lainsäädäntö on muuttanut depressiopotilaan kuntoutuskäytäntöjä.

Kuntoutuksen onnistumisesa ratkaisevaa on usein potilaan oma toiminta ja sekä hänen että hänen läheistensä ymmärrys sairaudesta ja siitä selviytymisestä. Luotettavan ja ajantasaisen tiedon tarjoamiseksi potilaille Käypä hoito -suosituksista tuotetaan erillisiä potilasversioita.

Yli lääkäri Timo Pohjolainen, alaselkäsuosituksista päivittävän työryhmän puheenjohtaja, korosti potilasinformaation merkitystä alaselkäsairauksien hoidossa ja

kuntoutuksessa. – Jos ei ole viitettä vakavaan vammaan tai sairauteen, on selkäreista kärsiville tärkeää viestittää, ettei huoleen ole aiheita. Selkäkipu on erittäin tavallista ja toipuminen vie yleensä päiviä tai korkeintaan viikkoja. Joillakin potilailla oireet voivat kuitenkin pitkittyä. Vaivojen uusiutuminen on tavallista ja tällöinkin paranemistaipumus on useimmiten kuitenkin hyvä. On tärkeää korostaa, että fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä ja liiallinen lepo haitallista. Kuntoutussuunnitelma tarvitaan, sen ei tarvitse olla monimutkainen, mutta sellainen, johon henkilö voi itse sitoutua.

Pohjalaisen mukaan tutkimusnäyttö aktiivisista kuntoutusmenetelmistä alaselkäkipussa on vahvistunut ja potilaan/kuntoutujan aktiivinen osallistuminen on olennaista. Näyttö on vahvistunut myös passiivisten hoitojen vaikuttamattomuudesta. Mitä pitkäkestoisempaa alaselkäkipu on, sitä moniammatillisempaa kuntoutusta se vaatii. Kuntoutustoimet ovat tärkeitä erityisesti selkäkipun subakuutissa eli pitkittyvässä (6–12 viikkoa) vaiheessa. Hoito- ja kuntoutusketjun yhtäjaksoisuuteen

tulee kiinnittää huomiota. Kuntoutuksen teho tulee esille erityisesti kivun hallinnan ja toimintakyvyn paranemisena.

Hoidon ja kuntoutuksen välinen ero on usein häilyvä ja usein ne limittyvät. Kuntoutuksen varhainen aloitus erilaisten terapioiden muodossa on tärkeää niin lonkkamurtumissa, aivoinfarktissa kuin depressioissakin.

- Priorisoitaessa vähäiä fysioterapia- ja toimintaterapeuttiresursseja, ne pitäisi kohdistaa nimenomaan vanhoihin ja hauraisiin, ei nuoriin ja pirteisiin. Potilaan kuntouttamiseksi on tärkeää myös ymmärtää millainen hänen arkensa oli ennen lonkkamurtumaa. Kuntoutuksen avulla voidaan selvästi estää demen-toituneiden lonkkamurtumapotilaiden pitkäaikaista laitoshoittoa joutumista, vakuutti kuntoutuspäällikkö Tiina Huusko, lonkkamurtumien Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja.

- Aivoinfarktin kuntoutuksessa omaisten huomioiminen on tärkeää. Fysioterapian intensiteetin lisääminen parantaa motorista kuntoutumista, tiivisti aivoinfarkti-työryhmän jäsen, FT Sinikka Peurala.

- Depressiossa terapia tulisi saada käyntiin heti ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. Akuuttihoiton aikanakin voidaan aloittaa lääkinällisenä varhaiskuntoutuksena eri toimenpiteitä ja kuntoutuspsykoterapiaa, selvensi työryhmän jäsen, psykiatrian erikoislääkäri Elina Kinnunen.

Kuntoutus-seminaarin alustajien puheenvuorot ovat Elina Kinnusta lukuun ottamatta luettavana osoitteessa <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/koulutukset> ■

“Voiko kuntoutus olla vaikuttavaa, jos mittarit ja mittaaminen on epäselvää?”

TtT HELI VALKEINEN
THL, Toimia-tietokannan tutkija