

Vastaus hyvinvointialuealoitteeseen ”Kipukroonikkojen aseman parantaminen”

Kuntoutus on muuttunut viime vuosina paljon. Tutkittua tietoa on käytössä yhä enemmän. Ylivoimaisesti suurin näyttö hoidon vaikuttavuudesta tuki- ja liikuntaelin kivuissa on liikunnallisesta hoidosta ja potilaan omasta hoidosta ammattilaisen, esimerkiksi fysioterapeutin tukemana. Käypähoito suosituksessa on toki mainittu, että on olemassa muitakin lääkkeettömiä tukimuotoja, mutta näyttö niiden vaikuttavuudesta on hyvin niukkaa etenkin yksittäisinä hoitomuotoina. Eloisalla yksi arvoista on tuottaa vaikuttavaa palvelua.

Varmistaaksemme vaikuttavan terapian toteutumisen olemme ottaneet terapiat mahdollisimman pitkälle omaksi toiminnaksi. Kuntoutus ottaa nykyisin ihmisen huomioon kokonaisvaltaisesti ja olemme siksi tehneet muutoksia toimintaamme. Olemme viime vuosina kouluttaneet henkilökuntaamme uudenlaiseen tapaan ajatella ja kohdata ihminen. Erityisesti olemme kouluttaneet kipupotilaiden kohtaamista ja kuntouttamista lääkkeettömin menetelmin. Olemme ottaneet myös näitä lääkkeettömiä tukimuotoja osaksi toimintaamme meidän omien terapeuttiemme kautta. Terapeuttimme käyttävät mm musiikkia ja taiteita osana terapiaa ja opettavat kuntoutujaa myös hyödyntämään niitä jatkossa.

Aiemmin kuntoutus riippui pitkälti ammattilaisista. On kuitenkin todettu, että kuntoutuja saa paremman hyödyn siitä, että häntä tuetaan omiin kuntoutustoimiin ja aktiiviseen arkeen. Ammattilainen kulkee hetken rinnalla ja auttaa kuntoutujaa löytämään keinoja lisätä liikuntaa, rentoutua arjessa, parantaa unta sekä syömään terveellisemmin niin, että siitä tulisi pysyvä tapa. Jokaiselle löytyy sairaudesta ja kivun tasosta huolimatta tällaisia keinoja. Ne etsitään aina yhdessä kuntoutujan kanssa asettamalla tavoitteet kuntoutukselle ja tavoitteen toteutumista seurataan. Sama pätee kivunhoidollisiin menetelmiin. Jollekin se on musiikin kuuntelu, jollekin maalaaminen, saunominen tai neulominen osana liikunnallista hoitoa.

Aikaisemmin ajateltiin, että tarvitaan toimintakykyä ylläpitävää ammattilaislähtöistä kuntoutusta. Nyt tutkimukset ovat osoittaneet, että sillä ei ole ollut juuri vaikutusta. Tehokkaampia ovat päivittäin tapahtuvat yksinkertaiset liikehoidot sekä muut kehoa rentouttavat toimet, joita kuntoutuja itse voi toteuttaa arjessaan tai lähipiirin avustuksella. Edes kerran viikossa annettu fysioterapia ei tuota samaa tulosta.

Lotta-Sofia Kosonen

Tulosaluepäällikkö
Kuntoutuspalvelut, Eloisa