

Ikääntyneen arjen aktiivisuuden tukeminen




Eetu Halonen & Mea Immonen

Kuva: Freepik



Sisällys

Johdanto	1
Aikaisin liikkeelle	2
Arjen toimintoja tukevia harjoitteita	3
Aktiivisuuden motivointi	4
Aktivoiva ympäristö	5
Kohtaaminen ja vuorovaikutus	6
Kosketus	7
Pidetään huolta hyvästä asennosta.	8
Siirtymisten avustus	10
Kävely	12
Lähteet	



Johdanto

Tämä opas on luotu informoimaan Espoon sairaalan hoitohenkilökuntaa aikaisin aloitetun liikkumisen merkityksestä sekä antamaan yksinkertaisia käytännön ohjeita ja esimerkkejä arjen aktiivisuuden sekä toimintakyvyn tukemiseen. Oppaassa on tiivistetysti tietoa vuodelevon haittavaikutuksista sekä tarjottu ehdotuksia siihen, kuinka ikääntyneiden potilaiden kanssa olisi hyvä toimia.

Opas on tehty yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Espoon sairaalan kanssa osana Eetu Halosen ja Mea Immosen fysioterapian tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä "Varhaisen mobilisaation merkitys ikääntyneen sairaalahoidossa". Opinnäytetyön voi löytää sivulta www.theseus.fi.

Mukavia lukuhetkiä!



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Aikaisin liikkeelle

Vuode on potilaalle haitallisin paikka ja usein juurikin se paikka, jossa potilas viettää suurimman osan ajastaan sairaalassa. Tämän vuoksi potilas tulisi saada ylös ja liikkeelle mahdollisimman aikaisin ensimmäisen 24 h sisällä. Todetusti sairaalassa n. 1/3 iäkkäistä potilaista menettää itsenäisen toimintakyvyn vähintään yhdessä päivittäisessä perustoiminnossa liikkumattomuuden seurauksena.

Lisää/vahvistaa:

- Toiminta-, liikunta- ja kävelykykyä
- Itsenäisiä päivittäisiä toimintoja
- Lihasvoimaa ja liikkuvuutta
- Kuntoutumista
- Kotiutumista
- Elämänlaatua

Ehkäisee/vähentää:

- Painehaavoja
- Lihaskatoa
- Sekavuutta/deliriumia
- Kustannuksia
- Kuolleisuutta
- Komplikaatioita

Arjen toimintoja tukevia harjoitteita

Ikääntyneen kuntoutuminen painottuu hänen omaa normaalia elämäänsä ja arkeansa tukeviin harjoituksiin. Alussa voi riittää lyhyetkin harjoitukset, esim. siirtyminen vuoteesta tuolille ruokailujen ääreen – ei “anneta” potilaan syödä sängyn laidalla, mikäli potilaan kunto tai ympäristö ei tätä estä – ja progressiivisesti lisätään arkiliikuntaa. Iäkkään annetaan käyttää hyväkseen niitä voimavaroja, joita hänellä on, ja häntä autetaan vain tarvittaessa. Kun ikääntyneelle annetaan aikaa tehdä asiat oman pystyvyyden mukaan itse, vahvistaa se kuntoutumisen lisäksi omaa identiteettiä, minä-pystyvyyttä ja arvostuksen tunnetta.

- Vuoteen reunalla istuminen
 - Myös avustettu istumaan nousu on harjoittelua.
- Omatoiminen peseytyminen, pukeutuminen ja ruokailu.
- Siirtyminen tuolille
 - Ruokailut aina mahdollisuuksien mukaan tuolilla.
- Kävely tarvittavin apuvälinein.
- Porraskävely on hyvin arkeen sopeutuvaa harjoittelua.

Aktiivisuuteen motivointi

Motivaatio on lähtökohtana toimintakyvyn kehittymiselle. Motivaatiotekijöiden tunnistaminen sekä vahvistaminen on osa asiakas- ja voimavaralähtöistä kuntoutusta. Kuntoutuksen alussa selvitetään, mikä on ikääntyneelle arvokasta ja mitkä hänen omat tavoitteensa ovat kuntoutumisen kohdalla.

Ikääntyneille läheiset ovat tärkeitä, joten myös läheisten edukaatiosta ja voimavaroista tulisi huolehtia. Kaikkien osapuolien ollessa riittävän informoituja potilaan tilanteesta, voivat potilaat ja omaiset liikkua omatoimisesti osastolla – näin säästetään niin omaa aikaa että voimavaroja.

Potilaalle merkityksellisiä asioita:

- Kuntoutuminen
- Harjoitteiden käytännönläheisyys
- Merkitykselliset yhteydet, kuten läheiset ja omat harrastukset
- Halu säilyttää oma yksilöllisyys ja omatoimisuus
- Tunne, että on tullut kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi

Läheiset

- Motivaation lähde ikääntyneille
- Perustellaan, miksi liikkuminen voi ja kannattaa aloittaa aikaisin.
- Läheisten toimiessa “liikuttajina” potilas olettaen lähtee mielummin liikkeelle, jonka seurauksena hän liikkuu enemmän ja useammin ja täten edistää omaa kuntoutumistaan.

Aktivoiva ympäristö

- On esteetön ja siisti.
- Tarjoaa houkuttelevaa tekemistä esim. juomapiste, yhteinen oleskelutila, aktiviteettejä.
- Käytävillä riittävästi levähdyspaikkoja.
- Apuvälineet käden ulottuvilla.
- Mahdollisimman kotia/arkea muistuttava ympäristö
 - Kulku vuoteeseen, laidat, nousutuet ja yöpöytä samalla puolella kuin asuinympäristössä.
- WC-tilaan lyhyt matka sängystä.

Kohtaaminen ja vuorovaikutus

- Potilaan oman tahdon ja yksilöllisyyden kunnioitus ovat vuorovaikutuksen kulmakiviä.
 - Kaikki hoitotyö tulee tehdä mahdollisimman yhteisymmärryksessä potilaan kanssa.
 - Kaikessa toiminnassa huomioidaan potilaan oma tahto ja tavoite.
 - Asiat sanoitetaan siten, että potilas on osallinen; puhutaan suihkussa avustamisesta tai suihkussa käymisestä, ei suihkutuksesta.
 - Kiireenkin keskellä on tärkeää antaa potilaalle aikaa sekä kohtaamiseen että itse tekemiseen.
 - Puhumalla samalla tasolla potilaan kanssa kaikkien osapuolien ilmeet ja eleet ovat jokaiselle näkyvissä, joka edesauttaa vuorovaikutusta.
 - Ole oma itsesi ja luo kohtaamiseen iloa sekä mielekkyyttä.
-

Kosketus

Kosketus on inhimillinen osa koko elämän ajan, ja hoitotyössä kosketus onkin oleellinen elementti. Kosketuksella voi muun muassa luoda turvallisuuden, hyvän olon ja läheisyyden tunnetta.

Koskettaessa on hyvä muistaa seuraavat periaatteet:

- Vain yksi ihminen koskettaa kerrallaan, jos mahdollista. Monien henkilöiden yhtäaikainen kosketus sekoittaa viestintää.
- Vältetään pinnallista kosketusta ja puristusotetta.
- Rauhallinen laaja ote tuo turvan tunnetta.
- Aloitetaan ja lopetetaan liikkeet tietoisesti. Tämä auttaa henkilöä paremmin hahmottamaan kehonsa liikutettavat osat ja auttaa häntä osallistumaan liikkeeseen.
- Pidetään kontakti ja tietoinen kosketus. Tällöin henkilö tunnistaa, että joku on hänen kanssaan ja haluaa tehdä hänelle tai hänen kanssaan jotain.
- Vältetään nopeita liikkeitä. Ne aiheuttavat kehoon jännitystä, jolloin henkilön aktiivinen osallistuminen estyy.
- Liikkeeseen otetaan mukaan rytmi.

Pidetään huolta hyvästä asennosta

Hyvä asento:

- Estää painehaavoja ja spastisuutta
- Lievittää kipua
- Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- Edistää hengitystä ja verenkiertoa
- Mahdollistaa päivittäisten toimintojen toteutumista
- Laskee tukehtumisriskiä

Puoli-istuva asento on optimaalinen verenkierron kannalta. Varmista, että potilaan asento on riittävän tuettu, jotta vuoteessa ei pääse liukumaan alaspäin: näin alennetaan myös painehaavojen syntymisen riskiä.



Hyvä istuma-asento on oleellista ruokaillessa sekä edesauttaa nielemistä ja keuhkojen toimintaa:

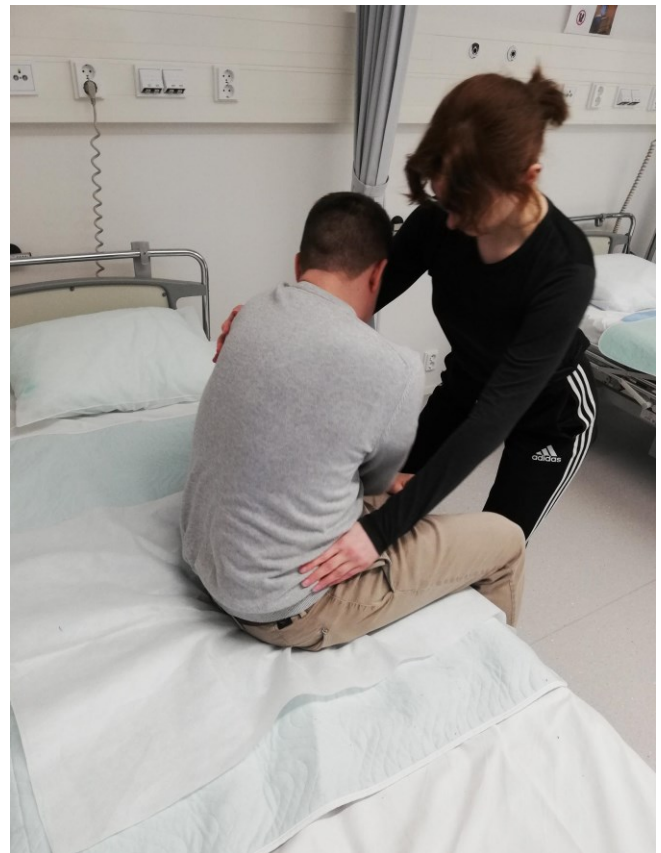
- Hyvä ryhti
- Selkä- ja käsinojallinen tuoli tai pyörätuoli
- Selän asentoa voi tukea tarvittaessa asettamalla tyyny selän taakse
- Potilas istuu mahdollisimman perällä, alaselkä kiinni selkänojassa
- Jalat tukevasti maassa tai jalkalautoilla → tukee tasapainoista istumista
- Pää pystyasennossa ja leuka hieman rintakehää kohti → helpottaa nielemistä ja tukehtumisriski laskee



Siirtymisten avustus

Ikääntynyttä potilasta voi joutua avustamaan siirtymisissä ja kuntoutuminen usein alkaakin avustetuista harjoitteista.

Kylkimakuun kautta istumaan avustaessa saat tukevan ja potilaalle miellyttävän tuntuisen otteen luisilta alueilta. Toinen käsi avustaa lavan alueelta ja toinen ohjaa lantiolta. Istumaannousu tapahtuu oman painonsiirron kautta: ota tukeva käyntiasento. Potilas työntää itseään ylös käsillään.





Seisomaannousun painonsiirron avulla. Potilas istuu lähellä reunaa. Potilas saa tukea avustajan käsivarsista, avustaja houkuttelee siirtämään painoa eteen ja nousemaan ylös. Jalkojen sijoittaminen lähelle sänkyä auttaa potilasta siirtämään painopistettä jalkojen päälle ja suuntaamaan liikettä eteen.



Enemmän apua tarvitsevaa voi avustaa vierestä istuen. Avustajan toinen käsi aktivoi reiden päältä kevyesti painaen ja toinen käsi ohjaa lantiolta. Potilaan seisomaannousua helpottaa kun hänelle tarjotaan riittävän kauaksi asetettu tuki.

Kävely

Kävelykyvyn säilyttäminen on oleellisen tärkeää itsenäiselle toimintakyvylle. Iäkkäillä liikkumattomuus aiheuttaa nopeaa lihasvoiman ja kävelykyvyn heikkenemistä. Parasta harjoittelua kävelyn ylläpitämiseksi on käveleminen tarvittavin apuvälinein.

Kävelykykyä voidaan tukea myös alavartaloharjoituksilla:

- Polven suoristus jalkoja vuorotellen
- Lonkan koukistus ja/tai ojennus
- Seisomaan nousu
- Paikallaan seisominen kahdella tai yhdellä jalalla
- Paikallaan marssiminen

Lähteet

- Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.) 2023. Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hough, Alexandra 2014. *Physiotherapy in Respiratory and Cardiac Care*. Andover: Cengage Learning. 180–183.
- Husted, Henrik & Stahl Otte, Kristian & Kristian, Billy B & Ørsnes, Thue & Wong, Christian & Kehlet, Henrik 2010. Low risk of thromboembolic complications after fast-track hip and knee arthroplasty. *Acta Orthopaedica* 10.2010. 599–605. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214750/>>. Viitattu 12.3.2024.
- Iivanainen, Ansa & Syväoja, Pirjo 2016. *Hoida ja kirjaa*. 9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 214–250, 620–656.
- Koukourikos, Konstantinos & Kourkouta, Lambrini & Iliadis, Christos & Diamantidou, Vassiliki & Krepi, Vassiliki & Tsalogidou, Areti 2020. Early Mobilization of Intensive Care Unit ((ICU) Patients. *International Journal of Caring Sciences* 13(3). 2269–2276. <https://www.researchgate.net/publication/348310673_Early_Mobilization_of_Intensive_Care_Unit_ICU_Patients>. Viitattu 11.3.2024.
- Kozica-Olenski, Samantha & McRae, Prue & Bew, Paul & Mudge, Alison. 2020. 'I will walk out of here? Qualitative analysis of older rehabilitation patients' perceptions of mobility. *Australasian Journal on Ageing* 39 (3). 209-216 <<https://doi.org/10.1111/ajag.12777>>. Viitattu 2.3.2024.
- Kuru, Tolgahan & Olçar, Haci Ali 2020. Effects of early mobilization and weight bearing on postoperative walking ability and pain in geriatric patients operated due to hip fracture: a retrospective analysis. *Turk J Med Sci* 50(1). 117–125. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31742370/>>. Viitattu 12.3.2024.
- Kari, Outi & Niskanen, Tuula & Lehtonen, Heidi & Arslanoski, Virpi 2013. 4. Kuntoutumisen tukemisen menetelmiä. *Kuntoutumisen tukeminen*. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 184–243.
- Lappalainen, Raimo 2018. Aidosti vuorovaikutteinen koskettaminen. Teoksessa Hantikainen, Virpi (toim.). *Kinestetiikka: Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla*. Jyväskylä: PS-kustannus. 41–71.

- Lassen, Micael R. & Ageno, Walter & Borris, Lars C. & Lieberman, Jay R. & Rosencher, Nadia & Bandel, Tiemo & Misselwitz, Frank & Turpie, Alexander G.G. 2008. Rivaroxaban versus Enoxaparin for Thromboprophylaxis after Total Knee Arthroplasty. *The New England Journal of Medicine*. 26.6.2008. 2776–2786. <<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa076016>>. Viitattu 2.11.2023.
- Liu, Barbara & Moore, Julia E & Almaawi, Ummukulthum & Wai-Hin, Chan & Khan, Sobia & Ewusie, Joycelyne & Hamid, Jemila S & Straus, Sharon E 2017. Outcomes of Mobilisation of Vulnerable Elders in Ontario (MOVE ON): a multisite interrupted time series evaluation of an implementation intervention to increase patient mobilisation. *Age and Ageing* 47 (1): 112—119. British Geriatrics Society. Oxford University Press. <<https://academic.oup.com/ageing/article/47/1/112/3970847>>. Viitattu 18.12.2023.
- Liu, Jiaxin & Chen, Li & Long, Cheng & Zhang, Xiang & Gao, Feng & Duan, Xin & Xiang, Zhou 2022. Effect of a preoperative mobilization program on perioperative complications and function recovery in older adults with femoral neck fracture, *Geriatric Nursing* 44. 69-75. <<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.003>>. Viitattu 11.3.2024.
- Nancarrow, Susan & Mackey, Hazel & McPhee, Kelly & Ball, Sue & Rodgeway, Martin & Palin, Beverly & Moran, Anna 2006. Osa 2. Enchancing function. Teoksessa Mackey, Hazel & Nancarrow, Susan 2006. *Enabling Independence A Guide for Rehabilitation Workers*. Blackwell Publishing Ltd. 59-144.
- Surkan, Megan J. & Gibson, William 2018. Interventions to Mobilize Elderly Patients and Reduce Length of Hospital Stay. *Canadian Journal of Cardiology* 34(7). 881–888. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0828282X18303702?via%3Dihub#bib4>>. Viitattu 21.3.2024.
- Tamminen-Peter, Leena & Wickström, Gustav 2018. Potilassiirrot: Taitava avustaja aktivoi ja auttaa. *Työterveyslaitos*. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/137082>>. Viitattu 18.3.2024.
- Watanabe, Shinichi & Hirasawa, Jun & Naito, Yuji & Mizutani, Motoki & Uemura, Akihiro & Nishimura, Shogo & Morita, Yasunari & Iida, Yuki 2023. Association between the early mobilization of mechanically ventilated patients and independence in activities of daily living at hospital discharge. *Scientific Reports* 13(1). <<https://www.nature.com/articles/s41598-023-31459-1>>. 11.3.2024.