



KÄDET KÄYTTÖÖN!
Motivoiva opas nivelreumakuntoutujien käsiharjoitteluun

Opinnäytetyö

**Mari Haarala
Jenni Sievälä**

**Toimintaterapian koulutusohjelma
TO7S**

Hyväksytty ____ . ____ . ____ _____

SAVONIA- AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysala, Kuopio

OPINNÄYTETYÖ
Tiivistelmä

Koulutusohjelma: Toimintaterapian koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto: Toimintaterapia	
Työn tekijä(t): Mari Haarala & Jenni Sievälä	
Työn nimi: Kädet käyttöön! – motivoiva opas nivelreumakuntoutujien käsiharjoitteluun	
Päiväys: 22.10.2010	Sivumäärä / liitteet: 58 /5
Ohjaajat: Lehtori Sirpa Siikonen	
Työyksikkö / projekti: Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuntoutumiskeskus Apila	
Tiivistelmä: <p>Käsien toimintakyvyllä on havaittu olevan suuri vaikutus päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Nivelreuma vaikuttaa käsien toimintakykyyn, ja sen vaikutukset näkyvät turvotuksena, arkuutena, puristusvoiman alenemisena, nivelten liikkuvuuden heikentymisenä, kipuna ja käsien otteiden vajavuuksina. Käsien toimintakykyyn nivelreumassa pystytään vaikuttamaan käsiharjoitteiden teolla, mitä onkin tutkittu viime vuosikymmenen aikana. Käsiharjoitteiden säännöllisen teon on havaittu lisäävän käsien puristusvoimaa ja nivelten liikkuvuutta sekä vähentävän kipuja. Nivelreumakuntoutujien omien kokemusten mukaan käsiharjoitteiden teko kotona usein unohtuu ja lisämotivaatio niiden tekoon olisi tarpeen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas käsiharjoitteista, mikä toisi lisää tietoa käsiharjoitteista ja yhdistäisi käsiharjoitteet paremmin kuntoutujan arkeen. Opas tulee Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien kautta nivelreumakuntoutujien käyttöön. Oppaan tavoitteena on lisätä käsiharjoitteiden yhteyttä kuntoutujan omaan arkeen, jotta käsiharjoitteiden teko tuntuisi kuntoutujista merkityksellisemmältä ja motivoisi heitä käsiharjoitteiden säännölliseen tekoon. Oppaan tiedonkeruuna Kuntoutumiskeskus Apilan nivelreumakuntoutujat vastasivat kyselylomakkeeseen käsiharjoitteiden teosta ja heidän kokemuksistaan niiden vaikutuksista päivittäisiin toimintoihin. Kyselylomakkeista saatuja tietoja käytettiin oppaan sisällön suunnittelussa ja rajaamisessa.</p> <p>Opas sisältää harjoiteltavat liikkeet sekä selitykset, miten liikkeet näkyvät arjessa. Opas annetaan kuntoutujalle käsiharjoitteiden ohjauksen yhteydessä, ja kuntoutuja saa oppaan kotiin vietäväksi, jotta pystyy palaamaan saamaansa tietoon myös kotona.</p>	
Avainsanat: (1-5) nivelreuma, käsiharjoitteet, merkityksellisyys, arki, motivaatio	
Julkinen <input checked="" type="checkbox"/>	Salainen <input type="checkbox"/>

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Professions Kuopio

THESIS

Abstract

Degree Programme: Occupational Therapy	
Option: Occupational Therapist	
Authors: Ms Mari Haarala & Ms Jenni Sievälä	
Title of Thesis: Use your hands! – A motivational hand exercise- guidebook for people with rheumatoid arthritis	
Date: 22.10.2010	Pages / appendices: 58 /5
Supervisor: Senior lecturer Sirpa Siikonen	
Contact persons: Savonia University of Applied Sciences	
<p>Researches have shown that the hands' ability to function has a great impact on managing activities of daily living. The affects of rheumatoid arthritis occur for example as hand's swelling, soreness, pain and decreased grip strength and joint movement. It has been shown that patients with rheumatoid arthritis benefit from hand exercises that maintain hands' ability to function. Regular hand exercising strengthens hand's grip force, increases joint movement and reduces pain. Patients with rheumatoid arthritis experience that the exercising often gets forgotten at home and they would benefit from additional motivation.</p> <p>The purpose of this thesis was to create a guidebook that would give more information for patients with rheumatoid arthritis, and would help them to join the hand exercises better to everyday life. Our guidebook was made for the occupational therapists at Rehabilitation center Apila who will use it in their work with patients with rheumatoid arthritis. The guidebook's objective is to help patients understand how the exercises can help managing activities of daily living and therefore help the patients find a meaning and motivation for exercising. Patients with rheumatoid arthritis also took part in a minor enquiry by telling about their experiences of hand exercises in a questionnaire. The answers were used to help planning and defining the guidebook's content.</p> <p>The guidebook contains instructions for the hand exercise movements as well as the information on how the movements are needed in everyday life. Rehabilitation center Apila's occupational therapists give the guidebook to patients with rheumatoid arthritis during their period in Apila. Patients are able to take the guidebook home with them and recall the information later.</p>	
Keywords: (1-5) rheumatoid arthritis, hand exercises, meaningfulness, everyday life, motivation	
Public <input checked="" type="checkbox"/>	Secure <input type="checkbox"/>

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NIVELREUMA	7
2.1	Nivelreuman taudinkuva	7
2.2	Nivelreuman aiheuttamat käsimuutokset	7
2.3	Käsimuutosten vaikutus yksilön toimintakykyyn	8
3	KÄSIHARJOITUSOHJELMA OSANA NIVELREUMAN TOIMINTATERAPEUTTISTA KUNTOUTUSTA	10
3.1	Fysiatriksen kuntoutuksen tavoitteet ja toimintaterapian menetelmät	10
3.2	Kuntoutumiskeskus Apilan käsiharjoitusohjelma.....	10
3.3	Liikkeiden oikeiden suoritustapojen tärkeys	11
3.4	Harjoittelussa huomioitavaa.....	12
4	KÄSIHARJOITTEIDEN VAIKUTTAVUUS	13
4.1	Kirjallisuuskatsaus	13
4.2	Kyselytutkimus nivelreumakuntoutujille käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta ..	16
5	TOIMINTATERAPEUTTINEN VIITEKEHYS	18
6	YKSILÖN MOTIVAATIO	20
7	KÄDET KÄYTTÖÖN! –OPPAAN SYNTY	21
7.1	Opinnäytetyön suunnittelu	21
7.2	Teoriatiedon hakeminen ja käytettävän tiedon valitseminen.....	22
7.3	Hyvän oppaan kirjoittaminen.....	25
7.4	Oppaan toteutuksen vaiheet	27
7.5	Yhteistyökumppanin arvio KÄDET KÄYTTÖÖN! -oppaasta	29
8	POHDINTA	30
8.1	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	30
8.2	Oppaan hyödynnettävyys ja kehittämisideat	33
	LÄHTEET.....	34

LIITTEET

Liite 1: Suostumus kuntoutujille kyselyyn osallistumisesta.....	38
Liite 2: Tutkimuslupa-anomus yhteistyökumppanille.....	39

Liite 3: Kyselylomake	40
Liite 4: Tekijänoikeussopimus	44
Liite 5: KÄDET KÄYTTÖÖN! – motivoiva opas nivelreumakuntoutujien käsiharjoitteluun	45

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan käsien toimintakyky on yksi suurimmista vaikuttavista tekijöistä, mikä vaikuttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Käsiharjoitteiden on myös todettu vaikuttavan nivelreumamuutosten etenemiseen ja käsien toimintakyvyn säilyttämiseen. (Dellhag & Bjelle 1999, 36-40; Malcus-Johnson ym. 2005, 132; Rønningen & Kjekken 2008, 173-174.) Tutkimusten ja oman kyselymme perusteella nivelreumakuntoutujat kuitenkin kokevat käsiharjoitteiden teon usein kotioloissa unohtuvan ja he toivoisivat lisää motivaatiota ja tietoa käsiharjoitteista. (Malcus-Johnson ym. 2005, 132; Rønningen & Kjekken 2008, 178-180.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda nivelreumakuntoutujille opas käsiharjoitteista, joka toisi käsiharjoitteiden teon ja käsiharjoitteiden vaikutukset lähemmäksi kuntoutujan omaa arkea ja motivoisi kuntoutujaa käsiharjoitteiden tekoon. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda tarkoitustaan palveleva opas, joka toisi lisää merkityksellisyyttä kuntoutujan käsiharjoitteiden tekoon ja siten toimisi lisämotivaattorina. Opinnäytetyön raportissa selvitämme yleisesti nivelreuman vaikutuksia toimintakykyyn, lähdekirjallisuuden pohjalta selvitämme käsiharjoitteiden tutkittuja vaikutuksia ja kyselymme kautta kuntoutujien omia kokemuksia käsiharjoitteiden teosta, joita kaikkia käytämme oppaan pohjana.

Yhteistyökumppanina meillä toimii Kuntoutumiskeskus Apila, joilla on käytössään opas käsiharjoitteista, mitä käytämme opinnäytetyössämme lähtökohtana. Opas sisältää ainoastaan harjoiteltavat liikkeet, joten omassa oppaassamme käytämme samoja liikkeitä, mutta tarkoituksena on linkittää opas enemmän kuntoutujan arkeen ja selvittää harjoitteiden tarkoitusta, jotta käsiharjoitteiden teko olisi kuntoutujalle merkityksellisempää. Oppaan tavoitteena on myös tuottaa uutta materiaalia Kuntoutumiskeskus Apilan käyttöön.

Tuotoksena opinnäytetyössämme on opas nivelreumakuntoutujille. Opas tulee osaksi Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien nivelreumakuntoutujille pitämää käsiharjoitusohjelman ohjausta. Opas annetaan kuntoutujille kotiin, jotta se toimisi kotona

tehtävien käsiharjoitteiden tukena ja kuntoutuja voisi halutessaan palata kuntoutusjak-
solla kerrottuihin tietoihin.

2 NIVELREUMA

2.1 Nivelreuman taudinkuva

Nivelreuma on pitkäaikainen, tuntemattomasta syystä johtuva yleistulehdus, jonka keskeisenä piirteenä on nivelten tulehdus. Nivelreuma ei ole periytyvä sairaus, mutta riski sairastua siihen on lievästi suurempi, mikäli suvussa esiintyy nivelreumaa. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä, ja yhteensä Suomessa nivelreumaa sairastaa noin 30 000 henkilöä. Vaikka nivelreuma on etenevä sairaus, on nykyajan tehokkaiden hoitokeinojen avulla sen invalidisoivaa vaikutusta saatu lievennettyä. (Hakala, Kunnamo & Aho 2009; Suomen Reumaliitto ry. 2010.)

Nivelreuma alkaa usein lievänä kipuna, johon liittyy myös esimerkiksi sormien turvotusta, arkuutta ja jäykkyyttä. Myös nivelen liikuttaminen voi aiheuttaa kipua. Nivelreuman määrittämiseksi on nimetty seitsemän luokittelukriteeriä, joista yksilöllä tulee olla vähintään neljä, jotta nivelreuma voidaan todeta. Yleiset luokittelukriteerit ovat:

1. Aamujäykkyys nivelissä vähintään tunnin ajan
2. Nivelten turvotus vähintään kolmella nivelalueella
3. Käden nivelen turvotus
4. Molemminpuolinen nivelen turvotus samoilla alueilla
5. Reumakyhmy
6. Reumatekijä veressä
7. Röntgenkuvassa nähdyt vauriot nivelissä

(Suomen Reumaliitto 2010; Mustajoki 2009.)

2.2 Nivelreuman aiheuttamat käsimuutokset

Nivelreuman aiheuttamassa tulehduksessa nivelkalvo paksuuntuu, siihen kasvaa uusia verisuonia ja kudokseen kertyy tulehdussoluja, jotka aktiivisessa vaiheessa erittävät ympäristöönsä tulehdusoireita aiheuttavia välittäjäaineita. Tulehtunut nivel tuntuu usein lämpimältä ja turvonneelta, ja on arka painamiselle. Nivel tulehdus aiheuttaa tyypillisesti nivelen liikerajoitusta, sillä nivelen nestemäärän lisääntyessä sen normaali liikuttaminen vaikeutuu. Käden niveltulehduksen ollessa aktiivinen on koko kämmen kuuma ja pu-

noittava. Tulehduskudos kasvaa leviämällä pitkin nivelruston ja luun pintaa, syövyttäen tervettä rustoa, luuta ja nivelsidettä, mikä aiheuttaa nivelrakenteiden tuhoutumisen ja nivelen toiminnan heikkenemisen. (Luosujärvi 2006; Suomen Reumaliitto 2010.)

Nivelreumalle ominaista on tulehduksen symmetrisyys sekä sen ulottuminen moniin eri niveliin. Käden alueella nivelreuma aiheuttaa kulumia tyypillisesti ranteeseen, sekä sormien tyvi- ja keskiniveliin, mutta harvemmin sormien kärkiniveliin. Käden yleisimpiä virheasentoja ovat sormien tyvinivelten ulnaarideviaatio ja volaarinen subluksaatio. Sorminivelten tyypillisimmät muutokset ovat napinläpi- ja joutsenkauladeformiteetit sekä peukalon tyvinivelen osittainen sijoiltaanmeno, ojennusvaje sekä kärkinivelen yliojennus. Rannenivelten virheasennot voivat johtaa huomattavaan liikerajoitukseen, mutta ranteen täydellinen jäykistyminen on harvinaista. (Mustajoki 2009; Hakala 2007, 329.)

2.3 Käsimuutosten vaikutus yksilön toimintakykyyn

Nivelreuman aiheuttamat nivelvauriot vaikeuttavat usein päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Käden käyttöä vaativista tehtävistä suoriutumista vaikeuttavat esimerkiksi turvotus, arkuus, puristusvoiman aleneminen, nivelten liikeratojen ja käden otteiden vajavuudet sekä liikkeen aiheuttama kipu. (Arthritis of the wrist 2007; Hakala 2007, 334.)

Yläraajan ja käden tarttumisotteen voimalla on todettu olevan suuri vaikutus päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen (Bearne, Coomer & Hurley 2007, 1038). Puristusvoiman väheneminen on yksi suurimpia itsenäisen suoriutumisen hankaloittajia, vaikeuttamalla esimerkiksi erilaisten pullojen ja purkkien avaamista, kantamista sekä esineiden siirtämistä. Puristusvoiman heikkous vaikuttaa myös ruokailuun, kengännauhojen sitomiseen, napittamiseen, hiusten pesuun ja autonovien avaamiseen. Yksilö voi kokea vaikeuksia myös esimerkiksi painavien esineiden nostamisessa, ruuanlaitossa ja työkalujen käytössä. Puristusvoimalla on vaikutusta myös tarttumaotteen pysyvyyteen ja pitävyyteen. (Haapasaari 2010; Lääkkö 2004, 9; Rønningen & Kjeken 2008, 173-174.)

Nivelten liikeratojen ja käden otteiden vajavuudet vaikuttavat myös osaltaan itsenäiseen selviytymiseen. Sormien koukistusvajausta vaikeuttaa muun muassa tarttumista pieniin esineisiin ja ohutsankaisiin välineisiin. Sillä on myös puristusvoiman tavoin vaikutusta

tarttumaotteen pitävyyteen. Sormien ojennusvajausta taas vaikeuttaa esimerkiksi käsineiden pukemista. Myös esineisiin tarttuminen ja niistä irrottaminen vaikeutuu, ja sylinteriotteesta tulee haastava. Sormien ojennusvajausta vaikeuttaa tukeutumista liikkuesssa, erityisesti ylösnousta tai laskeutuessa. Pinsettiotteen vajausta vaikeuttaa esimerkiksi pienten esineiden poimimista ja rahojen käsittelyä sekä nappien, neppareiden ja vetoketjujen käsittelyä pukeutuessa. (Haapasaari 2010.) Peukalon hyvä toimintakyky vaatii peukalon liikkuvuutta rotaatioon, lähentymiseen ja loitontamiseen sekä oppositio liikkeisiin. Näitä liikkeitä tarvitaan, jotta pystytään tarttumaan pieniin ja suuriin esineisiin sekä irrottamaan ote niistä. (Arthritis of the Thumb 2007.) Peukalon hyvää liikkuvuutta ja voimaa tarvitaan esimerkiksi matkapuhelimella tekstiviestin kirjoittamiseen sekä numeroiden näppäilyyn.

Ranteen liikkuvuus on tärkeää päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen kannalta. Kädessä ja ranteessa on paljon jänteitä, jotka toimivat yhdessä mahdollistaen tarkat hienomotoriset toiminnot. Nivelreuman aiheuttamat ongelmat voivat vaikeuttaa näitä toimintoja, kuten neulalla ompeleminen ja kengännauhojen sitominen. (Arthritis of the hand 2007.) Mikäli ranteessa on liikerajoitus tai voimakasta kipua, voi yksilölle tuottaa vaikeuksia esimerkiksi tavaroiden poimiminen lattialta, pukeutuminen tai WC:ssä toimiminen. Myös kotityöt, kuten siivoaminen tai astioiden pesu, voivat tuntua haasteellisilta. On tavallista, että nivelreuman aiheuttamien käsimuutosten seurauksena yksilö kokee joutuvansa tekemään asiat toisin ja kehittämään omia toimintamallejaan arjesta selviytymiseen. (Haapasaari 2010.) Tällaisia toimintamalleja ovat esimerkiksi apuvälineiden käyttö ja määrättyjen liikkeiden, kuten kurottelun, vähentäminen. (Yoshida & Stephens 2004, 221-231).

3 KÄSIHARJOITUSOHJELMA OSANA NIVELREUMAN TOIMINTATERAPEUTTISTA KUNTOUTUSTA

3.1 Fysiatriksen kuntoutuksen tavoitteet ja toimintaterapian menetelmät

Nivelreuman fysiatriksen kuntoutuksen tärkeimmät tavoitteet ovat kivun lievitys, nivelliikkuvuuksien ja lihasvoiman ylläpito ja lisääminen, virheasentojen ehkäiseminen ja korjaus sekä kuntoutujan ohjaus ja motivointi kotiohjelmien toteuttamiseen. Yksilö voi itse vaikuttaa paljon sairauteensa, sillä useissa tutkimuksissa on todettu liikuntaharjoittelun parantavan nivelten liikkuvuutta ja toimintakykyä. Toimintaterapian tavoitteena on parantaa ja säilyttää yksilön työ- ja toimintakykyä, jota sairaus on heikentänyt. Toimintaterapiassa voidaan ohjata kuntoutujaa esimerkiksi niveliä säästäviin työskentelytapoihin ja apuvälineiden käyttöön, sekä valmistaa kuntoutujalle käteen erilaisia ortoosia. Käsiharjoitusohjelma tehdään toiminnallisuuden ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. (Hakala ym. 2009; Suomen Reumaliitto 2010; Hakala, Kunnamo & Aho 2009.)

3.2 Kuntoutumiskeskus Apilan käsiharjoitusohjelma

Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit käyttävät yksilöllistä käsiharjoitusohjelmaa yhtenä toimintaterapian interventiomenetelmänä. Käsiharjoitusohjelmaan kuuluu 15 eri liikettä, joista kuntoutuja toteuttaa ohjelmassaan kaikkia tai erikseen toimintaterapeutin kanssa sovittuja liikkeitä. Tehtävät liikkeet valitaan sen mukaisesti, mistä kuntoutuja hyötyy, mihin hän kykenee ja mikä ei tuota liiallista kipua. Ensimmäisellä käsiharjoituskerralla toimintaterapeutti ohjaa kuntoutujalle liikkeiden oikeat suoritustavat. Käsiharjoitteet ovat kotona tehtäviä omatoimiharjoituksia, joita kuntoutuja voi vaivattomasti tehdä muiden arkipäivän toimien yhteydessä, kuten televisiota katsellessa. (Haapasaari 2010.)

Kuntoutumiskeskus Apilan nykyinen käsiharjoitusohjelma on koottu oppaaseen, jossa liikkeistä on sanalliset ja kuvalliset ohjeet. Vaihtoehtoisesti käytössä on myös suppeampi harjoitusopas, sekä kuvallisin tarroin koottava yksilöllinen ohje. Valtaosa harjoitusliikkeistä on nivelliikkuvuutta ylläpitäviä ja edistäviä venyttelyliikkeitä, mutta harjoitukset voivat ylläpitää ja edistää myös esimerkiksi käden voimaa tai koordinaatiota.

Harjoitusliikkeet on kehitetty sen mukaisesti, millaisia valmiuksia yksilö tarvitsee suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista. (Haapasaari 2010.)

Nivelliikkuvuutta harjoittamalla ylläpidetään tai edistetään joustavuutta niin sormi- ja rannenivelissä kuin käden lihaksissakin (Westby 2009). Nivelten liikkuvuuden säilyessä hyvänä on myös itsenäinen elämä helpompaa (Suomen Reumaliitto 2010). Puristusvoimaharjoitusten tarkoituksena on lisätä käden lihasvoimaa. Vahvemmat lihakset tukevat käden niveliä paremmin ja kättä kuormittavien tehtävien suorittaminen helpottuu, tuottaen myös vähemmän kipua. (Westby 2009.) Harjoittelussa on erityisen tärkeää on huomioida oikeat liikemallit ja nivelten kulmat (Suomen Reumaliitto 2010).

Liikkeiden tarkoituksena voi olla myös oikeiden suoritustapojen ja koordinaation harjoittaminen. Kun nivel ja sitä ympäröivä lihas vaurioituvat nivelreuman seurauksena, heikentyy usein myös koordinaatio ja asennonhallinta. Tällöin on aiheellista harjoitella myös liikkeiden oikeita suoritustapoja tapaturmariskin vähentämiseksi sekä virheasentojen ehkäisemiseksi. (Westby 2009.) Apilan käsiohjelmassa ohjataan muun muassa erilaisten otteiden oikeisiin suoritustapoihin, joiden tavoitteena on siirtyä myös kuntoutujan arkielämään. Riittävän varhaisessa nivelreuman vaiheessa aloitettu harjoittelu edistää oikeiden suoritustapojen muodostumista rutiiniksi, mikä säästää ja suojelee käden niveliä. (Haapasaari 2010.)

Käsiharjoitteet eivät korvaa päivittäisistä toiminnoista saatavaa harjoitusta, vaan toimivat lisätukena itsenäisen elämän rinnalla ja varmistavat käden monipuolisen liikeharjoittamisen. Tärkeintä on siis itsenäinen toimiminen päivittäisessä elämässä, jolloin yksilö huomaamattaan harjoittaa käden lihaksia ja huomaa myös parhaiten harjoittelusta saadun hyödyn. (Haapasaari 2010.)

3.3 Liikkeiden oikeiden suoritustapojen tärkeys

Niin käsiharjoitteita kuin päivittäisiä toimintojakin suorittaessa tulee ottaa huomioon hyvät työskentelyasennot ja -tavat. Väärissä työskentelyasennoissa lihakset altistuvat staattiselle lihastyölle, mikä kuormittaa niveliä huomattavasti. Oikeanlaisissa työskentelyasennoissa taas sormien ja ranteen nivelet kuormittuvat tasaisesti ja välttyään kohtuuttomalta rasitukselta. Esimerkiksi painavia esineitä käsitellessä on hyvä toimia kaksikäti-

sesti, mikä ehkäisee sormi- ja rannenivelten turhaa taipumista ja ehkäistään tapaturmariskiä. (Niveltensäästöohjeita 2010.)

Kivun huomiointi on erityisen tärkeää niin harjoittelussa, kuin arkiaskareissakin. Kipu on elimistön keino varoittaa niveliin kohdistuvasta liiallisesta rasituksesta, ja se toimii elimistön suojamekanismina. Tavallisesti kipu johtuu tulehduksesta, mutta myös lihaskäynnitys ja virheellinen kuormitus aiheuttavat kipua. Liiallinen rasitus, liian voimakas harjoittelu tai virheelliset toimintamallit voivat aiheuttaa kipua harjoituksen jälkeisenä päivänä. Kipu ei kuitenkaan saisi johtaa liikkumattomuuteen, sillä liikunta myös lievittää kipua ja harjoitteiden teolla voidaan helpottaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. (Reumataudit ja liikunta 2010.)

3.4 Harjoittelussa huomioitavaa

Nivelreuman kuntoutukseen kuuluu oleellisena osana myös liikunta, liikkuminen ja harjoitusohjelmat. Erimuotoisella liikkumisella on ehkäisevä, hoitava ja kuntouttava merkitys, ja sillä on todettu olevan suuri vaikutus kuntoutumiseen lääkehoidon rinnalla. Jos harjoittelu on säännöllistä ja pitkäaikaista, se voi jopa hidastaa taudin etenemistä. Nivel tarvitsee kuormitusta ja liikettä koko liikeradan alueelta, jolloin nivelen liikkuvuus säilyy ja kivut yleensä helpottuvat. Tällöin myös nivelen toimintakyky paranee. Nivelreumassa olisi tärkeää liikuttaa jokaista niveltä niiden koko liikeradalta, jotta nivelen normaali liikerata säilyisi eikä jäykistymistä tulisi. Liikkumattomuus sen sijaan edistää nivelen vaurioitumista. (Reumataudit ja liikunta 2010.)

Nivelreumassa harjoittelun kannalta tärkeää on huomioida sairauden vaihe. Aktiivisessa vaiheessa nivel on alttiina muutoksille, jolloin esimerkiksi virheasentoja voi syntyä. Tällöin on tärkeää suorittaa annetut liikeharjoitteet sovitulla tavalla, kivun sallimissa rajoissa. Kun tulehdus ei ole aktiivinen keskitytään harjoittamaan ja kuormittamaan niveltä enemmän kuin aktiivisessa tulehdusvaiheessa. Tällöin liikkeet tulisi tehdä koko nivelen liikeradan alueelta. Harjoittelun tulee olla aktiivisempaa ja kuormittavampaa, mutta harjoitteiden tekemisessä on syytä muistaa kohtuus, sillä liikaraskuus voi aiheuttaa kipuja. (Reumataudit ja liikunta 2010.)

4 KÄSIHARJOITTEIDEN VAIKUTTAVUUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Käsiharjoitteita osana nivelreuman kuntoutusta on tutkittu ja tässä kappaleessa haluamme nostaa esiin tutkimuksia käsiharjoitteiden vaikutuksista nivelreumassa, jotta pystymme perustelemaan käsiharjoitteiden teon nivelreuman kuntoutusmuotona.

Tutkimus 1. Ruotsalaisessa tutkimuksessa tutkittiin toimintaterapian vaikutusta reumatoireisiin ensimmäisten 10 sairastamisvuoden aikana. Yleisimpinä toimintaterapian interventiomenetelminä käytettiin apuvälineitä, ortooseja, ohjattuja käsiharjoitteita sekä kuntoutujien ohjaamista. (Malcus-Johnson ym. 2005, 128.)

Tutkimuksessa havaittiin, että osallistujien käsien toimintakyky pysyi melko muuttumattomana koko tutkimuksen ajan ja mahdolliset virheasennot tai muut reumamuutokset vaihtelivat lievista kohtalaisiin. Tutkimuksessa todettiin, että reumaa sairastavat hyötyvät toimintaterapiasta missä sairauden vaiheessa hyvänsä. Tutkimusmenetelmät ja tulokset todettiin luotettaviksi. (Malcus-Johnson ym. 2005, 128.)

Käsiharjoitteet ovat vain yksi toimintaterapian interventiomenetelmä nivelreumakuntoutujia ohjattaessa, mutta parhaimmillaan ne tuovat helpotusta käsien jäykkyyteen sekä lisäävät nivelliikkuvuutta ja puristusvoimaa. Aktiivinen harjoittelu lisää harjoitteiden vaikuttavuutta, mutta ilman motivaatiota kuntoutujat eivät välttämättä jatka käsiharjoitteita enää kuntoutusjakson jälkeen. Ruotsalaistutkimuksessa (Malcus-Johnson ym. 2005, 132) kävi myös ilmi, että vain yksi tutkimusryhmästä teki harjoitteita myös kotona. Muut osallistajat kertoivat muistavansa harjoitteet, mutteivät saaneet aikaan niiden tekemistä toimintaterapiatapaamisten ulkopuolella.

Tutkimus 2. Ruotsalaisessa tutkimuksessa tutkittiin nivelreumaa sairastavien naisten ja miesten käden toimintakyvyn muutoksia ja muutosten vaikutuksia päivittäiseen elämään 5 vuoden seurannan aikana. Seurantaryhmässä oli miehiä ja naisia, joilla nivelreuma oli ollut todettuna 6-10 vuotta. Tutkittavia oli yhteensä 43. Testeinä tutkimuksessa käytettiin Grip Ability Testiä (GAT), jolla tutkittiin käden puristusvoimaa, self estimated hand

function testiä (SEHF), jossa tutkittavat arvioivat itse käden toimintakykyä ja Health Assessment Questionnaire (HAQ), jolla mitattiin toimintakyvyn vaikeuksia päivittäisessä elämässä. Lisäksi katsottiin käden liikelaajuuksia ja tutkittavat saivat itse arvioida tuntemaansa kipua toimintojen aikana. Myös käytössä olevia apuvälineitä ja niiden käyttöä tutkittiin. (Dellhag & Bjelle 1999, 31-34.)

Viiden vuoden seurannan aikana osalle tutkittavista oli tehty käden toimintakykyyn vaikuttavia operaatioita, jotka osaltaan vaikuttivat toimintakykyyn. Seurannan aikana yleisesti käden toimintakyky oli heikentynyt. Kuitenkin havaittiin, että nivelreumasta aiheutuneet muutokset käden toimintakyvyssä olivat suurempia naisilla kuin miehillä. Tutkimuksessa selvisi, että käden toimintakyvyn heikkenemisellä on suurempi vaikutus itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen kuin alaraajojen toimintakyvyn muutoksilla. Jopa ¼ tutkittavista ei selviytynyt 5 vuoden seurannan jälkeen joistakin päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. (Dellhag & Bjelle 1999, 36-38.)

Käden puristusvoimalla on todettu olevan suuri vaikutus päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, ja se vaikuttaa myös tutkittavan omaan mielipiteeseen omasta toimintakyvystään. Tutkijoiden mielestä olisikin tärkeää lisätä nivelreumaa sairastavien omaa tietoutta käden toimintakyvyn vaikutuksista päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti suoriutumiseen, jotta he motivoituisivat paremmin suositeltujen käsiharjoitteiden tekemiseen jatkuvasti, koska käsiharjoitteiden on todettu vaikuttavan käden toimintakyvyn laskun ehkäisyyn, jos niitä tehdään pitkäaikaisesti. (Dellhag & Bjelle 1999, 38-40.)

Tässä tutkimuksessa tutkitut henkilöt kuuluivat erityissairaanhoidon piiriin, mutta heillä ei kuitenkaan ollut säännöllisiä tapaamisia toimintaterapeuttien kanssa tutkimuksen ulkopuolella. Tutkijat korostavatkin, että olisi tärkeää saada lisää resursseja, jotta nivelreumakuntoutujat pääsisivät säännöllisiin tapaamisiin toimintaterapeuttien kanssa, jotta heidän toimintakykyään ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä pystyttäisiin tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Dellhag & Bjelle 1999, 38-40.)

Tutkimus 3. Norjalaissa tutkimuksessa tutkittiin eroja konservatiivisen käsiharjoitusohjelman ja intensiivisen käsiharjoitusohjelman vaikutuksista nivelreumaa sairastavien toimintakykyyn. On todettu, että nivelreumassa suurimmat toimintakyvyn alenemiset johtuvat käden kivuista, alentuneesta käden voimasta sekä puristusvoimasta. On myös

tutkittu, että puristusvoimalla on suurin vaikutus päivittäisten toimintojen vaikeuksiin. Puristusvoiman heikkenemisellä on todettu olevan vaikutusta toimintoihin, kuten syöminen, kengän nauhojen sitominen, napittaminen, hiusten pesu, auton ovien avaaminen ja purkkien avaaminen. Käsiharjoitteita on käytetty yleisesti estämään tai vähentämään näitä muutoksia. (Rønningen & Kjekken 2008, 173-174.)

Tutkimuksessa toinen ryhmä käytti konservatiivista käsiharjoitusohjelmaa, jossa pääpaino on harjoitteissa, jotka ovat nivelille helliä ja joilla yritetään lisätä liikelaajuuksia. Intensiivisessä käsiharjoitusohjelmassa taas pyritään dynaamisiin ja venyttäviin liikkeisiin, jossa toistojen määrä on suurempi kuin toisessa ohjelmassa. Aiemmin on ollut käsitys, että intensiivisellä käsiharjoitusohjelmalla olisi haitallisia vaikutuksia reumaoireisiin, mutta uusimpien tutkimuksien mukaan näin ei kuitenkaan ole. (Rønningen & Kjekken 2008, 174.)

Tutkittavia oli 30 konservatiivisen käsiharjoittelun ohjelmassa ja 30 intensiivisen käsiharjoittelun ohjelmassa (yhteensä 60, joista 50 suoritti tutkimuksen loppuun) ja heidän nivelreumansa oli kestänyt alle 1 vuoden. Vaikutuksia tutkittiin mittaamalla tutkittavien puristusvoima ja pinsettiotteen voima sekä mittaamalla kivun tuntemusta VAS-mittarilla. Heille myös tehtiin Grip Ability Test (GAT), Self estimated hand function – arviointi (SEHF), jossa käytettiin myös VAS-mittaria, sekä päivittäisiä toimintoja mittaava Stanford Health Assessment Questionnaire (MHAQ). Osaa tutkittavista myös haastateltiin. Testit tehtiin 2 ja 14 viikkoa tutkimuksen aloittamisesta. (Rønningen & Kjekken 2008, 175.)

Konservatiivisen käsiharjoitusohjelman tekijöillä havaittiin pientä parannusta käden voimassa dominantissa kädessä viikolla 14, mutta intensiivisen käsiharjoitusohjelman testeissä 2 ja 14 viikolla oli merkittävää parannusta kaikilla mitattavilla osa-alueilla. Intensiivisessä käsiharjoitusryhmässä havaittiin myös kivun lieventyneen, kun taas konservatiivisessa käsiharjoitusryhmässä kivun tuntemus oli lievästi kohonnut. Nivelten liikkuvuuden paraneminen oli myös suotuisampi intensiivisen käsiharjoittelun ryhmässä. (Rønningen & Kjekken 2008, 176-178.)

Tutkittavat tunsivat itse tutkimuksen olleen motivoiva käsiharjoitteiden aloittamiseen ja tunsivat käsiharjoitteet positiivisina ja tärkeinä. Osalla haastatelluista kuitenkin oli huoli

siitä, miten löytää aikaa käsiharjoitteiden tekemiseen. Nämä haastateltavat, jotka olivat löytäneet aikaa, olivat saaneet lisättyä käsiharjoitteet osaksi päivittäistä rutiiniaan ja yhdistämällä käsiharjoitteet johonkin toiseen toimintaan, kuten television katseluun tai kävelylenkkiin. Kukaan tutkittavista ei kokenut käsiharjoitteilla olleen negatiivisia vaikutuksia. Tutkittavat kertoivat, että motivaatio harjoituksia kohtaan oli ajoittain haastavaa kiireen takia, ja yksi tutkittavista ehdotti, että harjoitusohjelman saaminen CD:nä tai kasettina motivoisi enemmän kuin pelkkä ohjeistus. (Rønningen & Kjekken 2008, 178-180.)

Tutkimuksessa siis selvisi, että intensiivisellä käsiharjoittelulla on suurempi vaikutus käden toimintakykyyn kuin konservatiivisella. Intensiivinen käsiharjoitusohjelma oli myös hyvin siedetty menetelmä nivelreumakuntoutujien keskuudessa, toisin kuin aiemmin oli ajateltu. Selvisi, että harjoitusohjelmia tehtiin noin neljä kertaa viikossa, eli tekemisen määrä ei vaikuttanut toimintakykyyn vaan harjoitusohjelman sisältö. Tutkijat suosittelivatkin, että lyhyillä intensiivisillä harjoitusohjelmilla pyritään lisäämään käden voimaa ja toimintakykyä, ja pidemmällä ylläpitämään saatua käden toimintakykyä. (Rønningen & Kjekken 2008, 180-181.)

4.2 Kysely nivelreumakuntoutujille käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta

Opinnäytetyötä varten teetimme kyselyn Kuntoutumiskeskus Apilan nivelreumakuntoutujille (liite 3). Kyselyn toteutimme puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, jolla kartoitimme nivelreumakuntoutujien omia mielipiteitä käsiharjoitteiden tekemisestä, niihin liittyvistä vaikeuksista sekä omakohtaisista kokemuksista. Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit kartoittivat kahdessa nivelreumakuntoutujaryhmässä halukkuutta osallistua kyselyyn ja halukkaat vastaajat allekirjoittivat lupalomakkeen (liite 1). Halukkaita vastaajia ilmoittautui yhteensä 17, joille lähetettiin kyselylomake palautuskuorineen kotiin kuntoutusjakson jälkeen. 17 ilmoittautuneesta kahdeksan kuntoutujaa vastasi kyselyyn.

Kyselyn tarkoituksena oli saada kuntoutujilta erityisesti tietoa siitä, olivatko he kokeneet hyötyneensä käsiharjoitteiden tekemisestä ja millaisissa toimissa he olivat hyödynneet. Lisäksi meitä kiinnosti muun muassa se, mikä kuntoutujia motivoi harjoitteluun ja millaiset asiat vaikeuttivat heidän harjoitteluaan. Kyselystä saamaamme tietoa

käytimme oppaan sisällön suunnittelussa ja rajaamisessa.

Valtaosa vastaajista koki saaneensa hyötyä käsiharjoitteiden tekemisestä, kun taas muutama vastaaja ei osannut kommentoida asiaa. Yksikään kyselyyn vastanneista ei kokenut käsiharjoitteita hyödyttöminä tai ollut havainnut negatiivisia vaikutuksia. Käsiharjoitteista koettuja hyötyjä havaittiin sormien liikeratojen laajentumisena sekä sormien notkeudessa ja näppäryydessä, käsien puutuneisuuden vähenemisessä, puristusvoiman parantumisessa, sekä tarttumaotteen ja puristusvoiman säilyttämisessä. Arkielämän toimintoista kuntoutujat kokivat muun muassa ruuanlaiton, käsitöiden teon ja työelämässä toimimisen helpottuneen. Kaikki vastanneet tekivät harjoitteita vähintään kerran viikossa, valtaosa vastaajista harjoitteli jopa 3 – 5 kertaa viikossa. Kuusi kahdeksasta harjoituskerrasta kesti noin 5 minuuttia kerrallaan.

Suurimpia kotiharjoittelun haasteita kuntoutujille olivat voimien ja ajan löytäminen sekä harjoitteiden tekemisen muistaminen silloin, kun kädet olivat hyvässä kunnossa eikä kipuja esiintynyt. Suurimmalle osalle vastaajista käsien kivut ja jäykkyys toimivat myös harjoittelun motivaattorina, joka muistutti harjoittelun tärkeydestä. Kaksi vastaajaa ilmaisi kyselyssä myös halun lisätiedosta tai – motivoinnista ja yhden vastaajan mielestä harjoittelu ryhmässä sujui paremmin kuin harjoitteiden tekeminen yksin kotona. Eräs kuntoutuja tiivisti ajatuksensa kyselylomakkeessa vastaukseen: ”*Aika paljon kaikki on itsestä kiinni. Huonon päivän koittaessa on ollut ensiarvoisen tärkeää että on ollut joku joka tsemppaa ja kannustaa.*”

Kyselyn perusteella voidaan olettaa, että nivelreumakuntoutujat hyötyvät käsiharjoitteiden tekemisestä, mikäli harjoittelu on aktiivista. On kuitenkin tärkeää korostaa kuntoutujille säännöllisen ja pitkäkestoisen harjoittelun merkitystä käsimuutosten ja kivun ehkäisyssä, jotta he sisäistävät harjoittelun tärkeyden myös silloin, kun nivelreuma ei ole aktiivisena.

5 TOIMINTATERAPEUTTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyössämme korostamme merkityksen löytymistä toiminnalle, jotta yksilö olisi motivoitunut toimintaan ja ryhtyisi suorittamaan toimintoa. Olemme sitä mieltä, että jos nivelreumakuntoutujat saavat lisää tietoa siitä miksi käsiharjoitteita tehdään ja miten ne vaikuttavat kuntoutujan arkeen, löytää hän toiminnalle paremmin merkityksen kuin pelkän käsiharjoitusohjelman myötä. Jos kuntoutuja huomaa käsiharjoitteiden tutkitut hyödyt ja muiden kuntoutujien omat kokemukset, saattaa hän tuntea käsiharjoitteiden teon itselleen merkityksellisenä ja saada toiminnalleen tarkoituksen, motivaation, mikä auttaa käsiharjoitteiden teossa ja niiden muodostumisessa rutiiniksi ja osaksi kuntoutujan arkea. Käsiharjoitteiden tullessa osaksi kuntoutujan arkea, voi hän myös huomata omassa arjessaan tutkimuksissa kerrotut käsiharjoitteiden hyödyt mikä taas toimii uudelleen merkityksen muodostumisessa.

Valitsimme viitekehukseemme David L. Nelsonin ja Julie Jepson-Thomasin kehittämän Toimintaterapian käsitteellisen viitekehysten (Conceptual Framework for Occupational Therapy), koska teoriassa selvitetään käsitteet merkitys, tarkoitus ja toiminta. Teoriassa kuvataan jatkumo toiminnan merkityksen syntymisestä, tarkoituksen muodostumiseen ja toiminnan suorittamiseen. Halusimme siis avata sitä, miten yksilö ryhtyy toiminnan suorittamiseen ja mitä siihen tarvitaan.

Toimintaterapian käsitteellisessä viitekehyksessä korostetaan, että yksilön on tunnettava jokin merkitys toimintaa kohtaan, jotta hän motivoituu itse toimintaan. Heidän mukaansa se, kuinka yksilö itse kokee toiminnan, muodostaa merkityksen. Toiminnan merkitys on jokaiselle yksilölle henkilökohtainen ja merkityksen syntyyn vaikuttaa yksilön kognitiiviset ja psyykkiset kyvyt, luonne, yksilön arvot ja aikaisemmat kokemukset sekä yksilön fyysiset ominaisuudet. (Nelson & Jepson-Thomas 2003, 90-102.)

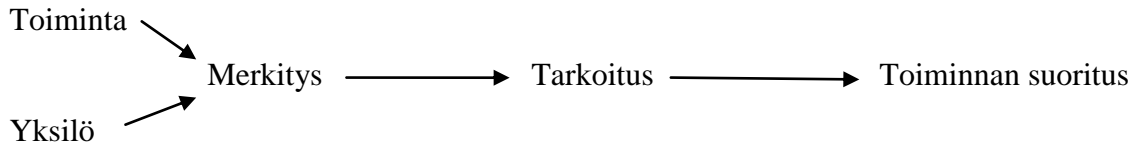
Käsitteellisen viitekehysten mukaisesti yksilön luoman merkityksen taustalla on yksilön oma analyysi toiminnasta. Toiminnan fyysiset näkökulmat vaikuttavat merkityksen syntyyn, jolloin yksilö arvioi toiminnan fyysistä vaativuutta suhteessa hänen omiin fyysisiin ominaisuuksiinsa. Yksilö voi esimerkiksi arvioida toimintaan vaadittavan esineen painoa ja kokoa suhteessa omiin fyysisiin kykyihinsä, kuten pystyykö hän nostamaan

ostokassin autosta ja kantamaan sen sisälle. Teoriassa tätä merkityksen osaa kutsutaan hahmotukselliseksi merkitykseksi. (Nelson & Jepson-Thomas 2003, 102.)

Toiminnan merkityksen syntyyn vaikuttavat myös sosiokulttuuriset tekijät. Tällä tarkoitetaan sitä, kuinka yksilö ymmärtää sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät toiminnan taustalla. Tällainen toiminta on esimerkiksi työnteko, jonka taustalla yksilöllä voi olla mielenkiinto työn haasteita tai siitä saatavaa palkkaa kohtaan. Tällainen voi myös olla taide ja yksilön luomat merkitykset sitä kohtaan. Tätä merkityksen taustalla olevaa sosiokulttuurista tasoa kutsutaan teoriassa symboliseksi merkitykseksi. (Nelson & Jepson-Thomas 2003, 103.)

Käsitteellisessä viitekehyksessä merkityksen syntymisen taustalla on yksilön tunne toimintaa kohtaan. Merkitykseen vaikuttaa koko tunneskaala. Tunnemerkitys on esimerkiksi se jos yksilö on pitkästynyt jotain toimintaa tehdessään. Lapsi voi olla esimerkiksi pitkästynyt ollessaan sukkokouksessa, jossa taas lapsen äiti voi olla hyvinkin kiinnostunut. Tunnemerkitys ei voi olla erillään aiemmin kuvatuista hahmotuksellisesta ja symbolisesta merkityksestä, vaan se syntyy usein niiden kanssa. Kun ihmistä kosketaan yllättäen, hän pelästyy, jolloin äkillisellä kosketuksella on hahmotuksellinen merkitys. Yllättävä kosketus tarkoittaa yleensä jotakin negatiivista, josta aiheutuu pelästymisen tunne, eli tunnemerkitys toiminnalle syntyy. Toisena esimerkkinä on kipu, jolla on hahmotuksellinen merkitys, mikä aiheuttaa yleensä negatiivisen tunteen, tunnemerkityksen. (Nelson & Jepson-Thomas 2003, 102-103.)

Jotta yksilö ryhtyy suorittamaan toimintaa, pelkkä toiminnan merkitys ei tämän teorian mukaan riitä. Kun yksilö on löytänyt toimintaan merkityksen, hän voi muodostaa toiminnalle tarkoituksen, mistä hän saa energiaa toiminnan suorittamiseen. Tarkoitus on sitä, kun yksilö haluaa tulosta, eli hänelle muodostuu jokin motiivi toimintaa kohtaan. Yksilön on siis koettava toiminta merkityksellisenä, jotta hän voi kokea tarkoituksellisuuden tunteen. Useimmiten kuitenkin tunne toiminnan merkityksellisyydestä nousee yksilön menneisyyden kokemuksista, kun taas tarkoituksellisuuden tunne on suunnattu tulevaisuuteen. (Nelson & Jepson-Thomas 2003, 106-107.)



Kaavio 1. Nelsonin ja Jepson-Thomasin kuvio viitekehyksestä.

Toimintaterapian käsitteellisen viitekehyksen mukaan yksilö ei löydä toiminnalleen tarkoitusta, jos hän ei koe toimintaa itselleen merkityksellisenä, eli hän ei tällöin motivoitu tekemiseen eikä välttämättä edes ryhdy toimeen. Nivelreumakuntoutujille laatimamme oppaan avulla yritämme laajentaa tietoutta siitä, miten käsiharjoitteet vaikuttavat hänen päivittäiseen elämäänsä. Teorian mukaisesti nivelreumakuntoutuja ei löydä merkitystä käsiharjoitteiden tekemiselle, mikäli hän ei tiedä, miksi niitä tehdään. Kun kuntoutuja saa tietoa käsiharjoitteiden vaikutuksesta ja hyödyistä arjessa, voi hän löytää toiminnalle merkityksen ja sitä kautta tarkoituksen. Tarkoituksen löydettyään on kuntoutujan mahdollista motivoitua toimintaan ja luoda sille omat tavoitteet.

6 YKSILÖN MOTIVAATIO

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda motivoiva opas, joten halusimme avata lisää motivaatiota yksilön toiminnassa. Viitekehyksen mukaan merkityksen syntyminen luo toiminnalle tarkoituksen eli motivaation, joten myös tämän perusteella halusimme saada lisää selkeyttä siihen, mitkä asiat vaikuttavat motivaation syntymiseen yleisesti ja osana kuntoutumisprosessia. Tietämystä motivaatiosta tarvitaan, jotta opas voi olla niin motivoiva kuin mahdollista, eli pystymme oppaassa käyttämään monia eri motivointi keinoja.

Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön sisäistä halua johonkin toimintaan, joka ohjaa yksilön valintoja ja toimintaa. Motivaatio voi olla tietoista tai tiedostamatonta, mutta se aktivoi yksilön toimintaa, ja sen avulla voidaan selittää yksilön käyttäytymistä. Motivaatiota pidetään dynaamisena tilana, jonka perustana ovat sisäiset tekijät ja jolle ulkoiset tekijät antavat ehdot. Motivaatio vaikuttaa yksilöön kaikissa toiminnoissa. (Salo-Chydenius

2010.)

Motivaatio on siis sitä, mitä yksilö haluaa ja tarvitsee. Motivaatio on aina yksilöllinen kokemus, eli vaikka toinen yksilö olisi motivoitunut johonkin toimintaan, se ei tarkoita, että kaikki yksilöt ajattelisivat samoin. Yksilöt siis tuntevat eri asiat motivoivina, ja motivaatioon vaikuttavatkin yksilön arvot, kiinnostuksen kohteet sekä aiemmat kokemukset. Myös yksilön itsetietous ja itsetunto toimivat motivaation lähteenä, koska tällöin yksilöllä useimmiten on halu muokata taitojaan yhä paremmiksi. Tällöin siis henkilökohtainen tavoite toimii motivaattorina ja luo merkitystä toiminnalle. (Cole & Tufano 2008, 99, 120; Heras, Llana & Kielhofner 2003, 8-9.)

Motivaatio on tiiviisti kytköksissä toiminnan merkityksellisyyden kokemukseen, koska yksilö on motivoitunut tekemään toimintoja, jotka hän tuntee merkityksellisinä ja itselleen kiinnostavina. Motivaattorina eli motivaation ruokkijana voi toimia yksilön sisäinen tai ulkoinen asia. Näitä ulkoisia asioita ovat esimerkiksi sosiaaliset odotukset tai palkan saaminen. (Cole & Tufano 2008, 120, 153.)

Kuntoutukseen ja kuntoutumiseen vaikuttava motivaatio on monimutkainen prosessi. Siihen vaikuttavat sairaus ja sairausprosessi, itsetunto, kiinnostukset, arvot ja ympäristö. Usein yksilöä motivoidessa ajatellaan, että pelkkä sanallinen ohjaus auttaa yksilöä motivoitumaan kuntoutumiseen, koska se olisi yksilölle kuntoutumisen kannalta hyväksi. Motivoituminen kuntoutukseen on kuitenkin prosessi, ja siinä on tärkeää aika sekä tukeva ympäristö, mikä ei sisällä epärealistisia odotuksia ja oletuksia. (Heras ym. 2003, 37.)

7 KÄDET KÄYTTÖÖN! –OPPAAN SYNTY

7.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön varsinainen suunnitteluprosessi alkoi marraskuussa 2009, kun saimme

yhteistyökumppaniksemme Suomen Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilan. Jo sitä ennen olimme suunnitelleet tekevämme oppaan, joka jollain tavalla yhdistäisi arkipäivän elämän ja käsiharjoitukset, mutta alkuvaiheessa suunnitelmamme oli vielä erilaisten ideoiden rypäs, jolla ei ollut yhtenäistä punaista lankaa. Yhteistyökumppanin mukaa tultua tiivistimme ja muokkasimme opinnäytetyömme aihetta Kuntoutumiskeskus Apilan tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi ja valitsimme lopullisen linjauksen, eli käsiharjoitteiden hyödyn osoittamisen arkielämässä.

Suunnitelmaseminaari pidettiin maaliskuussa 2010, jonka jälkeen työn pohjimmaiseen ideaan tehtiin enää pientä hiontaa ja tiivistystä saadun palautteen mukaisesti. Pian suunnitelmaseminaarin jälkeen alkoikin itse oppaan työstövaihe.

7.2 Teoriatiedon hakeminen ja käytettävän tiedon valitseminen

Ensimmäisenä tiedonhakuna lähdimme etsimään jotakin viitekehystä, jossa korostettaisiin toiminnan merkityksellisyyttä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda motivoiva opas, joten halusimme viitekehysten, jonka kautta pystyi avaamaan motivaation syntymistä merkityksellisyyden kautta. Löysimmekin David Nelsonin ja Julie Jepson-Thomasin kehittämän Toimintaterapian käsitteellisen viitekehysten, joka avasi meille toiminnan jatkumon merkityksen muodostumisesta toiminnan suorittamiseen. Viitekehys rajasi paljon, millaista tietoa lähdimme etsimään ja millaista tietoa tarvitsimme opasta ja opinnäytetyön raporttia varten. Viitekehysten lisäksi etsimme kirjallisuutta myös motivaatiosta, koska mielestämme se oli myös yksi tärkeä asia oppaamme kannalta ja se toi mielestämme lisää ymmärrystä viitekehykseen.

Seuraavaksi lähdimme etsimään tarvittavaa tietoa oppaaseen ensin reumakirjallisuudesta, jotta pystyimme selittämään nivelreumaa sairautena ja sen vaikutuksia käden toimintakykyyn. Pidimme tätä tärkeänä lähtökohtana, koska tietoutta nivelreumasta pystyi suhteuttamaan käsiharjoitusliikkeisiin, jonka jälkeen oli helpompi ymmärtää miksi tiettyjä harjoitteita tehdään ja mihin niillä pyritään. Oppaan johdannossa selvitämme lyhyesti nivelreuman aiheuttamat käsimuutokset, jotta myös lukija pystyy yhdistämään ne käsiharjoitteisiin. Vaikka tiedot olisivatkin jo lukijan tiedossa, mielestämme ne kuitenkin oli tärkeää yhdistää oppaan johdantoon.

Tutkimustietoa käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta etsimme Cinahl-järjestelmän kautta. Tätä kautta saimme joitakin tutkimuksia käsiharjoitteiden vaikutuksista osana nivelreuman kuntoutusta. Useissa löytämässämme tutkimuksissa kävi ilmi käsiharjoitteiden positiiviset vaikutukset nivelreuman oireisiin, joten toimme tämän myös ilmi oppaan johdannossa. Emme erotelleet yksittäisiä tutkimuksia, vaan kerromme oppaassa yleisesti, että asiaa on tutkittu ja käsiharjoitteiden vaikutukset ovat olleet positiivisia. Mielestämme oli tärkeää tuoda tutkittu tieto oppaassa julki, jotta kuntoutujat näkevät, että harjoitteiden teosta on hyötyä ja niiden tekeminen on perusteltua, joka voi osaltaan motivoida käsiharjoitteiden tekoon. Tutkimusten perusteella huomasimme myös, että tutkittavista nivelreumakuntoutujista useat olivat kertoneet käsiharjoitteiden teon jäävän usein kotioloissa vähemmälle ja kuntoutujat toivoivat lisämotivaatiota.

Teimme myös tiedonhakuja Kuntoutumiskeskus Apilan kuntoutujilta itseltään tekemällä kyselyn käsiharjoitteiden teosta. Halusimme saada kuntoutujilta tietoa käsiharjoitteiden tekoon liittyen, oliko harjoittelussa ollut ongelmia ja olivatko he huomanneet vaikutuksia. Halusimme saada myös arjen sujuvuuteen liittyviä kokemuksia, koska käsiharjoitteiden yhdistäminen arkeen on oppaamme tavoite. Kyselystä saatavaa tietoa käytimme oppaassa rajaamaan sisältöä kuntoutujien tarpeiden mukaisiksi. Halusimme myös tuoda oppaassa esiin kuntoutujien omia kokemuksia käsiharjoitteista, mikä toimisi eräänlaisena vertaistukena oppaan lukijoilla. Vertaistukea pidimme yhtenä motivointikeinona käsiharjoitteiden tekoon, koska monille ihmisille pelkkä tutkittu tieto ei välttämättä itsessään motivoi, mutta muiden kuntoutujien kokemukset voivat motivoida enemmän.

Kyselylomakkeita lähetettiin 17:lle kuntoutujalle, mutta 8 heistä vastasi kyselyyn. Pieni vastaajamäärä rajasi hieman kyselystä saamaamme tietoa. Vastaukset olivat kuitenkin linjaltaan samantyyllisiä, joten niistä saatavaa tietoa oli helppo soveltaa oppaaseen. Analysoimme kyselylomakkeita rajaamalla samantyylliset vastaukset ja analysoimalla yhteyksiä vastausten välillä. Suurin osa vastaajista teki harjoitteita säännöllisesti, mutta monet myös kertoivat harjoittelun unohtuvan silloin, kun kädet olivat hyvässä kunnossa, ja kipu toimi heillä eräänlaisena motivaattorina. Nämä vastaukset toivat siis lisää perusteluja kuntoutujien motivoimiselle. Monet vastaajat myös kertoivat kaipaavansa lisää tietoa ja motivointia. Kyselyssä kuntoutujat kertoivat arjen toiminnoista, joissa he ovat huomanneet käsiharjoitteiden hyödyt, joita käytimme myös oppaassa. Tämän tiedon valitsimme oppaaseen siksi, että kuntoutujat muistaisivat tarkkailla omia arkitoimintojaan

ja havaita onko harjoitteista ollut hyötyä. Myös tieto siitä, että toiset kuntoutujat ovat havainneet hyödyn, voi motivoida tekemiseen.

Oppaamme tavoitteena on linkittää käsiharjoitteita enemmän kuntoutujan arkeen, joten oli tärkeää löytää monipuolisia arjen esimerkkejä, joissa käsiharjoitteiden liikkeiden vaikutukset voidaan havaita. Analysoimalla liikkeitä, pystyimme selvittämään itsellemme missä päivittäisissä toiminnoissa tiettyjä liikkeitä vaaditaan. Arjen kokemuksia saimme kyselyn kautta. Tutkimuksissa ja Internetistä löytämissämme lähteissä mainittiin joidenkin liikkeiden (kuten puristusvoiman) vastaavuuksia arjen toiminnoissa, mutta haastavinta oli löytää kaikille liikkeille lähteistä jokin arjen vastaava toiminto. Haastattelimme myös Kuntoutumiskeskus Apilan erityistoimintaterapeutti Päivi Haapasaarta, joka toimi opinnäytetyöllemme Apilan puolesta ohjaajana. Hänen haastattelustaan saimme paljon lisää yhteyksiä arkeen, joita pystyimme käyttämään oppaassa. Arkitoimintoja valitsimme oppaaseen mahdollisimman laajasti, jotta jokaiselle kuntoutujalle löytyisi jokin toiminto.

Jotta oppaassa olisi mahdollisimman monipuolisesti arjen esimerkkejä, nostimme oppaassa esille myös erilaisia toimintoja, joiden sujuvuutta arvioidaan HAQ-lomakkeella. HAQ (The Health Assessment Questionnaire) on reumakuntoutujille tarkoitettu itsearviointimenetelmä, jolla kuntoutuja arvioi suoriutumistaan muun muassa pukeutumisesta, hiusten pesusta, maitopurkin avaamisesta sekä WC:ssä toimimisesta. (Stanford University 2003). Toive HAQin käyttämisestä esimerkkitointojen valinnassa tuli Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuteilta, jotka käyttävät HAQia aktiivisesti omassa työssään. Koska tutkimustietoa ei löytynyt kaikkien HAQin toimintojen vaatimista käden liikkeistä, jouduimme osassa liikkeistä käyttämään toiminnan analyysiä. Purimme toiminnan osiin ja mietimme vaihe vaiheelta, millaisilla otteilla ja liikkeillä toiminta tapahtuu. Esimerkiksi maitopurkin avaamiseen yksilö tarvitsee pinsettioitetta, jolla avaa maitopurkin reunat, sekä peukalon ja etusormen liikkuvuutta, jonka avulla avaa kaatonokan kokonaan. Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit vahvistivat toiminnan analyysimme oikeellisuuden.

Lisäsimme oppaaseen kohdan, johon he voivat kirjoittaa oman tavoitteensa, koska jos toiminnalla on jokin tavoite mihin pyritään, motivoi se mielestämme enemmän kuin tavoitteeton toiminta. Oppaaseen jokainen kuntoutuja voi siis oman mielenkiintonsa mu-

kaisesti kirjoittaa oman tavoitteensa, jonka he haluavat käsiharjoitteita tekemällä saavuttaa. Oppaassa kerromme myös, että tavoitteen tulisi olla jokin konkreettisesti arkeen liittyvä, kuten ruoan laittaminen, paidan napittaminen tai maitopurkin avaaminen.

Tietoa kerätessämme yritimme rajata tietolähteemme ainoastaan luotettaviin lähteisiin. Emme myöskään käyttäneet alle 2000-luvulla julkaistuja tutkimuksia kuin yhtä, joka oli julkaistu 1999. Internet-lähteissä olimme erityisen tarkkoina, jotta lähteet olisivat luotettavia, esimerkiksi Suomen Reumaliitto ry:n sivuilla julkaistu tieto.

Opasta laatiessamme toimimme Toimintaterapeuttien ammattieettisten ohjeiden mukaisesti, mikä korostui muun muassa kuntoutujille osoitettujen kyselylomakkeiden käsittelyssä. Kyselylomakkeeseen halukkaat vastaajat allekirjoittivat Kuntoutumiskeskus Apilassa lupa-anomukset, jonka mukaisesti heille sai lähettää kyselylomakkeet. Lupa-anomuksissa kuntoutujille selvitettiin kyselyn tarkoitus, sen vapaa-ehtoisuus sekä nimettömyys. Lupa-anomukset käsiteltiin Kuntoutumiskeskus Apilan puolesta, ja kuntoutumiskeskus hoiti kyselyiden postituksen. Näin toimittiin siksi, ettemme saisi itse missään vaiheessa tietoomme vastaajien henkilötietoja, vaan he pysyisivät meille anonyymeina. Täytimme itse vastauskuoret ja ostimme postimerkit, jotta Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien ei tarvinnut kuin postittaa kyselylomakkeet vastauskuoriin vastaajille. Täytetyt kyselylomakkeet palautettiin meille nimettöminä. Kyselynvastaaajille ei myöskään tullut kustannuksia vastauksien lähettämisestä.

7.3 Hyvän oppaan kirjoittaminen

Ennen oppaan kirjoittamista tulee miettiä kenelle aineisto on laadittu. Jos halutaan tehdä opas, joka todellisuudessa on vaikuttava, tulee kohderyhmä määritellä tarkkaan ja räätälöidä aineisto kohderyhmän tarpeisiin sopivaksi. Parhaassa tapauksessa aineiston kohderyhmältä itseltään kysytään, millainen aineisto olisi tarpeellinen. Kun kohderyhmä on rajattu ja sen perusteella tehty aineiston tavoitteet, voidaan paremmin ottaa huomioon kohderyhmän tarpeet, rajata aineiston sisältöä sekä päättää miten asiat esitetään. (Parkkinen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 18-19.) Opas tulisi myös olla sähköisessä muodossa tulostettavissa, jotta se pysyy tallessa ja jotta esitetään useiden kopioimisten

tuoma huono laatu (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 60-61).

Parkkusen ym. mukaan opasta tehdessä tulee muistaa aineiston tekemiseen liittyvät laatu-kriteerit. Oppaalla tulee olla konkreettinen terveystavoite, jonka perusteella voidaan asettaa oppaan vaikutuksien tavoitteet eli mihin aineistolla pyritään. Oppaassa käsiteltävän tiedon tulee myös olla virheetöntä, objektiivista ja sen tulee olla ajantasalla. Oppaan lukijan pitää voida luottaa siihen, että oppaassa kerrottu tieto on tutkittua. Tutkitun tiedon vahvistukseksi mukaan voi laittaa myös kokemuksellista tietoa, mikä lisää aineiston vaikuttavuutta. Laatu-kriteereihin kuuluu myös, että opas sisältää sopivan määrän tietoa, ei siis liian paljon eikä liian vähän. (Parkkunen ym. 2001, 11-12.)

Oppaan kielellisessä asussa tulee ottaa huomioon luettavuus. Tällöin on siis pidettävä huoli, että kieli on hyvää suomea, eli yleiskieltä. Virkkeiden tulee olla selkeitä, lyhyitä ja ytimekkäitä, mutta ei kuitenkaan pelkkiä päälauseita, mikä tekee usein hyvin käskävän vaikutelman. Pitkiä ja monimutkaisia lauseita tulee välttää, ja ennemmin esittää yksi asia yhdessä lauseessa. Oppaassa tulee myös muistaa oikeinkirjoitus, jotta teksti antaa luotettavan kuvan lukijalle. Sanasto tulisi valita lukijan mukaan, jotta se olisi heidän ymmärrettävissään. Ammatti- ja latinankielisten sanojen käyttöä tulisi välttää, tai jos niitä käyttää, tulisi ne selittää ymmärrettäviksi. Kuitenkaan liian itsestään selviä asioita ei tule selittää, jotta oppaaseen ei tule vähättelevä tyyli. Asiat olisi hyvä esittää positiivisesti ja havainnollisesti, koska ne vaikuttavat myös osaltaan luettavuuteen. Luettavuuden on tutkitusti todettu olevan potilaiden mukaan yksi tärkeimmistä vaikuttavuuteen liittyvistä seikoista. (Hyvärinen 2005, 1769-73; Parkkunen ym. 2001, 13-15; Torkkola ym. 2002, 34-53.)

Ulkoasullisesti hyvä opas on selkeä ja helposti luettava. Teksti tulee asetella lyhyiksi kappaleiksi, joissa yhdessä kappaleessa käsitellään aina yhtä asiaa. Teksti ei myöskään saa olla liian tiiviisti, eli tekstin rivivälien tulee olla tarpeeksi suuret, jotta se olisi helpolukuista ja houkuttelisi lukemaan. Fonttikokoon tulee myös kiinnittää huomiota. Hyvä fonttikoko on vähintään 12 ja fontin tyyli selkeä, esimerkiksi Arial. Lukijan on myös helpompi lukea väljää tekstiä ennemmin kuin täyteen ahdettua. Hyvässä oppaassa on huomioitu myös kontrasti, eli tekstin tulee olla yksiväristä ja selkeällä taustalla. Esimerkiksi mustan tekstin tulisi olla vaalealla taustalla, kuten pastellisävyisellä keltaisella tai vihreällä, mutta harmaita sävyjä kannattaa välttää. Oppaassa käytettyjen kuvien tulee

olla selkeitä, ja niiden on liityttävä kerrottavaan asiaan. Kuvien tulee siis olla samassa asiayhteydessä kuin teksti, jotta ne tukevat toisiaan. Kuvien on parempi olla yksinkertaisia ja selkeitä kuin taiteellisia ja paljon asiaa sisältäviä. Kuvien avulla voidaan myös paremmin vaikuttaa lukijan asenteisiin ja tehdä aineisto mielenkiintoisemmaksi. Kuvien kohdalla tulee kuitenkin ottaa huomioon tekijänoikeudet kuvia valitessa. (Parkkunen ym. 2001, 15-18; Torkkola ym. 2002, 34-46.)

Opasta tehdessä on huomioitava, minkälaisen merkityksen teksti ja koko opas antaa oppaan käyttäjälle. Hyvä potilasohje antaa käyttäjälle informaatiota, antaa käyttäjälle merkityksiä ja motivoi käyttäjää osallistumaan ja käyttämään opasta hyödykseen (Torkkola ym. 2002, 12-22).

7.4 Oppaan toteutuksen vaiheet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opas, josta kuntoutujat saavat harjoitusliikkeiden ohjeiden lisäksi informaatiota siitä, kuinka erilaisia liikkeitä tarvitaan päivittäisissä toimissa. Uskomme, että tämä auttaa kuntoutujia löytämään harjoitteille merkityksen ja motivaation toimintaan kohtaan. Lisäksi pidimme tärkeänä, että opas on houkuttelevan näköinen, selkeä ja helppolukuinen sekä Kuntoutumiskeskus Apilan tyyliin sopeva.

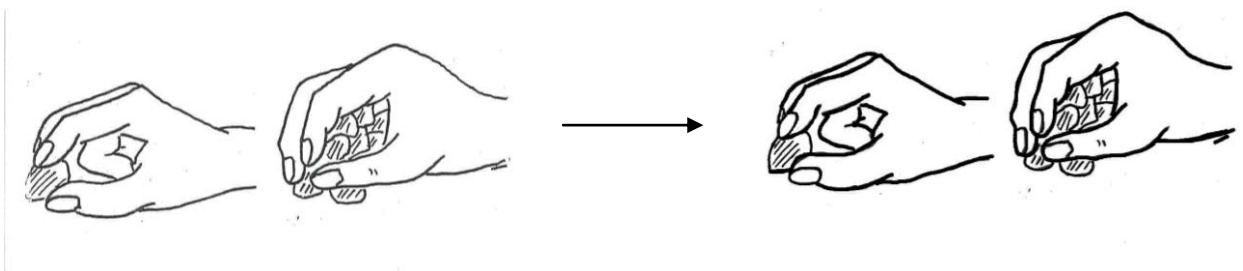
Aloitimme oppaan toteuttamisen sisällön suunnittelulla. Oppaan pohjarakenteen määritteli Kuntoutumiskeskus Apilan olemassa oleva käsiharjoitusopas, josta tuottamaamme oppaaseen siirtyivät liikkeet, liikkeiden kuvat sekä ohjeistukset. Tarkoituksena ei ollut muuntaa millään tavalla varsinaista harjoitusohjelmaa, vaan tuottaa kuntoutujille lisämateriaalia harjoittelua varten. Analysoimme liikkeet kohta kohdalta määritelläksemme, mitä mikään liike harjoitti. Tämän pohjalta pystyimme kartoittamaan tarvitsemamme teoretiedon aiheet. Jos liike esimerkiksi harjoitti sormien flexio-extensio – liikettä ja puristusvoimaa, haimme tietoa sormien koukistus- ja ojennusvajeen vaikutuksista päivittäisistä toimista suoriutumiseen, sekä puristusvoiman merkityksestä itsenäisen elämän tukemisessa.

Sisällön määrittelyn jälkeen aloimme suunnitella tarkemmin oppaan ulkoasua. Ulkoasun suunnittelussa testasimme useampaa eri tyyliä, ennen kuin päädyimme oppamme lo-

pulliseen ulkomuotoon. Hyvä opas – ohjeen mukaisesti valikoimme oppaaseemme selkeän fontin sekä riittävän suuren fonttikoon ja rivivälin. Harjoitusohjeen tummensimme erilliseksi informaatio-osuudesta, jotta ohje korostuu tekstistä, eikä kuntoutujan tarvitsisi erikseen käyttää aikaa harjoitusohjeen etsimiseen. Selkeyttä pyrimme lisäämään asetteleamalla eri liikkeitä tietoisuuteen erillisiin laatikoihin, jotta selvästi olisi erotettavissa, mitkä kappaleet kuuluvat toisiinsa. Jokaisella sivulla esiteltiin kaksi liikettä tietoisuuteen.

Oppaan houkuttelevuutta pyrimme lisäämään käyttämällä oppaassa värejä. Vaaleanvihreän värin valitsimme taustaväriksi siksi, että se on värinä hyvin sukupuolineutraali ja sopii hyvin yhteen Kuntoutumiskeskus Apilan logon kanssa. Myös hyvän oppaankirjoittamisen ohjeet suosittelevat pastellisävyjen käyttämistä. Suunnittelimme ja toteutimme oppaamme ulkoasun alusta loppuun omatoimisesti ja oppaan toteuttamiseen käytimme pääosin Microsoft Word 2007-ohjelmaa.

Vaikka käytössämme oli Kuntoutumiskeskus Apilan alkuperäiset harjoitusohjeet – ja kuvat, emme kuitenkaan käyttäneet niitä oppaassa aivan sellaisenaan. Hioimme harjoitusohjeiden kieliasua niiltä osin, kuin sen tarpeelliseksi katsoimme ja muokkasimme hieman joitain harjoitusliikkeiden kuvista. Osa kuvista oli himmeämpiä kuin toiset, eivätkä näkyneet tulostusversiossa yhtä tarkkoina. Tästä syystä päädyimme vahvistamaan ja selkeyttämään joidenkin kuvien ääriiviivoja Paint-ohjelmalla, jotta jokainen kuva näkyisi oppaassa tarkasti (Kuva 1).



Kuva 1. Esimerkki Kuntoutumiskeskus Apilan käsiharjoituskuvista ennen muokkausta ja muokkauksen jälkeen.

Kun liikkeiden kuvat ja ohjeet oli muokattu ja oppaan peruspohja oli rakennettu Word-tiedostoksi, poimimme teoritiedosta haluamamme informaation oppaaseen. Kirjoitim-

me teorian tiedon paremmin oppaaseen sopivaan muotoon, ja liitimme teoriaosiot mukaan oppaaseen. Käytimme oppaan tiedoissa pääosin suoraan kuntoutujalle kohdistuvaa sanamuotoa, jotta oppaasta ja ohjeistuksesta tulisi kuntoutujalle henkilökohtaisempi. Pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman monipuolista tietoa oppaaseen käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta arkielämässä, mutta pitämään tiedon tiiviissä muodossa. Rajasimme kerrottavan tiedon määrää sellaiseksi, että kuntoutuja ehtisi lukea tieto-osion harjoitusliikkeestä samalla, kun hän tekee ylläohjeistettua käsiharjoitusta.

Oppaan valmistuttua lopulliseen muotoonsa lähetimme sen sähköpostitse Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuteille, jotka oppaaseen tutustuttuaan antoivat meille arvionsa muun muassa oppaan käytettävyydestä, selkeydestä ja esteettisyydestä.

7.5 Yhteistyökumppanin arvio KÄDET KÄYTTÖÖN! -oppaasta

Käytimme opasta väliarvioinnissa Kuntoutumiskeskus Apilassa, minkä jälkeen teimme muutoksia oppaaseemme heidän toivomuksiansa mukaisesti. Heidän toiveenaan oli saada liikkeen tavoitteet ja arkielämän yhteydet erotettumaan tekstistä jotenkin paremmin, joten erottelimme osiot vielä palloilla, koska aiemmin ne olivat vain omana kappaleenaan. Yritimme saada myös toistoa vähennettyä, jotta tekstistä tulisi mahdollisimman soljuvaa ja helppolukuista. Teimme myös pieniä sisältö muutoksia johdanto-osuuteen Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien toivomuksien mukaisesti, jotta siinä kerrottaisiin kaikki ne asiat, joita myös heidän puoleltaan siinä toivotaan kertovan. Heidän toivomuksena oli myös liittää loppuun jokin motivaatiolause, jotta oppaasta jäisi mahdollisimman hyvä mielikuva tekemisen jälkeenkin.

Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit antoivat oppaan ensimmäisestä versiosta myös palautetta, että se on selkeä ja kuntoutujille hyödyllinen uusi opas. Heidän mielestään opas tulee olemaan hyvänä motivointikeinona kuntoutujille.

Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit antoivat oppaasta palautetta vielä uudelleen tekemiemme muutosten jälkeen, jolloin he kertoivat olevansa hyvin tyytyväisiä oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Heidän mielestään väliarvioinnin jälkeen tehdyt muutokset selkeyttivät oppaan ulkoasua ja luettavuutta, ja sisältö oli aikaisempaa monipuolisempi. Apilan toimintaterapeuttien kanssa tekemä tekijänoikeussopimus (liite 4) sallii kum-

mankin osapuolen muokkaavana opasta tarpeidensa mukaan vielä myöhemmässäkin vaiheessa, ja toimintaterapeuttien kanssa sovittiin, että mikäli he huomaavat käytännön kokemuksen jälkeen oppaassa muutostarvetta, he voivat muuttaa opasta haluamallaan tavalla ja tarvittaessa pyytää meidän apuamme.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Käsiharjoitteet ovat tutkitusti hyödyllisiä nivelreuman kuntoutuksessa parantaen käden toimintakykyä, jotta itsenäinen päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen olisi helpompaa (Dellhag & Bjelle 1999, 36-40; Malcus-Johnson ym. 2005, 132; Rønningen & Kjekken 2008, 173-174). Nivelreumakuntoutujat myös kertovat itse niin kyselyssämme, kuin muissakin tutkimuksissa, että pitävät käsiharjoitteita hyödyllisinä, mutta niiden tekoon tarvitsee lisää motivaatiota (Malcus-Johnson ym. 2005, 132; Rønningen & Kjekken 2008, 178-180). Tarve siis oli näkyvissä opinnäytetyöllemme.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda opas, joka antaisi kuntoutujalle lisätietoa ja toisi lisää motivaatiota harjoitteiden tekoon, kun harjoiteltavat liikkeet yhdistetään kuntoutujan arkeen. Uskomme, että oppaamme vastaa tarkoitustaan, koska siinä on tiiviisti kerrottu tietoa käsiharjoitteiden vaikutuksista ja annettu arjen esimerkkitoimintoja, jolloin kuntoutuja voi itsekin huomata liikkeiden tarkoituksen. Uskomme, että käsiharjoitteiden yhdistäminen konkreettisesti arjen toimintoihin motivoi kuntoutujia käsiharjoitteiden tekoon. Toivomme myös, että oppaan myötä kuntoutujat sisäistäisivät sen, kuinka monipuolisia liikkeitä käden toimintakyvyltä vaaditaan, jotta omatoiminen suoriutuminen päivittäisissä toimissa onnistuu. Mielestämme valitsemamme esimerkkitoiminnot oppaassa ovat yleistettävissä kaikkien arkeen, jolloin opas sopii hyvin monille kuntoutujille. Arkeen liitettyjä toimintoja on myös useampia eri liikkeissä, jotta jokaiselle olisi jokin itselleen tuttu toiminto.

Pyrimme opasta tehdessämme oppaan selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Mielestämme

saimme tehtyä oppaan tällaiseksi. Oppaassa ei ole liian paljon pientä tekstiä, vaan saimme tärkeimmät asiat tiivistettyä johdantoon. Emme käyttäneet oppaassa vierasperäisiä sanoja, vaan pyrimme selkeyteen myös tekstissä. Käytimme oppaassa ainoastaan tietoa, joka liittyi nivelreumaan ja käsiharjoitteiden vaikutukseen siinä, joten oppaassa ei ole turhaa tekstiä. Mielestämme ulkoisesti opas on esteettinen, tekstiä ei ole liikaa, harjoitteiden ohjeet erottuvat selkeästi muusta tekstistä ja kuvat ovat selkeät. Myös värit oppaassa tuovat mielestämme lisää piristystä.

Uskomme, että opas tulee tarpeeseen ja on hyödyksi kuntoutujille. Koska kuntoutuja saa oppaan mukaansa kotiin, pystyy hän saamaan helposti tietoa käsiharjoitteista, enemmän kuin pelkät liikkeet. Tämän oppaan avulla kuntoutujan ei myöskään tarvitse tukeutua muistiinsa pohtiessaan jotakin tietoa, vaan hän pystyy palaamaan tietoon aina harjoituksia tehdessään. Kuntoutuja kuitenkin pystyy lukemaan myös ainoastaan liikkeiden ohjeistukset, koska tekstit on selkeästi erotettu toisistaan. Uskomme myös, että opas täyttää tarkoituksensa kuntoutujien motivointikeinona, sillä oppaasta kuntoutuja saa tarvittavat tiedot, jotta hän löytää toiminnalle merkityksen, oppaassa on käytetty kannustavaa ja myönteistä kirjoitustyyliä ja oman tavoitteen asettaminen kannustaa kuntoutujaa harjoittelemaan. Mielestämme oppaassamme toteutuu myös viitekehyksemme perusajatus tiedonannosta merkityksellisyyden saavuttamiseksi.

Mielestämme olemme saaneet luotua hyvää uutta materiaalia Kuntoutumiskeskus Apilan käyttöön. Vaikka kuvat ovat samat kuin Apilan aiemmassa käsiharjoitusoppaassa, olemme kuitenkin muokanneet kuvia selkeämmiksi ja tarkemmiksi, koska aiemmat kuvat olivat hieman epätarkkoja tulostettaessa. Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeutit saavat nyt myös kirjallisena käsiharjoitteiden taustalla olevat tekijät, mikä helpottaa myös heidän työtään. Koska oppaamme sisältää käsiharjoitusliikkeet, niiden ohjeistukset sekä tietoa käsiharjoitteiden vaikutuksista ja niiden yhteydestä arkeen, ei heidän tarvitse antaa kuntoutujille useita materiaaleja erikseen, vaan kaikki tämä tieto on tiivistetty yhteen oppaaseen. Tämä on myös ekologisempaa, koska heidän ei tarvitse tulostaa useita eri papereita.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme käsiharjoitteiden teosta ja vaikutuksista paljon. Opimme perustelemaan käsiharjoitteiden tekoa paremmin kuin aiemmin, koska löysimme aiheesta tutkimuksia, jotka puolsivat tätä. Aiemmin muun muassa oman opiske-

luryhmämme keskuudessa on ollut kiivasta väittelyä siitä, ovatko käsiharjoitteet toimintaterapeutista, koska niitä tehdään ”vain tekemisen vuoksi”. Toivommekin, että opinäytetyömme myötä myös muut ymmärtävät sen, kuinka tärkeää on ylläpitää reumakuntoutujien käden toimintakykyä. On otettava huomioon, että nivelreuma on etenevä sairaus ja joskus kuntoutujien käsien toimintakyky on siinä määrin heikentynyt, että käsiharjoittelu jonkin toiminnan yhteydessä voi olla heille liian haasteellista tai kivuliasta, tai tuottaa jopa tapaturmatilanteita. Tällöin on tärkeää aloittaa toimintaterapeutin kuntoutus Kuntoutumiskeskus Apilan käsiharjoitusohjelman kaltaisilla liikkeillä, joilla käden toimintakykyä kyetään edistämään. Käsiharjoitusten myötä kuntoutuja myös voi omaksua esimerkiksi pinsettiotteen ja sylinteriotteen oikeat suoritustavat, mikä on tärkeä tekijä esimerkiksi virheasentojen ehkäisemisessä.

Tiedonkeruuta tehdessämme opimme tiedonhausta ja hakusanojen käytöstä, jotta löytää juuri tarvitsemaansa tietoa. Huomasimme myös, kuinka tärkeää aiheen rajaaminen on, koska aluksi haimme liian laajasti tietoa, mutta rajattuumme aihetta löysimme juuri niitä tutkimuksia, mitä haimme. Myös koko opinäytetyömme aiheen rajaus oli opettavainen kokemus. Aluksi otimme liian monia käsiteltäviä asioita, mutta ohjaajien avustuksella ja omalla pohdinnalla saimme rajattua aiheen siihen, mitä haimme ja työn tekeminen oli paljon helpompaa.

Tietoteknisesti oppaan teon aikana opimme käyttämään erilaisia teknisiä menetelmiä. Ajoittain tietotekniset ongelmat tuntuivat jo ylivoimaisilta, mutta aikamme pohdittuamme kuitenkin saimme kaiken toimimaan. Ongelmia oli esimerkiksi oppaan teossa, jotta saimme oppaasta symmetrisen ja selkeän. Myös se, että asumme eri paikkakunnilla ja kummallakin tekijällä on eri tekstinkäsittelyohjelmat aiheuttivat omat ongelmansa työn teolle. Tekstinkäsittelyohjelmat eivät olleetkaan kaikilta osilta yhteensopivia, jolloin jouduimme käyttämään ylimääräistä aikaa tekstien oikeiden asetusten palauttamiseen. Eri paikkakunnilla asuminen vaikutti myös kirjoittamiseen, koska emme olleet yhdessä samalla paikkakunnalla koko aikaa. Tällöin ei nähnyt mitä toinen kirjoittaa ja puhelinyhteydet olivatkin kovassa käytössä koko opinäytetyön teon ajan. Eräänä menetelmänä yritimme käyttää myös muun muassa Google Docs- ohjelmaa, joka olisi mahdollistanut tekstinkäsittelyn word-tiedostossa internetin välityksellä, jopa yhtäaikaisesti. Ongelmaksi muodostui kuitenkin se, että yhtäaikaan raporttia kirjoittaessamme saatoimme työstää tietämättämme esimerkiksi samaa kappaletta, jolloin tekstit sotkeutuivat

keskenään. Lopulta parhaaksi ratkaisuksi huomasimme yhteydenpidon niin sähköpostitse kuin puhelimitsekin. Puhelimitse pystyimme ratkomaan nopeasti vaikeuksia kirjoittamisvaiheessa, jos toinen oli esimerkiksi epävarma löytämänsä lähteen luotettavuudesta, tai koki aloittamisen vaikeutta. Sähköpostin välityksellä lähetimme materiaalia toisillemme, jotka toinen aina liitti valmistuvaan raporttiin.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme myös paljon ajankäytönhallinnasta. Jos olisimme suunnitelleet ajankäyttöämme paremmin, olisimme saaneet työn aikaisemmin valmiiksi. Opimme paljon muun muassa siitä, kuinka tärkeää on suunnitella ja toteuttaa asiat suunnitellussa aikataulussa, jotta kaiken saa tehtyä valmiiksi ajoissa. Jäimme hie-man jälkeen omasta suunnitelmastamme, mutta emme kuitenkaan mielestämme liikaa.

8.2 Oppaan hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Uskomme, että Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien on helppo hyödyntää tekemäämme opasta kuntoutustyössä, erityisesti sellaisten kuntoutujien keskuudessa, jotka ovat tulleet Apilaan nivelreuman ensitietokurssille tai ovat saaneet aiemmin puutteellista tietoa käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta, eivätkä ole löytäneet merkitystä harjoitteiden tekemiseen. Uskomme myös kuntoutujien hyötyvän oppaasta suuresti, sillä esimerkiksi ensitietokurssille tullessaan kuntoutujat saavat lyhyen ajan sisällä paljon tietoa kuntoutuksen eri osa-alueista. On mahdotonta olettaa, että kuntoutuja voisi muistaa kaiken saamansa tiedon kotiin palatessaan, mistä syystä on hyvä, että hän saa kotiin konkreettista, harjoittelua tukevaa materiaalia mukaansa kotiin. Tällä tavoin kuntoutuja voi palata oppaan ääreen myöhemmin kotona ja kerrata toimintaterapiassa oppimiaan asioita.

Opinnäytetyömme pohjalta on helppo keksiä uusia kehittämisideoita. Olisimme hyvin kiinnostuneita saamaan lisätietoa siitä, millainen vaikutus tuottamallamme oppaalla lopulta on kuntoutujien käsiharjoitteluun, verrattuna Kuntoutumiskeskus Apilan aiemman käsiharjoitusoppaan vaikutuksiin. Esimerkkitutkimuksessa voisi jakaa tutkimuksen kohderyhmän kahteen osaan, joista toiselle annettaisiin käyttöön vanha opas ja toiselle tuottamamme uusi opas. Tietyn jakson jälkeen kuntoutujia voisi haastatella muun muassa siitä, kuinka tärkeänä he kokevat käsiharjoittelun, kuinka he ovat siihen sitoutuneet ja mitä he toivovat saavuttavansa käsiharjoittelun myötä.

LÄHTEET

- Arthritis of the Hand** 2007. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Päivitetty 07.2007. Viitattu 19.10.2010. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00224>
- Arthritis of the Thumb** 2007. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Päivitetty 07.2007. Viitattu 19.10.2010. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00210>
- Arthritis of the Wrist** 2007. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Päivitetty 07.2007. Viitattu 19.10.2010. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00218>
- Bearne, L., Coomer, A. & Hurley, M.** 2007. Upper Limb sensimotor function and functional performance in patients with rheumatoid arthritis. Disability and Rehabilitation. 29 (13), 1035-1039
- Cole, M. & Tufano, R.** 2008. Applied Theories in Occupational Therapy. A Practical Approach. Thorofare: Slack Incorporated
- Dellhag, B. & Bjelle, A.** 1999. A Five Year Follow-up of Hand Function and Activities of Daily Living in Rheumatoid Arthritis Patients. Arthritis Care and Research. 1 (12), 33-41. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1529-0131%28199902%2912:1%3C33::AID-ART6%3E3.0.CO;2-4/pdf>
- Haapasaari, P.** 2010. Asiantuntijalausunto. Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapi-an esimiehen Päivi Haapasaaren haastattelu. Suomen Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilassa, Kangasalla 10.9.2010.
- Hakala, M.** 2007. Nivelreuma. Teoksessa J. Martio, A. Karjalainen, M. Kauppi, M. L. Kukkurainen & H. Kyngäs (toim.). Reuma. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 19.0-19.9.
- Hakala, M., Hannonen, P., Helve, T., Korpela, M., Mattila, K., Möttönen, T. & Varis, T.** 2009. Nivelreuman Käypä hoito-suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Päivitetty 18.9.2009. Viitattu 24.2.2010. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi21010>
- Hakala, M., Kunnamo, I. & Aho, T.** 2009. Nivelreuma. Käyvän hoidon potilasversiot.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Päivitetty 2009. Viitattu 18.6.2010.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/khp00022>

Heras, C., Llena, V. & Kielhofner, G. 2003. User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges. Version 1.0. Chicago: University of Illinois

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 16, 1769-1773.

Kujala, U. 2010. Nivelrikko ja nivelreuma – liikuntaohje. Suomalainen Lääkärikirja Duodecim. Luotu 28.1.2010. Viitattu 4.7.2010.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00981

Luosujärvi, R. 2006. Tulehtunut nivel. Suomalainen lääkärikirja Duodecim. Luotu 2006. Viitattu 5.10.2010.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo95528&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinumero

Lääkkö, K. 2004. Fyysisen aktiivisuuden ja lihasvoiman yhteys avun tarpeeseen PADL-toiminnoissa. Syksy 2004. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8368/G0000695.pdf?sequence=1>

Malcus-Johnson, P., Carlqvist, C., Stureson, A-L. & Eberhardt, K. 2005. Occupational therapy during the first 10 years of rheumatoid arthritis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 12, 128-135.

Mustajoki, P. 2009. Nivelreuma. Luotu 9.7.2009. Viitattu 18.6.2010. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00051

- Nelson, D. & Jepsen-Thomas, J.** 2003. Occupational Form, Occupational Performance and a Conceptual Framework for Therapeutic Occupation. Teoksessa C.B Royeen, J. Hinojosa & P. Kramer (toim.). Perspectives in Human Occupation. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 87-155.
- Niveltensäästöohjeita** 2010. Reuma-aapinen. Hyvä tietää. Suomen reumaliitto ry. Viitattu 18.8.2010. http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/hyva_tietaa/nivelten_saastoohteita/
- Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P.** 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu -sarja 7/2001. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf
- Reumataudit ja liikunta** 2010. Reuma-aapinen. Hyvä tietää. Suomen Reumaliitto ry. Viitattu 18.8.2010. http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/hyva_tietaa/reumataudit_ja_liikunta/
- Rønningen, A. & Kjekken, I.** 2008. Effect of an intensive hand exercise programme in patients with rheumatoid arthritis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2008: 15, 173-183
- Salo-Chydenius, S.** 2010. Motivoiva haastattelu / Motivoiva toimintatapa. Päihdelinkki. Päihdetyön menetelmiä ja lähestymistapoja. Julkaistu 17.6.2010. Muokattu 10.8.2010. Viitattu 3.10.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/644-motivoiva-haastattelu>
- Stanford University.** 2003. Aramis: HAQ. Päivitetty 2003. Viitattu 5.11.2010. <http://aramis.stanford.edu/HAQ.html>
- Suomen Reumaliitto.** 2010. Nivelreuma. Reuma-aapinen. Viitattu 22.6.2010. <http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen>
- Tennis Elbow** 2009. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Päivitetty 09.2009. Viitattu 19.10.2010. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00068>
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S.** 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi
- Westby, M.** 2009. Exercise and Arthritis. American College of Rheumatology. Päivitetty kesäkuussa 2009. Viitattu 2.10.2010.

http://www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/exercise.asp

Yoshida, K. & Stephens, M. 2004. Living with rheumatoid arthritis. Strategies that support independence and autonomy in everyday life. *Physiotherapy Theory and Practice*. 20, 221-231.

LIITTEET

Liite 1: Suostumus kuntoutujille kyselyyn osallistumisesta

Mari Haarala
Huuhan­katu 12 a 3
70600 Kuopio

LUPA-ANOMUS

01.12.2009

Jenni Sievä­lä
Tumppi 6 a 10
33720 Tampere

OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄ LUPA-ANOMUS

Olemme Savonia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan toimintaterapian koulutusohjelman opiskelijoita. Pyydämme Teitä osallistumaan kyselyyn käsikuntosalin vaikutuksista Kuntoutumiskeskus Apilassa.

Kyselylomakkeessa kartoitamme kokemuksianne käsikuntosaliharjoitteiden vaikuttavuudesta ja siitä, miten nämä ovat ilmenneet päivittäisissä toiminnoissanne. Lupa-anomuksen hyväksyneille lähetämme postitse kyselylomakkeen välajaksonne aikana. Lomakkeeseen voitte vastata nimettömästi, eikä henkilöllisyytenne tule missään tutkimuksen vaiheessa esiin. Vastauksianne käytetään vain tämän opinnäytetyön vaikuttavuustutkimukseen ja lomakkeet hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastattelulomakkeet postitetaan vastauskuoren kera kotiin Kuntoutumiskeskus Apilan toimesta, eikä Teille koidu tutkimukseen osallistumisesta mitään kustannuksia.

Tutkimuksen arvioitu suorittamisajankohta on keväällä 2010. Opinnäytetyön arvioitu valmistusajankohta on marraskuussa 2010. Ammattikorkeakoulun puolesta ohjaajana toimii lehtori Sirpa Siikonen ja Kuntoutumiskeskus Apilasta ohjaajana toimii vastaava toimintaterapeutti Päivi Haapasaari. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Kuntoutumiskeskus Apilassa sekä Savonia ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Hyväksyn lupa-anomuksen / En hyväksy lupa-anomusta _____/_____ 2010

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Tutkimuksen tekijöiden allekirjoitukset

Liite 2: Tutkimuslupa-anomus yhteistyökumppanille

Mari Haarala
Huuhankatu 12 a 3
70600 Kuopio
040 8271957

LUPA-ANOMUS

01.12.2009

Jenni Sievälä
Tumppi 6 a 10
33720 Tampere
044 3255533

Ylilääkäri
Heikki Hinkka
Kuntoutumiskeskus Apila
36200 Kangasala

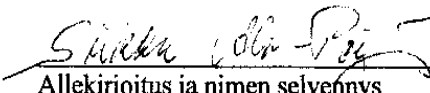
OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄ LUPA-ANOMUS

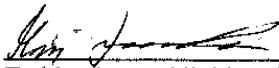
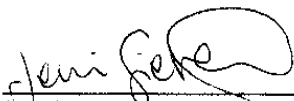
Olemme Savonia - ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan toimintaterapian koulutusohjelman opiskelijoita. Pyydämme lupaa tehdä kyselytutkimusta käsikuntosalin vaikutuksista Kuntoutumiskeskus Apilassa opinnäytetyömme aineistoksi.

Teemme toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tuotoksena on informoiva/motivoiva tietopaketti käsikuntosalin asiakkaille. Tätä varten tekisimme kyselytutkimuksen kotiin lähetettävillä haastattelulomakkeilla nivelreuma-kuntoutujien omista kokemuksista käsikuntosalin vaikuttavuudesta. Kuntoutujien keskuudessa kartoitetaan heidän kiinnostustaan osallistua tutkimukseen ja kyselylomakkeet lähetetään tämän perusteella niille henkilöille, jotka ovat suostuneet osallistumaan tutkimukseen. Kyselylomakkeessa kuntoutujat saavat kertoa kokemuksiaan käsiharjoitusten vaikuttavuudesta ja siitä, miten nämä ovat ilmenneet päivittäisissä toiminnoissa.

Tutkimuksen arvioitu suorittamisajankohta on keväällä 2010. Kyselylomakkeet lähetetään kuntoutujille heidän välajaksonsa aikana. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta on marraskuussa 2010. Ammattikorkeakoulun puolesta ohjaajana toimii lehtori Sirpa Siikonen ja Kuntoutumiskeskus Apilasta ohjaajana toimii toimintaterapeuttien esimies Päivi Haapasaari.

Hyväksyn lupa-anomuksen / ~~En hyväksy lupa-anomusta~~
15 1 1 2010

nska 
Allekirjoitus ja nimen selvennys
Si-KEY Ala-Perjani
johtaja

 
Tutkimuksen tekijöiden allekirjoitukset
MARI HAARALA JENNI SIEVÄLÄ

Liite 3: Kyselylomake

Hei!

Kiitos osallistumisestanne kyselyymme!

Oheisessa lomakkeessa on kysymyksiä, joihin voitte vastata oman kokemuksenne mukaan, rastimalla sopivan kohdan tai vastaamalla vapaasti annetuille viivoille.

Kyselyllä haluamme kartoittaa kokemuksianne käsiharjoitteiden vaikuttavuudesta päivittäisissä askareissanne, vastatkaa kaikkiin kysymyksiin siis sen mukaan, miten olette itse asian kokeneet. Kysely liittyy opinnäytetyöhömmme, jonka tarkoituksena on luoda tietoa antava opas nivelreumakuntoutujille.

Kiitämme antamastanne ajasta!

Ystävällisin terveisin,

Savonia-ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat

Mari Haarala ja Jenni Sievälä

Kuinka usein teet käsiharjoituksia?

- Kerran päivässä tai useammin
- 3-5 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Muu, mikä _____

Kuinka kauan harjoituskertasi kestää?

- Noin 5 minuuttia

- Noin 15 minuuttia
- Noin 30 minuuttia
- Muu, mikä _____

Oliko Sinulle vaikeaa löytää aikaa harjoitteiden tekemiseen?

- Kyllä
- Ei
- Toisinaan

Kuinka harjoitteiden tekeminen kotona sujui?

Tuliko käsiharjoitteiden teosta Sinulle osa päivärytmiä, eli muodostuiko siitä rutiinia?

Mikä motivoi Sinua tekemään käsiharjoitteita?

Kuinka tärkeäksi koit käsiharjoitteiden tekemisen?

- Erittäin tärkeäksi
- Tärkeäksi
- Melko tärkeäksi
- Ei lainkaan tärkeäksi

Koetko saaneesi hyötyä käsiharjoitteiden tekemisestä?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Jos vastasit KYLLÄ, millaisissa päivittäisissä askareissa olet havainnut käsiharjoitteiden hyödyn?

Koetko saaneesi tarpeeksi tietoa siitä, miksi harjoitteita tehtiin?

Saitko toimintaterapeutilta jotain uutta tietoa käsiharjoitteiden vaikutuksista?

Olisitko kaivannut lisätietoa? Mistä?

Olisitko kaivannut lisää tukea tai motivoimista käsiharjoitteiden tekemisessä?

Onko käsiharjoitteilla ollut Sinulle negatiivisia vaikutuksia?

Jos haluat antaa palautetta käsiharjoitteista, kommentoida tai kertoa lisää omista kokemuksistasi, voit tehdä sen tähän:

Kyselylomakkeen voitte palauttaa oheisessa vastauskuoressa **10.5.2010** mennessä.

PALJON KIITOKSIA VASTAUKSISTANNE!

Liite 4: Tekijänoikeussopimus

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄNOIKEUKSISTA

Toimeksiantaja: Toimintaterapeutti Päivi Haapasaari/
Kuntoutumiskeskus Apila
Reumantie 6
36200 Kangasala
Puh: 03 271611

Tekijät: Mari Haarala
Huuhankatu 12 a 3
70600 Kuopio
Puh: 040 8271957

Jenni Sievälä
Tumppi 6 a 10
33720 Tampere
Puh: 044 3255533

Oikeudet opinnäytetyön tuotoksena syntyvään materiaaliin

Tässä sopimuksessa sovitaan Savonia-ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyönä tuottaman Kädet käyttöön!- oppaan tekijänoikeuksista.

Tekijäoikeus ja tekijänoikeuslain (404/1961) mukaiset oikeudet opinnäytetyöhön ovat tekijöillä, Mari Haaralalla ja Jenni Sievälällä, sekä Savonia-ammattikorkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin yksiköllä.

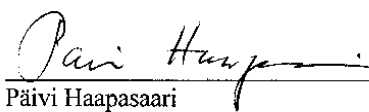
Toimeksiantajalla, Kuntoutumiskeskus Apilalla ja toimintaterapeutti Päivi Haapasaarella, on käyttöoikeus oppaaseen ja oikeus muokata opasta paremmin tarpeisiinsa sopivaksi.

Toimeksiantajalla on myös oikeus jakaa ”Kädet käyttöön!”-opasta eteenpäin.

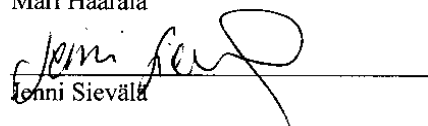
Käyttöoikeuden luovutus ei rajoita tekijöiden oikeutta itse hyödyntää valmistaansa opasta.

Tämä sopimus astuu voimaan, kun kaikki osapuolet ovat sen allekirjoittaneet.

Paikka ja aika: Kangasala 19.3.2010


Päivi Haapasaari


Mari Haarala


Jenni Sievälä

Liite 5: KÄDET KÄYTTÖÖN! – motivoiva opas nivelreumakuntoutujien käsiharjoitte-
luun

KÄDET KÄYTTÖÖN!



Opas nivelreumakuntoutujille käsiharjoitteiden tekemisestä ja niiden vaikutuksesta arkielämän sujuvuuteen

JOHDANTO

Nivelreuma aiheuttaa nivelen tulehdusta, millä on vaikutuksia käsien toimintaan. Pitkäkestoisen tulehduksen seurauksena niveliin voi tulla pysyviä muutoksia, kuten virheasentoja ja liikerajoituksia. Nivelreumalla on vaikutuksia myös lihasvoimaan. Kädessä muutokset voivat ilmetä puristusvoiman heikentymisenä, nivelten liikkeiden ja otteiden vajavuuksina sekä kipuna, mikä vaikuttaa suuresti toimintakykyyn. Nivelreumaa koskevien tutkimusten mukaan käden nivelvauriot vaikeuttavat arjessa selviytymistä jopa enemmän kuin alaraajojen toimintakyvyn heikkeneminen.

Käsiharjoitteiden tavoitteena on käden toiminnallisuuden ylläpitäminen. Säännöllisesti tehtyinä käsiharjoitteet vähentävät käsen jäykkyyttä ja kipua, ehkäisevät virheasentojen syntymistä sekä lisäävät nivelten liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Nivelreumakuntoutujien omien kokemusten mukaan vaikutukset näkyvät sormien näppäryydessä ja notkeudessa, voiman lisääntymisen myötä otteiden parantumisessa sekä puutuneisuuden vähentymisessä. Arjessa vaikutukset näkyvät esimerkiksi itsestä huolehtimisen, kodinhoidon, työelämän ja harrastustoiminnan sujuvuudessa.

Sinun ei tarvitse varata erikseen aikaa harjoitteiden tekoon, vaan voit tehdä niitä jonkun muun toiminnan yhteydessä, esimerkiksi katsellessasi televisiota tai matkustaessasi linja-autolla. Tärkeintä kuitenkin on, että käsiharjoitteiden tekeminen on säännöllistä ja tulisi osaksi arkeasi.

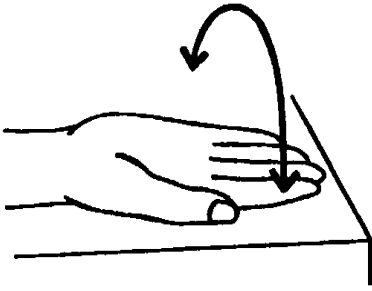
Voit kirjoittaa alla olevaan tilaan oman tavoitteesi, jonka toivot saavuttavasi käsiharjoitteita tekemällä. Valitse tavoitteeksi jokin arkeesi konkreettisesti vaikuttava toiminto, esimerkiksi paidan napittaminen, ruokailuvälineiden käyttö tai maitopurkin avaaminen.

OMA TAVOITTEENI

HARJOITTELUSSA HUOMIOITAVAA

- Harjoittelun säännöllisyys on tärkeää, harjoittele 3-5 kertaa viikossa, noin 15 minuuttia kerrallaan.
- Harjoittele hyvässä, ryhdikkäässä asennossa, sovittujen suoritustapojen mukaisesti. Rentouta hartiat ja kädet liikeharjoitusten alussa ja lopussa.
- Liiallinen rasitus ja väärät liikemallit voivat aiheuttaa kipua. Harjoittele siis tuntemuksesi mukaan, kipua kunnioittaen.
- Käytä halutessasi sinulle soveltuvaa esi- tai jälkihoitoa, esimerkiksi kylmä- tai lämpöpakkausta.

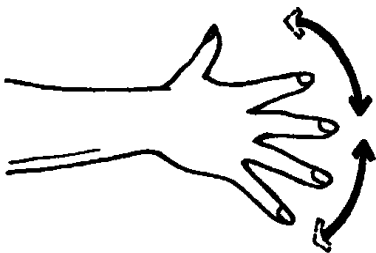
1.



Aseta kyynärvarsi pöydälle kämmen alustaa vasten. Käännä kämmen vuoroin ylös- ja alaspäin kyynärvartta kiertäen. Pidä kyynärpää koko ajan alustaa vasten. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämän liikkeen tavoitteena on harjoittaa kyynärvarren kierto- liikettä.
- Kyynärvarren liikkuvuutta tarvitset esimerkiksi kättelemises- sä, ovenkahvan tai avaimen kääntämisessä, sekä mailojen ja ruokailuvälineiden käsittelyssä. Harjoittelemalla voit ylläpitää ja edistää kyynärvarren liikkuvuutta.

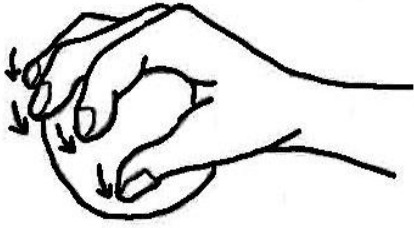
2.



Pidä kämmen alustaa vasten, ranne suo- rana ja keskisormi kyynärvarren suuntai- sestä. Harota sormet mahdollisimman le- välleen ja tuo sormet takaisin yhteen. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tällä liikkeellä harjoitetaan sormien liikkuvuutta.
- Nivelten liikkuvuuden säilyessä hyvänä on myös itsenäinen elämä ja arkiaskareista suoriutuminen helpompaa. Sor- minivelten liikkuvuutta tarvitset kaikissa päivittäisissä toimis- sa, muun muassa esineisiin tarttumisessa ja ATK- työskentelyssä.

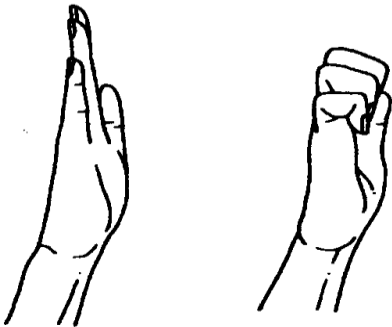
3.



Laita kyynärvarsi pöytää vasten ja aseta halutessasi pehmopallo kämmenen alle tueksi. Siirrä peukaloa etusormesta katsoen sivullepäin ja toista liike muilla sormilla vuorotellen. Siirrä lopuksi sormet takaisin aloitusasentoon. Toista liike 5 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä harjoitus auttaa ylläpitämään sormien liikkuvuutta ja hienomotoriikkaa.
- Hienomotoriikkaa eli sorminäppäryyttä tarvitset esimerkiksi pienten esineiden, kuten rahojen käsittelyssä. Sormien vaihteista liikettä vaaditaan myös esimerkiksi purkin kansien avaamisessa.

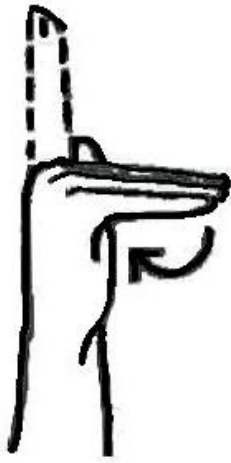
4.



Laita kädet kämmensyrjä ja ranne pöytää vasten. Pidä rystyset suorana ja koukista sormenpäitä sormien tyviä kohden. Ojenna sormet. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä liike harjoittaa sormien koukistusta ja ojennusta.
- Ylläpitämällä sormien koukistusta voit huomata pieniin esineisiin ja ohutsankaisiin välineisiin tarttumisen helpottuvan, millä on vaikutusta esimerkiksi ruuanlaiton ja käsitöiden sujuvuuteen.

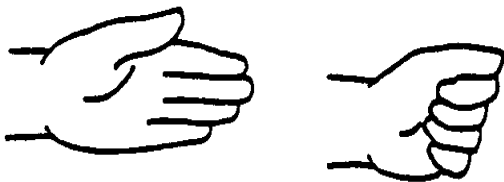
5.



Tue kyynärpäät ja kämmensyrjät pöytää vasten. Koukista rystyniveliä pitäen sormet ja ranne suorina. Ojenna rystynivelet. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Liikkeellä harjoitetaan rystysnivelten koukistusta ja ojennusta.
- Rystysnivelten koukistusta tarvitset esimerkiksi erilaisissa tartumaotteissa ja kynäotteella kirjoittaessa. Sormien ojennuksen sujuvuus helpottaa esimerkiksi pöytään tukeutumista ylösnoustessa tai istumaan laskeutuessa.

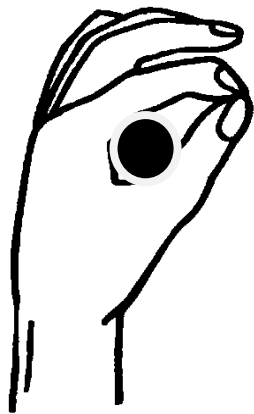
6.



Laita kämmensyrjä pöytää vasten. Koukista sormet nyrkkiin ja ojenna sitten suoriksi. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämän liikkeen tavoitteena on harjoittaa sormien koukistusta ja ojennusta. Vastuksen (esim. silikonipallon) kanssa harjoittellessasi vahvistat myös käden puristusvoimaa
- Puristusvoima vaikuttaa voimakkaasti itsenäiseen suoriutumiseen. Puristusvoiman vahvistuessa esimerkiksi ruokailuvälineiden käsittely, napittaminen sekä purkkien avaaminen helpottuu, ja esineiden siirtäminen ja kantaminen kuormittaa kättä vähemmän.

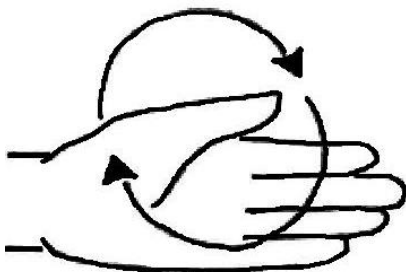
7.



Kosketa peukalon kärjellä jokaista sormenpäätä pitäen nivelet kevyesti koukistettuina. Pyri muodostamaan O-kirjain. Ojenna välillä sormet suoriksi. Toista harjoitus 2-3 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä harjoitus auttaa ylläpitämään pinsettivotetta ja sormien näppäryyttä.
- Pinsettivotetta käytät tarttuaksesi pieniin esineisiin, kuten rahoihin ja postimerkkeihin. Otteen vahvistuminen edistää myös pukeutumisesta suoriutumista, kun nappien, neppareiden, vetoketjujen ja kengännauhojen käsittely helpottuu.

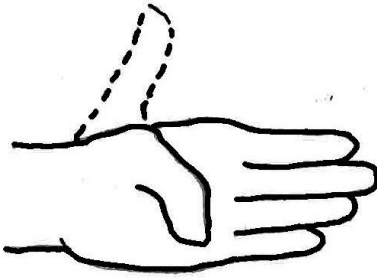
8.



Laita kämmensyrjä pöytää vasten. Pyöritä peukaloa mahdollisimman laajassa ympyrässä tyvinivelestä lähtien. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä liike harjoittaa peukalon kiertoliikettä.
- Liikettä tarvitset monessa sorminäppäryyttä vaativassa tehtävässä, kuten käyttäessäsi kaukosäädintä tai matkapuhelinta. Tarvitset peukalon kiertoliikettä myös esimerkiksi päivittäisissä itsestä huolehtimisen toiminnoissa, kuten hiusten pesussa.

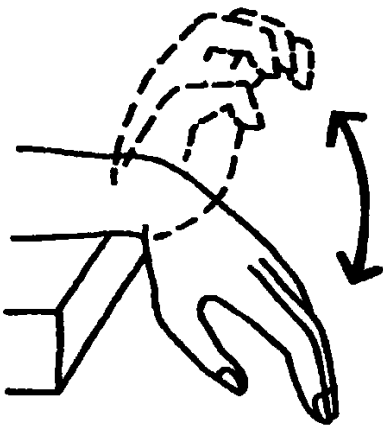
9.



Laita kämmensyrjä pöytää vasten. Ojenna peukalo ylöspäin mahdollisimman suoraksi. Vie peukalo laajassa kaarella pikkusormen tyviä kohti. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tällä harjoituksella ylläpidetään peukalon liikkuvuutta.
- Peukalon liikkuvuuden säilyttäminen on tärkeää käden toiminnan kannalta ja se vaikuttaa päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Peukalon hyvää liikkuvuutta vaaditaan kaikissa toiminnoissa, joissa tarvitaan esineeseen tarttumista, esineestä irrottamista tai esineiden käsittelyä, kuten esimerkiksi maitopurkin avaamisessa.

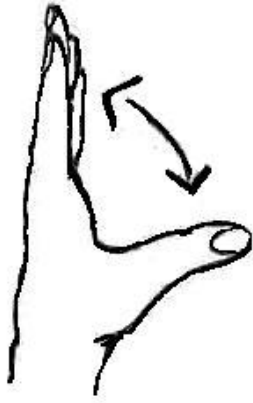
10.



Aseta kyynärvarsi pöydälle siten, että ranne on pöydänreunan ulkopuolella. Taivuta ranne ylöspäin sormien koukistuessa kevyesti. Laske sitten ranne rauhallisesti alas sormien ojentuessa. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tällä liikkeellä vahvistetaan ranteen koukistusta ja ojennusta.
- Rannenivelen hyvä liikkuvuus helpottaa itsestä huolehtimisen toiminnoista suoriutumista. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi hiusten harjaaminen, pukeutuminen tai WC:ssä toimiminen. Ranteen liikkuvuudella on merkitystä myös kotitöissä, kuten siivoamisessa ja astioiden pesussa.

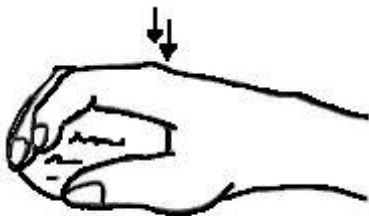
11.



Aseta kämmensyrjä pöydälle. Vie peukalo erilleen etusormesta ja sitten takaisin. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä liike ylläpitää ja harjoittaa peukalon liikerataa, jota käytät tarttuessasi esineisiin niin sanotulla sylinteriotteella.
- Sylinteriotetta tarvitset esimerkiksi juomalasiin, pulloon ja tölkkiin tarttuessa. Peukalon liikkuvuutta vaaditaan myös käyttäessä erilaisia kodinhoidonvälineitä, kuten vasaraa, imuria tai haravaa.

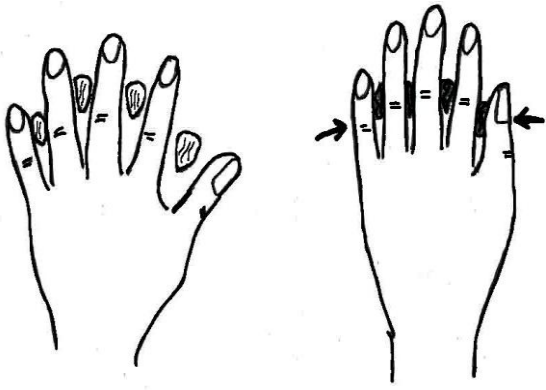
12.



Pidä kyynärvarsi pöytää vasten, pallo kämmenen alla. Paina palloa pöytää vasten kämmenpohjalla. Pidä ranne suorana, älä purista palloa. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tällä harjoitteella vahvistetaan kyynärvarren ja ranteen voimaa.
- Ranteen lihasten vahvistuminen tukee ranteen asennon hallintaa sekä hyviä tarttumisotteita. Harjoittelulla pyritään myös helpottamaan esimerkiksi tukeutumista, kantamista sekä tavaroiden nostamista vaativia päivittäisiä toimintoja, kuten ostoskassin kuljettamista.

13.



Laita kämmen pöytää vasten. Laita jokaiseen sormiväliin kiilamainen vaahtomuovipala. Purista vaahtomuovipaloja kasaan tuomalla sormet yhteen. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä liike harjoittaa sormien liikkuvuutta samalla tavoin kuin liike 2, mutta vastuksen kanssa liike toimii myös voimaharjoitteluna.
- Sormien voiman lisääntyminen helpottaa muun muassa sormia kuormittavien toimintojen tekemistä ja puristusotteen ylläpitämistä.

14.

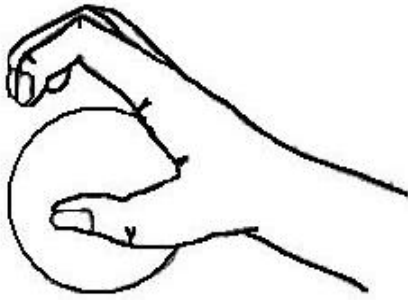


Kerää vaahtomuovipaloja 3-sormiotteella (peukalo-etusormi-keskisormi) yksi kerrallaan. Kerää kämmen mahdollisimman täyteen ja tee sitten kevyitä puristuksia.

Toista harjoitus 2 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämä liike harjoittaa sorminäppäryyttä, koordinaatiota sekä puristusvoimaa.
- Puristusvoimaharjoitusten tarkoituksena on lisätä käden lihasvoimaa. Vahvemmat lihakset tukevat käden niveliä paremmin ja kättä kuormittavien tehtävien suorittaminen helpottuu, vähentäen myös kipua.

15.



Pidä kyynärvarsi pöytää vasten ja laita pehmopallo kämmenen alle. Ojenna sormia rystynivelistä pitäen samalla muut nivelet kevyesti koukistettuina. Pidä asento hetken ja laske sitten sormet pallon päälle. Voit tehdä ojennuksen myös sormi kerrallaan. Toista harjoitus 5-10 kertaa kummallakin kädellä.

- Tämän liikkeen tavoitteena on ylläpitää ja harjoittaa sormien ojennusta.
- Sormien ojennusta tarvitset esimerkiksi käsineiden pukemisessa. Sormien ojennus on myös tärkeää, jotta pystyt tarttumaan esineisiin sujuvasti ja irrottamaan otteesi niistä.

Säännöllisellä harjoittelulla ylläpidät ja edistät kätesi toimintakykyä. Pidetään käsistämme hyvää huolta!

Kädet käyttöön! -opas on syntynyt opinnäytetyönä Savonia-ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoilta Mari Haaralalta ja Jenni Sievälältä yhteistyössä Kuntoutumiskeskus Apilan toimintaterapeuttien kanssa joulukuussa 2010.



Lisätietoja voi kysyä Apilan toimintaterapiayksiköstä
Puh (03) 2716 287,
s-posti: toimintaterapia@kuntoutumiskeskusapila.fi

Kuntoutumiskeskus Apila
36200 Kangasala
www.kuntoutumiskeskusapila.fi