

NIVELRIKKOPOTILAAN ITSEHOIDON OHJAUS-TOIMINTAMALLI

Tämän toimintamallin tarkoituksena on auttaa hoitotyön ja terveysalan eri organisaatioiden ammattilaisia nivelrikkopotilaiden itsehoidon ohjauksessa. Toimintamalli sisältää osiot potilasohjauksen perusteista erityisesti lakisääteisistä lähtökohdista, vuorovaikutusmenetelmistä, terveysneuvonnasta ja itsehoitovaihtoehdoista.

Tekijä: Marika Kovanen
Suunnittelu, teksti ja toteutus: Marika Kovanen
Terveysalan koulutusohjelma
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki
Julkaisu: Marraskuu 2014
Opinnäytetyö löytyy Theseus-tietokannasta.

OHJAUSPROSESSI

Itsehoidon ohjauksen aloittaminen

Tiedosta itsehoidon ohjauksen perusteet. LIITE A. Huomioi vuorovaikutus tervehtimisessä ja neuvonnassa. LIITE B.

Anamneesitiedot

Tarkista nivelrikkodiagnoosi.

Selvitä sairaudelle altistavat sekä nivelrikko-oireita lisäävät tekijät.

Rajaa tarvittaessa pois vammat ja loukkaantumiset.

Selvitä nivelrikko-oireet

- nivelkiput (Minne kiput paikallistuvat? Esiintyykö kipua levossa vai rasituksessa? Akuuttia vai kroonista kipua? Kivun voimakkuus?)
- liikerajoitus (Miten paljon hankaloittaa elämää? Minkä tyyppisiä liikerajoituksia?)
- jäykkyys (Milloin jäykkyyttä esiintyy? Onko liikunnalla vaikutusta jäykkyyteen?)
- turvotus (Onko turvotus paikallista?)
- punoitus (Onko punoitus paikallista?)
- artroottiset kyhmyt eli nivelten paksuuntuminen (Esiintyykö nivelten paksuuntumista samoissa kohdissa, joihin kiput paikallistuvat? Hankaloittavatko elämää? Pysyvätkö ennallaan? Onko tullut lisää?)

Selvitä sairaudet, allergiat, lääkitykset, luontaistuotteet ja muut hoitomenetelmät.

Ohjaa tarpeen mukaan lääkäriin, jos tilanne vakava tai tarjolla ei sopivaa itsehoitovaihtoehtoa.

Neuvonta

Selvitä, mitä apua potilas varsinaisesti hakee.

Kerro nivelrikin taudin peruskuva potilaalle, mikäli tarvitsee.

Selvennä, että tautiin ei ole olemassa parantavaa hoitoa, mutta taudin kulkuun voi vaikuttaa.

Jos potilaan henkilökohtainen tilanne huomioiden itsehoitovaihtoehdot mahdollisia, esittele eri itsehoitomenetelmät. LIITE C.

Korosta vain tarpeen mukaista hoitoa, älä yli- tai alilääkitse.

Auta potilasta valitsemaan hoitovaihtoehto tai -ehdot.

Kotihoidon ohjaus.

Itsehoidon ohjauksen päättäminen

Kertaa milloin syytä hakeutua lääkäriin.

Kertaa itsehoito-ohjeet.

Tue potilaan luottamusta lääkärin antamiin ohjeisiin.

Kerro mahdollisuudesta tulla uudestaan konsultoimaan sairauden suhteen, jos kysyttävää.

LIITE A: SELITYSOSA

Itsehoidon ohjauksessa tulee huomioida potilaan ominaiset piirteet ja taata oikeaoppinen hoito. Tämä kattaa lääkkeellisten ja lääkkeettömien itsehoitomenetelmien tuntemisen. Ohjaustilanteessa huomioidaan muutkin tilanteeseen yleisluonteisesti liittyvät asiat. Potilasta ohjataan äidinkielellä ja varmistutaan hänen omaksumastaan tiedosta. Tämän toteutumista hoitohenkilökunnan puolelta säättää Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992). Hoitohenkilökunnan on annettava terveysneuvontaa potilaan äidinkielellä. Potilasohjausta ei koskaan anneta, mikäli potilas ei sitä halua tai siitä olisi vakavaluonteista haittaa. Suomessa jokaisella on oikeus saada itsehoidon ohjausta kokonaisvaltaisesti terveyttänsä koskien.

Ohjausprosessissa huomioidaan vuorovaikutus. Molemmilla osapuolilla on merkittävä vaikutus keskustelun kulkuun, mutta ohjaaja on koulutuksensa puolesta itsehoidon ohjauksen asiantuntija. Ohjaaja vastaa keskustelun asianmukaisesta toteutumisesta sekä ohjaa keskustelua neuvonnalla ja kysymyksillä eteenpäin. Avoimilla kysymyksillä ei rajoiteta potilaan vastauksia vaan saadaan omakohtaisia näkemyksiä asioista. Suljetut kysymykset paikantuvat tietynlaiseen aihepiiriin ja vastaus on yksiselitteisempi. Liitteessä B on havainnollistettu ohjauksen vuorovaikutuksellisia keinoja.

Ohjausprosessin alussa tarkistetaan ensin, onko potilaalla jo nivelrikkoa. Ohjaaja varmistuu oikean sairauden hoidosta. Mikäli sairautta ei ole diagnosoitu, selvittää onko potilaalla sairaudelle altistavia tekijöitä. Näitä ovat erityisesti suvussa esiintyvä nivelrikko, ylipaino sekä raskas ja fyysisesti kuormittava työ. Samalla tulee rajata pois vamma ja loukkaantuminen. Jos nämä pystytään rajaamaan pois ja on epäily nivelrikosta, voidaan potilasta neuvoa sairauden itsehoidossa. Diagnoosin tekeminen kuuluu lääkärille. Jos tilanne vaatii lisäselvitystä, tulee potilas lähettää lääkäriin.

Nivelrikko-oireille on tyypillistä niiden alkaminen pienistä nivelistä, kuten sormista ja varpaista. Myöhemmin nivelrikko-oireita voi esiintyä lonkassa tai polvissa. Nivelrikkopotilailla esiintyy kipua yleensä rasituksessa. Levossa esiintyvä kipu viittaa enemmänkin muuhun terveyttä haittaavaan seikkaan. Akuutti kipu ei ole nivelrikon yleisoire vaan tässä sairaudessa kipu on kroonista. Kipua voi silti esiintyä ajoittain aamukankeutena.

Ohjaajan tulee selvittää, mitä apua potilas hakee. Nivelrikkosairaus on monimuotoinen ja itsehoitovaihtoehtojen käyttötarkoitukset vaihtelevat suunnattomasti. Liitteessä C on kuvattu nivelrikon itsehoitotuotteita. Potilaalta varmistetaan sairauden peruskuvan tuntemus, sillä ymmärrys taudin peruskuvasta, edesauttaa myös hoitoon sitoutumisessa.

Nivelrikko on niveliä rappeuttava, toimintakykyä heikentävä ja kipua aiheuttava sairaus. Taudin kulkua voidaan hidastaa, mutta parannuskeinoa ei ole olemassa. Nivelrikko saa aikaan muutoksia nivelrustossa, luussa ja lihaksissa. Solu- ja molekyyllitasolla tapahtuu enemmän hajottavia kuin korjaavia tapahtumia. Lisäksi nivelrikkoon liittyy usein nivelkalvon tulehdusreaktio. Tulehdus nopeuttaa nivelrikon etenemistä. Nivelen kiputila on keskeisesti yhteydessä tulehdusreaktioon. Nivelrikkoa kannattaa hoitaa heti kun mahdollista ja hidastaa taudin kulkua. Sairauden aikainen itsehoito parantaa potilaan elämänlaatua hidastaen toimintakyvyn heikkenemistä. Tämä vaikuttaa potilaan sosiaaliseen, fyysiseen sekä psyykkiseen elämänlaatuun. Lopuksi valitaan itsehoitomenetelmät. Potilaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan neuvontatilanteessa.

Ohjausprosessin päätteeksi kerrataan itsehoito-ohjeet ja motivoidaan potilasta hoitoonsa. Potilaalle korostetaan omaa hyvinvointia, sillä hän arvioi ensisijaisesti itse oman hoitonsa tarpeen.

LIITE B. VUOROVAIKUTUS ITSEHOIDON OHJAUKSESSA

1. Asennoidu positiivisesti ohjaustilanteeseen ja potilaaseen. Mikäli perhettä, sukulaisia, ystäviä tai muita tukihenkilöitä mukana, huomioi ja ota heidät mukaan ohjaustilanteeseen.
2. Huomioi potilaan yksilölliset piirteet. Tiedosta potilaan elämäntilanne.
3. Päivitä mielessäsi tietosi potilaasta ennen keskustelun aloittamista.
4. Kohtaa potilas tasavertaisena terveysneuvonnan osapuolena.
5. Ota rauhallinen paikka neuvontatilanteelle. Pyri luomaan turvallinen ilmapiiri.
6. Pidä sopiva välimatka potilaaseen.
7. Huomioi sanaton ja sanallinen viestintä. Ole empaattinen ja avoin. Ole läsnä tunnetasolla. Ota katsekontakti ja asiallinen ote potilaan ohjaukseen. Puhu hienotunteisesti arkaluonteisista asioista kuten painonhallinnasta.
8. Käytä puhekieltä. Vältä ammattislangia. Huomioi potilaskohtainen, selkeä, rauhallinen ja johdonmukainen puherytmi. Tauota neuvontapuhe.
9. Neuvo itsehoidosta pieni osa-alue kerrallaan.
10. Älä pääätä potilaan puolesta. Käy läpi eri hoitovaihtoehdot. Tue potilasta tekemään omia päätöksiä. Kuuntele.
11. Kysy avoimia ja suljettuja kysymyksiä tilanteen selvittämiseksi.
12. Anna potilaan kysyä kysymyksiä.
13. Rohkaise oma-aloitteellisuuteen. Tunnista potilaan voimavarat ja tue niitä.
14. Motivoi ja kannusta potilasta itsehoitoon.

LIITE C. ITSEHOITOVAIHTOEHDOT

Itsehoitomenetelmän/itsehoitomenetelmien valinnassa huomioidaan lääkitys, luontaistuotteet, sairaudet ja muut hoidolliset seikat haitta- ja yhteisvaikutusten välttämiseksi. Tässä toimintamallissa esitetyt tiedot perustuvat hoito-, farmasia- ja lääketieteen alan tieteellisten tutkimusartikkeleiden ja ammattilehtien tietoihin sekä viranomaissuosituksiin.

<u>ITSEHOITOVAIHTOEHTO</u>	<u>VAIKUTUSMEKANISMI JA KÄYTTÖTARKOITUS</u>	<u>HAITTAVAIKUTUKSET/HAITAT</u>	<u>MUUTA</u>
Liikkuminen	venyttää jännittyneitä lihaksia ja säilyttää nivelten liikelaajuutta, tukee nivelten tervettä normaalia toimintakykyä	raskas mekaaninen kuormitus tai muu poikkeava kuormitus esimerkiksi virheasennot voivat heikentää rustorakennetta käynnistämällä biokemiallisen tapahtumasarjan, tämä vaurioittaa rustoa	kestävyyslajit suositeltavia kuten uinti ja hiihto, vältä raskaita nostoja ja taakkoja, eri lihasryhmille olemassa ominaiset liikeharjoitussarjat, vasta-aiheet vakavat sydän- ja verisuonisairaudet (aloita tarkasti ja maltillisesti liikkuminen)
Ravitsemus	tukee nivelten rakenteellisia ominaisuuksia ja hidastaa nivelrikon nopeaa etenemistä, vahvistaa nivelten rakennetta	yksittäiset ruoka-aineet voivat saada aikaan kiputiloja, huomioitava eri ruoka-aineista saatavien vitamiinien ja hivenaineiden yliannostusriskit	suositellaan nautittavaksi rasvaista kalaa (tonnikala, sardiini, katkaravut, lohi, anjovikset), kasviksia, hedelmiä, marjoja (tyrni, mustaherukka), kananmunia, kantarelleja, suppilovahveroita, lihaa, maitoa, täysjyvä-viljoja, d- ja c-vitamiineja, hainrustouute-, hainrusto- ja vihersimpukka-valmisteita sekä mausteita kuten inkivääriä ja kukonheltauutetta
Painonhallinta ja laihdutus	minimoi rakenteellisia muutoksia nivelrakenteessa, vähentää niveliin kohdistuvaa kuormitusta	maltillinen painonpudotus, jotta nivelten rakennetta tukevat lihakset eivät katoa	painonhallinnassa ja laihdutuksessa tärkeää proteiinipitoinen ruoka, joka tukee lihasmassan säilymistä, kasvikset, hedelmät, marjat ja täysjyvätuotteet edistävät ruoansulatuskanavan toimintaa, maitotuotteet tukevat painonpudotusta tasainen ateriarytmi ja pienet annoskoot pitävät näläntunteen poissa

Lämpöhoito	lisää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, rentouttaa lihaksia, lieventää kipua	paikallinen ihon ärsytysreaktio, hoito voidaan kohdistaa käsittelyalueelle noin 2-4 kertaa vuorokaudessa	vasta-aiheita: heikko verenkierto, huono ihokunto, akuutit ekseemat, ihotulehdukset
Kylmähoito	supistaa verisuonia, vähentää turvotusta, hidastaa aineenvaihduntaa, hillitsee tulehdusvaiheen oireita ja lievittää kipua	paikallinen ihon ärsytysreaktio, hoito voidaan kohdistaa käsittelyalueelle noin 2-4 kertaa vuorokaudessa	vasta-aiheita: heikko verenkierto, huono ihokunto, akuutit ekseemat, ihotulehdukset, kylmäallergia
Parasetamoli	vaikutusmekanismia ei tunneta, lievittää kipua	alhainen verenpaine, maksavaurion yhteydessä kliiniset maksaoireet	vatsaystävällinen, kivun lievitys itse vain akuutissa tilanteessa
Tulehduskipulääkkeet, tabletit, poretabletit ja kapselit (esimerkiksi ibuprofeeni, ketoprofeeni)	estää tulehduksen ja kivun yhteydessä prostaglandiinisynteesiä, lievittää kipua	vatsavaivat (vatsansuojaus protonipumpun estäjällä kuten esimerkiksi pantopratsoliilla), ruoansulatuskanavan vaivat, turvotukset, verenpaineen nousu, sydän- ja aivofarkti, keskushermosto-oireet	eri tulehduskipulääkkeillä ei merkittäviä eroja kivun hoidossa tehon suhteen, käyttö lyhytaikaista ja kuuriluonteista, kivun lievitys itse vain akuutissa tilanteessa
Tulehduskipulääkkeet, geelit ja voiteet (esimerkiksi diklofenaakki, piroksikaami)	estää tulehduksen ja kivun yhteydessä prostaglandiinisynteesiä, lievittää kipua	paikallinen ihoärsytys	vaihtoehto suun kautta otettaville kipulääkkeille, kun halutaan minimoida suuret haittavaikutusten riskit, paikallisvaikutus, vasta-aiheet: astma ja yliherkyys tulehduskipulääkeaineille
Glukosamiini	stimuloi nivelruston rakenneosien, proteoglykaanien tuotantoa ja hillitsee tulehdusvälittäjäaineiden ilmentymistä, hillitsee nivelruston vaurioitumisen etenemistä suojaamalla sekä korjaamalla vaurioitunutta rustopintaa ja muodostamalla uutta rustoa, vaimentaa tulehdusreaktiota nivelessä	ripuli, ilmavaivat, pahoinvointi, ummetus, vatsakivut	ei äyriäisallergikoille, käyttö noin 6 kuukautta vaikutusten aikaansaamiseksi

Kondroitiini	stimuloi nivelruston rakenneosien, proteoglykaanien tuotantoa ja hillitsee tulehdusvälittäjäaineiden ilmentymistä, estää nivelrustoa hajottavien aineiden tuotantoa, hidastaa nivelruston vaurioitumisen etenemistä korjaamalla vaurioitunutta rustopintaa sekä muodostamalla uutta rustoa, vaimentaa tulehdusreaktiota	ripuli, ilmavaivat, pahoinvointi, ummetus, vatsakivut	vasta-aihe: äyriäisallergia
Avokadosoija	lisää kollageenisynteesiä sekä vähentää sytokiinien eritystä, vähentää nivelten rakennetta hajottavien entsyymien tuotantoa, tukee nivelen luontaisen rakenneosien muodostumista ja estää niveltä hajottavien aineiden muodostumista	ilmavaivat, vatsakivut, ripuli, ummetus, vatsan turvotus	käyttökäso noin 3-6 kuukautta vaikutusten aikaansaamiseksi, vasta-aihe: avokadoallergia
Nokkonen	vähentää tulehdusvälittäjäaineiden tuotantoa ja kipusignaalin eteneminen estyy, hillitsee tulehdusreaktiota sekä lievittää kipua	ilmavaivat, ripuli, ummetus, vatsan turvotus	vasta-aihe: nokkosallergia ja nesteenpoistolääkitys
Inkivääri	estää tulehdusvälittäjäaineiden synteesiä, hillitsee tulehdusreaktiota ja lievittää kipua	närästys, ripuli, ylävatsavaivat, limakalvojen paikalliset ärsytysreaktiot	vaikutusten aikaansaamiseksi käyttökäso ainakin 6 kuukautta, vasta-aihe: inkivääriallergia
Metyylisulfonyylimetaani (MSM)	anti-inflammatorinen vaikutus, estää prostaglandiinisynteesiä ja vapaiden radikaalien toimintaa	ruoansulatuskanavan vaivat (ummetus, ripuli, vastavaivat), uni- ja keskittymisvaikeudet, päänsäryt	käyttökäson oltava ainakin 3 kuukautta vaikutusten aikaansaamiseksi
Omega-3-rasvahapot	estää sytokiinien tuotannon ja niveltä vaurioittavien entsyymien vapautumista, minimoi tulehdusta aiheuttavien aineiden muodostumista ja hidastaa nivelruston vaurioitumisen etenemistä	ruoansulatuskanavan haitat kuten närästys, pahoinvointi, röyhtäily, ihottuma	vasta-aihe: kala-allergia
C-vitamiini	antioksidanttinen vaikutus, aktivoi kollageenin muodostumista	munuais kivien muodostuminen	vasta-aihe: taipumus munuaiskiviin
D-vitamiini	lisää proteoglykaanien tuotantoa, heikentää nivelruston rakennetta vaurioittavien entsyymien, metalloproteiinaasien toimintaa, auttaa ruston ainesosien muodostumista	kudoksiin saostuessa hermostoperäiset ongelmat, luiden haurastuminen	raja-arvo d-vitamiinin sopivasta määrästä vaihtelee ikäluokittain ja maittain

SANASTO

Sytokiinit= Tulehdusvälittäjäaineita.

Prostaglandiinit=Tulehdusvälittäjäaineita.

Prostaglandiinisynteesi=Tulehdusvälittäjäaineiden muodostuminen.

Proteoglykaani=Nivelten rustokudoksen erityisesti sulfatoituja sokeriketjuja sisältävä rakennekomponentti.

Antioksidantti=Yhdiste, joka tarkoitus on estää toisten osien hapettumista eli suojaa soluja.

Katabolia=Aineenvaihdunta, joka hajottaa energiaa sisältäviä yhdisteitä tai tuotteita.

Anabolia=Aineenvaihdunta, joka rakentaa energiaa sisältäviä yhdisteitä tai tuotteita.

Synteesi=Reaktio, jossa syntyy tai yhdistyy kemiallisia yhdisteitä.

Kollageeni= Nivelten rustokudoksen proteiinipitoinen rakennekomponentti.

Metalloproteiinaasi=Entsyymi, joka hajottaa soluväliainetta.

LISÄTIEDOT

Nivelrikkosairaudesta löytyy tietoa etenkin *Suomen Reumaliitto-* ja *Käypä hoito-*nettisivuilta. Lisäksi nivelrikon itsehoitomenetelmistä ja potilasohjauksesta löytyy teoriaa *Terveysportti-* ja *Herbalbase-*tietokannasta.

YHTEYSTIEDOT

Tarkempia tietoja toimintamallista tekijältä.

Marika Kovanen

nivelrikko.itsehoitojaohjaus@gmail.com

LÄHTEITÄ

- Absetz, Pilvikki 2010. Miten ohjaan ja motivoin? *Terveydenhoitaja* 1, 8–12.
- Airaksinen, Marja; Kurko, Terhi; Peura, Sirpa; Pohjanoksa-Mäntylä, Marika & Teinilä, Tuula 2012. Itsehoitoasiakas tarvitsee neuvontaa. *Sic!: lääketietoa Fimeasta* 1, 21–24.
- Ameye, Laurent & Chee, Winnie 2006. Osteoarthritis and nutrition. From nutraceuticals to functional foods: a systematic review of the scientific evidence. *Arthritis Research & Therapy* 8 (4), 1–22.
- Arokoski, Jari; Lammi, Mikko; Moilanen, Eeva & Vuolteenaho, Katriina 2008. Nivelrikon lääkehoito. *Duodecim* 124, 1899–1907.
- Bjåle, Jan; Haug, Emil; Sand, Olav & Sjaastad, Oystein 2011. *Ihminen Fysiologia ja anatomia*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Daly, Mary 2012. Osteoarthritis: diagnosis, treatment and the nurse's role. *World of Irish nursing* 20 (9), 39–40.
- Hakala, Paula & Packalén, Leena 2010. Painonhallinta on elämäntapa, ei ihmedieetti. *Terveydenhoitaja* 8, 30–32.
- Halkoaho, Arja; Kavilo, Marja & Pietilä, Anna-Maija 2009. Voimavaroja tukeva hoidonohjaus. *Sairaanhoitaja* 10 (82), 22–25.
- Kemppainen, Virpi; Haatainen, Kaisa; Taam-Ukkonen, Minna; Penttinen, Jorma; Turunen, Hannele & Miettinen, Merja 2010. Potilasohjausprojektin (2008–2009) väliraportti. Kuopio: PohjoisSavon sairaanhoitopiiri.
- Kääriäinen, Maria 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. *Tutkiva Hoitotyö* 6 (4), 10–15.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992. Finlex. Valtion säädöstietopankki.
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstöstä 1994. Finlex. Valtion säädöstietopankki.
- Ohtonen, Helena 2006. Potilasohjaus – hoitotyön punainen lanka. *Sairaanhoitajaliitto*. *Sairaanhoitaja* 79 (10), 3.
- Paakkari, Pirkko 2004. Iholta imeytyvät tulehduskipulääkkeet. *Duodecim* 120, 1485–1489.
- Richards, Sara 2014. Self care – a nursing essential. *Practice Nurse*. 42 (11), 26–29.
- Turku, Riikka. *Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus*. Helsinki: Edita.
- Vaskilampi, Tuula 2012. Itsehoito jälkiteollisen yhteiskunnan kulttuurissa. *Sic!: lääketietoa Fimeasta* 2 (1), 43–44.
- Vuori, Ilkka 2014. Liikunta tuki- ja liikuntasairauksien ehkäisyssä. *Terveydenhoitaja* 1, 8–10.