

**Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja Osa I. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 159.**

[http://www.jamk.fi/kirjasto/julkaisut/jamkin-julkaisusarjat/1/0/159\\_2013\\_gerontologisen\\_kuntoutuksen\\_kasikirja\\_-\\_osa\\_i](http://www.jamk.fi/kirjasto/julkaisut/jamkin-julkaisusarjat/1/0/159_2013_gerontologisen_kuntoutuksen_kasikirja_-_osa_i)

Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja perustuu Kelan IKKU-hankkeen loppuraporttiin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintatutkimukseen, joita se täydentää.

Ansioitunut gerontologi ja tutkija Aila Pikkarainen määrittelee, mitä gerontologinen kuntoutus on, pohtii iästä ihmistä kuntoutusasiakkaana, tarkastelee asiakaslähtöisyyttä ja voimaantumista prosessina ja haasteena. Menetelmistä hän kuvaa ryhmätoimintaa esimerkkinä kuntosali, kotikäynti ja verkostotyö. Asumista Pikkarainen käsittelee yhteiskuntapolitiikan ja asiakaslähtöisen kotikäynnin kautta. Lisäksi hän pohtii kuntoutuksen ulottuvuuksia mainiten erityisesti ikääntyneiden päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen, moniammatillisuutta, kuntoutusviestintää ja kuntoutuksen vaikuttavuutta. Mielenkiintoinen ja painava luku on kuntoutuksen asiakaslähtöinen toteutuminen: onko se vaikutusta vai osuvuutta? Lopuksi Pikkarainen esittää gerontologisen kuntoutuksen ja kuntoutumisen perusteita ja pohtii tulevaisuutta.

Oppaan tavoitteena on herättää lukija tarkastelemaan omaa asiantuntijuuttaan ja toimintatapojaan suhteessa iäkkään ihmisen tarpeisiin ja toiveisiin. Lukija löytää käytännöllisesti ja eettisesti harkittuja perusteita toteuttaa asiakaslähtöistä, tavoitteellista ja suorittajalle merkityksellistä kuntoutustyötä. Jokaisen luvun lopussa on pohdittavia teemoja ja kysymyksiä, joita voi tarkastella sekä työyhteisössä että myös ikääntyneiden kanssa. Liitteenä olevat asiakaslähtöisyyskysely ja voimaannuttava kotikäynti- ja palautelomakkeet ovat arvokkaita välineitä oman toiminnan arviointiin ja asiakastyöskentelyyn.

Aila Pikkarainen korostaa ikääntyneen osallistamista kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kun kuntoutuja kokee tulevansa nähdyksi, kuulluksi, ja hyväksytyksi, hän rohkaistuu tuomaan esille merkityksiä, tarpeita ja toiveita, joita kuntoutuksessa voidaan käsitellä. Jokaisella on kuitenkin oma polkunsä, jota hän taivaltaa omaan tahtiinsa. Kuntoutuksen on oltava suorittajalle mielekästä ja sen pitää konkretisoitua päivittäiseen elämään esimerkiksi ”harjoittelet tätä, että pääset nousemaan bussiin.”

Pikkarainen esittelee neljä kuntoutumisorientaatiota, jotka kuvaavat yksilöllistä, koettua ja elettyä kuntoutumisprosessia: käynnistävä (perinteinen fyysinen kuntoutus usein jonkin sairauden tai trauman vuoksi), löytävä tai oivaltava (kiinnostuksia ja haaveita hyödyntävä esim. uusi tapa toimia), uudistava (esim. jonkin toiminnan sisällöllisesti ja määrällisesti uudella tavalla toteuttaminen, vertaistuki, apuvälineet), luopuva (esim. ajokortista tai päihteistä luopuminen, sureminen ja helpotus kun ei enää tarvitse tehdä). Parhaimmillaan kuntoutumisorientaatiot vievät onnistunutta vanhenemista eteenpäin, auttavat työstämään eri ikä-ulottuvuuksia ja ohjaavat/vahvistavat vanhenemiseen mukautuvaa valikoivaa, kompensoivaa ja optimoivaa toimijuutta.

Kuntoutustyöntekijöiden lähestymistavoilla, arvoilla ja asenteilla on merkitystä. Samoin yhteiskunnan rakenteiden, sosiaali- ja terveydenhuollon, liikenteen, rakentamisen, liikunta- ja kulttuuripalveluiden toteutus vaikuttaa ikääntyneen toimintamahdollisuuksiin. Pikkarainen tarkastelee kehityksellistä, kasvatuksellista, kuntouttavaa ja adaptiivista lähestymistapaa ja korostaa että oikea-aikainen ja monipuolinen – myös päihde- ja mielenterveysseikat huomioon ottava kuntoutus on ikääntyneen kansalaisenkin oikeus! Mikään laki ei määrittele ikärajaa, mutta vanhusten on huomattavasti vaikeampi saada päihde- ja mielenterveyspalveluja.

Vanha ihminen on pitkään elänyt aikuinen, jonka palvelut eivät tähtää tulevaisuuteen samalla intensiteetillä kuin työhön palaavien. Ikääntyneet ansaitsevat laadukkaat palvelut juuri menneisyshorisonttinsa vuoksi. Vanhakin ihminen suuntautuu tulevaisuuteen, vaikka perspektiivi voi olla lyhyt, niin sen ajan tulee olla mahdollisimman mielekästä, laadullista ja vastata ihmisen tarpeita ja toiveita. Gerontologinen kuntoutus on inhimillistä vuorovaikutusta, läsnäoloa ja ikääntyneen kuntoutujan minuuden peilaamista ja vahvistamista. Vanhus kertoo kuka minä olen, miten minä olen tähän tullut ja mahdollisesti mitä minulle tapahtuu tai voisi tapahtua tulevaisuudessa. Tulevaisuuden myönteiset mielikuvat hälventävät pelkoja ja pitävät yllä toimijuutta. Samalla kuntoutuksen tavoitteet konkretisoituvat ihmisen päivittäiseen mielekkääseen elämään.