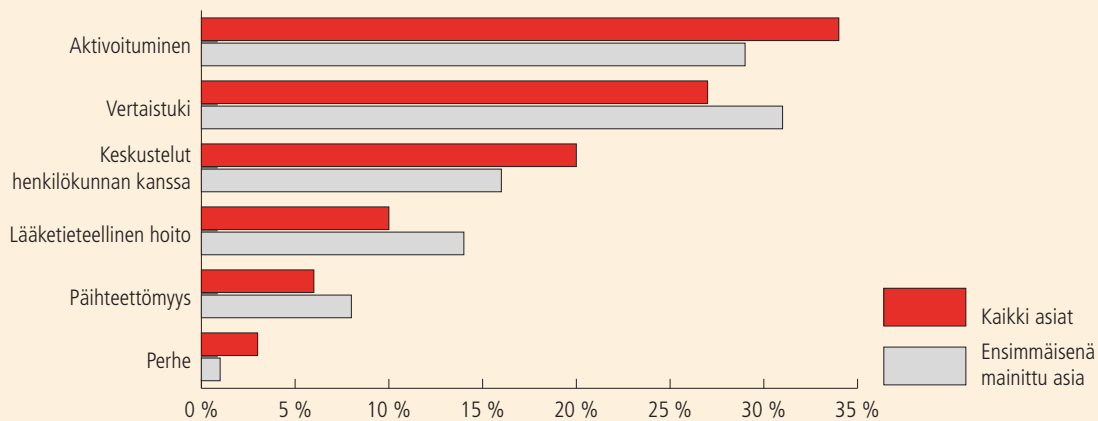


Toiminta ja vertaistuki tärkeitä kuntoutuksessa



Päihdekuntoutuslaitoksen asiakkaiden näkemys omaa kuntoutumistaan edistävästä asioista, kaikki (n=231) ja ensimmäisenä mainitut asiat (n=86)

Vertaistuki ja aktivoitumiseen liittyvät asiat olivat asiakkaiden mielestä eniten hyödyksi laitoskuntoutuksessa.

Haastattelimme vuonna 2012 Järvenpään sosiaalisairaalassa 80 kuntoutuksessa ollutta päihderiippuvaista osana eurooppalaista Paradise-hanketta. Hankkeessa kehitettiin yhteistä menetelmää toimintakyvyn kartoittamiseksi aivotoiminnan häiriöiden

hoidossa. Työn tuloksena valikoitui 24 kysymystä, joiden pohjalta muodostettiin toimintakyvyn kartoittamiseksi suomalainen kyselylomake nimeltään Paradise24Fin.

Kysyimme osana Paradise-haastatteluja: ”Millaiset asiat tällä hoitajaksolla ovat vieneet hoitoasi ja kuntoutumistasi eteenpäin?”

Haastateltuja pyydettiin nimeämään vähintään kolme kuntoutusta edistävää asiaa. Tarkastelimme kaikkia mainittuja asioita ja vielä erikseen niitä asioita, jotka haastatellut olivat sanoneet ensimmäiseksi. Tutkimuksessa verrattiin ihmisten mainitsemien asioiden yhteyttä heidän sukupuoleensa, ikään-

sä, riippuvuutta aiheuttaneeseen päihitteeseen ja heidän toimintakyvynsä.

Takana useita hoitajaksoja

Hieman yli kolmasosa 80 haastatellusta oli naisia. Vastaajat olivat 19–72-vuotiaita, keski-ikä oli 40 vuotta. Kolmasosa haastatelluista oli avo- tai avioliitossa. Koulutustaso oli keskimäärin suhteellisen heikko: kolmasosa haastatelluista oli käynyt enintään peruskoulun. Työssä kävi vajaa viidennes haastatelluista ja neljännes haastatelluista oli eläkkeellä.

Valintakriteerinä haastatteluihin oli diagnosoitu päihderiippuvuus. Alkoholi-riippuvuuden vuoksi kuntoutuksessa

oli 34 haastateltua. Muilla oli todettu alkoholiriippuvuuden sijaan tai sen lisäksi jokin muu päihderiippuvuus. Alkoholien jälkeen yleisin pääpähde oli opioidit. Lisäksi haastateltujen joukossa oli amfetamiinista ja bentsodiatsepiineista riippuvaisia henkilöitä. Suurimmalla osalla päihdeongelma oli kestänyt kauan: vain neljä ilmoitti ongelman alkamisesta kuluneen alle kolme vuotta.

Haastatelluilla oli takanaan useita laitospääntöjaksoja päihdeongelman vuoksi, neljälle viidestä laitosjakso oli vähintään kolmas. Puolet haastatelluista oli ollut kaiken kaikkiaan laitospääntötyössä yli 74 päivää. Haastatelluista 16 oli opioidiriippuvaisten korvaushoidossa.

Kuntoutus koostuu monista asioista

Kysymyksen hoitoa ja kuntoutumista eteenpäin vievistä asioista vastasi 75 haastateltua. Haastateltujen mainitsemat kuntoutusta edistävät asiat luokiteltiin kuuteen luokkaan. Haastatellut nimesivät yhteensä 202 asiaa, joista 29 sisälsi useita merkityksiä ja ne päätettiin siksi luokittelemaan kahteen eri luokkaan.

Haastateltujen mielestä erityisesti aktivoitumiseen ja vertaistukeen liittyvät asiat edistivät kuntoutumista (kuvio). Vertaistukeen kuuluivat asiat ohjauksesta ryhmätoiminnasta vertaisten vapaamuotoisesti luomaan ”hyvään henkeen osastolla”.

”Meitä on semmoinen pieni porukka, että me ollaan saatu se luottamus rakennettua. Että me voidaan puhua silleen avoimesti keskenään, että se on se vertaistuki tosissaan. Ja sit että ei toinen tuomitse heti. Niin kuin nää

Hoitojaksolla pidettiin tärkeänä toimintaa, jonka avulla esimerkiksi päivärytmiä saatiin kuntoon.

NA-ryhmätkin, että siellä ei tuomita kehtään. Siellä ei kiinnosta, että paljon on käyttänyt ja mitä on käyttänyt ja muuta.” Nainen, alle 30 vuotta.

Toiseksi yleisin luokka oli aktivoituminen. Se sisälsi hyvin erilaisia asioita, jotka kohensivat haastatellun tilannetta henkilökohtaisella tai sosiaalisella tasolla. Esimerkkinä voisi mainita motivaation löytymisen, harrastusten aloittamisen, rentoutumisen, päivärytmin ja tukiasioiden hoitamisen:

”No ihan ensimmäisenä se, että mä oon pystynyt täältä käsin hoitamaan sellaisia asioita, jotka on painanut mun mieltä: käytännön asioiden hoitaminen... Varmaan se, että mä olin jollain tavalla jo erakoitunut sinne mun asuntoon. Niin sellainen sosiaalisuuden lisääntyminen.” Mies, 31–45 vuotta.

Lisäksi mainittiin asioita, jotka liittyivät keskusteluihin henkilökunnan kanssa, lääketieteelliseen hoitoon, päihdeettömyyteen ja perheeseen. Henkilökuntaan liittyviä asioita olivat muun muassa omahoitajakeskustelut ja ohjattu pariterapia, mutta luokkaan sisältyi myös yleisempiä mainintoja henkilökunnan tuesta. Lääketieteelliseen hoitoon sisältyi erityisesti lääkkeisiin ja diagnooseihin liittyviä asioita. Asiat, joissa viitattiin laitokseen päihdeettömyyden mahdollistajana, luokiteltiin päihdeettömyys-luokan alle. Perheen alle luokiteltiin lapsiin ja lähisukuun liittyvät asiat.

Yli 45-vuotiaat haastatellut korostivat enemmän aktivoitumiseen liittyviä asioita kuin alle 30-vuotiaat. Henkilökunnan kanssa käytäviin keskusteluihin liittyviä asioita oli useampia kuin lääketieteelliseen hoitoon liittyviä asioita. Alkoholiriippuvaiset mainitsivat muita harvemmin hoidon lääketieteellisen puolen. Korvaushoitopotilailla lääkitys esiintyi ensimmäisenä asiana useammin kuin henkilökunnan kanssa käydyt keskustelut.

Toimintaan tukeminen tärkeää

Haastateltavat kertoivat pitävänsä hoitojaksolla tärkeänä toimintaa, jonka avulla he olivat esimerkiksi saaneet päivärytmiensä kuntoon, elämänsä muuta sisältöä päihdeiden sijaan ja sosiaalisia asioitaan hoidettua.

Aktivoitumiseen liittyvät asiat ja vertaistuki olivat yleisimmät kuntoutumista edistävät asiat riippumatta henkilön toimintakyvystä. Tämä kertoo siitä, että toimintakyvyltään erilaiset henkilöt vaikuttavat kaipaavan suhteellisen samankaltaista tukea kuntoutusjaksoissa.

Tulokset vastasivat **Mirja Koukkarin** vuonna 2005 Järvenpään sosiaalisairaalassa tekemiä haastatteluita, joissa asiakkaat pitivät vertaistukea, keskusteluryhmiä ja sosiaalisen tilanteen selkiytymistä merkittävimpinä kuntoutumista edistävinä tekijöinä.

Teemu Kaskela työskentelee tutkijana, **Jouni Tourunen** tutkimuspäällikkönä ja **Tuuli Pitkänen** vanhempana tutkijana A-klinikkasäätiön tutkimusryhmässä. **Misha Henriksen** oli korkeakouluharjoittelussa tutkimusryhmässä syksyllä 2013.