

Huhtikuu 2020

## Kuntoutusta koronan aikaan

Liikkumista ja kontakteja rajoittamalla on yhteiskunnassa nyt menestyksellisesti kyetty katkaisemaan tartuntaketjuja. Poikkeustilan ohjeiden tulkinta on kuntoutuksen näkökulmasta ollut kuitenkin kohtalonomainen. Sekä lääkinällinen läsnäkuntoutus avokuntoutuksena että ammatillinen kuntoutus ovat joutuneet tauolle.

Oikeudellisen ajattelun perusteiden mukaan tavoitteellisessa tulkinnassa lainsoveltaja soveltaa lakia kiinnittäen huomiota sääntelyn päämääriin. Tästä näkökulmasta valmiuslain soveltaminen on kuntoutusta ajatellen ollut huolestuttava: eihän toki ole ollut kyse tarkoitushakuisesta tulkinnasta? Päämääränä ei ole voinut olla kuntoutuksen merkityksen mitätöiminen? Näyttää että kuntoutus voidaan vetää juustohöylällä pois ilman että kukaan kärsii?

Jos näin olisi ollut, ei siinä ole onnistuttu. Etäkuntoutukseen olivat perusvalmiudet jo olemassa, ja nyt terapeutit ovat tehneet valtaisan urakan laatiessaan ja ohjatessaan kullekin kuntoutujalle sopivan etäkuntoutusohjelman. Meneillään on digitalisaation rasisuskoe, joka myös näyttää, mitä ei voi optimaalisesti hoitaa digitaalisesti. Kuntoutuskäynneilläkin on sinällään arkeen suuntaava kuntouttava vaikutus: täytyy nousta ja lähteä kotoa, hakeutua oikeaan aikaan oikeaan paikkaan.

COVID-19 sinällään myös aiheuttaa kuntoutustarvetta, esimerkiksi keuhkokuntoutuksen tarvetta. Neurologisena komplikaationa COVID-19-sairauteen voi liittyä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö, jonka takia voidaan tarvita moniammatillista neurologista kuntoutusta.

Kuntoutusarviot osastolla olevalla potilaalla, jolla on COVID-19, sen epäily tai altistuminen virukselle, tehdään potilaan omassa eristyshuoneessa vahvasti suojautuneena, joten optimaalisesta vuorovaikutustilanteesta ei ole kyse. Kuitenkin arviot tehdään, koska COVID-19 ei saa estää oikea-aikaisten kuntoutusarvioiden toteutumista. Poikkeustila onkin entisestään kristallisoinut kuntoutusarvioiden ja kuntoutuksen tärkeää roolia siinä, että vaihtuvuus osastoilla säilyy.

Sellaisillakin kuntoutujilla, joilla ei ole mitään koronavirukseen liittyvää sairastamista tai altistumista, on kuntoutumisen kulku muuttunut. Vierailijakielto osastolla sekä kotilomien ja kotikäyntien rajoittaminen hankaloittavat osastokuntoutusta. Aktivointi kuntoutusosastolla on entistä tärkeämpää. Esimerkiksi musiikin kuuntelun käyttö kuntoutuksen apuna kannattaa nyt muistaa, se on tehokasta matalan kynnyksen kuntoutusta.

Kaiken kaikkiaan koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan vaikutukset ovat olleet äkillisiä ja voimakkaita myös kuntoutuksen näkökulmasta, ja osa muutoksista on tullut jäädäkseen. Etäkuntoutuksen kehittäminen ja kuntoutujan aktivoinnin lisääminen ovat positiivisia asioita, joiden toivoo jatkuvan poikkeustilanteen jälkeenkin.

Lukijalle, joka tuntee Gabriel Garcia Marquezin tuotantoa, voi otsikkomme tuoda mieleen kirjan, joka sisältää lujaa uskoa tulevaisuuteen. Sama koskee kuntoutusta koronan aikaan! Poikkeustila korostaa parhaimmillaan kuntoutuksen tärkeää roolia potilasvirtojen hallitsemisessa – ja siinä tärkeimmässä, toimintakyvyn palauttamisessa arjen vaatimustasolle.

**Susanna Melkas**, apulaisprofessori, neurologian erikoislääkäri, HUS Neurokeskus

**Kristina Laaksonen**, LT, neurologian erikoislääkäri, HUS Neurokeskus