

Joulukuu 2020

Himaan!

Himaan! Muuten tyhjässä kalenterissa on ympyröity yksi päivä. Päivän kohdalla oheinen merkintä, vuodepaikkanumero ja hymiö. Tähän yhteen kalenterimerkintään kiteytyy koko kuntoutuksen ydin. Himaan – omaan kotiin.

Aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuminen perustuu aivojen kykyyn muovautua. Aivotapahtuman jälkeen pyritään moniammatillisessa kuntoutuksessa muovaamaan aivojen hermoverkkoja niin, että menetetyt taidot saadaan palautettua mahdollisimman lähelle sairastumista edeltävää tilaa. Näyttö kuntoutuksen intensiteetin merkityksestä on kiistaton. Oikeaoppisia toistoja tarvitaan satoja - jos ei tuhansia.

Meidän nykyisessä kuntoutussysteemissä tämä tarkoittaa väistämättä laitospuoleista kuntoutusta. Kuntoutuja on sisällä laitoksessa, usein varsin yksin - erossa läheisistään ja omasta tutusta ja turvallisesta ympäristöstään. Yhä useammin mieleeni nousee kysymys: 'Millä oikeutuksella pidämme ihmistä sisällä laitoksessa? Eikö meillä ole tarjota muita vaihtoehtoja?'

Moniammatillisella laitospuoleisella kuntoutuksella saavutetaan parhaimmillaan uskomattoman hienoja tuloksia – osastolle tulevat, täysin toisen avun varassa olevat vuodepotilaat, lähtevät osastolta omatoimisine ja kävelin. Kuten tämäkin kyseinen herrasmies, joka oli merkintänsä kalenteriin tehnyt. Uskaltaisinkin väittää, että osasto-olosuhteissa myös uuden aivotapahtuman ennaltaehkäisy, elämäntapaohjaus ja vertaistuki toteutuvat avokuntoutusta paremmin.

Meidän täytyy kuitenkin herkillä aisteilla ja oikeanlaisilla mittareilla seurata, kenelle laitospuoleinen kuntoutus sopii ja milloin on oikea aika mennä kotiin. Eläimillä tehdyissä tutkimuksissa on osoitettu, että ns. rikastetussa ympäristössä, ympäristössä, joka tarjoaa runsaasti virikkeitä, kuntoutuminen on tehokkaampaa ja aivoissa havaitaan enemmän muovautumismuutoksia kuin häkkiolosuhteissa. McDonald et al. (2018) pohti katsausartikkelissaan, onko kuitenkin niin, että ns. rikastettu ympäristö onkin eläimille normaaleja olosuhteita vastaava tila ja häkkiolosuhteet onkin köyhdytetty ympäristö. En malta olla peilaamatta tätä vertailua kuntoutusosaston olosuhteisiin.

Laitospuoleiselle kuntoutukselle on paikkansa ja aikansa, mutta tosiasia on, että jos ihminen ei ole motivoitunut tai on masentunut, on turha odottaa kuntoutumisen edistymistä toivotulla tavalla. Tämän olemme saaneet karulla tavalla todistaa pahimpaan COVID-19 -pandemia aikaan, kun kuntoutujat joutuvat vierailukieltojen vuoksi olemaan viikkoja/kuukausia erossa läheisistään – tukiverkostostaan, jota vakavan sairastumisen hetkellä eniten tarvitsisivat.

Sen lisäksi, että meidän velvollisuutemme on muovata osastomuotoisesta kuntoutusympäristöstä virikkeellisempi, tulisi meidän myös miettiä malleja, joilla saisimme tehokkaammin vietyä kuntoutuksen kuntoutujan kotiin. Himaan! on kuitenkin lopulta se tavoite.

Kristina Laaksonen, LT, neurologian erikoislääkäri
HUS Neurokeskus, Neurologinen kuntoutusosasto