

## Kuntoutusta ei saa unohtaa

Suomessa on vallalla vahva pyrkimys siihen, että suurin osa ikäihmisiä asuisi mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Tavoitteena on, että kotona asuvien yli 75-vuotiaiden määrä olisi lähitulevaisuudessa selvästi nykyistä suurempi – jopa 97 prosenttia.

Kuntoutus on keskeinen keino edistää ikääntyneiden toimintakykyä, elämän laatua ja kotona selviytymistä.

Kuntoutukseen liittyy kuitenkin muutamia perustavanlaatuisia ongelmia. Maassamme on laadittu lakeja hyvästä hoivasta, mutta unohdettu yksilön kuntoutustarve. Tästä seuraa, että palvelujen tuottajat eivät ole riittävästi kiinnostuneet kuntoutuksesta.

Toinen kuntoutuksen ongelma liittyy ikään. Valitettavasti kuntoutus koskee Suomessa lähes pelkästään työikäisiä tai alle 65-vuotiaita.

Kolmas ongelma koskee yhdenvertaisuutta. Kuntoutus on toteutettu hyvin eri tavoin eri puolilla Suomea. Koska kuntoutusta ei ole riittävästi, ikäihmisille on tarjottu asuinpaikaksi esimerkiksi pitkäaikaishoidon laitospaikka.

Mitä siis pitäisi tehdä? Ihan aluksi tarvitaan asennemuutos. Suomessa vallitsee

edelleen passiivinen hoitokulttuuri. Ongelma voidaan pelkistää toteamalla, että laitokseen on helppo jäädä, koska aktiivinen kuntouttaminen puuttuu.

Sote-uudistuksessa on oiva hetki korjata tilanne. Sote-alueelle tulee saada kuntoutusjärjestelmä, johon kuuluu keskitetty kuntoutusyksikkö ja lähikuntoutusyksiköiden verkosto.

Kuntoutus pitäisi nähdä osana hoitoprosessia heti alusta alkaen. Jos pyritään mahdollisimman monen ikääntyvän itsenäiseen ja omatoimiseen selviytymiseen, keinot tavoitteen saavuttamiseksi ovat sangen yksilöllisiä. Olennaista on myös ikääntyvän omien mieliteiden kuunteleminen.

Ikääntyville tarvitaan myös asianmukaiset kodit. Sopimaton koti johtaa liikkumattomuuteen ja on tuhoisaa terveydelle. Asunnosta johtuvat ongelmat ovat usein syynä siirtyä palveluasumiseen.

Lisäksi tarvitaan ikääntyvien liikkumisen tukemista. Hyvä lihaskunto, tasapaino ja nousujohteinen voimaharjoittelu vaikuttavat olennaisesti toimintakykyyn ja omassa kodissa selviytymiseen.

Jos yhteiskunta ei tunnusta yksilön kokemusta tarvittavista toimista, euroista puhumi-



nen yleensä auttaa. Maksamme kuntoutuksen puutteen vuoksi vuosittain runsaat puoli miljardia euroa ylimääräisiä kustannuksia.

\*\*\*

*Lopuksi haluan toivottaa kaikille jäsenillemme ja yhteistyötahoillemme hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!*

**Kirsti Lehtinen**

toiminnanjohtaja  
kirsti.lehtinen@oaj.fi

## Rehabiliteringen får inte glömmas bort

Finland strävar man till att den största delen av den äldre befolkningen skall kunna bo i sina egna hem så länge som möjligt. Målet är, att andelen över 75 år gamla som bor hemma i den närmaste framtiden skulle vara betydligt större än nu – till och med 97 procent.

Genom rehabilitering kan man främja de äldres funktionsduglighet, livskvalitet och möjlighet att klara sig själv där hemma.

Till rehabiliteringen hör en del grundläggande problem. I vårt land har man stiftat lagar om god vård, men man har glömt bort individens rehabiliteringsbehov. Av detta följer, att de som producerar tjänster inte är tillräckligt intresserade av rehabilitering.

Ett annat problem med rehabiliteringen ansluter sig till åldern. Tyvärr rör rehabiliteringen i Finland nästan enbart personer i arbetsför ålder eller under 65-åriga.

Ett tredje problem är likställdheten. Rehabiliteringen anordnas på mycket olika sätt i olika delar av Finland. Eftersom det inte finns tillräckliga möjligheter till rehabilitering

har man erbjudit äldre personer anstaltsplats inom långvården.

Vad borde man alltså göra? Till allra först behövs en attitydförändring. I Finland råder ännu en passiv vårdkultur. Man kan förenkla problemet med att konstatera, att det är enkelt att bli kvar på en anstalt eftersom en aktiv rehabilitering saknas.

Genom Social- och hälsovårdsreformen kunde man ha ett utmärkt tillfälle att ändra på situationen. Inom "Sote-området" borde man få ett rehabiliteringssystem till vilket hör en centraliserad rehabiliteringsenhet och ett nätverk av närliggande enheter.

Rehabiliteringen borde ses som en del av vårdprocessen redan från början. Om man strävar till att så många äldre som möjligt skall kunna klara sig självständigt är metoderna att uppnå målet synnerligen individuella. Det är viktigt, att man också tar de äldres egna åsikter i beaktande.

De äldre behöver också lämpliga hem. Ett opassligt hem leder till orörlighet och är förödande för hälsan. Problem med bosta-

den är ofta en orsak till att man flyttar till servicebostäder.

Dessutom behövs stöd för de äldres rörlighet. En god muskulatur, balans och en uppåtgående styrketräning inverkar i hög grad på funktionsdugligheten och möjligheterna att klara sig i det egna hemmet.

Om samhället inte erkänner individens behov utgående från erfarenhet brukar det i allmänhet hjälpa att tala om pengar. Vi betalar på grund av bristen på rehabilitering över en halv miljard euro per år i extra kostnader.

\*\*\*

*Till slut vill jag önska alla våra medlemmar och våra samarbetspartners En God Jul och Ett Gott Nytt År!*

**Kirsti Lehtinen**  
verksamhetsledare

**Ulla Bäck**  
översättning

