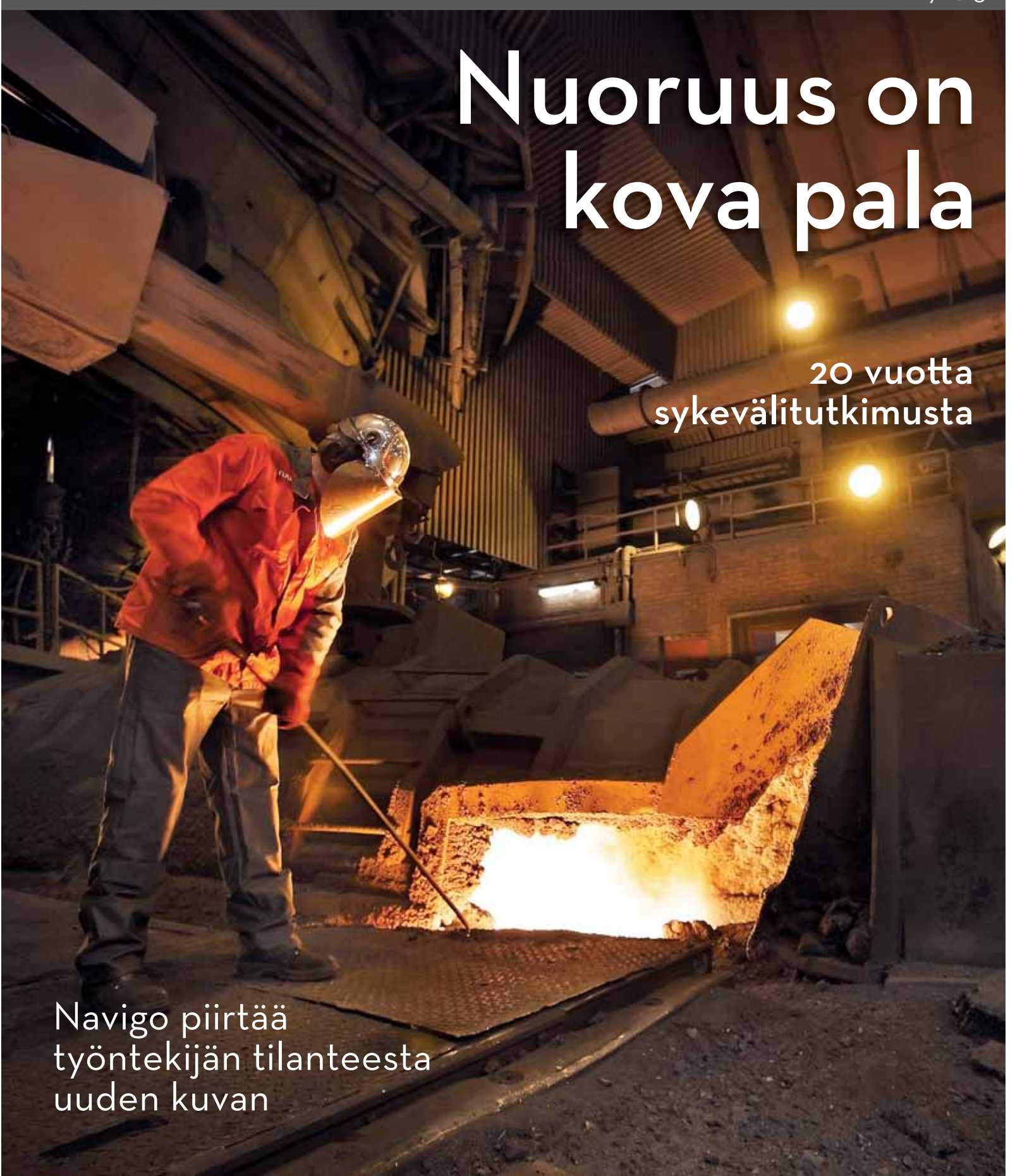


Nuoruus on kova pala

20 vuotta
sykevälitutkimusta

Navigo piirtää
työntekijän tilanteesta
uuden kuvan



**Työkyky**

Kuntoutuspoliittinen aikakauslehti 1/2013

Julkaisija

Verve, Hengityslitto ry:hyn kuuluva kuntoutus-, tutkimus- ja konsultointiyksikkö, joka toimii Helsingissä, Joensuussa, Jyväskylässä, Kuopiossa, Mikkelissä, Oulussa, Tampereella ja Turussa.

Toimituksen yhteystiedot

Verve Oulu
Kasarmintie 13, PL 404
90101 Oulu
p. 020 757 4600
www.verve.fi

Tilaukset, palautteet ja osoitteenmuutokset

verve@verve.fi

Päätoimittaja

Matti Anttonen

Toimitus

Virpi Mäkitalo
Kati Valjus
Atte Karjalainen

Taitto

Atte Karjalainen

Kuvat

Juha Sarkkinen, Kai Tirkkonen,
Jaakko Heikkilä ja Verven arkisto

Graafinen ilme

Konsepti

Painopaikka

Erweko Oy

Painos

11 000 kpl

ISSN-L 1236-2956

ISSN 1236-2956 (Painettu)

ISSN 2323-4725 (Verkkójulkaisu)

Kuntoutuksen vanhat uudet kohteet

Verven 50-vuotispäiviä odotellessa ei voi millään estää ajatusta tarttumasta vuosikymmenten mittaan tapahtuneisiin asiakaskunnan muutoksiin. 60-luvun puolivälissä toimintaa käynnistettäessä asiakkaamme olivat vahvasti syrjäytymisvaarassa olevia aikuisia työttömiä, joilla oli moninaisia sekä psyykkisiä, fyysisiä että sosiaalisia ongelmia. Heidän tilanteeseensa liittyi silloinen nopea muutos maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta teolliseen yhteiskuntaan ja mittakaavassamme suuri muuttoliike maalta kaupunkiin ja Suomesta Ruotsiin. Ajankohtaan liittyi myös viestinnän ja tietotekniikan huikkea kehitysloikka. Tällöin mm. televisio ja puhelin levisivät nopeasti läpi maan ja tavoissa liikkua tapahtui huikkea muutos nopean autoistumisen myötä. Elettiin siis melkoisen muutoksen aikakautta. Silloinen Merikosken työkliniikka syntyi tarpeeseen tukea niitä, jotka muutoksessa eivät oikein työmarkkinoilla pärjänneet tai sinne edes päässeet.

1980-luvulla kuntouttajien katse kääntyi vakinaisissa työsuhteissa olevaan työvoimaan. Huolen synnyttivät nopeasti kasvanut työelämän uupumisoireisto ja lisääntyvät työkyvyttömyyseläkkeet niin tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuin masennussairauden vuoksi. Lisäksi syntyi pelko työvoiman riittävydestä. Kuntoutuslaitosten uudeksi nopeasti kasvavaksi asiakaskunnaksi tulivat vakaisissa, pysyvissä työsuhteissa olevat normikansalaiset, joiden ei tarvinnut olla erityisen sairaita tai erityisen syrjäytymisuhan alaisia. Toiminnan käynnistymisvaiheessa asiakkaiden työt olivat useimmiten fyysisesti raskaita ja siivoojat sekä metsurit olivat alkuvuosien tyyppiämme. Toiminnan laajennuttua neljännesvuosisadan ajan on painopiste siirtynyt ammattiryhmiin, joissa on enemmän psyykkistä ja psykososiaalista kuormitusta ja jonka työntekijöiden ammatillinen koulutus on usein ”opistotasoista”.

Juuri nyt elämme vaihetta, jossa huomio on kiinnittymässä kansalaisiin, jotka ovat vakavasti syrjäytymässä työmarkkinoilta. Heidän määränsä on hiljalleen kasvanut eikä selityksesi riitä enää yksittäinen lama. Päinvastoin on jouduttu epäilemään, että jokainen lama tuottaa omat syrjäytyjensä eikä järjestelmämme kykene auttamaan heitä edes työmarkkinoille ennen seuraavaa kriisiä. Josta sitten tulee uusi aalto syrjäytyjiä. Työelämän muutosten taipumus pullauttaa ulos työmarkkinoilta hyvää ja kokenutta työvoimaa on jo sinänsä vaikeasti hallittava asia, mutta kun samanaikaisesti yhä lisääntyvä määrä nuoria ei lainkaan löydä tietään työmarkkinoille, voidaan aiheellisesti puhua työmarkkinoiden kaksisuuntaisesta toimintahäiriöstä. Yhteiskunnan ja työelämän muutos sinänsä muistuttaa 60-luvun muutosta. Maaseutu ja pienet maaseutukaupungit ovat yhä edelleen tyhjenemässä, suomalaisten työpaikat muuttavat maailmalle ja IT-teknologian sekä liikennemuotojen kehitys on nopeaa.

Kuntoutuslaitokset valjastettiin liki kolmenkymmen vuoden ajaksi kurssimaisten laitosisarnaattikurssien toteuttajiksi. Nyt ollaan vähän hukassa sen suhteen, että millä osaamisella ja menetelmillä pitäisi toimia syrjäytymässä olevien nuorten ja työelämän ulos pullauttamien keski-ikäisten kanssa. Osaaminen ja mallit eivät synny siitä laitospäivien perinteestä, jota sukupolven mittainen aika pyöritettiin. Voi olla jopa niin, että kannattaisi tutkia, miten suomalaisissa työkliniikoissa 70-luvulla toimittiin, kun sen ajan syrjäytyneitä ohjattiin ja valmennettiin. Joka tapauksessa nyt on rakennettava tämän haasteen ratkaisemiseen uudet välineet. Tarvitaan tehokasta ja ennakkoluulotonta kehittämistyötä, valmiuksia hylätä vanhaa ja aloittaa monessakin mielessä alusta.



Oululaiset veivät
sykevälitietämyksen
maailmalle

SISÄLTÖ

työkyky 03

Sykevälitutkimus 20 vuotta	4
Kuntoutus toi idean kotihoidon organisointiin	8
Hulluuden jäljillä	11
Navigo piirtää uuden kuvan	12
Nuorten kuntoutuksella on Vervessä pitkä perinne	15
Luominen ja liikkuminen auttavat kuuntelemaan kehoa	17
OPI-hankeesta helpotusta opintojen loppuunsaattamiseen	20
Älypuhelinsovelluksesta apu stressiin	23

Oululainen klusteri vei sykevälitietämyksen maailmalle

Sykevälitutkimus 20 vuotta

Kaikki alkoi 28.2.1993. Kokouksessa oli paikalla edustus Polar Electroilta, Oulun yliopistosta ja Vervestä, silloisesta Merikosken kuntoutus- ja tutkimuskeskuksesta. Kukaan ei tiennyt, mitä yhteistyöstä seuraisi. Oli vain havainto siitä, että sydämen sykeväli vaihtelee ja palava innostus selvittää, mistä ilmiö johtuu. Tiedettiin että sykkeen vaihtelu liittyy sydämen säätelyjärjestelmiin, mutta miten tätä tietoa voitaisiin hyödyntää liikkumisessa? Visio terveyskellosta oli jo tuolloin olemassa.



04 työkyky

Aika yhteistyölle oli oivallinen: Polar Electro oli kehitysvaiheessa, jossa se tarvitsi uusia innovaatioita. Yliopistossa lääketieteellisen teknologian osaaminen oli kehittynyt ja Verveen oli juuri perustettu liikuntalääketieteen yksikkö.

Syntyi lääketieteen, liikunnan ja tekniikan yhteenliittymä. Klusteri, joiaksi niitä 1990-luvun puolivälin aikoihin alettiin nimittää. Tulokset joita saavutettiin, eivät olisi olleet mahdollisia ilman monitieteellistä osaamista ja näkemystä. Kaikki tutkimustyössä mukana olleet kertovat kuin yhdestä suusta, että yhteistyö oli poikkeuksellisen luovaa ja tekemiseen orientoitunutta.

”Kaikenlainen byrokratia ja akateeminen pökkurointi puuttui. Mukana oli nuoria kokeilunhaluisia ihmisiä ja tyhmiäkin kysymysten annettiin lentää. Olimme tehokas tiimi eivätkä palaverimme olleet power point -sulkeisia, muistelee Silverblip Oy:n toimitusjohtaja ja tekniikan tohtori **Seppo Nissilä**, joka tuolloin työskenteli tutkijana Oulun yliopiston teknillisessä tiedekunnassa.

”Meillä oli aito halu käsittää, mitä tässä tapahtuu. Ajattelimme, että kunhan me vain ensin itse ymmärrämme ja selvitämme, kyllä tietämyksellekin arvo löytyy. Ainutlaatuista oli, että yhteistyötä todellakin teki-

vät ihmiset, ei yritykset ja organisaatiot, joita he edustivat. Ne pysyivät taustalla ja antoivat tutkijoille vapauden”, Nissilä toteaa.

Mittaustekniikan kehittymisellä ratkaiseva vaikutus

Alusta alkaen mukana ollut Oulun yliopistollisen sairaalan kardiologian osastonylilääkäri **Timo Mäkikallio** myöntää pitäneensä aluksi koko juttua huuhaana. Lääketieteen opiskelijana hän kuitenkin tuli Merikoskelle kesätöihin ja teki huippu-urheilijoilla mittauksia erilaisilla koeasetelmilla, kuten juoksumatolla. Mukana oli mm. suunnistajia ja hiihtäjiä, joiden sykettä mitattiin niin rasis- kuin lepotilanteessa. Huomattiin, että sykevaihtelu on iso lepotilassa ja pienenee rasisuksessa. Juttu alkoi kiinnostaa, kun tuloksia syntyi.

Mittaustekniikan kehittymisellä oli ratkaiseva merkitys sykevälivaihtelututkimuksen nopealle etenemiselle. Tuohon aikaan mittauslaitteiden tarkkuus oli huono, ja Polar Electron taholta esitettiinkin tarve uudelle nauhurille, jolla saataisiin aiempaa tarkempia mittauksia. Näin kehitettiin RR-recorder, tupakka-askin kokoinen mittari, jossa oli

mukana algoritmikehitystä pulssintunnistukselle.

RR-mittari oli ensimmäinen hyvin konkreettinen tulos ja tuoteinnovaatio, jolla sykevariaatiota pystyttiin kaupallisesti hyödyntämään.

”Mittaukset helpottuivat kun dataa saatiin. Sitä ruvettiin käsittelemään ja paperille printattiin kappyröitä ja tehtiin vertailuja eri parametreilla: löytyykö eroja sen mukaan, onko kyseessä nuori vai vanha ihminen, hyvä- vai huonokuntoinen jne. Tuolloin käytettiin ensimmäisen kerran neurooverkoanalyysia ja löydettiin riippuvuus: sykevariaatio on hyväkuntoisilla suurempi. Saimme lasketuksi kuntoindek-



sin sykevariaatiosta neuroverkko-periaatteella. Tästä tehtiin patenttihakemus. RR-mittari oli ensimmäinen hyvin konkreettinen tulos ja tuoteinovaatio, jolla sykevariaatiota pystyttiin kaupallisesti hyödyntämään. Polar Electron laite oli näyttö siitä, mitä yli rajojen menevä yhteistyö voi tuottaa”, Nissilä kertoo.

Kuntoindeksi pukkasi vauhdin päälle ja tuloksia saatiin helposti. Aikaisemmin mittausten tarkkuus oli kymmeniä millisekunteja eikä variaatiota pystynyt kunnolla mittaamaan. RR-mittarilla oli tärkeä rooli, kun sykeväliä opittiin mittaamaan millisekunnin tarkkuudella. Tämän seurauksena myös Oulun yliopiston teknillisessä tiedekunnassa tehtiin useita julkaisuja, joita on referoitu laajasti teknillisissä tiedejulkaisuissa.

Tieteellisiä näyttöjä tuodaan julkisuuteen

Mäkikallio ja Verven tutkija **Mikko Tulppo** alkoivat etsiä julkaisufoorumia tuloksilleen. Selvisi, että aiheesta tekevät Oulussa tutkimusta jo kardiologit **Juhani Airaksinen** ja **Heikki Huikuri**. Tulppo ja Mäkikallio saivat heiltä kaivattua senioritukea ja tutkimustulosten julkaisu pääsi käyntiin. Yhteistyö on jatkunut nois-

ta ajoista lähtien.

Mäkikallion lääketieteen opintojen edistyttyä hänen analysoitavakseen alkoi tulla erilaisia potilasaineistoja. Tutkimus syveni lääketieteen puolelle infarktipotilaisiin ja heidän ennusteisiinsa sykevaihdelun perusteella.

Aihepiiri oli alkanut suuresti kiinnostaa lääketieteellistä foorumia 1990-luvulla amerikkalaisen tutkijan Robert Kleigerin julkaistua tuloksen, jonka mukaan infarktipotilailla, joilla sykevaihtelu on pienentynyt, on korkea kuolemanriski.

”Alustavia tuloksia oli siis jo olemassa maailmalla siitä, että sykevaihdelulla voidaan ennustaa kuntoa ja kuolemanriskiä. Oulun yliopistossa kehitetty tekniikka mahdollisti tehokkaat mittaukset, minkä ansiosta saimme suhteellisen nopeasti tuloksia, joita pystyttiin julkaisemaan arvostetuilla foorumeilla”, Mäkikallio kuvaa kehitystä.

Alettiin puhua epälinearisesta laskennasta, jolla sykevaihdelun selitysmalleja voitaisiin edelleen parantaa. Epälineaariset algoritmit tunnistivat epätavallisia hyppyjä sykevaihdelussa, ja näin päästiin tutkimaan myös sykevaihdelun laatua pelkän määrän lisäksi. Epälineaaristen algoritmien käyttö tuli Mäkikallion



Mikko Tulpolle tutkimusprofessori Englannista

Verven liikuntalääketieteen tutkimusyksikön johtaja **Mikko Tulppo** on nimitetty osa-aikaiseksi tutkimusprofessoriksi London South Bank University -yliopiston tekniseen tiedekuntaan. Yksikkö on lisäämässä panostusta liikuntaan ja urheiluun liittyvään tutkimukseen, ja perusti nyt ensimmäisen professorin.

Tiedekunnan yksi painopistealue on rakennetut ympäristöt. Tähän Tulppo tuo oman liikuntalääketieteilijän asiantuntemuksensa siitä, millaisia tulevaisuuden ympäristöjen tulisi olla, jotta ne houkuttelisivat liikkumaan ja lisäisivät ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Tulpon tehtävänä on tehdä yhteistyötä vanhempien tutkijoiden kanssa ja suunnata tiedekunnan tutkimusstrategiaa ja -linjoja haluttuun suuntaan.

Tulpon mukaan ympäristörakentamisessa on paljon parannettavaa.

”Esimerkiksi Yhdysvalloissa pyörätie saattaa kestää jälkeen yhtäkkiä loppua keskelle ei-mitään. Rakentamisessa ei myöskään usein ole otettu huomioon jalankulkijoita eikä rakennettu kulkuväyliä heitä varten. Usein käytännössä ainoa mahdollinen tapa liikkua paikasta toiseen on auto. Oulussa on eurooppalaisittain poikkeuksellisen hyvin rakennettu infrastruktuuri, joka mahdollistaa ympärivuotisen pyöräilyn”, Tulppo toteaa.

Tiedepoliittisesti maailmassa on nähtävillä selvä suuntaus, jonka mukaan eri tiedekuntien asiantuntijoita tuodaan yhteen. Näin rikastetaan omaa osaamista ja etsitään yhteistä kieltä eri tieteenalojen välille. Toinen selkeä trendi on lisääntyvä fyysisen aktiivisuuden professorien perustaminen niin lääketieteellisiin, teknisiin kuin liikuntatieteellisiin tiedekuntiin.

”On mielenkiintoista lähteä katsomaan asioita toisesta näkökulmasta: miten yhteistyö toimii ja millainen tutkimuskulttuuri Englannissa on. Enää ei Suomessakaan voi tehdä laadukasta tutkimusta yksin, vaan on verkostoiduttava kansainvälisesti, laajennettava omaa osaamista ja lähdeittävä mukaan kansainvälisiin tutkimushankkeisiin.”



Tutkimustyössä mukana olleiden Timo Mäkikallion, Raija Laukkanen ja Seppo Nissilän mukaan tutkimusyhteistyö oli poikkeuksellisen luovaa ja tekemiseen orientoitunutta.

O6 työkyky

harteille.

”Jokapäiväisessä potilastyössä sitä ei tänä päivänä käytetä, koska se on laskennallisesti niin paljon työläämpää. Tuleeko algoritmeista kliiniseen käyttöön sopivia ja tulevatko ne tulevaisuudessa arkikäyttöön, jää nähtäväksi”, Mäkikallio pohtii.

”Erilaisia riskiennusteita pystytään jo tekemään hyvin. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, voidaanko niihin vaikuttaa ja auttaako tieto potilaan ennusteessa. Jos verrataan tupakointiin, niin riskien vähenemiseen voidaan vaikuttaa lopettamalla tupakointi. Mutta mitä tehdään, jos potilaalla todetaan, että hänellä sykevaihtelu on riskitekijä? Lääkkeitä ei ole vielä olemassa. Potilaalle voidaan sanoa että arvo näyttää huonolta, mutta mitä hyötyä siitä on? Siinä mielessä sillä on kuitenkin vaikutusta, että entistä tarkemmin pitäisi tiedostaa ja olla hallinnassa sitten ne muut riskitekijät”, Mäkikallio toteaa.

”Lääketieteen piirissä on käynnissä tutkimuksia siitä, voidaanko riskiarvojen perusteella ohjata potilaan toimintaa ja hoitoa, kuten esimerkiksi määritellä sitä, tarvitseeko potilas tahdistinta. Tieto tämän kaiken pohjaksi on ollut olemassa jo 10 vuotta, mutta sykevaihteluun liittyen ei tällä hetkellä ole käynnissä muita kuin laitetutkimuksia.”

Sykevälivaihtelu käsitteenä edelleen tuntematon

Tulpon ja Mäkikallion tieteelliset julkaisut toivat julkisuutta ja uskottavuutta itse mittarille. Mukaan liittyi Oulun yliopistosta professori **Tapio Seppäsen** tutkimusryhmä, joka toi mukanaan uutta datankäsittelyn taitoa. Kun tieteellisesti validoituja tuloksia alettiin saada, myös sykemittareita valmistava Polar Electro alkoi lisätä tuotteisiinsa uusia ominaisuuksia.

Polar Electron liikuntatieteellinen johtaja, terveystieteiden dosentti **Raija Laukkanen** tuli yhteistyöhön mukaan vuonna 1994 tultuaan yhtiön palvelukseen UKK-instituutista. Polar Electro ei tuohon aikaan vielä tehnyt systemaattista yhteistyötä liikuntatieteen ja lääketieteen osaajien kanssa. Laukkanen otti kontakteja eri tutkimuslaitoksiin, antoi uusia mitalaitteita ja sai vauhtia asialle. Kun dataa käsiteltiin eri paikoissa, osaminen levisi.

”Sykevälitutkimuksen ruuhkavuosina 1994-99 tapahtui paljon. Polar Electro oli mitannut sykettä jo vuodesta 1977, mutta nyt mukaan tuli jotakin ihan uutta”, Laukkanen kuvaa.

Vuonna 1997 oltiin vaiheessa, jossa kansainvälisillä markkinoilla toimiva yhtiö tarvitsi ulkopuolista tutkijaa Pohjois-Amerikan markkinoilla.

Laukkanen otti yhteyttä amerikkalaiseen Cooper-instituuttiin, ja niin ryhmä suomalaisia lähti opettamaan sykevälivaihtelumittamista rapakon taakse. Mukana olivat mm. Tapio Seppänen ja Verven tutkijoita. Selvisi sama mikä tiedettiin jo Suomessa: sykevaihtelu pienenee kun ihminen lisää räsitusta. Sykevaihtelua mittaamalla voitiin löytää sopiva syketaso harjoitteluun.

Amerikkalaisille jalostui oma tutkimustraditio, minkä jälkeen siellä on mitattu sykevälivaihtelua omilla isoilla tutkimusjoukoilla.

”On hienoa että osaaminen tähän tuli Suomesta”, Laukkanen toteaa tyytyväisenä.

Toinen merkittävä etappi Polar Electrolle oli samana vuonna Cape Townissa järjestetty konferenssi, jossa Tulpon ja Mäkikallion löydösten tuotteistaminen sai merkittävän tunnustuksen. Kuuluu etelä-afrikkalainen tutkija, kriittisyydestään tunnettu professori Tim Noakes tunnusti, että Polar Electro on saanut lisättyä sykemittariinsa ominaisuuden, jolla on erinomainen loppuarvo kulluttajalle; sopiva liikuntasyke voidaan määrittää myös ilman maksimisyketietoa alkuverryttelyn aikana. Verven tutkijoiden siihenastisten löydösten ansiosta yhtiön mittari hyväksyttiin päteväksi tutkijapiireissä ja se saavutti sitä kautta uskottavuutta, jota kilpailijoilla ei ollut.

”Sydän on stressaantunut, jos se lyö säännöllisesti kuin kello. Mutta sitä ei voi itse huomata, vaan mittaamisen avuksi tarvitaan sykemittarin teknologiaa.”



Sykevälitutkimuksen 20-vuotista historiaa ja saavutuksia juhlittiin seminaarilla 22.2.2013 Hotelli-ravintola Lasaretissa. Kansainvälisesti merkittävän tutkimustyön seurauksena on syntynyt satoja julkaisuja, kymmeniä väitöskirjoja ja huomattava määrä uusia tuoteinnovaatioita. Kuvaan saatiin koottua suurin osa tutkimusryhmään eri aikoina kuuluneista henkilöistä.

Mitä tehdä, jos todetaan, että potilaalla sykevaihtelu on riskitekijä?

Mitä syke tarkoittaa?

Tämä on Laukkasen mukaan yleinen kysymys vielä tänäkin päivänä.

"Sykevälivaihtelun käyttöarvo on niin tutkimus- kuin ominaisuusrakennäkökilmasta suuri. Mutta sen kertominen ihmisille on hankalaa. Heart rate variability -sanahirviötä ei kaikilla kuluttajamarkkinoilla kannata edes mainita, se on liian vaikeasti selitettävä asia. Jos verrataan vaikkapa energiakulutukseen, joka käsitteenä on tuttu juttu. Kaikki oikeastaan tietävät, mitä se tarkoittaa kilokaloreina ja että sen mittaamista käytetään laihduttamisen apuna ja muutoinkin painonhallinnassa sekä energiantarpeen määrittämisessä."

"Sykevälivaihtelusta ei ole samalla tavalla puhuttu, joten tieto

on itse tuotava esiin. Tämä on suuri haaste. Ihmiset haluavat treenatesaansa tietää matkan, reitin, vauhdin, korkeusprofiilin. He myös haluavat jakaa omia tuloksiaan muille. Vaikka syke on sinällään vain jäävuoren huippu sydämen toiminnasta, se riittää useimmille. Sydän on kuitenkin stressaantunut, jos se lyö säännöllisesti kuin kello. Mutta sitä ei voi itse huomata, tarvitaan sykemittarin teknologiaa sen mittaamiseen."

Sykevälivaihtelun mittaamisella saadaan paljon informaatiota irti harjoittelusta ja pystytään tunnistamaan ihmisen kehossa paljon eri asioita. Saadaan muun muassa tarkkaa ja tärkeää tietoa siitä, onko urheilija palautunut rasituksesta vai ei.

"Tieteellisesti sykevälivaihtelun arvo ei ole vähentynyt, se on meille edelleen erittäin tärkeä kilpailu-

tekijä. Olemme aikoinaan määritelleet, että sykevälivaihtelu on ominaisuus, jota lähdemme rummuttamaan. Perusteena se, että kyseessä on yksilöllinen tieto, josta on näyttöön perustuvia hyötyjä kuluttajille", Laukkanen painottaa.

Nissilän mukaan näyttää siltä, että sykevälivaihtelututkimuksessa on tällä hetkellä meneillään eräänlainen hengähdystauko.

"Tarvitaan lisää tietoa myös muilta tieteenaloilta. Uskon, että muutaman vuoden sisällä löydöksiin ja aineistoihin palataan jälleen ja löydetään uusia yhteisvaikutuksia", hän ennustaa.



08 työkyky

Kuntoutus toi idean kotihoidon organisointiin

Verve Mikkelin toimipaikassa Anttolassa järjestetty Tyk-valmennus käynnisti Pieksämäen kaupungin kotihoidossa muutoksen, joka oli ollut muhimassa pinnan alla jo pidemmän aikaa. Yhteistyöpäivässä esiin nostetut työn sujumista vaikeuttavat asiat saivat esimies Kaija Heiskasen ehdottamaan kotisairaanhoitaja Pirjo Hätille kokonaan uutta työnkuvaa. Tämä selkiytti koko työyhteisön toimintaa.

Kotiutushoitaja **Pirjo Hätilä** työskentelee Pieksämäen kaupungin kotisairaalan solmukohdassa portinvartijana. Asiakkaat kohtaavat hänet, kun ovat kotiutumassa osastolta tai toisesta lähialueen sairaalasta. Vaihtoehtoisesti esimerkiksi vanhuksen omainen saattaa soittaa pyytäkseen Hätilästä kartoittamaan, pärjääkö äiti vielä kotona omin voimin vai tarvitseeko jo apua kotiin. Hätilä

tekee toimintakykytestit ja käy tarvittaessa asiakkaan kotona arvioimassa, onko tämä kotiavun tarpeessa.

Kun Verven Tyk-valmennus käynnistyi vuonna 2011, Hätilä työskenteli Pieksämäen kaupungin kotisairaanhoidossa. Takana oli 16 vuoden työura sairaanhoitajana kotihoidon yksikössä. Etenkin selän kanssa oli ongelmia.

”Kotisairaanhoidajan työ on no-

peatempoista ja fyysisesti raskasta. Työskentelin alueella, jolla oli paljon hissittömiä kerrostaloja, ja rappujen kiipeäminen tavaroiden kanssa kävi yhä hankalammaksi. Kaipasin fyysisesti kevyempää työtä.”

Tyk-valmennuksen ensimmäisessä yhteistyöpäivässä perehdyttiin kotihoidon työn sujumiseen ja tarkasteltiin tyypillistä työpäivää. Yhdessä pohdittiin työn sujumista



haittaavien häiriöiden vaikutuksia eri työntekijäryhmiin. Tavoitteena oli oivaltaa, kuinka arjen työtoiminnan häiriöistä yritetään selviytyä tilanne kerrallaan, jolloin ne toistuvat aina uudelleen. Tällöin itse selviytymiskeinot voivat aiheuttaa lisää ongelmia, joita esimerkiksi työkaverit ja esimiehet sitten edelleen tahoiltaan ratkovat. Tavoitteena oli löytää keinoja ja ratkaisuja, joilla saataisiin kehitettyä toimintaa niin, että työ sujuisi paremmin.

Äkilliset työvuoromuutokset näkyivät työntekijöiden uupumisena.

Kotiutus aiheutti hässäkkää

Kurssin vetäjän, Verve Mikkelin kuntoutustutkija **Marita Piironen** mukaan aineistosta nousi esiin erityisesti asiakkaiden kotiutus, joka aiheutti hässäkkää monin tavoin. Kotihoitajat kokivat perjantaisin toteutettavat kotiutukset raskaina ja vaikeasti muihin työtehtäviin sijoitettavina. Virisi ajatus kotiutusyksiöstä ja erillisestä kotiutustiimistä.

Vanhus- ja vammaispalvelujen johtajan, Hätisen tiimin esimiehen **Kaija Heiskasen** mukanaolo kuntoutusprosessissa pisti ajatukseen vauhtia. Lopulta päädyttiin siihen, että esimies ehdotti Pirjo Hätiselle työnkuvan muutosta: hänestä tulisi ensimmäinen kotiutushoitaja uuteen perustettavaan toimeen.

"Kuntoutus nopeutti sen pohdimista, että mitä muuta sairaanhoitaja voi tehdä kotisairaanhoidossa. Rääätälöintivaihtoehtoja kun ei paljon ole. Ratkaisuksi olisi Pirjon tapauksessa luultavasti esitetty osa-aikaisuutta, ellei kotiutustiimiajatus olisi

ponnahtanut esiin. Ilman kuntoutusta ei olisi ollut ymmärrystä puuttua tilanteeseen hyvissä ajoin ja löytää tällainen ratkaisu, joka palvelee koko työyhteisöä. Pirjon kohdalla asia olisi ehkä edennyt kolmikantaneuvottelujen kautta. Olisi voinut tulla sairauslomaa ja sitä kautta enemmän kustannuksiakin", Heiskanen arvioi.

Hätinen on tyytyväinen uuteen työhönsä, ja vaikutukset näkyvät koko työyhteisössä.

"Kotiutuksen suunnitelmallisuus on lisääntynyt sen jälkeen, kun kotiutukset keskitettiin minulle. Aikaisemmin kotiutuksen yhteydessä perjantaisin piti ateria- ja kauppalpalvelut järjestää kiireellä, kun viikonloppu painoi päälle. Nyt kotiutus suunnitellaan sairaalassa etukäteen, jolloin se on hallitumpaa."

Hätinen sanoo nyt, että fyysisten oireiden lisäksi vaivasi myös motivaation puute.

"Kun tekee jotakin työtä hyvin pitkään, työstä tulee suorittamista ja rutiinia päivästä toiseen. Ihminen tarvitsee välillä muutosta."



Kaaoksesta yhteiseen tulkintaan

”Pieksämäen kaupungin kotihoidossa tapahtunut muutos on hyvä esimerkki siitä, mitä kuntoutuksen vaikuttavuus ja konkreettiset tulokset parhaimmillaan ovat”, toteaa Verven kehityspäällikkö **Leena Sankilampi**.

Esimiehen rooli kuntoutuksen onnistumisen kannalta on Sankilammen mukaan merkittävä. Yhteinen keskustelu ei vielä takaa tuloksia, vaan tarvitaan työasioiden käsittelyn viitekehys ja välineistö. Ne tuottavat osapuolille uutta tietoa ja yhteistä käsitystä niin kuntoutujan kuin työpaikankin tilanteesta.

”Toimivan työlähtöisen välineistön avulla saadaan yhdessä luotua tulkinta työtoiminnan muutoksesta, työn sujumisen ongelmista ja kuntoutujan ammatillisen kehityksen vaiheesta. Yhteisen tulkinnan pohjalta työstetään konkreettiset tavoitteet ja keinot tilanteessa etenemiseksi. Usein kaaottisetkin kuvaukset työtilanteesta jäsenyivät selkeiksi yksilölliseksi ja yhteisöllisiksi kehityshaasteiksi”, Sankilampi kertoo.

Työntekijät ja esimiehet pohtivat samoja asioita

Samaan aikaan kun kuntoutus oli meneillään, oli kotihoidossa käynnissä tiimien yhdistyminen: tiimien määrää oltiin supistamassa kahdeksasta viiteen. Heiskanen mukaan kahdesta eri tiimistä olevien työntekijöiden osallistuminen kuntoutukseen tiiviisti yhteistyötä ja sitoutti heitä tulossa olevaan muutokseen. Myös Hätinen toteaa saman:

”Ymmärsin, kuinka yhdessä työpisteessä tapahtunut häiriö vaikuttaa seuraavaan ja sitä seuraavaan. Samoin jos tehdään positiivinen muutos, hyvä kantautuu pitkälle. Motivaatio yhteistyöhön virisi, ja työpaikallamme on omia yhteistyöpäiviä pidetty kuntoutuksen jälkeenkin. Olemme huomanneet, että tällä tavoin asiat saadaan paremmin sovitettua yhteen. Tiedottaminen eri työpisteiden välillä on muutoinkin tehostunut.”

”Ihminen tarvitsee välillä muutosta.”

Työskentely sai kuntoutujat ymmärtämään, kuinka yksittäinen häiriötilanne vaikutti jopa ylimpään esimiestasoon saakka. Huomattiin, että työntekijät ja esimiehet pohtivat samoja asioita. Esimiehenä Heiskanen huomasi, miten äkilliset työvuoromuutokset näkyivät työntekijöiden uupumisena. Nyt tämä on tiedostettu, vaikkei kaikkiin yksittäisiin tilanteisiin ja muutoksiin aina pystytäkään vaikuttamaan.

Heiskanen korostaa myös, että kuntoutuksen seurauksena yhteistyö työterveyshuollon kanssa parani, kun työterveyshuolto oli kuntoutuksessa tiiviisti mukana. Kynnys soittaa ongelmatilanteissa työterveyshuoltoon madaltui. Hän kokee, että kuntoutuksen jälkeen myös hänen on esimiehenä nyt helpompi ottaa yhteyttä, kun jokin asia kaihertaa.



Petteri Pietikäisen erityisiä tutkimusalueita ovat mielenterveyden historia, evoluutioteoriat ja utopia-ajattelu.



Jari Turunen valmistelee parhaillaan väitöskirjaa "Tapausformulaatio - uuden menetelmän kehittäminen työhyvinvoinnin tutkimiseksi".

Hulluuden jäljillä

Oulun yliopiston aate- ja oppihistorian professori Petteri Pietikäinen julkaisi keväällä jyrkän katsauksen hulluudesta; kuinka sen käsite on muuttunut ja kuinka sitä on eri aikoina hoidettu. Hulluuden historiaa lukiessa hahmottuu myös ihmiskäsityksen muutos ajan kuluessa.

Pietikäisen kirjassa pohditaan terveyden ja hulluuden rajaa. Se on jossakin vaiheessa ollut mustavalkoinen, mutta pikkujuljaa rajasta on tullut häilyvä. Sen myötä terveetkin ovat alkaneet sairastaa, ja nykypäivänä heitä hoidetaan lääkkeillä ja avohoidolla entisaikojen suljettujen "asyyliin" sijaan.

"Kirja havainnollistaa sen, että vaikka diagnoosinimike on sama, näyttää siltä, että sairauden syyvyys voi olla hyvinkin erilainen eri ihmisillä. Osalla sairastuminen liittyy työtilanteeseen tai esimerkiksi rahavaikeuksiin", Verven apulaisylilääkäri **Jari Turunen** toteaa. Hänen mielestään onkin syytä kysyä, kuluvatko voimavarat nyky-yhteiskunnassa huolestuneiden hoitamiseen, jolloin lääketiede ei olekaan se paras apu?

"Pitäisikö ihmisiä tukea käytännönläheisemmin: etsiä nuorille työkokeilu paikkoja tai etsiä ratkaisuja sosiaalisista konteksteista? Vervessä kuntoutujan tilanteesta pyritään tekemään laajempi tulkin-ta: terveydentilan lisäksi otetaan huomioon muun muassa ammatil-

linen kehitysvaihe, työn muutos, tilanne kotona, sosiaaliset suhteet jne. Terapia voi toki olla tarpeellista, muttei pidä unohtaa käytännön ratkaisuja, joilla voidaan helpottaa työtilannetta ja edistää ammatillista kehitystä tai tilannetta kotona", Turunen muistuttaa.

Miksi terveet ihmiset oireilevat?

Turunen mukaan kirja kuitenkin kiistatta kertoo, että on todellakin olemassa vakavaa ja vaikeaa hulluutta, jonka hoitamiseen on eri vuosisatoina kokeiltu mitä ihmeellisimpiä keinoja. Pietikäinen kuvaa kirjassaan, kuinka keskiajalla manattiin riivaajia, vietiin hulluja pyhiinvaellusretkille tai laskettiin verta. Laitoshoidon aikana 1800-1900-luvuilla puolestaan pyrittiin rauhoittamaan potilaita lääkkeillä ja erilaisilla shokkihoidoilla. Sairastuvuuden yhteiskunnallista kontekstia korostava sosiaalilääketiede nousi Suomessa 1960-luvulla. Samaan aikaan alkoi maassamme psyykkisiä konflikteja etsineen psykoanalyttisen psykiat-

rian aikakausi. Toisaalta psyykenlääkkeiden käyttö on ollut hyvin yleistä yli puolen vuosisadan ajan. Kuten Pietikäinen toteaa, kullakin aikakaudella on ollut omat hoitonsa, diagnoosinsa ja käsityksensä terveydestä ja sairaudesta ja viime kädessä ihmisluonnosta.

Turunen alkoi muutama vuosi sitten työssään kuntoutuslääkärinä ihmetellä, miksi terveissä ihmisissä on niin paljon mielenterveydellisesti oireilevia. Hän alkoi selvittää oireilun diagnosoinnin historiaa ja törmäsi Pietikäisen tutkimuksiin. Molemmilla tutkijoilla on sama ihmetyksen aihe: miksi yhä terveemmät ihmiset sairastavat yhä enemmän ja miksi sairaita on aina vain enemmän, vaikka ihmisiä hoidetaan yhä paremmin?

Turunen ja Pietikäinen tekevät tutkimusyhteistyötä. He ovat kirjoittaneet artikkeleja mm. Duodecimlehteen ja suunnitteilla on englanninkielinen kirja tarttuvista diagnooseista ja ahdingon käsitteen avaamisesta.

Kun työpaikan omat keinot eivät riitä

Navigo piirtää uuo



Ruukin tärkeimmältä terästuotantolaitokselta lähtee maailmalle yli kaksi miljoonaa tonnia terästä vuosittain. Noin 3000 henkilöä työllistävän tehtaassa työterveyshuoltoyksikkö löytyy tehdasalueen ytimestä. Se on siellä missä pitääkin, keskellä työtä ja lähellä työntekijää.

Henkilöstöjohtaja **Vuokko Tanska** on tyytyväinen työterveyshuollon ja tehtaassa yhteistyöhön.

"Täällä työterveyshuollossa ratkaistaan suurin osa henkilöstön työterveyshuolista. Apu löytyy läheltä ja perusasiat hoituvat Ruukin konsernitason työhyvinvointimallin mukaisesti."

Mehiläisen vastaavan työterveyslääkärin **Mikko Koistisen** mukaan henkilöstön työkykyä on seu-

rattu tarkkaan ja systemaattisesti jo kauan ennen kuin laki sairauspoissaolojen seurannan tiivistymisestä tuli voimaan. Verkostopalavereja on pidetty 1990-luvun taitteesta lähtien.

"Aloitteentekijänä saattaa olla joko työntekijä itse, esimies tai työterveyshuolto. Kun huomataan, että työkykyisuuden suhteen ongelmaa, katsotaan ensin onko lääketieteellinen syy selvillä ja onko kuntoutusta käynnistetty. Jos vai-

kuttaa siltä, että kaikki on kohdallaan ja edelleenkin on uhka työkykyisuuden suhteen, lähdetään ammatillisen kuntoutuksen puolelle. Huomioimme kuitenkin koko ajan sen, että on kyse yksilöstä, joka tekee tietynlaista työtä tietyn työympäristössä. Selvitämme, voiko työtä järjestää niin että työn edellyttämät vaatimukset kuitenkin täyttyvät", Koistinen valottaa.

en kuvan



Navigo eli työlähtöinen tilanneanalyysi syntyi, kun Vervessä huomattiin, että yritykset ja työnantajat tarvitsevat lisääpua erityisesti tilanteessa, jossa työntekijän pulmiin ei ole yrityksistä huolimatta löydetty ratkaisua. Navigo on yksilöllinen prosessi, jossa työntekijä ja Verven ammatillinen ohjaaja jäsentävät työntekijän ammatillista tilannetta esimiehen ja työterveyshuollon tuella.

Ratkaisut löytyvät joko oman työn ja osaamisen kehittämistä, uusista työtehtävistä tai jopa uudesta työurasta tai ammatista. Työntekijä saa myös tietoa erilaisista käytännön keinoista ja tukimahdollisuuksista, joilla häntä voidaan auttaa työuran haastavissa tilanteissa.

Esimiehellä on merkittävä rooli

"Verven Navigo-palvelu astuu kuvioihin mukaan siinä vaiheessa, kun meidän omat keinomme eivät enää riitä työhönsijoituksen suhteen tehtaalla ja kun tarvitsemme laajempaa näkemystä ammatillisen kuntoutuksen sektorilla", Koistinen kertoo.

"Ulkopuolinen katsoo tilannetta eri tavalla ja näkee uusia asioita. Vervessä kuntoutuksen näkökulma ylipäänsä on huomattavasti laajempi, kun kokemusta on erityyppisistä työyhteisöistä. Verve tuo meille ympäröivästä maailmasta uutta tietoa siitä, miten erilaisia ongelmatilanteita on ratkottu. Tämä tekee samalla prosessista uskottavamman, kun apunamme on sekä lääkinälli-

sen että ammatillisen kuntoutuksen asiantuntijaorganisaatio verkostoinen", Koistinen sanoo.

Tanska muistuttaa, että Navigo perustuu vapaaehtoisuuteen ja liikkeelle lähdetään yksilön lähtökohdista käsin. Työntekijä on koko ajan mukana keskusteluissa kaikissa tapauksissa. Toisaalta Tanska on huomannut, että prosessi avaa myös esimiehen silmät ja hänkin voi oppia uutta.

Esimiehelle on Navigossa varattu merkittävä rooli. Hän on aktiivisesti mukana miettimässä yhteisiä ratkaisuja ja tarttumassa ideoihin, joita keskustelussa syntyy. Hän tuo mukanaan oman näkökulman ja tiedon siitä, miten työ sujuu ja mitkä ratkaisut vaikuttavat työn teke-

miseen laajemmin.

Tanskan mukaan terästehdas on työpaikka, johon lähtökohtaisesti liittyy riskejä ja rasitteita ja jossa sen vuoksi lakisääteisiä altistepohjaisia tarkastuksia on useimpiin työpaikkoihin verrattuna huomattavasti enemmän. Työ on työterveyshuoltoa lähellä ja siitä on tiedettävä paljon. Tästä näkökulmasta katsottuna Verven tapa toimia työlähtöisesti on tuntunut luontevalta.

"Meillä kaikilla on jonkinasteisia rajoitteita, ja asiaa pitääkin tarkastella työn kannalta: mihin työhön ne ovat esteitä ja missä työssä ei."

"Navigon etuna on, että prosessi etenee systemaattisesti ja joku pitää huolen siitä että asiat etenevät. Organisaatioilla kun on taipu-



Työterveyslääkäri Mikko Koistinen ja henkilöstöjohtaja Vuokko Tanska pitävät työlähtöisen tilanneanalyysin etuna sitä, ettei työntekijän vaikeakaan tilanne jää ratkaisematta.



”On merkittävää, kun solmut aukeavat ja oma elämäntilanne helpottuu”

mus reagoida niin, että jos kyseessä on hankala tai vaikeasti ratkaistava asia, sen pohtimista helposti lykätään: katsotaanpa tuota huomenna. Verven ammatillinen ohjaaja puskee asiaa eteenpäin eikä homma jää kesken.”

Kyse ei ole tempusta

Navigo koostuu kolmesta taapamisesta. Koistisen mielestä tässä on hyvää se, että tuloksena on jatkumo, prosessi. Tämä imaisee myös työnantajapuolen oikeaksi osalliseksi henkilön paremman työssä onnistumisen suhteen. Ajatukset ehtivät

kypsyä ja muhia. Kyse ei ole tempusta, vaan pidemmästä tapahtumaketjusta.

”Mikä tahansa tulos on ratkaisu. Emme pidä onnistumisena ainoastaan sitä, että henkilö palaa sataprosenttisesti takaisin työhön. Tärkeintä on että tilanne selviää. Sekin on ratkaisu, jos lopputuloksena on työkyvyttömyyseläke”, Tanska toteaa.

”Nämä ovat yksittäisiä tapauksia työterveyshuollon kokonaisuudessa. Eivät kaikki tarvitse Navigoa, mutta tilanteissa joissa ratkaisua ei ole olemassa olevilla työkaluilla on löytynyt, Navigo on käyttökelpoinen väline. Verven palvelu on osa Ruukin

palettia, työkalu, jonka Ruukki on antanut työterveyshuollon käyttöön”, Tanska kuvailee.

”Onnistumisella on suuri merkitys juuri sille henkilölle, joka palveluun ohjautuu. On merkittävää, kun solmut aukeavat ja oma elämäntilanne helpottuu” Tanska kertoo. Myös Koistinen uskoo, että hyvillä kokemuksilla on kerrannaisvaikutuksensa. Kun on onnistuttu olennaisesti helpottamaan työssä selviämistä, tulokset heijastuvat pikkuhiljaa myös työympäristöön.



Kuntoutuksen avulla työelämään

Nuorten kuntoutuksella on Vervessä pitkä perinne

Nuorten syrjäytyminen on kytenyt yhteiskuntamme rakenteissa jo vuosikymmeniä. Verve on ollut jo pitkään mukana tutkimus- ja kuntoutustyössä, jonka tavoitteena on palauttaa kyydistä tipahtaneet takaisin työelämään.

työkyky 015

”Nuoruus on kenelle tahansa kova pala”, lukee Merikosken nuorisokurssien esitteessä, joka on peräisin 1990-luvun alusta.

”Vervessä on tehty pitkäjänteistä kuntoutustyötä liki 25 vuotta. Koko tämän ajanjakson kuntoutuksen peruspilarit ovat pysyneet melko tavalla samoina. Toiminnallisuuteen keskittyvä kuntoutus painottuu ammattilaisten ohjaamana syrjäytymisvaarassa olevien nuorten omien ajattelumallien ja toimintatapojen ravis- teluun. Ryhmässä tapahtuva kuntoutus tarjoaa myös vertaistuen”, Verven johtaja **Matti Anttonen** huomauttaa.

Tavoitteena on, että kuntoutettava nuori saisi pitkäjänteisestä kuntoutuksesta sen verran puhtia elämäänsä, ettei jäisi yhteiskunnan ulkopuolelle vaan palaisi opiskelemaan ja sitä kautta työelämään.

Kymmenen prosenttia hukassa

Vuonna 1988 Verve – tuolloin Merikosken kuntoutus- ja tutkimuskeskus – oli mukana tutkimushankkeessa, johon osallistuivat myös sosiaalitoimi, Työhallinto ja poliisi. 16–17-vuotiaita nuoria seurannut hanke hoksautti, että on olemassa joukko nuoria, jotka ovat kaikkien yhteiskunnan rakenteiden ulkopuolella.

Verven sosiaalityöntekijä **Sinikka Torniainen** oli työssään jo tuolloin ja muistaa tutkimushankkeen hyvin.

”Näiden kolmen viranomais- tahon yhteistyö oli tuolloin avointa ja aidosti huolehtivaa. Eihän kaikilla ollut tuolloin vielä edes sähköistä asiakasrekisteriä, mutta niin vain nimet löydettiin.”

Miös Anttonen muistaa, miten tutkimushankkeen tulos ravisutti.

”Kun selvisi, että noin kymmenen prosenttia nuoristamme on kokonaan hukassa, se säikäytti perinpohjaisesti. Nämä nuoret eivät opiskele, eivät käy töissä eivätkä ole työvoimatoimiston tai sosiaali- toimen asiakkaina. He ovat totaali- sesti tipahtaneet yhteiskunnan kyydistä”, Anttonen kuvaa.

Jo tuolloin ennustettiin, että ongelma on paheneva. Alettiin pikaisesti järjestää kuntoutusta, jonka tavoitteena olisi saattaa nuoret takaisin koulun penkille ja työelämään.

Raha-automaattiyhdistys ensimmäinen tukija

Vielä 1990-luvun alussa nuorten kuntoutukselle pyörivät lähinnä Raha-automaattiyhdistyksen varoin. Julkinen, selkeä palvelutoimintarahoitus puuttui.



Toiminnallisuutta, luovuutta ja iloa

Verven Kunnari ja Kärkkäri ovat nuorille suunnattuja kuntoutuskursseja

Verven nuorille suunnatut lääkinälliset kuntoutuskurssit Kunnari ja Kärkkäri polkaistiin käyntiin alkuvuodesta 2013.

Kurssit on suunnattu esimerkiksi masennuksesta tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsiville 16–30-vuotiaille nuorille. Niiden tavoitteena on kannustaa nuoria ammatillisiin opintoihin, niiden loppuun saattamiseen ja edelleen työelämään siirtymiseen.

Kuntoutuskurssilla harjoitellaan usean eri alan ammattilaisen johdolla oman elämän haltuun ottoa. Samalla saadaan vinkkejä sosiaalisen ja liikunnallisen aktiivisuuden vahvistamiseen.

Kurssit toteutetaan ryhmäjaksoina Vervessä, ja ne kestävät seitsemästä kuukaudesta vuoteen. Valtakunnallinen Kunnari-kurssi on kokopäiväinen kuntoutuskurssi. Kärkkäri puolestaan on ryhmämuotoisten ja yksilöllisten käytäntöjen yhdistelmä.

Kuntoutuskursseille haetaan Kelan kautta. Uusi ryhmä aloittaa kahden kuukauden välein.



Sosiaalityöntekijä Sinikka Torniainen on pistänyt merkille, että nuoret ovat nykyään paljon itsenäisempiä kuin silloin, kun heille suunnatut kuntoutukset Vervessä aloitettiin.

016 työkyky

”Ongelma kyti, ja siitä ennustettiin pahenevaa”, Anttonen muistaa.

Hänen mukaansa nuoret olivat – ja ovat – haastava kohderyhmä juuri sen vuoksi, että heidän elämässään tapahtuu niin valtavasti.

”Kun psyykkiset ja sosiaaliset rakenteet ovat vielä kypsymättömiä ja niihin sekoittuu sosiaalisia ongelmia, ehkäpä myös masennusta ja päideongelmia, on tilanne usein jo niin kärjistynyt, ettei nuori jaksa pitää huolta itsestään ja jaksamisestaan.”

Nykyisten, jatkuvasti käynnissä olevien kuntoutusten aika alkoi vasta vuosikymmenen päästä. Kela saatiin mukaan rahoittamaan toimintaa 2000-luvun alussa.

Epäonnistumisensa vaanii kouluttamatonta nuorta

Anttonen ja Torniainen olivat molemmat 1990-luvun alkupuolella mukana tekemässä tutkimusta jossa tutkittiin syrjäytymisen mekanismeja.

”Yhdessä Helsingin yliopiston silloisen psykologian professorin **Jari-Erik Nurmen** kanssa saim-

me selville, että syrjäytyneitä nuoria vaanii usein niin sanottu epäonnistumisensa. Siinä on kyse eräänlaisesta kasautuvasta epäonnistumisesta. Nuori ikään kuin uskoo, ettei hänen omalla toiminnallaan ole merkitystä menestymisen kannalta. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori ei luota omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja on pessimistinen tavoitteidensa saavuttamisen suhteen”, Anttonen kuvaa.

Epäonnistumisensa vaanii erityisesti kouluttamatonta nuorta, jonka vanhemmatkin ovat kenties syrjäytyneet yhteiskunnasta.

”Vaikka tutkimus tehtiin kaksi vuosikymmentä sitten, eivät nämä asiat ole juuri miksiäkään muuttuneet. Yhteiskunta sen sijaan monimutkautuu koko ajan, mikä asettaa lisähaastetta kenen tahansa selviytymiselle. Koulutuksen merkitys on kasvanut vuosien mittaan valtavasti, joten koulunsa kesken jättäneet ovat meidän yhteiskunnassamme melko heikoilla”, Torniainen huomauttaa.

Nuorilla oma maailmansa

Verven kuntoutukset ovat kes-

toltaan pitkiä: Kunnari ja Kärkkäri pitävät sisällään kuukausien toimintasuunnitelman.

”En usko ihmeisiin. Syvälle pääkoppaan juurtuneiden ajatusmallien muuttaminen on pitkäjänteinen prosessi”, Anttonen alleviivaa.

Torniainen on pistänyt merkille, että nuoret ovat nykyään paljon itsenäisempiä kuin silloin, kun heille suunnatut kuntoutukset Vervessä aloitettiin.

”Sehän on toki luonnollista. Nuorten maailma on laajentunut nettiin, mistä löytyy loputtomasti tietoa. Siinä missä aikuiset ja nuoret ennen elivät ikään kuin samassa yhteisössä, nyt nuorilla on netissä kokonaan oma maailmansa, jonne aikuisilla ei ole sisäänpääsyä”, sosiaalityöntekijä huomauttaa.

Anttonen haluaa alleviivata sitä, ettei työelämässä pärjääminen edellytä sitä, että aina olisi kivaa.

”Ei koulussa tai töissä voi olla aina kivaa. Työ on kuitenkin monella tavalla ihmiselle hyvinvoinnin lähde, se on tutkimuksissakin monien kertaan todettu. Rattailta tip-puminen ei ole kenenkään etu – ei yksilön eikä yhteiskunnan.”

NUORET
TÄNÄÄN



Luominen ja liikkuminen auttavat kuuntelemaan kehoa

Verven Kunnari- ja Kärkkäri -kuntoutuksissa nuoret asiakkaat tarkastelevat kehollisuutta taiteen ja liikunnan kautta. Itsetuntemus lisääntyy, ja kotiinviemisiksi nuoret saavat työkaluja oman arkensa helpottamiseksi.

Paperille piirtyy värejä. Punaista, mustaa ja vihreää. Taiteilijalla on silmät kiinni, kuten taidepsykoterapeutti **Hilka Putkisaari** on hetki sitten ehdottanut. Kuka on sanonut, että taiteilijan pitäisi katsoa teostaan? Lopputulosta ehtii kylä katsella sitten, kun se on valmis.

Putkisaari tietää, että joitakin akvarelliväreihin tarttuminen saattaa jännittää. Monella ovat tuoreessa muistissa koulun kuvaamataidon tunnit, joiden päätteeksi teokset

asetettiin seinälle riviin. Oma tuotos saattoi näyttää huonolta taitavampien piirtäjien töihin nähden.

”Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ei kuitenkaan ole kyse taidoista, sillä oikeaa tai väärää lopputulosta ei ole olemassa”, terapeutti täsmentää.

Paniikkihäiriön voi piirtää

Taideterapiassa on mukana tavallaan kaksi terapeuttia. Kuva on vä-

kevä kommunikation väline.

”Paitsi, että taiteen tekeminen on luovana prosessina jo itsessään hoitava, kuva herättää yleensä tekijässään tunteita ja ajatuksia. Olen huomannut, että taideterapiassa nousee keskusteluun aivan erilaisia asioita kuin perinteisessä keskusteluterapiassa. Puheen taakse on helppo piiloutua, mutta taideterapiassa tullaan tietyllä tavalla paljaammiksi.”

Kun luova prosessi on käyn-

NUORET
TÄNÄÄN



Yhdeksi taideterapian positiivisista vaikutuksista Hilikka Putkisaari (vas.) nimeää itsetuntemuksen lisääntymisen. Samaa vaikutusta ajaa takaa fysioterapeutti Paula Ala-Ketola (oik.), joka lisäksi toivoisi erityisesti nuorille kuntoutettavilleen kotiinviemisiksi intoa liikkua.



018 työkyky

nissä, Putkisaari neuvoo asiakastaan olemaan ajattelematta liikoja. Analysoinnin aika on sitten, kun kuva on valmis.

"Mutta jos joku vielä kuvittelee, että taideterapia on sitä, että terapeutti tulkitsee asiakkaansa ai-voituksia kuvan perusteella, hän on jumittunut vanhoihin, freudilaisiin malleihin. Kun teos on valmis, se jaetaan. Jakaminen tarkoittaa keskustelua niistä tunnetiloista ja ajatuksista, joita prosessin aikana syntyi."

Taideterapia on siitä nerokas terapian muoto, että siihen kätkeytyy automaattinen ulkoistaminen.

"Ajatellaanpa vaikka paniikkihäiriötä. Kun sen piirtää paperille tai vaikka muovailee savesta, se ei ole enää asiakkaassa itsessään. Se on ulkoistettu tarkasteltavaksi, ja sitä voidaan käsitellä itsestä irrallisena asiana. Teosta tarkasteltaessa saattaa löytyä avain siihen, milloin paniikkihäiriö on alun perin saapunut asiakkaan elämään, ja millä kei-

noin sen voisi lähettää tiehensä", terapeutti sanoo.

Onko rakkaus punaista?

Verven nuorille suunnatut Kunnari- ja Kärkkäri- kuntoutukset hyödyntävät taideterapiaa ryhmämuotoisena.

Taidepsykoterapeutti tietää, että meillä on tapana liittää esimerkiksi eri väreihin tiettyjä merkityksiä.

"Huomaamme esimerkiksi ajattelevamme, että punainen merkitsee rakkautta. Mutta voihan se merkitä myös vaikkapa verta tai vihaa. Korostan aina, että vain tekijä tietää, mitä teos esittää. Muut voivat vain arvailla".

Siksi keskustelu kuuluu olennaisena osana ratkaisukeskeiseen taideterapiaan.

"Ryhmäterapiassa syntyy usein kiinnostavia, polveilevia keskusteluja teoksista."

Kuvistaan voi kertoa juuri sen

verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Turvallinen olo takataskussa

Yhdeksi taideterapian positiivisista vaikutuksista Putkisaari nimeää itsetuntemuksen lisääntymisen. Samaa vaikutusta ajaa takaa fysioterapeutti **Paula Ala-Ketola**.

"Nyky-yhteiskunta on niin hektinen, että kuvittelemme olemamme passiivisinakin aktiivisia. Pääkopassa surisee koko ajan, ja koneella istuminen kuormittaa sekä aivoja että kroppaa. Rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä on hyvä harjoitella läsnäoloa omassa kehossaan tässä ja nyt", Ala-Ketola korostaa.

Otetaan esimerkki, jota kutsutaan kehontuntemusharjoitukseksi. Siinä oleillaan rennossa asennossa esimerkiksi jumppamatolla, omia tunteita kuunnellen. Vähitellen sinne tänne sinkoilevat ajatukset voi



"Paperille piirtyy värejä. Punaista, mustaa ja vihreää."

sulkea mielestään.

"Kaikki lähtee hengityksestä, mutta sitäkin ei pidä liikaa ajatella, tai homma muuttuu pinnistämiseksi. Sanon aina, että tunne hengitykseksi. Tai että tunne vasen pikkurillisi", fysioterapeutti hymyilee.

Kehontuntemusta voi harjoitella. Kun rentoutumisen oppii, sen voi viedä jumppasaliympäristöstä mukaansa muuhun elämään. Turvallinen olo seuraa takataskus- sa mukana.

Anna tunteen viedä!

Ala-Ketola toivoisi erityisesti nuorille kuntoutettavilleen koti- viemisiksi myös intoa liikkua.

"Tiedän, että aina ei jaksa eikä kiinnostu. Erityisesti masentuneena voi tuntua, ettei jaksa edes sängystä nousta. Mutta liikkuminen on tapa pitää itsestä huolta, ja toivon aina, että jokaisesta löytyisi sen verran puhtia. Kehossa vapautuvat endorfiinit ja autonomisen hermoston aktivoituminen hoitavat kyllä loput"

Tässäkin kohtaa kannattaa unohtaa suorituskeskeiset koulu- muistot ja antaa tunteen viedä.

"Erilaisia liikkumisen muotoja on lukuisia, ja ne ovat yhä paremmin kaikkien saavutettavissa", Ala-Ketola vakuuttaa.

Kehollisuuteen voi pureutua myös taideterapiassa.

"Teetän usein vähän toisen-

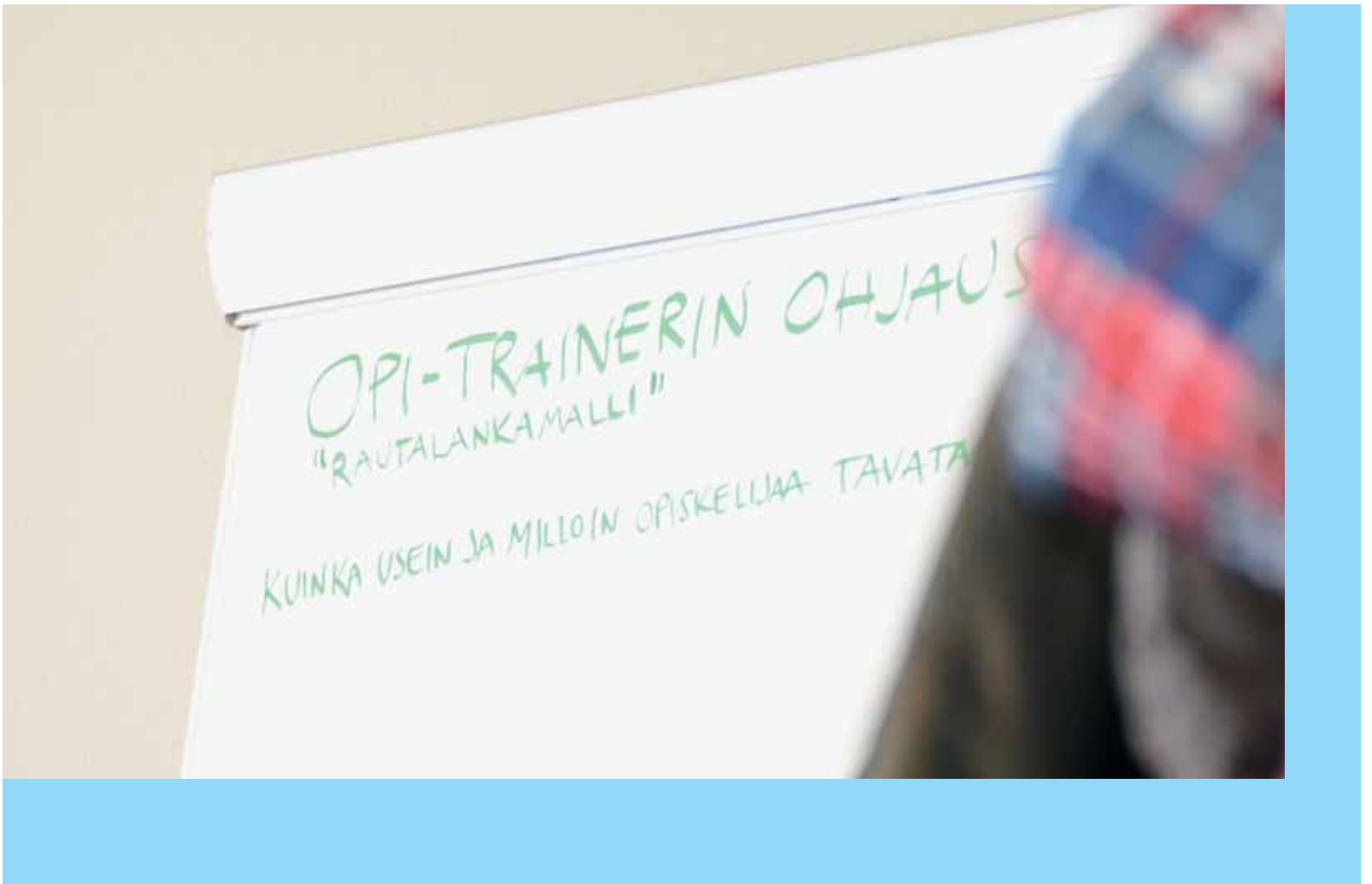
laisia omakuvia, eräänlaista mieliku- vamaalausta. Siinä aloitetaan luiden ja lihasten maalaamisella ja jatke- taan hermostoon ja hengitykseen. Maalaus voi olla esittävä tai abstrakti, pääasia on, että siinä on tunne mukana. Jos vasenta lonkkaa kivittää, kivun voi maalata piirrokseen", Hilka Putkisaari kuvailee.

Ihon alla tapahtuvat asiat saavat usein mielikuvituksen liikkeelle. Jälleen kerran: oikeanlaista tapaa tehdä mielikuvamaalaus kehostaan ei ole. Mielikuvitusta on lupa käyttää.

"Yhtään ainoata valkoista luurankoa en ole vielä teoksissa nähnyt", Putkisaari hymyilee.

**NUORET
TÄNÄÄN**





o2o työkyky

OPI-hankkeesta helpotusta opi

Verve ja Oulun seudun ammattiopisto OSAO käynnistivät vuonna 2011 kehittämishankkeen, jolla tuetaan alle 26-vuotiaita mielenterveyskuntoutuksen tarpeessa olevia ja ammatillista perusopetusta saavia opiskelijoita. Heille tarjotaan tukea opintojen loppuun saattamiseen, mielenterveysongelmiin ja elämänhallintaan liittyvien haittojen vähentämiseen.

OPI toteutetaan Kelan tuella pilottihankkeena, ja tarkoitus on levittää vastaava toimintamalli ympäri Suomen. Kela on ollut hankkeessa vahvasti mukana alusta asti. Kuntoutus toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Verven, OSAO:n sekä opiskelijan hoito- ja tukitahojen kanssa.

Keveä ratkaisu

Kuntoutukseen osallistuvilla nuorilla esiintyy masennusta tai ahdistusta. OPI:n aikana nuoret opiskelevat ja opintojen etenemistä tukevat Vervessä lukukauden aikana

kuukausittain järjestettävät ryhmä-jaksot. OSAO:n kuraattori **Hanna Laurila** on ollut hankkeessa mukana alusta asti ja pitää sitä tarpeellisenä oppilaitoksille.

”On paljon vähäisesti oireilevia opiskelijoita ja mielenterveystoimistoon pitää jonottaa kolme kuukautta. Tämä on keveä, mutta ensimmäiseen hätään oikeinkin toimiva ratkaisu. Mielenterveystoimiston palveluille ei välttämättä ole tarvetta ollenkaan, kun OPI-hankkeeseen pääsyn myötä elämä onkin asettunut raiteilleen”, Laurila kertoo.

Aluksi hanke herätti opettajien keskuudessa kysymyksiä ja huol-

ta: kuinka vaikea opiskelijan tilanne on, jos tarvitaan kuntoutusta. Ajan saatossa suhtautuminen on muuttanut positiivisemmaksi, kun tulokset ovat olleet hyviä – oppilas on pysynyt opinnoissaan, ja syy siihen etteivät opinnot ole edenneet, on selkiytynyt. Punainen lanka on löytynyt.

”Olo oli kuin eläintarhaan lukitulla karhulla”



Kelan suunnittelija Irja Kiisseli (oik.) pitää OPI-hanketta ehdottoman tarpeellisena. "Siinä on pyritty löytämään uusia keinoja nuorten kuntoutukseen ja tähänastiset tulokset ovat olleet lupaavia." Hankkeessa on mukana myös Kelan kehittämispäällikkö Seija Sukula (vas.).

ntojen loppuunsaattamiseen

työkyky 021

"Olen arvokas sellaisena kuin olen, en ole turha ihminen, mun elämällä on tarkoitus."

Yhteinen matka alkaa

Vaikka rekrytointiprosessi on monivaiheinen, se sujuu jouhevasti. Ensinnäkin on selvitettävä syy opintojen hiipumiseen ja määriteltävä, mitä tavoitellaan. On arvioitava, mikä on sopiva tapa kuntoutua sekä lisäksi sovitettava kuntoutus opiskeluun ja yhteistyöhön oppilaitoksen kanssa. OSAO:n puolelta sopivaa oppilasta kuntoutukseen ehdottaa kuraattori tai opinto-ohjaaja.

"Myös opettajilta voi tulla vinkkiä sopivasta opiskelijasta, kun he tietävät hankkeen sisällöstä tai kun toinen opiskelija on aiemmin ollut

mukana kursseilla. Tämän jälkeen oppilaan tilannetta ja mahdollisuutta B-lausuntoon aletaan selvittää tarkemmin", Laurila kuvailee ennen kurssia tehtävää taustatyötä.

Jos opiskelijalla ei ennestään ole hoitokontaktia tai hoitavaa lääkärinä, asia hoituu opiskelijaterveydenhuollon kautta. Kun KELA on tehnyt valinnat Verven esivalintojen perusteella ja hyväksynyt oppilaan kuntoutukseen, pidetään yhteinen tapaaminen opiskelijan, OPI-trainerin ja Verven edustajan kesken.

Kurssille otetaan yhteensä 12 opiskelijaa. Jakson aikana on 6 ryhmämuotoista lähijaksoa ja 6 ver-

kosto- ja yksilötapaamista, ja kokonaisuudessaan kurssi kestää lukuvuoden. Koko kuntoutuksen ajan opiskelu on keskiössä. Oppilaiden palautekeskusteluissa esiintuomat positiiviset asiat koskevat ryhmämuotoista kurssitusta.

"Verven työntekijät osaavat tehdä ryhmästä sellaisen, että siellä on hyvä olla. Ryhmätoiminta ei ole koulumaista eikä opiskelijoilta vaadita koulumaista esiintymistä, mikä on lähtökohtaisesti ollut se hankala juttu ryhmämuotoisessa kurssissa", Laurila kertoo osallistujien tuntemuksista.

NUORET
TÄNÄÄN





OPI-trainer on tärkeä linkki kuntoutuksessa.
Kuvassa OSAO:n ensimmäiset trainerit

*”Rauhoitu,
pikkuasioista ei
tule maailman
loppua.”*



”Mielenterveystoimiston palveluille ei välttämättä ole tarvetta ollenkaan, kun OPI-hankkeeseen pääsyn myötä elämä onkin asettunut raiteilleen”, Hanna Laurila kertoo.

022 työkyky

OPI-trainer apuna

Oppilas valitsee koulultaan kuntoutuksen ajaksi OPI-trainerin, joka voi olla esimerkiksi opettaja tai kuraattori. OPI-trainer tapaa opiskelijaa säännöllisesti kuntoutuksen ajan. Tavoite on, että kuntoutus ja arki kohtaavat – ei mennä kuntoutumaan oman arjen ulkopuolelle vaan saadaan ne kulkemaan käsi kädessä. OPI-trainer on tärkeä linkki kuntoutuksessa, kun kuntoutus sulautuu opintoihin eikä rajoitu vain Vervessä järjestettäviin ryhmäpäiviin. Välipalaverieissa selvitetään kuntoutuksen ja opintojen etenemistä. Jos etenemistä ei ole tapahtunut toivotulla tavalla, on yhdessä selvitetty, miten asiat saadaan edistymään. Vaikka opinnot eivät päättyisikään samaan aikaan kurssin kanssa, OPI-trainer on ollut opiskelijan tukena opintojen loppuun saakka.

”Oppilaitosten, kuntoutuksen

toteuttajan sekä opiskelijan hoito- ja tukitahojen sitoutuminen ja hyvä yhteistyö ovat onnistuneen toiminnan edellytys myös jatkossa”, suunnittelija **Irja Kiisseli** Kelan kuntoutus-työryhmästä kertoo.

Hankkeen tulevaisuus?

”Hankkeeseen liittyvät arviointitukimukset valmistuvat vuoden 2014 puolivälissä. Niiden perusteella ratkaistaan, voidaanko OPI-mallin mukainen opiskelun ohessa tapahtuva kuntoutus viedä myös Kelan vakiintuneeseen toimintaan”, Kiisseli kertoo hankkeen edistymisestä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tähän asti kertyneen seurantalutkimuksen mukaan kuntoutusryhmiin on osallistunut yhteensä 45 opiskelijaa neljällä eri kursilla. Kuntoutus on tukenut koulunkäyntiä laittamalla poissaolot kuriin,

tuonut jaksamista opiskeluun ja uusia työkaluja elämänhallintaan sekä avustanut uudelle opintoväylälle hakeutumiseen.

”OPI-hanke on ollut mielestämme ehdottoman tarpeellinen. Siinä on pyritty löytämään uusia keinoja nuorten kuntoutukseen ja tähänastiset tulokset ovat olleet lupaavia. Ne ovat perustuneet mukana olevien toimijoiden tiiviiseen innostuneeseen yhteistyöhön”, Kiisseli kiteyttää.

”Kyllä mä pärjään”

Sitaatit ovat Verven Kunnari-kuntousryhmäläisten ajatuksia keväältä 2013.

**NUORET
TÄNÄÄN**



Älypuhelin- sovelluksesta apu stressiin

VTT ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitos kehittivät Oiva-kännykkäsovelluksen, joka otettiin Vervessä pilottikäyttöön keväällä 2013. Oiva perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan ja on osoittautunut tehokkaaksi keinoksi lievittämään stressiä.

Oiva-sovelluksen itsenäiset harjoitteet kehittävät tietoisuustaitoja ja henkistä hyvinvointia. Oiva otettiin keväällä 2013 pilottikäyttöön Vervessä alkaneella nuorten Kunnari-kuntoutuskurssilla, jonka osallistujien yleisin diagnoosi on masennus. Tavoitteena on selvittää, kuinka älypuhelinsovellus voi tukea mielenterveyskuntoutuksen tavoitteita.

Motivoivaa ohjausta

”Saadut tulokset ovat olleet hyvin rohkaisevia. Nuoret ovat haastatteluissa kertoneet sovelluksen tukevan kuntoutuksessa harjoiteltujen taitojen oppimista ja raportointeet useita muita myönteisiä vaikutuksia, kuten itsetunnon ja hyvinvoinnin kohentumista”, kertoo VTT:n tutkija **Marja Harjumaa** tuloksista. Ennen sovelluksen käyttöönottoa ryhmäohjaajat arvioivat, että Oivan taustateorian periaatteissa löytyy paljon yhdenmukaisuutta nuorten kuntoutuskurssien lähtökohtien kanssa.

Nuorten suhtautuminen uudenlaiseen hoitomuotoon on ollut myönteistä - kännykkäsovellus on koettu hyödyllisenä, helppokäyttöisenä, luotettavana ja kätevästi aina saatavilla olevana.

”Jotkut Oivan harjoituksista herättivät voimakkaita tunteita ja nuoret toivoivat, että saisivat tehdä niitä yhdessä ammattilaisen kanssa”, Harjumaa avaa tuloksia. Esimerkiksi elämänarvoihin liittyvät harjoitukset

ovat lähtösäys vakaville pohdinnoille, joita parhaiten tuetaan keskustelemalla toisen ihmisen kanssa. Oivan tarkoituksena ei ole korvata ammattiauttajaa. Se on työkalu, joka madaltaa kynnystä ja motivoi harjoitusten tekemiseen.

Hyvin alkanut yhteistyö

Harjumaa on kokenut sovelluksen kehittämisen Verven kanssa hyvin sujuvaksi.

”Yhteistyö on alkanut erittäin hyvin. Verven ammattilaiset olivat auliita uhraamaan aikaansa, jotta me ymmärtäisimme paremmin, mitä tukea teknologia voisi tarjota kuntoutukselle. Toivomme että yhteistyömme edelleen jatkuu, sillä tavoitteemme on kehittää työkaluja, jotka vastaavat todelliseen tarpeeseen ja tulevat myös käyttöön”.

Myös Vervessä ollaan oltu tyytyväisiä uuteen teknologiaan ja ammatillinen kuntoutusohjaaja **Marjo Savukoski** ennustaakin sovellukselle valoisaa tulevaisuutta.

”Kuntoutuksen palvelukonsepteja kehitettäessä näen tämän yhtenä edelleen kehitettävänä sovelluksena. Mobiilisovelluksena se on ainakin nuoremman sukupolven omaksettavissa nopeasti.”

Oivan käyttö työkyvyn ylläpitämiseen?

Sovelluksen vaikuttavuudesta on jo kerätty näyttöä työikäisil-



lä stressistä ja metabolisesta oireyhtymästä kärsivillä henkilöillä. Alustavan aineiston perusteella Oiva-sovelluksen vaikutus masennukseen vastaa perinteistä ryhmäterapiaa, mikä tukee VTT:n pyrkimystä parantaa hoidon vaikuttavuutta ja saatavuutta Oivan avulla. VTT on käynnistämässä useita muita tutkimuksia, joista eräässä Oivaa käytetään työhyvinvoinnin edistämiseksi. Toisessa tutkimuksessa Oiva on osa ensimmäistä lastaan odottavien perheiden neuvolavalmennusta.

”Näkisin että Oivan tavoitteena oleva psykologinen joustavuus lisää kykyä toimia eri tilanteissa tietoisesti ja läsnäolevasti. Se myös auttaa elämään omien tavoitteiden ja arvojen mukaisesti ilman että antaa ajatus- ja tunteidensa ohjailta liikaa itseään. Se voimaannuttaa meitä myös työssä”, kertoo Savukoski.

NUORET
TÄNÄÄN



Valtakunnallinen Verve

Verve toimii tänä päivänä kahdeksalla paikkakunnalla johtavana ammatillisen kuntoutuksen kehittäjänä ja työurapalvelujen edelläkävijänä. Autamme ihmisiä pääsemään ja palaamaan työelämään, sekä ennen kaikkea pysymään ja jaksamaan siellä paremmin.

Palvelujamme tukee kansainvälisesti arvostettu tutkimustyö. Konsultointitoiminnan avulla kehitämme valtakunnallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutoimintaa.

