

## Apuväline helpottaa arkea ja parantaa toimintakykyä

*Tule avuksi! -podcasteissa käsitellään asiantuntijoiden kanssa potilaiden auttamiseen ja tukemiseen liittyviä ajankohtaisia kysymyksiä. Toisen jakson aiheena ovat apuvälineet – ja se, miten ammattilaiset voivat tukea niiden käytössä ja käyttöönotossa.*

Joskus elämässä tulee tilanteita tai vaiheita, jolloin kävelykeppi, rollaattori, pyörätuoli tai sähköpyörätuoli voisivat olla suureksi avuksi ja tueksi. Apuvälineiden avulla voidaan myös parantaa ja ylläpitää toimintakykyä.

Invalidiliitossa työskentelevä fysioterapeutti **Maarit Honkasola** on viimeiset kolme vuotta ollut tiiviisti tekemisissä apuvälineiden kanssa, kun hän toimi hankevastaavana TuleApu-hankkeessa. Tavoitteena on ollut kannustaa ja rohkaista ihmisiä liikkumisen apuvälineiden käyttöönotossa sekä ergonomisessa käytössä. Honkasola kertoo, että käyttäjiä on myös rohkaistu kodin ulkopuoliseen toimintaan. TuleApu-hankkeessa on lisäksi tuotettu monenlaisia materiaaleja, kuten apuvälinevideoita sekä opasvihkosia.

“Pilotoimme myös pääkaupunkiseudulla käynnistyneen apuvälinekummitoiminnan. Siinä kokeneet apuvälineiden käyttäjät ovat ohjanneet ja antaneet vinkkejä uusille käyttäjille. Tämä on ollut ihan uudenlaista vertaistukitoimintaa”, Honkasola kertoo.

Kummitoiminnassa on ollut mukana myös **Eeva Pitkänen**. Hänellä on vuosien kokemus eri apuvälineistä. Pitkänen on sairastanut lapsena polion, ja siitä johtuen jalat ovat käyneet heikoiksi, esimerkiksi hänen toinen nilkkansa on puudutettu.

“Apuvälineet ovat minulle verraton apu, sillä en voisi muuten kävellä montakaan metriä. Tasapainoni on mennyt hirveän heikoksi”, Pitkänen kertoo.

Vuonna 2016 Pitkänen alkoi käyttää keppiä. Kun myöhemmin toiseen nilkkaan asennettiin tekonivel, oli tarvetta myös rollaattorille. Se on nykyisin päivittäisessä käytössä. Apuna toimivat myös pyörätuoli ja sähkömopo. Näillä Pitkänen pääsee liikkumaan pidempiä matkoja ja maastossa.

“Ilman apuvälineitä elämäni olisi aika yksinkertaista ja surkeaa”, Pitkänen sanoo.

### Väestön ikääntyessä myös apuvälineille on enemmän tarvetta

Suomessa on yli 70-vuotiaita jo yli 800 000. Väestö ikääntyy edelleen tulevina vuosina, ja sitä myöten myös toimintakyvyn rajoitukset yleistyvät. Väestöennusteen mukaan yli 80-vuotiaiden määrä kasvaa seuraavan 10 vuoden aikana noin 50 prosentilla. Tämä tarkoittaa väistämättä

myös tuki- ja liikuntaelinten ongelmien lisääntymistä väestössä ja toimintakyvyn rajoitteiden kasvua.

Toimintakyvyn rajoittumista voisi kuitenkin ennaltaehkäistä apuvälineillä. Maarit Honkasola sanoo, että tärkeä viesti onkin, että apuväline on nimenomaan apuväline – mahdollistaja.

“Apuväline on avuksi tilanteessa, jossa kaikki energia menee jo pelkästään liikkumiseen, eli jos vaikka täytyy keskittyä täysillä vain pystyssä pysymiseen. Toimintakyky on rajoittunut paljon myös silloin, jos ei jaksaa liikkua oikeastaan muualla kuin omassa kodissa. Apuvälineen käyttämisen myötä voimia jää muihinkin askareisiin ja jopa fyysiseen harjoitteluun”, Honkasola toteaa.

Oikea aika ottaa apuväline käyttöön on myös silloin, kun oma läheinen tai ammattilainen sitä suosittelee. Eeva Pitkänen muistelee, että omat apuvälineet tulivat tarpeeseen ja käyttöön oikeaan aikaan.

“Voimani olivat niin vähissä jo silloin. Ajattelin, että apuvälineen avulla minun on helpompi olla. Leikkausten jälkeen tietenkin pyörätuolin käyttö oli aina välttämätöntä. Rollaattorista on myös tullut minulle jo niin suuri tuki ja turva, etten luopuisi siitä enää millään.”

### **Apuvälineiden käyttämiseen kaivataan enemmän ohjausta**

Apuvälineen käyttöön ottaminen ei ole aina ihan yksinkertaista. Uuden välineen kanssa kulkemista pitää harjoitella, ja siihen tarvitaan ammattilaisten apua. Tässä on Suomessa kuitenkin parantamisen varaa, sillä 68 % apuvälineen käyttäjistä kokee, ettei ole saanut ohjausta välineen käyttöön.

Maarit Honkasola uskoo, että ammattilaiset kyllä tietävät, että käyttöön ottamiseen kuuluu opastus. Sellainen myös annetaan, mutta tilanne voi näyttäytyä asiakkaalle erilaisena.

“Apuvälineen vastaanottaminen on jännittävä tilanne, ja sitä on voitu odottaa jo pitkään. Tilanteessa tulee myös kerralla todella paljon asiaa. Väkisinkin voi käydä niin, että asiakas lopulta unohtaa suuren osan.”

Honkasolan mukaan apuvälineiden käyttäjien kokemus puutteellisesta ohjauksesta on tärkeä ja ammattilaisten tulisi kunnioittaa sitä. Eeva Pitkänen muistelee, että myös hänen kokemuksensa opastuksesta olivat puutteellisia.

“Ohjaus ja neuvominen ovat olleet aika minimaalista. Minä olen aika aktiivinen ja tiedonhaluinen ihminen, niin olen kyselemällä saanut selville, miten hommat hoituvat. Kaikki eivät kuitenkaan pysty tähän.”

Maarit Honkasola muistuttaa ammattilaisia siitä, että käyttöönotto on hyvin tärkeä vaihe.

“Jos siitä puuttuu motivointi ja kannustaminen, saattaa apuväline jäädä lopulta nurkkaan. Ja käyttämätön apuväline on se kaikkein kallein apuväline.”

Jotta ammattilaiset saisivat opastustaan kehitettyä, Honkasola kannustaa esimerkiksi kokeilemaan apuvälineitä ihan itse.

“Kannattaa lähteä omalla paikkakunnalla vaikkapa testaamaan, minne ja miten apuvälineellä oikeasti pääsee liikkumaan. Kokeilu avaa paljon sitä, miten apuväline toimii”, Honkasola vinkkaa.

Apuvälineen käytössä hyviä opastajia ovat myös vertaiset eli kokeneemmat apuvälineiden käyttäjät. Eeva Pitkänen on toiminut rollaattorikummina ja saanut paljon hyvää palautetta.

“Monella on ollut vääriä luuloja siitä, miten rollaattori pitää säätää esimerkiksi korkeuden suhteen. Neuvon myös käsinojien ja jarrujen käytössä sekä miten se toimii istuimena. Itsekin käytän rollaattoria usein levähtämiseen. Käänän sen ympäri, istahdan ja odottelen, että voimia tulee taas lisää”, Pitkänen kertoo.

Honkasola neuvoo ammattilaisia ohjaamaan asiakkaita vertaistuen piiriin vaikkapa paikkakunnalla toimivan järjestön kautta. Jos sellaista ei löydy, voi omia asiakkaita ohjata myös tapaamaan toisiaan. Kummitoiminnasta on ollut hyviä kokemuksia: asiakkaiden liikkuminen ja osallistuminen on lisääntynyt.

“Myös oma kokemus fyysisestä toimintakyvystä ja terveydestä on parantunut”, Honkasola sanoo.

Apuvälineiden käyttöönotossa olisi hyvä huomioida myös asiakkaan omaiset. Heillekin on hyötyä esimerkiksi taidoista, miten apuvälineen saa kasattua ja pakattua autoon mukaan.

### **Monia asiakkaita apuväline ahdistaa**

Yksi apuvälineisiin liittyvä suuri haaste on niihin kohdistuvat asenteet. Monet ihmiset välttelevät apuvälineitä ja suhtautuvat niihin negatiivisesti. Tuttu lausahdus monille terveydenhoitoalan ammattilaisille on sekin, kun asiakas toteaa, että jos pyörätuoliin istuu, ei siitä enää nouse. Miksi apuvälineet ahdistavat ja jopa pelottavat niin monia?

“Voi, sen kun tietäisi! Olemme pohtineet, että ehkä apuvälineen ajatellaan muuttavan omaa identiteettiä. Erityisesti rollaattorin käyttöönotosta käydään eniten keskustelua. Pyörätuolia tarvittaessa ollaan ehkä jo sen verran heikommassa kunnossa, että sen käyttöön ottaminen on selkeämpää”, Maarit Honkasola Invalidiliitosta pohtii.

Monet asiakkaat miettivät myös muiden suhtautumista. Näin teki Eeva Pitkänenkin aluksi.

“Mietin, miten kehtaan sitä rollaattoria käyttää. Että ajattelevatko ystävät, että olen jo niin huonossa kunnossa, etten muuten pääse eteenpäin. Nopeasti käänsin ajatukseni kuitenkin siihen, että mitäs se muille kuuluu. Minun elämäni se kuitenkin helpottaa.”

Honkasola sanoo, että parasta onkin miettiä, mitä itse ajattelisi muista apuvälineiden käyttäjistä – yleensä ei mitään kummempaa. Eeva Pitkänenkään ei ole alun jännityksestä huolimatta saanut lainkaan kielteisiä kommentteja, ennemmin kommentit ovat olleet vain positiivisia.

Lopuksi Maarit Honkasola kertoo vielä asiakkaasta, jonka sai lopulta suostuteltua ottamaan rollaattorin käyttöön. Sitä ennen toimintakyky oli heikentynyt niin paljon, että asiakas jaksoi kävellä mökkipihallaan enää lähimmälle kukkapenkilleen 30 metrin päähän.

“Kun hän oli ottanut rollaattorin käyttöön, soitti hän muutaman viikon päästä vähän häpeillen ja myönsi, miten hyödyllinen apuväline oli. Rollaattorin avulla hän teki jo melkein parin kilometrin kävelylenkkejä, kun pysähtyi välillä apuvälineen päälle istumaan ja juttelemaan matkalla tuttujen kanssa. Näin kuntokin koheni, eikä lopulta mökkipihalla tarvittu enää apuvälineitä lainkaan.”

Eeva Pitkäsellä on ollut samankaltainen kokemus. Apuvälineillä elinpiiri on laajentunut ja toimintakyky parantunut.

“En enää antaisi rollaattoria pois. Muutenhan sitä olisi neljän seinän vanki!”

Vinkkejä ammattilaiselle:

- Tule Ry:n HELPOMPI TAPA LIIKKUA -kortti antaa vinkkejä ja työkaluja siihen, miten voi motivoida ja kannustaa asiakasta apuvälineen käyttöönottoon.  
Helpompi tapa -kortit löytyvät osoitteesta: <https://suomentule.fi/helpompitapa/>
- Invalidiliiton sivuilta löytyy opastusvideoita ja tietoa apuvälineiden käytöstä ja käyttöönotosta. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoavamman-kanssa/apuvaineet>