

Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneen liikuntakyvyn ylläpitämiseen ja palauttamiseen sairaalahoidossa?



TULOKSET

Ikääntyneeseen liittyvät tekijät

Estävät tekijät:

- o Fyysiset ominaisuudet (heikkous, kipu, uupumus sekä suonensisäiseen neste- ja lääkehoitoon liittyvien nesteensiirtolaitteiden tai virtsakatettrin käyttö)
- o Toiminnallisesti itsenäisempiä ikääntyneitä avustetaan liikkumaan useammin, kuin enemmän tukea tarvitsevia
- o Nuoremmat ja toimintakykyisemmät iäkkäät saavat suuremmalla todennäköisyydellä kuntoutusta edistävää hoitoa

Osastoon liittyvät tekijät

Edistävät tekijät:

- o Ohjeistukset, kuten suositus nostimien käytöstä ikääntyneiden ja hoitajien loukkaantumisen välttämiseksi
 - o Liikuntakyvyn ylläpitämisen ohjeiden käyttöönotto ja hoitajien rohkaistuminen ikääntyneen turvalliseen liikkumisen avustamiseen
 - o Liikkumisen mahdollistavat tilat
- #### Estävät tekijät:
- o Epäasianmukaisten menetelmien käyttö ikääntyneen liikkumisen avustamisessa ja pelko niihin liittyvistä tapaturmista hoitajavajeen seurauksena
 - o Osastojen tilojen ahtaus ja puutteelliset liikkumisen apuvälineet (kävelytuet ja -telineet)
 - o Kiire, aikapaine ja hoitajien kokema suuri työmäärä

Hoitajien toimintaan liittyvät tekijät

Edistävät tekijät:

- o Hoitajien osaamisen (liikkumista helpottavien laitteiden käyttö) ja vastuunottamisen lisääntyminen ikääntyneiden liikuntakyvyn ylläpitämisessä koulutuksen ja harjoittelun tuloksena
- o Laskimotukosten ja painehaavojen ehkäisy, lääkärin ohjeiden, iäkkäiden liikuttamiseen liittyvien odotusten sekä ikääntyneen edistymisen toimiminen motivoivina tekijöinä

Estävät tekijät:

- o Epäselvyys hoitohenkilöstön roolista vastuusta ja päätöksenteosta liikunnan aloittamisessa ja ylläpitämisessä, esim. käsitys siitä, että fysioterapeutit ovat yksin vastuussa ikääntyneen liikuntakyvyn ylläpitämisestä

YHTEENVETO

Ikääntyneen liikuntakyvyn ylläpitämistä sairaalaympäristössä estävät epäasianmukaisten menetelmien käyttö liikkumisen avustamisessa, johon liittyy hoitajien pelko tapaturmariskistä, osaston tilojen ahtaus ja puutteelliset apuvälineet, epäselvyys henkilökunnan rooleista ja vastuista liikuntakyvyn ylläpitämisessä ja ikääntyneiden fyysinen kunto. Ikääntyneen liikuntakykyä edistävät sen ylläpitämiseen liittyvät toimintatavat (menetelmät, kuntoutusta edistävä hoitotyö ja ohjeistukset) sekä riittävät resurssit, joihin kuuluvat sopivasti mitoitettu henkilökunta sekä liikkumisen mahdollistavat tilat ja apuvälineet. Lisää tutkimustietoa kuitenkin tarvitaan, jotta ymmärretään paremmin sairaalahoidossa olevien ikääntyneiden liikuntakyvyn ylläpitämistä ja palauttamista estäviä tekijöitä hoitajien kohtaamien esteiden voittamiseksi.

TAUSTA

Kolmasosa iäkkäistä henkilöistä on sairaalahoidossa vuoden aikana. Lyhytaikainenkin sairaalahoito voi johtaa iäkkään toimintakyvyn heikentymiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen kotiutumisen jälkeen¹. Sairaalaympäristö on passivoiva ja hyväkuntoisetkin ikääntyneet viettävät 17-20 tuntia vuorokaudesta vuoteissaan². Paitsi vuodelepo, myös istuminen ja paikallaanolo on haitallista iäkkään toimintakyvyn kannalta³. Erityisesti paikallaanoloa tulisi välttää sellaisten ikääntyneiden kohdalla, joilla toimintakyky on jo alentunut³. Sairaalahoitoon liittyvän heikentyneen toimintakyvyn palauttamisen ennuste on huono. Keskimäärin kolmannekselle ikääntyneistä heikentynyt toimintakyky jää pysyväksi, ja kuolleisuus vuoden seurannassa on jopa 41 prosenttia. Akuutisti sairaan ikääntyneen hoitaminen edellyttää aktiivista, kokonaisvaltaista ja kuntouttavaa työtä, jotta ikääntyneen toimintakyky saadaan palautettua aikaisemmalle tasolle².



Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneen liikuntakyvyn ylläpitämiseen ja palauttamiseen sairaalahoidossa?



AIHEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2018 julkaistuun tasokkaaseen integratiiviseen katsaukseen siitä, miten hoitajat palauttavat ja ylläpitävät ikääntyneiden liikuntakykyä sairaalahoidossa¹. Katsaukseen hyväksyttiin 13 tutkimusta. Tutkimukset olivat menetelmiltään laadullisia (n = 6), määrällisiä (n = 5) tai moni-/sekamenetelmällisiä (mixed methods) (n = 2). Tutkimuksissa oli mukana sekä ikääntyneitä että eriasteista hoitohenkilökuntaa erityyppisistä hoitoyksiköistä. Tutkimukset oli toteutettu USA:ssa, Kanadassa ja Iso-Britanniassa. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä².

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Katsauksen tulokset ovat sovellettavissa suomalaisen terveydenhuoltoon. Suomessa Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (980/2012)⁴ kuten myös Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023⁵ on laadittu tukemaan ikääntyneen väestön hyvinvointia ja toimintakykyä sekä turvaamaan ikääntyneiden hoito ja palvelut. Hoitotyöntekijöillä on keskeinen rooli ikääntyneiden kuntoutumisessa⁶. Katsauksen tuloksia voidaan hyödyntää niin hoitotyöntekijöiden perus- ja täydennyskoulutuksessa kuin erilaisten hoitoprosessien kehittämisessä.

LAATIJAT

Leppänen Tiina, sh, TtM-opiskelija, Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto
Lotvonen Sinikka, ft, TtT, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
Saarela Kaisa-Mari, ft, TtM, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
Siira Heidi, ft, TtM, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto

Editoija: Tuija Leppäkoski, TtT, tutkija, Hotus

ALKUPERÄINEN JULKAISU

- * **Constantin S, Dahlke S.** 2018. How nurses restore and maintain mobility in hospitalised older people: An integrative literature review. *International Journal of Older People Nursing*, 13:e12200. [https://DOI: 10.1111/opn.12200](https://doi.org/10.1111/opn.12200).
 ****Katsauksen laatu:** tasokas (10/11), JBI: [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#).

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

- Kerminen H, Jäppinen A-M, Kiviniemi K, Tikkanen P, Havulinna S.** Iäkkäiden henkilöiden lyhytaikaiseen sairaalahoitoon liittyvä toimintakyvyn arviointi kuntoutumisen käynnistäjänä. TOIMIA-suositukset 3.10.2019. <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/tms00051>.
- Jämsen E, Kerminen H, Srandberg T, Valanne J.** 2015. Kun tauti paranee, mutta potilas ei. Potilaan lääkärilehti 19.5. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/kun-tauti-paranee-mutta-potilas-ei/>
- Scher LML, Guarda FRB, Barros MVG, Chen Z, Anton SD.** 2019. Sedentary time and disability in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging Science*, 7(2):206.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista** (980/2012). Finlex.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/>
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023.** Sosiaali- ja terveystalvuministeriön julkaisu 2020:29. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>.
- Gutenbrunner C, Stievano A, Nugraha B, Stewart D, Catton H.** 2021. Nursing – a core element of rehabilitation. *International Nursing Review*, 1–7.