

Toiminnallinen terveys – tärkeää hoitamisessa ja tutkimuksessa

Turun yliopisto: Professoriluento 2.12.2025, hoitotieteen professori Minna Stolt

Arvoisa rehtori,
Arvoisa dekaani, varadekaani,
Hyvät kuulijat,

Toiminnallinen terveys on osa ihmisen kokonaisterveyttä. Se on käsitteenä melko uusi, mutta asiasisältönä varsin jokapäiväinen. Toiminnallinen terveys tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan kotona ja lähiympäristössä, kykyä huolehtia itsestään sekä harrastaa ja elää täysipainoista elämää. Siihen liittyviä keskeisiä teemoja ovat liikkuminen, itsenäinen selviytyminen, kuntoutuminen, mielen tasapaino ja elämä mahdollisen pitkäaikaisen sairauden kanssa. Toiminnallisen terveyden huomiointi tulisikin olla lähtökohta jokaisessa potilaan hoidon tai terveyden edistämisen tilanteessa. Sen tarkastelu ei liity vain tilanteisiin, joissa yksilö on toipumassa jostakin toimenpiteestä, vaan se on läsnä jokaisen yksilön arjessa joka päivä. Tarkastelen tällä luennolla toiminnallista terveyttä neljästä eri näkökulmasta: ihmisen, terveyden, hoitamisen ja hoidon ympäristön näkökulmista.

Ihminen on luotu liikkumaan ja toimimaan aktiivisesti yhteiskunnassa. On arvioitu, että ihminen kävelee elämänsä aikana noin kolme kertaa maapallon ympäri. Tämä kävely ja muu liikkuminen sujuu monilla arjessa huomaamatta, ja siksi toiminnallinen terveys mielletään usein itsestäänselvytyksi. Sen merkitys korostuu vasta, kun liikkuminen muuttuu kankeaksi tai kivuliaaksi. Toiminnallinen terveys vaihtelee elintapojen, itsehoidon, ikääntymisen ja mahdollisten terveysongelmien myötä, minkä vuoksi sitä on tärkeää arvioida säännöllisesti. Ihminen voi vahvistaa omaa toiminnallista terveyttään, mutta se edellyttää motivaatiota, tietoa ja taitoa tehdä oikeita valintoja ja ratkaisuja arjessa oman terveytensä hyväksi. Toiminnallista terveyttä on vaikka ihmisellä olisi pitkäaikaisia terveysongelmia. Ihminen tarvitseekin tukea ja ammattilaisten toteuttamaa hoitoa sekä ohjausta huolehtiessaan omasta toiminnallisesta terveydestään.

Vaikka kaikkia terveysongelmia ei voida täysin parantaa, tavoitteena kuitenkin on, että ihminen kykenee elämään monipuolista ja mahdollisimman itsenäistä elämää. Ammatillisen hoitamisen lisäksi, yksilön oma vastuu toiminnallisesta terveydestä korostuu yhä enenevässä määrin. Siksi onkin tärkeää, että ihmisillä on käytössään ajantasainen ja paras mahdollinen tieto oman terveytensä edistämiseksi. Kyse on siis laajemmasta terveysturvasta, jossa pyritään vähentämään terveyttä heikentäviä tekijöitä ja vahvistamaan yksilön omia resursseja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Toiminnallisen terveyden yksi keskeinen tekijä on jalkaterveys. Jalkaterveyteen liittyen monesti luullaan, että jalkaongelmat ovat yksinkertaisia. Jos päkiässä on kipua niin luullaan, että vika on päkiässä. Niin ei kuitenkaan aina ole. Päkiän alueen kipu voi johtua monesta eri syystä. Syy päkiäkipuun voi olla esimerkiksi jalkaterän tai varpaiden asentomuutokset tai toiminnalliset häiriöt, hermopinne, tai nivelrikko.

Päkiän alueella voi olla myös kovettumaa eli paksuuntunutta ihoa. Terveessä jalassa tällaista kovettumaa ei ole. Kovettuma on aina ihon keino puolustautua epänormaalia painetta, puristusta ja hankausta vastaan. Epänormaali tilanne jalkaterään syntyy, kun jalkaterän toiminnot häiriintyvät pienten lihasten epätasapainon tai toimimattomuuden takia tai rajoittuneen nilkan liikelaajuuden takia tai vaikkapa sopimattomien kenkien käytön seurauksena. Kovettuman esiintyminen siis kertoo, että jalassa on jotain vikaa. Kovettuman sijainnista voi päätellä jalkaterän alueen kuormituksen jakautumista ja ihon kovettumista edistäviä tekijöitä.

Vaikka kovettuma tuntuu hyvin pieneltä ja vähäpätöiseltä asialta, se on itse asiassa erittäin vaarallinen, jos yksilö sairastaa esimerkiksi diabetesta tai nivelreumaa ja kärsii alaraajojen ääreishermoston toiminnan heikkenemisestä (neuropatia). Kovettumakohta kuormittuu kävelyn aikana aina liiallisesti, aiheuttaen suuria painepiikkejä kävelyn vaiheiden aikana. Kun yksilön jalassa on suojaavan tunnon häiriöitä, hän ei tunne kipua jalassaan ja siksi ei myöskään huomaa kovettuman aiheuttamaa

painetta jalkapohjassa. Ei ole yksi, eikä kaksikaan kertaa, kun kovettuman hoidon yhteydessä huomataan, että kovettuman alla on alkava jalkahaava. Haava, joka on syntynyt paineen ja heikon verenkierron sekä tuntopuutosten takia.

Tämä esimerkki varsin tavanomaisesta vaivasta osoittaa miten monesta eri suunnasta pientäkin vaivaa pitää osata tutkia ja tuntea potilaan terveyshistoria. Oikean syyn löytämiseksi on monipuolisesti tiedettävä, miten jalkaterä toimii ja ymmärrettävä miten jopa kolmiulotteisissa liikeketjuissa tapahtuvat muutokset liittyvä toisiinsa ja mitä muutoksista seuraa. Pienikin kovettuma on siis aina hälytysmerkki jalkaterän toiminnan häiriöstä. Nämä häiriöt tulee tunnistaa varhain ja siksi jalkaterveyttä tulee arvioida säännöllisesti ja laatia tiedon perustella suunnitelma niiden hoitamiseksi ja hoidon tuloksellisuuden arvioimiseksi.

Samanlaisesti myös esimerkiksi MS-tauti tai nivelreuma uhkaavat merkittävästi toiminnallista terveyttä, toki pääsääntöisesti liikkumisen näkökulmasta. Sekä MS-tautia että nivelreumaa sairastavat henkilöt kertovat, että heillä on paljon liikkumista vaikeuttavia alaraajaterveyden vaivoja, joihin ei terveydenhuollossa kiinnitetä riittävästi huomiota. Heidän alaraajaterveyttä ei juurikaan arvioida eikä heiltä kysytä ”miten sinun jalat voivat” tai ”miten sinun liikkuminen sujuu”. Nämä potilaat toki arvostavat saamaansa hoitoa, mutta toivovat hoidon olevan kokonaisvaltaista, jossa huomioidaan lääkehoidon lisäksi myös heidän toiminnallinen terveytensä. Samankaltaisesti ikääntyneet henkilöt kertovat, että heidän jalkaterveyden tarpeisiin ei kyetä vastaamaan ja joutuvat sen takia joko kärsimään jalkavaivoistaan tai ostamaan itse esimerkiksi jalkaterapiapalveluita. Meidän terveyspalvelujärjestelmässä onkin tarve suunnitella, miten vastata väestön muuttuviin ja kasvaviin jalkaterveyden tarpeisiin. Nykyisellään terveyspalvelujärjestelmä toki toimii erinomaisen aiemmin mainittujen diabetesta sairastavien potilaiden vaikeiden jalkakomplikaatioiden hoidossa. Samankaltaiselle moniammatilliselle yhteistyölle olisi tarvetta myös muiden potilasryhmien kohdalla.

Toiminnallista terveyttä voidaan siis hoitaa ja sen heikentymistä voidaan ennaltaehkäistä. Tämä vaatii kuitenkin kaikilta terveystyöntekijöiltä osaamista. Usein vääristyneesti ajatellaan, että toiminnallisuuteen tai kuntoutumiseen liittyvä toiminta kuuluu vain tietyille ammattiryhmille. Yksilöiden toiminnallisuuden tukeminen on kuitenkin jokaisen terveystyöntekijän ammattilaisen vastuulla.

Toiminnallista terveyttä ylläpitävä ja liikkumaan kannustava koti- ja kaupunkiympäristö on oleellista niin yksilön hyvinvoinnin kuin sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Valitettavan usein erityisesti ikääntyneiden pitkäaikaisen hoidon ympäristöt ovat sairaalamaisia ja rakennettuja hoitotyön tarpeet edellä, ei niinkään iäkkään henkilön liikkumisen näkökulmasta. Ikääntyneiden hoidon ympäristöjä voidaan kuitenkin muuttaa yhteiskehittämisen keinoin. Tuomalla yhteen saman pöydän ääreen asukkaat ja heidän läheisensä sekä hoitotyön ammattilaiset ja tutkijat, voidaan suunnitella liikkumista edistäviä käytännönläheisiä ratkaisuja. Ideoidut ja toteutetut liikkumista edistävät ratkaisut eivät yleensä ole kustannuksiltaan suuria. Itse asiassa keinot ja materiaali niiden toteuttamiseen on melko usein koko ajan läsnä yksiköissä, niiden käyttöönotto vaatii vaan pientä tutkijan lempeää tönäisyyttä ja kannustusta.

Toiminnallisen terveyden hoito ja arviointi sekä riittävän osaamisen varmistaminen vaatii vahvaa yhteistyötä. Esimerkkinä toimivasta alueellisesta yhteistyöstä on akateeminen kumppanuus Satakunnan hyvinvointialueen kanssa. Satakunnassa olemme testanneet hoitotyöntekijöille alaraajaterveyden täydennyskoulutusta ja todenneet sen tehokkaaksi keinoksi vahvistaa heidän tietoja ja taitojaan. Lisäksi olemme yhdessä rakentaneet keinoja vahvistaa hoitotyöntekijöiden osaamista potilaiden painehaavojen ja sairaalakaatumisten ehkäisyssä. Edelleen olemme pyrkineet edistämään hoidon laatua vahvistamalla hoidon jatkuvuuden rakenteita ja syventämällä koulutuksen avulla hoitotyön ammattilaisten näyttöön perustuvaa toimintaa.

Tänä päivänä ja tulevaisuudessa toiminnallinen terveys tai terveys ylipäänsä ei ole vain sote- organisaatioiden vastuulla, vaan se liittyy

yhteiskuntien ja jopa maailmanlaajuiseen tulevaisuuteen. Toiminnallinen terveys koskettaa koko väestöä ja siten liittyy yhteiskunnan kaikkiin rakenteisiin ja ratkaisuihin kuten vaikkapa kaupunkisuunnitteluun. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen määrän ennakoitaan kasvavan maailmanlaajuisesti niin paljon, että tulevaisuudessa joka kolmas maailman kansalainen tulee jossain vaiheessa elämänsä tarvitsemaan kuntoutumista tukevaa hoitoa tai terapiaa. Siksi nyt onkin tärkeää varmistaa, että emme ajaudu tämänkaltaiseen tilanteeseen, vaan rakennamme kestäviä ja ennaltaehkäiseviä menetelmiä väestön toiminnallisen terveyden varmistamiseksi kaikissa ikäryhmissä. Tämä työ vaatii ammattilaisten välistä yhteistyötä, tieteellistä tutkimusta, tutkimukseen pohjautuvaa koulutusta, mutta ennen kaikkea yksilöiden aktiivista otetta omaan elämäänsä.

Olen tällä luennolla tarkastellut toiminnallista terveyttä hoitotieteen pääkäsitteiden, ihminen, terveys, hoitaminen ja ympäristö, kautta. Toiminnallisen terveyden arviointiin, hoitoon ja tutkimukseen panostaminen on tulevaisuuden teko, jolla varmistetaan väestön hyvä hoito ja aktiivinen elämä. Tämän hetken yhteiskunnassa, jossa terveystieteen käyttö nimenomaan toiminnallisen terveyden vaivojen takia on suurta, on tarpeen tehdä kauaskantoisia uusia avauksia kattamaan koko ajan kasvavaa tutkimustiedon ja ammattilaisten osaamisen tarvetta. Näin ollen, toiminnallinen terveys on tärkeää hoitamisessa ja tutkimuksessa myös tulevaisuudessa.