



Toimintaterapeutti työhön palaavan kuntoutujan tukena

Paluu työhön stressin ja masennuksen jälkeen

Signe jäi osa-aikaiselle sairauslomalle stressin ja masennuksen vuoksi. Kun hän palasi työpaikalleen kouluun, tekemään lyhennettyä työviikkoa, Signelle tarjottiin mahdollisuutta keskustella toimintaterapeutin kanssa. Toimintaterapeutti auttoi Signeä mielekkään arjen järjestämisessä ja tuki häntä päivittäisten päätösten tekemisessä. Signe koki pysyvänsä päättämään, mikä hänen arjessaan oli tärkeää. Puolen vuoden jälkeen Signe palasi kokoaikaisesti takaisin työhönsä opettajana. Hän hyödyntää yhä edelleen niitä välineitä, joita toimintaterapeutti hänelle antoi matkan varrella.

Annette työskentelee toimintaterapeutina kunnan työllistymistä edistävässä palveluissa. Annette hyödynsi työskentelyssään Signen kanssa arkipäivän toimintoja mittaavaa arviointimenetelmää ja arvioi niiden taustalla olevia taitoja. Toimintaterapiassa tarkastellaan ihmistä kokonaisuutena ja ymmärretään vapaa-ajan ja henkilökohtaisen elämän yhteys työelämän ongelmiin.

– Minun masennukseni on poissa. Se johtuu siitä, että stressi on poissa. Minä osaan nyt paremmin määritellä, millainen minun arkeni tulee olla, jotta stressi myös pysyy poissa. Tulin Annetten avulla tietoiseksi siitä, mitä asiat minua stressaavat ja löysin

kompensaatiokeinoja stressitilanteiden hallintaan, kertoo Signe yhteistyöstään toimintaterapeutti Annetten kanssa.

– Olin ihmeissäni, kun minulle tarjottiin toimintaterapiaa. Olin aina luullut toimintaterapeuttien työskentelevän ainoastaan poissaoloihin johtaneiden fyysisten asioiden parissa. Ymmärsin pian Annetten osaavan paljon muutakin ja tajusin hänen keskittyvän siihen, ettei minun tarvitse muuttaa itseäni tullakseni terveeksi. Annette puhui aivan ruohonjuuritasolla asioista, joiden avulla pystyisin järjestämään arkipäiväni ja näin ollen tekemään oikeita ratkaisuja, kertoo Signe.

Juuri ajatus ruohonjuuritasolla toimimisesta on toimintaterapeutin avainkäsite hänen kohdatessaan sairauslomalla olevia työntekijöitä. Ajattelutapaa voidaan työelämäkuntoutuksessa hyödyntää niin kuntoutujan kohtaamiin fyysisiin kuin psyykkisiin haasteisiin.

– On epätodennäköistä, että joku on stressaantunut 24 tuntia vuorokaudesta. Useimmiten jostain saa energiaa ja johonkin pystyy, vaikka kokisikin olevansa stressaantunut. Tärkeintä työskentelyssä Signen kanssa oli se, että autoin häntä tunnistamaan hänen omia toimintamallejaan. Yhdessä havaitsimme, mikä toimii ja mikä ei, kuvailee Annette.

Voimaa puuttua stressaaviin tilanteisiin

– Käytännön toimintatapojen tunnistaminen oli minun lähtökohtani arvioida, milloin Signe stressaantui ja milloin hän voi hyvin. Ymmärrys omasta toiminnasta auttoi Signeä suhteuttamaan omaa tilannettaan. Annoin hänelle tehtäväksi kirjata arkipäivän toimintoja, kuten kauppareissuja ja pyykinpesua. Samoin toimimme työympäristön vaatimien tehtävien kanssa, kertoo Annette.





Huomattuaan, kuinka arki vaikutti häneen, Signe sai vähitellen voimaa hallita tilanteita, jotka aiheuttivat stressiä. Samalla hänen oli myös helpompi asettaa mielihyvää tuottavia asioita etusijalle voimavarojen lisäämiseksi.

– Monilla oli oma mielipiteensä sairauslomani syistä. Annette oli koko prosessin aikana ainoa, joka ymmärsi, missä mentiin pieleen ja mitä tulisi tehdä tilanteen parantamiseksi. Keskusteluissani hänen kanssaan huomasin, kuinka tärkeää oli täyttää arkeni minulle mielekkäillä asioilla. Ja asioilla, jotka saavat minut iloiseksi. Kuulostaa ehkä itsestään selvältä, mutta kokonaisuutta on vaikea nähdä, kun ajatukset ovat yhtä myllerrystä, toteaa Signe.

Kokonainen ihminen

– Toimintaterapeutti on koulutettu kohtaamaan ihminen kokonaisuutena ja huomioimaan hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavaransa. Kiinnittän siksi työhön paluun mahdollistamisen yhteydessä huomiota myös siihen, miltä ihmisen vapaa-aika ja muu henkilökohtainen elämä näyttävät. Kysyn onko asiakkaalla esimerkiksi tukiverkostoja vai onko hän yksinäinen, Annette toteaa.

– Yhteistyö Signen kanssa sujui hyvin ja hän työskenteli kanssani hyvin oivaltavasti ja rehellisesti. Hän sai helposti kiinni tekemistäni ehdotuksista ja motivoitui muuttamaan omaa toimintaansa, mikä kaikkineen johti siihen, että edistyimme nopeasti, kertoo Annette.

Luottamus toimintaterapeuttiin

– Masennukseni on kokonaan poissa. Se johtuu siitä, ettei stressiä enää ole. Olen oppinut ymmärtämään, miten pystyn pitämään arkeni stressittömänä. Annette on ollut prosessissa suuren apuna. Hän sai minut tietoisiksi asioista, jotka aiheuttavat minulle stressiä ja neuvoi minulle tapoja, joilla stressihuippu voi vähentää.

– Olen oppinut toimintaterapeutin kanssa käymieni keskustelujen ja oppimieni keinojen myötä, että minulla on lupa olla sellainen kuin olen. Se kokemus on ollut minulle tärkeä, tunnustaa Signe.

Takaisin työhön välilevyn pullistuman jälkeen

Louise joutui sairauslomalle välilevyn pullistumasta johtuneiden selkäkipujen vuoksi. Hän sai lähetteen selkäkeskukseen, jossa toimintaterapeutti Karina koordinoi työelämään paluuta edistävää kuntoutusta. Toimintaterapian tavoitteena oli saada Louise kuntoutumaan takaisin työhönsä selkäkipuja lievittävien apuvälineiden avulla ja muokkaamalla ympäristöä. Louise palasi takaisin työhönsä osa-aikaisesti kolme kuukautta myöhemmin. Tällä hetkellä hän työskentelee 30 tuntia viikossa.

– Joutuessani sairauslomalle en pystynyt sen enempää kävelemään kuin seisomaankaan. Kuukauden kuluessa sairausloman alkamisesta minut ohjattiin selkäkeskukseen, jossa tapasin toimintaterapeutti Karinan. Ensimmäistä kertaa koin, että joku on oikeasti kiinnostunut kivuistani. Toimintaterapeutti tutustui sairaushistoriaani. Selkäni oli vaivannut jo vuosikausia. Lähtiessäni keskuksesta minulla oli tunne, että tulini viimeinkin kuulluksi, kertoo Louise, joka on nyt palannut työhönsä lastentarhanopettajana.

– Tehtäväni toimintaterapeutina on yhdistää sairauslomalla olevan asiakkaan toimintakyky ja hänen työnsä. Analysoin Louisen sairauden kulkua ja mietin, mitä muutoksia hänen työpaikallaan voitaisiin tehdä, jotta työhön paluu onnistuisi niin nopeasti kuin mahdollista, kertoo Karina.

Neuvoja arkielämän helpottamiseksi

Louise palasi aluksi takaisin työhönsä kuudeksi tunniksi viikossa. Toimintaterapeutti teki työpaikkakäynnin päiväkotiin, jossa Louise työskenteli. Tarkoituksena oli yhdessä miettiä, mitä apuvälineitä tarvittaisiin ja mitä työhön liittyviä käytäntöjä pitäisi muuttaa, että 40-vuotiaan lastentarhanopettajan selkä rasittuisi mahdollisimman vähän.

– Kiinnitin muun muassa huomiota siihen, kuinka hän istui pukiessaan lapsille ulkovaatteita päälle, kuinka hän leikki lasten kanssa leikkipaikalla ja mistä tehtävistä hän ei suoriutunut ollenkaan, kuvailee Karina. Vierailun tuloksena syntyi nippu hyviä neuvoja, joita Louise nopeasti pystyi hyödyntämään arkipäivän työssään vauhdikkaiden lasten ympäröimänä.

– Karina näki pienimmätkin arkipäivän asiat, joita pystyttiin muuttamaan. Niin kuin esimerkiksi sen, että lapset voivat seisoa penkillä, kun sidon heidän kengännauhojaan tai kuinka auttaa lapsi alas leikkitornista ergonomisesti oikealla tavalla. Näillä asioilla on suuri merkitys, jos selkä on kipeä, joten minun oli helppo noudattaa annettuja ohjeita, muistelee



Louise. Vähintään yhtä tärkeää työpaikkakäynnillä oli se, että Karina löysi lastentarhanopettajan työhön sopivan tuolin.

– Karinan avulla saimme asiat toimimaan, vaikka minulla on kipuja ajoittain yhä vieläkin, kertoo Louise.

Seuraavien kuukausien aikana toimintaterapeutti Karina keskusteli useaan otteeseen Louisen kanssa tukeakseen häntä kuntoutumisessa ja antaakseen ohjeita, kuinka nopeasti viikoittaisten työtuntien määrää voitaisiin lisätä.

Realistiset tavoitteet

– Ajoittain jouduin jarruttelemaan Louisen vauhtia, toisinaan minun taas piti kannustaa häntä vähän enemmän. Työtunteja pystyttiin lisäämään kahden viikon välein, kaksi tuntia kerrallaan, kertoo Karina.

Tämän lisäksi Karina osallistui neuvotteluihin yhdessä työnantajan, sosiaalityöntekijän ja Louisen kanssa. Hän teki tiivistä yhteistyötä myös erikoislääkärin ja fysioterapeutin kanssa.

– Työnantajalla oli vain vähän tietoa siitä, mikä olisi parasta kuntoutusta Louiseille. Kerroin, että oli realistista odottaa Louisen palaavan takaisin töihin, vaikka hänellä juuri sillä hetkellä oli kovia kipuja ja, että ainakaan tässä vaiheessa ei ollut tarvetta uudelleen- koulutukselle.

Ei epäilystäkään toimintaterapian merkityksestä

Louisella ei ole epäilystäkään Karinan työn merkityksestä, vaikka hän ensi kerran tämän tavatessaan ihmettelikin, mihin toimintaterapeuttia voisi tilanteessa käyttää.

–Karinalla on ollut kokonaisnäkemys tilanteesta. Olen kertonut hänelle myös siitä, kuinka selkävai- vat ovat vaikuttaneet perhe-elämäni. Olen saanut arkeni toimimaan ilman, että minun on käytettävä paljon voimavaroja vaientamaan syyllisyyttä, jota tunsin perhettä ja työnantajaa kohtaan. Nykyisin teen jälleen 30-tuntista viikkoa. Tähän en olisi pysty- nyt ilman Karinaa, sanoo Louise lopuksi. •

Alkuperäinen lähde:

Tanskan toimintaterapeuttiliiton esite Ergoterapeuter i arbejdsrehabilitering. 2015. Ergoterapeutforenin- gen.

<http://www.etf.dk/sites/default/files/uploads/public/documents/Publikationer/ergoterapi-og-arbejdsrehabilitering-pjece.pdf>.

Toimintaterapeuttien kehittämät menetelmät työkyvyn ja työssä vaadittavien taitojen arviointiin

AWP ja AWC

Toimintaterapeutti ja tutkija, filosofian tohtori Jan Sandquist Lindköpingin yliopistosta, lääketieteellistä tiedekunnasta, Ruotsista, on kehittänyt AWP- ja AWC-menetelmät, joiden avulla voidaan arvioida työkykyä sekä työn suorittamiseen tarvittavia taitoja.

• AWP – Assessment of Work Performance:

Menetelmä, jolla arvioidaan työntekijän yksilöllisiä motorisia taitoja sekä prosessi- ja kommunikaatio- taitoja suhteessa työtehtävän vaatimuksiin. Arviointi voidaan toteuttaa asiakkaan omassa tai keinotekoi- sesti rakennetussa työympäristössä.

• AWC – Assessment of Work Characteristics:

Menetelmä, jolla kuvaillaan työtehtävien luonnetta ja niitä taitoja, joita tehtävien tehokas ja tarkoituk- senmukainen suorittaminen vaatii.

WEIS ja WRI

WRI ja WEIS ovat työkyvyn arviointiin liittyviä haas- tattelumenetelmiä. Menetelmät perustuvat toimin- taterapian professori Gary Kielhofnerin (Illinoisin yliopisto, Chigago) kehittämään inhimillisen toimin- nan malliin (Model of Human Occupation).

• WEIS – Work Environment Impact Scale:

Menetelmä koostuu teemahaastattelusta ja arvi- ointilomakkeesta, joilla tunnistetaan niitä työym- päristöön liittyviä tekijöitä, jotka voivat edistää tai estää onnistuneiden työssä selviytymisen koke- musten syntymistä henkilöille, joiden fyysinen tai psykososiaalinen toimintakyky on alentunut.





• **WRI - Worker Role Interview:**

Kolme teemahaastatteluvaihtoehtoa, jolla arvioidaan psykososiaalisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden merkitystä asiakkaan mahdollisuuteen palata työhön. Haastatteluvaihtoehto valitaan perustuen siihen, miten pitkään asiakkaalla on ollut työkykyyn vaikuttava sairaus.

- Ekbladh, E. 2008. Return To Work. Assessment of Subjective Psychosocial and Environmental Factors. Linköping University Medical Dissertation No. 1066. Linköping: Sweden by LiU-Tryck. – WRI:n ja WEIS:n hyödyllisyys työhönpaluun psykososiaalisissa ja ympäristötekijöissä
- Lee, J. & Kielhofner, G. 2010. Vocational intervention based on the Model of Human Occupation: a review of evidence. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy* 3 (17), 177-190. – Toimintaterapian viitekehysten soveltuvuus ammatilliseen kuntoutukseen.
- Jan Sandqvist Med dr, leg arbetsterapeut, Elin Ekbladh Med dr, leg arbetsterapeut, Lena Haglund Docent, leg arbetsterapeut, Verksamheten vid Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, Linköpings universitet. *Arbetsterapeuten* nr 5 2008. Instrument för bedömning av arbetsförmåga med arbetsterapeutisk teorigrund.

Lisätietoja:

- Burson, K.A., Barrows, C., Clark, C., Gupta, J., Geraci, J., Mahaffey, L. & Cleveland, P. 2010. Specialized knowledge and skills in mental health promotion, prevention, and intervention in occupational therapy practice. *American Journal of Occupational Therapy* 64, 30.
- Gardner-Harbeck, J.L. & Fisher, T.F. 2011. Computer workstation analysis: a case study of an occupational therapy intervention. *Work* 40 (4), 369-74.

- Håkansson, C. & Ahlberg, G. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 1 (24), 10-17.
- Kurklinsky, S., Perez, R.B., Lacayo, E.R. & Sletten, C.D. 2016. The efficacy of interdisciplinary rehabilitation for improving function in people with chronic pain. *Pain Research and Treatment* 2016.
- Müllersdorf, M. & Söderback, I. 2002. Occupational therapists' assessments of adults with long-term pain: the Swedish experience. *Occupational Therapy International* 1 (9), 1-23.
- Paquette, S. 2008. Return to work with chronic low back pain: using an evidence-based approach along with the occupational therapy framework. *Work* 31 (1), 63-71.
- Robinson, K., Kennedy, N. & Harmon, D. 2011. Review of occupational therapy for people with chronic pain. *Australian Occupational Therapy Journal* 58 (2), 74-81.
- Sherring, J., Robson, E., Morris, A., Frost, B. & Tirupati, S. 2010. A working reality: Evaluating enhanced intersectional links in supported employment for people with psychiatric disabilities. *Australian Occupational Therapy Journal* 57, 261-267.
- Sim, J. & Adams, N. 2003. Therapeutic approaches to fibromyalgia syndrome in the United Kingdom: a survey of occupational therapists and physical therapists. *European Journal of Pain* 2 (7), 173-180.
- Skjutar, Å., Schult, M.-L., Christensson, K. & Müllersdorf, M. 2010. Indicators of need for occupational therapy in patients with chronic pain: occupational therapists' focus groups. *Occupational Therapy International* 2 (17), 93-103.
- Sumiyyah, C., Shani, V. & Bonnie, K. 2015. How Do Occupational Therapists Assess Work Readiness Among Mental Health Consumers? *Occupational Therapy In Mental Health* 31 (3), 266-282.
- Rouleau, S., Saint-Jean, M., Stip, E. & Fortier, P. 2009. The impact of a pre-vocational program on cognition, symptoms, and work re-integration in schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health* 25, 26-43.

