



Toimintaterapia työkyvyn tukena

Toimintaterapeutin työn lähtökohta on asiakkaan työn merkityksellisyyden arviointi ja toimintaterapian tavoitteena toiminnallinen tasapaino.

Julia Pirttijärvi
Noora Niskanen

Työ on yksi merkityksellisimmistä toiminnoista ihmisen elämässä. Jokainen ihminen pyrkii löytämään tasapainon työn, levon, itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan toimintojen välillä. Ihmisen toiminnallinen kokonaisuus muodostuu toimintojen välisestä tasapainosta, joka on keskeinen edellytys hyvinvoinnille. Ruotsalaistutkimuksen mukaan epätasapaino arjen toimintojen välillä aiheuttaa stressiä ja stressiin liittyviä häiriöitä. Näin ollen toiminnallisen tasapainon (occupational balance) löytäminen on tehokas tapa ehkäistä stressiä ja vähentää sairastumisriskiä sekä sairaslomia. Toimintaterapian avulla voidaan mahdollistaa toiminnallisen tasapainon löytäminen. (Håkansson & Ahlborg Jr 2017; Ross 2008.)

Toimintaterapeutin tekemässä työkyvyn arvioinnissa keskeistä on se, miten asiakas suhtautuu työhönsä: kuinka motivoitunut asiakas on palaamaan työhönsä, kuinka mielekkäältä työtehtävät tuntuvat ja millainen suhde asiakkaalla on muihin työntekijöihin. Asiakkaan omilla kokemuksilla sairauden tai vamman vaikutuksista, kuntoutumisprosessin tahdilla sekä arviointihetkellä esiintyvillä oireilla on myös merkittäviä vaikutuksia. Toimintaterapeutti huomioi ajan, jonka asiakas on ollut poissa työstä, työn vaatimukset, työhön paluuseen liittyvät riskit, asiakkaan iän ja taloudellisen tilanteen. (Ross 2008.)

Toiminnan analysointi toimintaterapeutin työvälineenä

Toimintaterapeutti kerää yksityiskohtaista tietoa asiakkaan työstä ja tekee työn analyysia. Toimintaterapeutti analysoi työhön kuuluvia tehtäviä ja niistä suoriutumiseen vaadittavia taitoja. Toimintaterapeutti analysoi tehtävät ja toiminnot, joita työntekijä tekee, menet, tekniikat ja prosessit, jotka kuuluvat työhön sekä tilannetajua, vastuuta ja velvollisuutta, joita työtehtävät vaativat. Lisäksi toimintaterapeutti analysoi työn tuloksia, työntekijän ominaisuuksia sisältäen tiedot ja taidot saavuttaa vaaditut työtehtävät sekä työn kontekstin sisältäen ympäristölliset ja organisaatiolliset tekijät. Työn analyysi yhdistetään arviointiin asiakkaan suoriutumisesta päivittäisistä arjen toiminnoista. (Joss 2007; Ross 2008.)

Lähestymistapana toimintakeskeinen malli

Inhimillisen toiminnan malli (Model Of Human Occupation) on näyttöön perustuva, toimintakeskeinen ja asiakaslähtöinen toimintaterapian käytännön työn malli. Sen mukainen toimintaterapiaprosessi keskittyy asiakkaan sitoutumiseen ja osallistumiseen hänelle merkityksellisiin toimintoihin. Lisäksi mallin kautta voidaan ymmärtää ja mahdollistaa asiakkaan motiivitumista muutokseen. Malli soveltuu käytettäväksi



” Toimintaterapeutit arvioivat työkykyä ja suunnittelevat interventioita työntekijöille käyttäen työn analyysia.





laajasti erilaisten asiakkaiden kanssa ja auttaa ymmärtämään työstä suoriutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Mallin mukaan ihmisen toimimista työssä voidaan ymmärtää tunnistamalla siihen vaikuttavat persoonalliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Persoonalliset tekijät koostuvat muun muassa yksilön kyvyistä ja tavoista tehdä asioita. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat toisiinsa. (Kielhofner 2008; Ross 2008; Taylor 2017.)

Toimintaterapian toteutuminen

Työpaikkakäynti on keskeinen osa työkyvyn edistämistä ja työhön paluun tukemista. Käynnillä toimintaterapeutti pyrkii arvioimaan, tunnistamaan ja mukauttamaan työtehtäviä, jotka sopivat asiakkaalle suhteessa hänen fyysisiin, psyykkisiin, kognitiivisiin, sosiaalisiin ja ympäristöllisiin tarpeisiin. Lisäksi tavoitteena on neuvotella toiminnoista, joita voitaisiin mukauttaa asiakkaan rajoitusten ja tarpeiden mukaisesti sekä strategioista, joilla voitaisiin tukea asiakkaan kuntoutumista. (Ross 2008.)

Toimintaterapeutit arvioivat työkykyä ja suunnittelevat interventioita työntekijöille käyttäen työn analyysia. Analyysi voi sisältää seuraavia vaiheita: katsaus yrityksen työnkuvaan, esimiehen haastattelu, työtehtävistä suoriutumisen havainnointi työympäristössä, työpisteen ergonomian arviointi ja sen sopivuus työntekijälle sekä työn fyysisten, kognitiivisten ja sosiaalisten vaatimusten arviointi. (Foster & Pratt 2008.)

Toimintaterapian interventio suunnitellaan yksilöllisesti työntekijän tilanteen ja työpaikan mukaan. Interventiossa harjoitellaan toimintoja, joita asiakkaiden täytyy tehdä työstä suoriutuakseen. Interventiot voivat olla yksilöterapiaa tai terapeuttisia ryhmiä. Interventioon voi kuulua myös tiedon jakamista työnantajille kuntoutukseen liittyvistä asioista. (Ross 2008.)



Lähteet:

- Foster, M. & Pratt, J. 2008. Activity analysis. Teoksessa A. Turner, M. Foster & S. E. Johnson (toim.) *Occupational Therapy and Physical Dysfunction. Principles, Skills and Practice*. 5th edition. London: Churchill Livingstone. 145–164.
- Håkansson, C. & Ahlberg Jr, G. 2017. Occupations, perceived stress and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 24 (1), 10-17.
- Joss, M. 2007. The importance of job analysis in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy* 70 (7), 301-303.
- Kielhofner, G. 2008. *Model Of Human Occupation: theory and application*. 4th edition. Baltimore MD: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Ross, J. 2008. *Occupational therapy and Vocational rehabilitation*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Taylor, R. R. 2017. *Kielhofner's Model Of Human Occupation: theory and application*. 5th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.