

## Kuntoutusta - aina ja iäti

Markku Alen  
Ylilääkäri  
Lääkinnällinen kuntoutus, OYS

Geriatripäivät 27.1.2011 Oulu

## Mitä on kuntoutus?

- Lääkinnällinen kuntoutus
  - sairauden tai vamman aiheuttaman toimintakyvyn palauttamista
    - kuntoutujan toipumisen edistäminen terapioidella
    - toimintaympäristön muuttaminen edellytyksiä vastaavaksi
    - apuvälineiden käyttöön otto
  - tavoitteena mahdollisimman itsenäinen, omatoiminen ja hyvä elämä

## Geriatrinen kuntoutus?

### Onko iällä väliä kuntoutuksessa?

#### re: on

- toipumisen ennuste ikääntyneillä?
- krooniset taudit
- reservien kaventuminen, riskit ja rajoitteet
  - esim. lonkkamurtuma + koroonaritauti ja diabetes
- aiemman elämän teot ja tekemättäjättämiset alkavat vaikuttaa

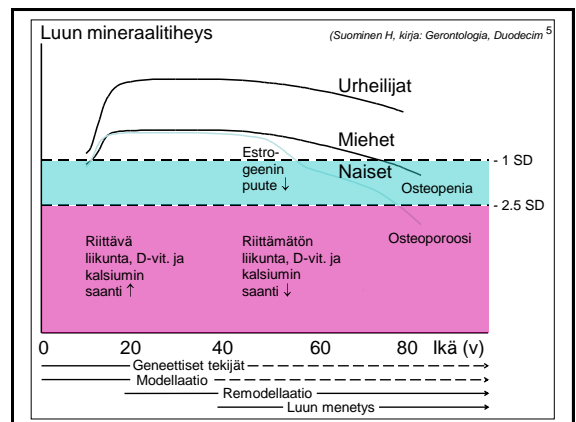
- tavoite ja keinot silti samat kuin nuoremmilla

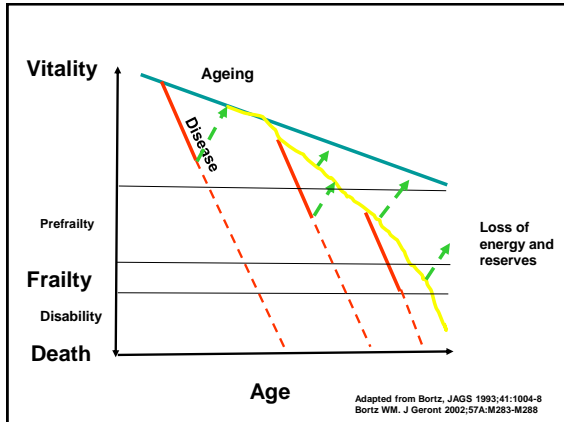
## Toimintakyvyn keskeiset elementit

- **kyky liikkua** itsenäisesti apuvälinein tai ilman
- **kognitiiviset kyvyt**, henkinen vireys ja virkeä mieli
- **terveyden edistäminen** pyrkii ylläpitämään ennen kaikkea näitä
- **hoito/kuntoutus** pyrkii palauttamaan juuri nämä

## Ikääntymisen seuraukset ja niiden hallinta

- **Ikääntyminen vaikuttaa toimintakyvyn, pitääkö siis kuntouttaa iän perusteella??**
- normaalit ikääntymismuutokset:
  - niiden hidastaminen, onko tarpeen?
- terveyden reservit eli ylikapasiteetti:
  - säilyttäminen, ylläpitäminen, miksi?
  - hyvän laadukkaan elämän kannalta **toimintakyky** on tärkeämpi kuin terveys, (=sairauksien puuttuminen)
- TAVOITE:
  - fyysisen ja henkisen kunnon sekä toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään, jotta on reserviä kuntoutua tarvittaessa





## Hoito ja kuntoutus

- oikea dg, onnistunut hoito, hoitotoimenpide ja sopiva lääkitys on useimmiten kuntoutumisen lähtöedellytys
- **kuntoutumisen edellytykset sen jälkeen samat kuin terveyden edistämisen ja ylläpidon edellytykset**
  - säännöllinen elämäntyyli
  - monipuolinen ruokavalio
  - **jokapäiväinen liikkuminen**
  - alkoholia vain niukasta
  - tupakkaa ei lainkaan
  - lääkitykset kuten lääkäri määrännyt
  - läheisten tuki ja kannustus
  - harrastusten jatkaminen, ystävyysseurteiden vaaliminen
- luopuminen, siitä mitä ei enää voi turvallisesti tehdä

## Liikkuminen avain onneen?

- **liikkuminen ehkäisee, hoitaa ja tarvittaessa kuntouttaa yms....**
- kuulostaa humpuukilta tai uskomuslääkinnältä, muttei ole sitä, sillä näyttöön perustuvaa kovaa tietoa on...

## Takaako liikunta pitkän elämän?

- ei,  
**mutta liikkumattomuus lyhentää elämää**

## Takaako liikunta laadukkaan elämän?

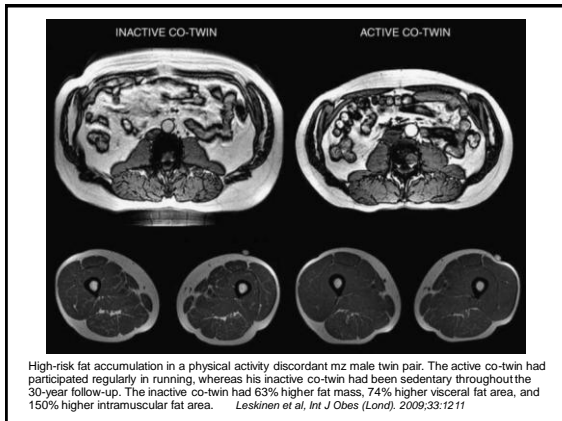
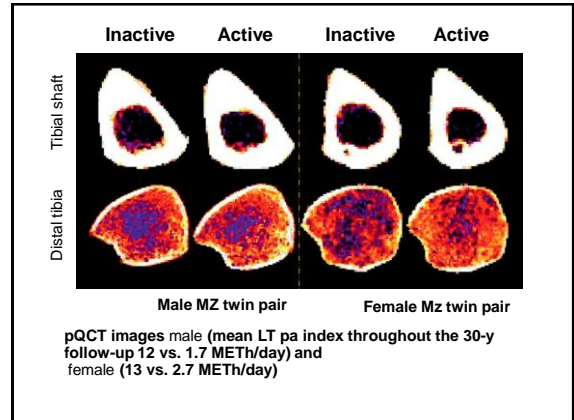
- ei,
  - mutta liikkumattomuus huonontaa elämän laatua
  - ainoa keino säilyttää liikunnan ylläpitämät rakenteet, toiminnot ja säätelyt on liikkua
  - liikunnan vaikutus ei varastoidu

## Fyysisen kunnan merkitys

- tarvitseeko ikääntynyt
  - voimaa, nopeutta, kestävyyttä
  - taitoa, tasapainoa, notkeutta
- näitä ominaisuuksia menetetään ikääntymisen vammojen ja sairauksien myötä
- 
- fyysisen kunnan osatekijät ovat myös
  - fyysisen toimintakyvyn peruselementtejä
  - keskeinen osa terveyden reserviä,
  - ehkäisevän toiminnan sisältöjä
- **niiden ylläpito ja säilyttäminen on siis mahdollista vain fyysisellä tekemisellä eli liikkumalla**

## MITÄ IKÄ TEKEE LIHAKSILLE ja LUILLE ?

- Lihasmassan huippu noin 25 vuotiaana
- Luumassan huippu noin 20-25 v:na
- Tällöin painosta lihasta M40%/N35%, rasvaa 20%/30%
- Noin 10 % lasku lihasmassassa 25 - 50 v ikään
- Samaan aikaan luumassa pysyy vakaana
- Noin 55-60 vuoden iästä luu- ja lihasmassan väheneminen kiihtyy, naisilla aikaisemmin? 80 v:na noin 40 % pienempi lihasmassa kuin 20 v:na
- M 25v:na, paino 100kg... lihasta 40kg, rasvaa 20kg
- Sama M 80v:na, paino 95kg,lihasta 24kg, rasvaa 36kg



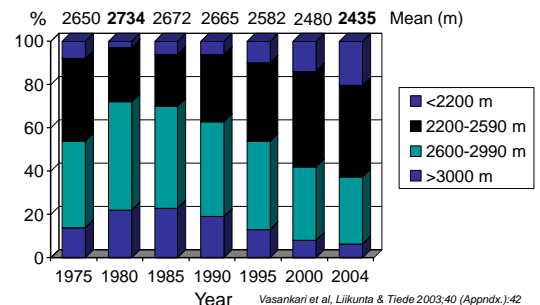
## Vanhat nyt ja ....

- "kaikki vanhat" tehneet fyysistä työtä ainakin nuoruudessaan, suuri osa läpi elämän
- 30 vuoden päästä alkaa niiden aika, jotka istuneet koko ikänsä
- heistä vain 20 % liikkunut "riittävästi" tai tehnyt fyysistä työtä

## Liian helppo elämä - istuva ihminen

- fyysisesti ylikuormittava työ rappeuttaa ennenaikaisesti
- fyys. liian helppo elämä rappeuttaa sekin
  - istutaan kotona, koulussa, koulu- ja työmatkoilla, töissä, harrastuksissa
  - useimmat liikunnan harrastajatkin liikkuvat vain muutaman tunnin viikossa
  - liikkumattomuus tuhoaa välitellen metabolisen, rakenteellisen ja toiminnallisen terveyden
  - ikääntyneiden väestönosa tulee oleellisesti muuttumaan noin 30 vuoden kuluessa
  - mutta miten??

## Cooper test (12 min run) results in Finnish conscripts in 1975-2004

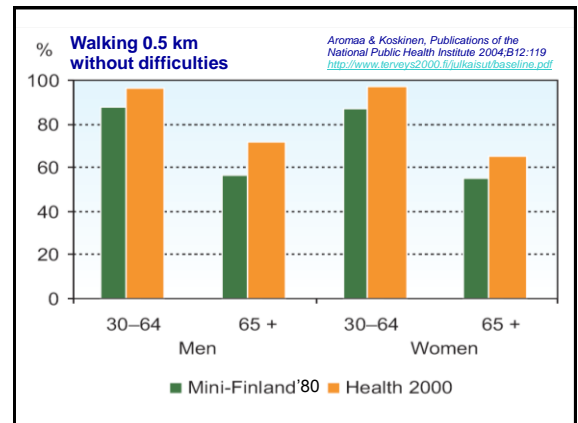
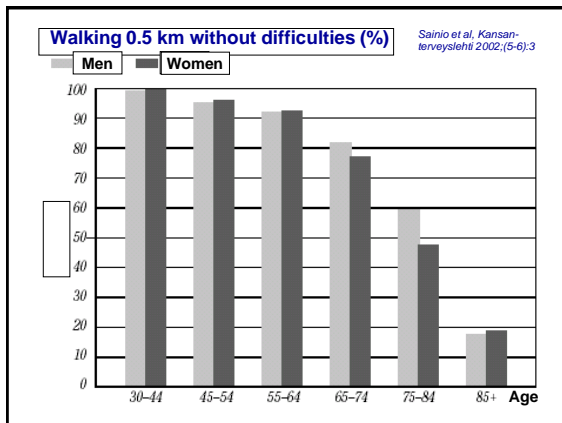


## Laadukkaan elämän pituus ja eletty elämä??

- 80 hyvää vuotta, 2 huonoa vuotta ja ...  
» vai
  - 60 hyvää vuotta, 20 huonoa vuotta ja ...  
– 20 vuodessa: esim. by pass, pallolaajennus, hoidettu syöpä, tekonivelet lonkkiin yms.
- miten istuva helppo elämäntyyl*i* vaikuttaa viimeiseen 20 vuoteen??

## Liikunnan vaste riippuu geeneistä

- geeneille ei voida vielä mitään, mutta elämäntapa ja hoitomahdollisuudet vaikuttavat kuitenkin paljon **erityisesti fyys. toimintakyvyn alueella**
- **kävelykyvyn** säilyttää parhaiten kävelemällä paljon... miltei riippumatta geeneistä



## Geriatrian jättiläisiä = geriatrisia oireyhtymiä

- Liikkumisvaikeudet
- Huimaus, kaatuilu, luukato, murtumat
- Alakulo, masennus
- Muistisairaudet
- Yksinäisyys
- Pidätyskyvyttömyys
- HRO

Toimintakyky ▼  
Riippuvuus ▲  
Läitoshoito ▲  
Kuolema ▲

## Kuntoutusta aina ja iäti..

- voidaanko elämän ja ikääntymisen ongelmat ratkaista tarjoamalla kuntoutusta?
- vain osittain
- hyvin tärkeää on mitä on tehty itse sitä ennen, miten on eletty, mikä on elämäntyyl*i* ja –asenne, **taidetta** unohtamatta!



Helene Schjerfbeck at 82

»KIITOKSIA!

## HRO (Frailty)

- (Primaarilla) HRO:lla tarkoitetaan henkilöitä, joiden yleinen terveydentila on heikko ilman, että heidän tilannettaan voisi suoraa liittää tiettyyn diagnosoituun sairauteen.
- Heidän stressinsietokykynsä on alentunut, mikä lisää toimintakyvyn heikkenemisen, toiminnanvajausten ja kuoleman riskiä.

## The Women's Health and Aging Studyn aineistoon perustuva HRO:n kriteeristö (ns. Fried)

- 1) vähäinen fyysinen aktiivisuus
- 2) tahaton laihtuminen (weight loss)
- 3) subjektiivinen uupumus (exhaustion)
- 4) hitaus (slowness)
- 5) heikkous (weakness).

Vähintään kolmen osatekijän toteutuminen merkitsee HRO:ta ja 1-2 on HRO:n esiaste.

## HRO

- Tyypillinen potilas on laiha, lihaksistoltaan surkastunut, hitaasti usein rollaattorin kanssa liikkuva, useimmiten vanha nainen.
- Vaikka HRO-potilas on jo alkanut siirtyä alaspäin vanhuuden raihaistumisen portaikossa, HRO:n kuvaan ei välttämättä vielä liity toiminnanvajausta tai dementoitumista