

Toimintakyvyn tukeminen toimintaterapiassa

Luoma Jenni

Vartiainen Raila

Helsingin kaupungin
perusterveydenhuollon toimintaterapia

Helsinki

14.9.2026

Sisältö

- Toimintakyvyn arviointi toimintaterapiassa
- Toimintaterapian kuntoutus
- Toiminnan rytmittäminen
- Rutiinit
- Mielekkään toiminnan merkitys



Toimintakyvyn arviointi toimintaterapiassa

- Arviointi suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa
 - mietitään mikä on olennaista tietoa
 - paljon erilaisia arviointimenetelmiä, mutta tärkeintä on asiakkaan kertomus ja kokemus
- Arviointi voi olla tärkeä osa prosessia ja tuottaa tietoa myös muille toimijoille
- Arviointi voi tuoda tärkeää tietoa myös ihmiselle itselleen
 - Kukaan ei pysty havainnoimaan itseään
 - Ulkopuolisen havainnot voivat auttaa jäsentämään tilannetta
 - Tiedon perusteella pystyy ehkä itsekkin muokkaamaan elämäänsä ja toimintaansa itselleen sopivaksi
- Esimerkkejä arviointimenetelmistä
 - FSQfin-itsearviointikysely
 - Aktiivisuuspäiväkirja, ajankäytön ympyrä
 - Fatigue severity scale
 - DePaul Symptom Questionnaire
- Toiminnallinen tilanne yhden kerran tai kahtena päivänä peräkkäin

Toimintaterapian kuntoutus

- Asiakas määrittelee toimintaterapiajakson tavoitteet terapeutin tuella
 - Hyvä tavoite on konkreettinen, saavutettava (eli käytännössä usein pieni) ja arkeen sidottu
 - Asiakasta ei pakoteta mihinkään
- Kuntoutus tapahtuu usein asiakkaan kotona eli omassa toimintaympäristössä
- Kuntoutus voi olla
 - Tekemisen harjoittelua
 - Neuvontaa, ohjausta ja yhteistä keskustelua
 - Ympäristön muokkaamista



Kuntoutus voi olla käytännössä esimerkiksi

- Toiminnan pilkkomista ja karsimista
- Toimintarytmin hidastamista
- Muutoksien tekemistä arkisiin toimintoihin
 - Esimerkkinä aamutoimet:
 - syöminen/juominen ennen ylösnousemista, aamupalan valmistelu jo illalla
 - vaatteiden sijoittelu lähelle, ylävartalon pukeminen, lepo, alavartalon pukeminen, alavartalon pukeminen makuulla, jos alaspäin kumartuminen ei onnistu
 - aamupesut istuen
 - Esimerkkinä keittiötoiminnot:
 - tiskaa yksi haarukka kerrallaan
 - tyhjennä vain astianpesukoneen aterinlaatikko
- Käytä voimavarojasi myös ja ennen kaikkea siihen, mikä on sinulle tärkeää!

Toiminnan rytmittäminen 1/2

- Aktiivisuutta voi rytmittää ja keventää itse, vaikka arjessa on myös tekijöitä, joihin ei voi vaikuttaa.
- Itselle sopiva kuormitus ehkäisee romahduksia
- Toiminnan rytmittäminen tai pacing voi olla teoriassa tuttua, mutta käytännön toteutus on usein vaikeaa ja vaatii paljon harjoittelua
 - Edellyttää suunnitelmallisuutta, kurinalaisuutta ja säännöllistä toteuttamista
 - Huomioitava kaikki kuormitus: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, emotionaalinen
 - Päivän rytmittäminen - viikon rytmittäminen - pidemmän aikavälin rytmittäminen
 - Toisen ihmisen tuki voi auttaa soveltamaan toiminnan rytmittämistä omaan tilanteeseen
 - Itseään ei ole helppo valmentaa ja havainnoida

Lähteet:

Higginson & Clark 2022: Self-directed Fatigue Management Guide for Patients

Varhan pitkittyneiden kehon oireiden kuntoutus –työkirja
NICE guideline 2021



14.9.2026

Toiminnan rytmittäminen 2/2

- Usein ensin pitää painaa jarrua, jotta tiedetään mistä lähdetään liikkeelle
- Aktiivisuuden lisääminen ei tarkoita omien rajojen ylittämistä. Älä puske!
- Tekemisen rytmittämisen eri tavat
 - Tekemistä tietty aika -> lepo
 - Teen tietyn toiminnon loppuun -> lepo
- Kun lisäät aktiivisuutta, huomioi sen vaikutus levon ja palautumisen määrään
 - Aktiivinen lepo
 - Passiivinen, ärsykkeetön lepo
- Nousujohteinen pacing ei ole sama kuin nousujohteinen harjoittelu!
 - Pysytään rasitusikkunan sisällä

Lähteet:

Higginson & Clark 2022: Self-directed Fatigue Management Guide for Patients

Varhan pitkittyneiden kehon oireiden kuntoutus –työkirja
NICE guideline 2021



14.9.2026

Aktiivisuuden ja levon rytmittämisen lisäksi toimintaa voi keventää esimerkiksi

- apuvälineillä
- hyvällä ergonomialla
- tekemällä asioita istuen
- priorisoimalla ja delegoimalla tehtäviä
- rutiineilla



Rutiinit

- Rutiineista on hyötyä, koska
 - ne säästävät ihmisen tiedonkäsittelyyn kuluvaan energiaa
 - ennakoitavuus ja säännöllisyys rauhoittavat mieltä ja antavat hallinnan tunnetta
 - ennakoitavaa elämää on helpompi lähteä muokkaamaan mm. aktiivisuuden määrän suhteen
- Rutiinien muodostaminen vie viikkoja
 - toisen ihmisen tuki ja struktuuri voi auttaa uuteen rutiiniin sitoutumisessa
- Rutiinien merkityksen hyvinvoinnille huomaa usein vasta viikkojen kuluttua eli esimerkiksi syömiseen, nukkumiseen tai liikkumiseen liittyvää rutiinia pitää toistaa pidempään ennen kuin voi sanoa sen toimivuudesta
- Tärkeitä perusasioita: ruokarytmi, vuorokausirytm, päivälepo

Lähteet: Singh, Murphy, Maher, Smith 2024: Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants

Lally, van Jaarsveld, Potts, Wardle 2009: How are habits formed: Modelling habit formation in the real world

Mielekkään toiminnan merkitys

- Mielekäs toiminta ei ole vain toimintaa muiden joukossa
 - mielekäs toiminta ja flow-kokemus lisäävät tutkitusti hyvinvointia
- Merkityksellisen toiminnan toistuva toteutuminen ajan kanssa lisää hyvinvointia
- Mielekkäälle toiminnalle kannattaa varata aikaa myös silloin, kun voimavarat ovat vähäiset
- Mitä jos et tiedä mikä on sinulle mielekästä toimintaa?
 - Kirjoita lista asioista, jotka tuovat sinulle mielihyvää tai onnistumisen kokemuksia



Lähteet: Ikiugu, Hoyme, Mueller, Reinke 2015: Difference between meaningful and psychologically rewarding occupation: Findings from two pilot studies

Czikscentmihalyi 1990, Flow - The Psychology of optimal experience
Mielenterveystalo: Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma

14.9.2026

Miten toimintaterapiaan?

- Oma hyvinvointialue
 - käytännöt vaihtelevat
- Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus
- Itse maksavana yksityinen toimintaterapia



Kysymyksiä ja keskustelua



Kiitos!