

Näyttö käyttöön

OLEMME RISTEYKSESSÄ. Minkä suunnan valitsemme työme perustaksi? Toivottavasti kukaan ei päätä kääntä takaisin.

Näyttöön perustuvasta tutkimuksesta keskusteltiin vilkkaasti Fysioterapeuttien maailmanjärjestön tieteellisessä kongressissa Genevessä. En ihmettele.

Valmistuin fysioterapeutiksi vuonna 2004. Sittemmin uusi tutkimustieto on osoittanut monet tuolloin opetetut asiat vähemmän tärkeiksi tai jopa virheellisiksi. Mihin nyt nojaan?

Kaikilla aloilla näyttö ei ole yhtä vahvaa kuin meillä fysioterapiassa. Kliinikoille on valmiiksi mietittyjä toimintaohjeita, suosituksia – mitä tehdä ja miksi, mitä ei.

Keittokirjoja ei ole missään. Näyttöön perustuva työ koostuu kokonaisuudesta, jossa asiantuntija yhdistää tutkimuksellisen tiedon omaan kliiniseen kokemukseen ja potilaansa näkemyksiin.

Ajan löytäminen on haaste. Tutkimuksiin perehtymisen on kuitenkin välttämätöntä, jotta osaisin huomioida oikeat asiat ja välttyisin tiivistettyjen tulosten kaunistelusta. Asia, josta puhuttiin myös Genevessä.

Joskus on niin kiire soutaa, ettei ehdi käynnistää perämoottoria – osuva sanonta. Tärkeintä on uskaltaa pysähtyä, arvioida omaa toimintaa ja kiinnostua tieteellisestä näytöstä. Jos näyttö tuntuu viholliselta, mieti miksi. Ajaako organisaatio sinut tiettyyn muottiin, oletko uupunut vai koetko jo olevasi osaaja?

Viimeisessä piilee suuri vaara.

Fysioterapiatiede etenee vauhdilla. Kaikkien pitää pysyä kyydissä. Muutoin tiemme erkaantuvat ja fysioterapian vaikuttavuus heikkenee.

Ei tarvitse lähteä maailmalle oppiakseen uutta. Kiinnostuksella ja hyvillä täydennyskoulutuksilla pääsee pitkälle. Vain pitämällä itseämme ajan tasalla voimme päättää ammattimme suunnan.

Minun risteyksessäni näkyy, että kansalaiset voivat paremmin, sillä he ohjautuvat fysioterapeutin vastaanotolle kaikissa ikäryhmissä niin ennaltaehkäisyyn kuin vaativan kuntoutuksenkin tarpeissa.

Haluun suunnata sinne – entä sinä? ■

Tiina Mäkinen

puheenjohtaja, Suomen Fysioterapeutit ry
tiina.makinen@suomenfysioterapeutit.fi

Om att arbeta evidensbaserat

VI STÅR VID ETT VÄGSKÄL. Vilken väg ska vi ta i vårt arbete? Förhoppningsvis vänder ingen tillbaka.

Evidensbaserad forskning väckte livlig debatt på fysioterapeuternas världsorganisations vetenskapliga kongress i Genève. Inte så konstigt.

Jag blev färdig fysioterapeut år 2004. Sedermera har nya forskningsrön visat att mycket som då lärdes ut är mindre viktigt eller rentav felaktigt. Vad ska jag stödja mig på nu?

Den vetenskapliga bevisningen, evidensen, är inte lika solid i alla branscher som inom fysioterapin. Kliniker har färdigt utarbetade direktiv och rekommendationer om vad de ska göra och varför.

Sen är det upp till oss hur vi går till väga rent praktiskt. Evidensbaserat arbete är en helhet, där en expert förenar vetenskaplig information med sin egen kliniska erfarenhet och patientens synpunkter.

Att finna tid är en utmaning. Det är dock nödvändigt att sätta sig in i forskningen för att kunna ta de rätta faktorerna i beaktande och undvika förskönande och generaliserande resultat. Någonting som diskuteras även i Genève.

Ibland har man så brått att ro att man inte hinner starta aktersnurran – vilket träffande ordspråk. Det viktiga är att våga stanna upp, se över det man gör och vara nyfiken på det som vetenskapen har att erbjuda. Om den vetenskapliga evidensen känns som en fiende, fundera varför. Drivs du till ett visst mönster av din organisation, är du utarbetad eller anser du dig redan kunna allt?

Det sistnämnda kan vara farligt.

Fysioterapivetenskapen går framåt med raska kliv. Det gäller att hänga med. Annars går vi skilda vägar och fysioterapin upphör att vara lika effektiv.

Man behöver inte åka ut i världen för att lära sig, utan man kommer långt med en dos nyfikenhet och effektiv fortbildning. Bara genom att hålla oss up-to-date kan vi avgöra vilken väg vi väljer i vårt yrke.

I mitt vägskalet ser jag att människorna mår bättre, eftersom de hänvisas till fysioterapi inom alla åldersgrupper, såväl i förebyggande syfte som för att få krävande rehabilitering.

Det är dit jag vill styra stegen – du då? ■

