

# **Avokuntoutusverkosto**

## **Työryhmä 2**

*Sähköisen alustojen ja palveluiden  
hyödyntäminen avo- ja  
ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa*

Marika Sorvari, Suomen Syöpäyhdistys

Mervi Puolanne, Hengitysliitto

20.4.2016

# Ryhmään osallistuneet

**Pauliina Iiskala**, Laitilan  
terveyskoti

**Anne Rahikka**, Miina Sillanpää  
säätio

**Paula Mälkeläinen**, Movendos Oy

**Arto Leppisaari**, Movendos Oy

**Laura Barc**, Mielenterveyden  
keskusliitto

**Arja Toivomäki**, Neuroliitto

**Sinikka Hiekkala**, Invaliidiliitto

**Oili Harri**, Kuntoutuksen  
edistämisyhdistys

**Heli Vehkala**, Kunnanpaikka

**Hanna Pellikka**, Astma- ja  
allergialiitto

**Mervi Puolanne**, Hengityслиitto

**Tuire Muona**, Suomen  
Syöpäyhdistys

**Marika Sorvari**, Suomen  
Syöpäyhdistys

**Kati Hannukainen**, Diabetesliitto

**Merja Nylén**, Epilepsialiitto

**Jaana Niemelä**, Hämeen  
Sydänpiiri

**Heidin Grandell-Niemi**, Varsinais-  
Suomen Sydänpiiri

# Työryhmän tavoitteet

1) Jakaa kokemuksia ja saada tietoa, miten eri toimijat ovat hyödyntäneet verkkoa ja erilaisia verkkoympäristöjä kuntoutuksessa.

*Työryhmä tapaaminen 16.3*

2) Kehittää yhdessä verkossa järjestettävää tai verkkoa hyödyntävää kuntoutuskurssia -> ideariihi

*Työryhmä tapaaminen 7.4*

# Esityksen sisältö

- **Etäkuntoutus määritelmä**

*Sinikka Hiekkala, Invaliidiliitto*

- **Työryhmän 2 työskentelyn tuotokset**

*Marika Sorvari, Suomen Syöpäyhdistys*

- **mICF hankkeen ja mobiilisovelluksen esittely**

*Sinikka Hiekkala, Invaliidiliitto*

- **Aikaa yhteiselle keskustelulle**

# Ideariihi

## 1) Kohderyhmän valinta

- kenelle etäkuntoutus sopii
- millaisiin kuntoutujan tarpeisiin etäkuntoutuksella voidaan vastata
- mitä hyötyjä etäkuntoutuksesta on kohderyhmän näkökulmasta

## 2) Kurssin rakenne ja kurssin pituus

- millainen on toimiva kurssirakenne
- minkä pituinen kurssi on paras, johon osallistujat jaksavat sitoutua

## 3) Menetelmälliset valinnat

- millaisia toiminnallisia menetelmiä kursseilla voidaan hyödyntää

## 4) Kurssin ohjaajan tehtävät ja rooli

- mitkä ovat ohjaajan roolit
- miten nämä roolit ja tehtävät eroavat face-to-face kursseista
- miten ohjaajana voin edistää osallistujat sitoutumista

## 5) Kurssin tuloksien ja vaikutusten osoittaminen

- mitä arvioidaan, miten arvioidaan
- arvioinninvälineet



# Yhteenvedo



# Etäkuntoutuksen edut

- Mahdollistaa ”yhden luukun” periaatteen monisairaalle
- Matala kynnyks osallistua (kaikki eivät halua tai kykene kasvokkaiseen kohtaamiseen, mahdollisuus osallisuuteen )
- Yksilöllinen räätälöity ja tavoitteellinen ohjelma
- Mahdollistaa pidempiä kuntoutumisprosesseja
- Asiantuntijuus yhdistyy yli organisaatio rajojen
- Asiantuntijat helposti saavutettavissa (luottamuksellisuus sekä turvallinen kommunikaatiokanava)
- Ajasta ja paikasta riippumaton
- Kustannustehokkuus pitkällä aikavälillä



# Kohderyhmä

Osallistujia...

- yhdistää sama elämäntilanne (pyritään pois dg ajattelusta ja organisaatio rajoista)
- riittävät toimintakyvyt, taidot ja tekniikka verkossa toimimiseen. Onko ikä este?
- sisäinen motivaatio
- osallistujan henkilökohtainen tarve ja tavoite kuntoutumiseen

# Kurssin rakenne ja kesto

- Kurssin rakenteen ja keston määrittelevät kuntoutuksen ja kurssin tavoitteet
- Kurssilla selkeä alku ja loppu
- Selkeä teema (moduulit) esim. elämäntilanteeseen liittyen. Moduulien avulla voidaan vastata osallistujien moniin eri tarpeisiin
- Pidempi kestoisia, pysyvän elämänmuutoksen omaksuminen kestää 4-12kk
- Vaihtelevat rakenteet esim. aktiivinen yhteinen intervalliharjoittelu -> itsenäistä työskentelyä -> seuranta -> intervalli -> seuranta -> päätös
- Erilaisten kurssimuotojen yhdistäminen: face-to-face (*tutustuminen*) -> verkko -> face-to-face -> henk.koht ohjaus (*sitouttaminen*) -> verkko – face-to –face (*jatkuvuuden tukeminen*)

# Menetelmälliset valinnat ja niiden avulla saavutettavat tulokset

- Menetelmällisten valintojen lähtökohtana kuntoutujan aktivointi ja motivointi oman tilanteen ja toiminnan havainnointiin
- Tavoitteiden asettaminen sekä harjoitteiden tekeminen pelillistämällä
- Kuntoutusprosessin näkyvyys ja kuvaus -> tarinallisuus (videot, blogit, kuvat, päiväkirjat)
- Osallistujan henkilökohtaisen muutoksen näkyväksi tekeminen (päiväkirjat)
- Toiminnalliset virtuaalihuoneet (harjoittelu, tiedon välitys)
- Virtuaalinen kommunikaatio, yhteydenpito ja tiedon välitys (skype, chat, periscope)

# Ohjaus

## OHJAAJAN ROOLIT JA TEHÄVÄT

- Kuntoutujan aito kohtaaminen, elämäntilanteen tunnistaminen
- Luottamuksen herättäminen
- Motivointi pientenkin askelten ottamiseen
- Auttaa kuntoutujan tavoitteiden pilkkomisessa konkreettisiksi tehtäviksi arjessa
- Aktivointi, kannustus ja rohkaisu (sitouttaminen)
- Kuntoutusprosessin hoitaja -> varmistaa kuntoutumisen ja kurssin etenemisen
- Ryhmäytymisen edistäminen

## KEINOJA

- Selkeät yhteisesti sovitut pelisäännöt
- Ohjeiden ja viestien tulee olla selkeitä
- Selkeä ohjaajan roolin kuvaus
- Erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen tehtävien ja toimintojen tekemiseen sekä raportointiin
- Tarvittaessa selvitetty muut yhteydenpitokeinot -> mahdollisuus soittaa

# Arviointi ja sen välineitä

- TULOS = kurssin tavoitteet ja osallistujan henkilökohtaiset tavoitteet
- VAIKUTUSTEN arviointi kohderyhmän tarpeiden ja tavoitteiden näkökulmasta= koettu elämänlaatu, omahoidon keinot, taidot motivaatio, muutoksen pysyvyys, toimintakyky
- VAIKUTTAVUUDEN arviointi = seuranta 6kk, 12kk kuluttua kurssista
- Kyselyt (kurssin aikana + seuranta), GAS, kuntoutujan oma kuvaus + itsearviointi