

Avokuntoutusverkosto 24.1.2023

Etäsopeutumisvalmennuksesta verkossa toteutettaviin sopeutumista tukeviin kursseihin

Sinikka Hiekkala, FT

Tutkimusjohtaja, Invalidiliitto ry

Neurologisen kuntoutuksen dosentti, Jyväskylän yliopisto

Sähköposti: Sinikka.hiekkala@invalidiliitto.fi

Twitter: SHPeurala

Sidonnaisuudet

Puheenjohtaja

- Vammaistutkimusseuran hallitus
- TOIMIA ohjausryhmä, THL
- TOIMIA ICF-luokituksen käsitetyöryhmä, THL
- Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdistys KUTKE ry:n tieteellinen toimikunta

Jäsen

- KUTKE ry:n hallitus
- Vates-säätiön hallitus
- Kuntoutuksen koulutuksen ja tutkimuksen kehittämisfoorumi (OKM ja STM)
- INPRO, Aligning interprofessional education and collaboration in practice, using promising regional experiences for international exchange Advisory Board



YHDENVERTAISESTI OSALLISENA

Invalidiliiton strategia

STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT JA TAVOITTEET

Mahdollistaja – Vetovoimainen yhteisö

Tiedolla johtaja – Taho, jonka puoleen käännetään

Vaikuttaja – Vahva suunnannäyttävä

Toiminta-ajatus

Edistämme ja kehitämme fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten henkilöiden mahdollisuuksia osallistua, liikkua ja elää täysipainoista elämää

Visio

Yhdenvertainen ja esteetön Suomi

EETTISET PERIAATTEET:

KUNNIOITTAMINEN

VASTUULLISUUS

REHELLISYYS

KEHITTYMINEN

ARVOT:

IHMISARVO

AVOIMUUS

UUDISTUMINEN

ROHKEUS

LUOTETTAVUUS



Etäsopeutumisvalmennus järjestöjen asiakkaille –hanke (2018-2021)



Lihastautiliitto ry

Hankkeessa kehitimme 10 järjestön etäsopeutumisvalmennusta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kehitetyn etäsopeutumisvalmennuksen vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin ja itsetuntoon, sekä kurssilla asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista.



Mielenterveyden keskusliitto



Tarve

Kehittää sopeutumisvalmennusta

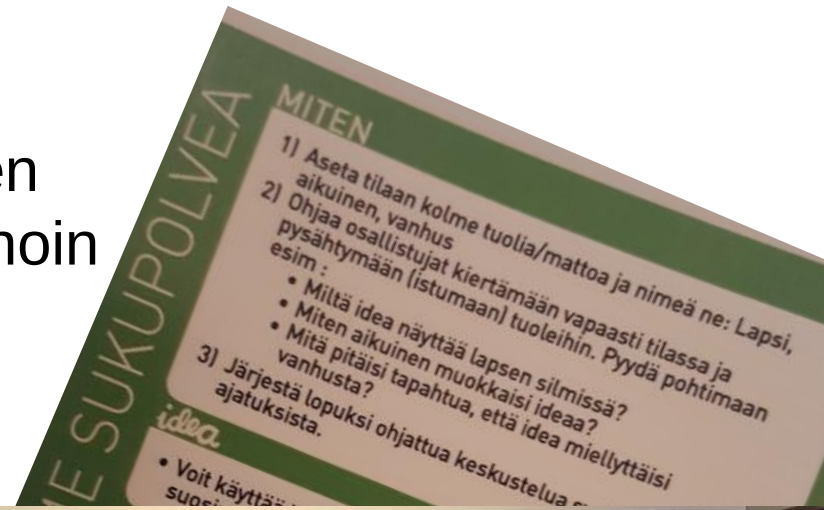
Asiakkaalle paremmat valinnan
mahdollisuudet ja parempi
sopeutumisvalmennuksen saatavuus

Käyttää yhteisesti sovittuja ja päteviä
mittareita sopeutumisvalmennuksen
erilaisten vaikutusten arviointiin

Päätavoite tuottaa hyvinvointia
verkkokursseille osallistuville
asiakkaille

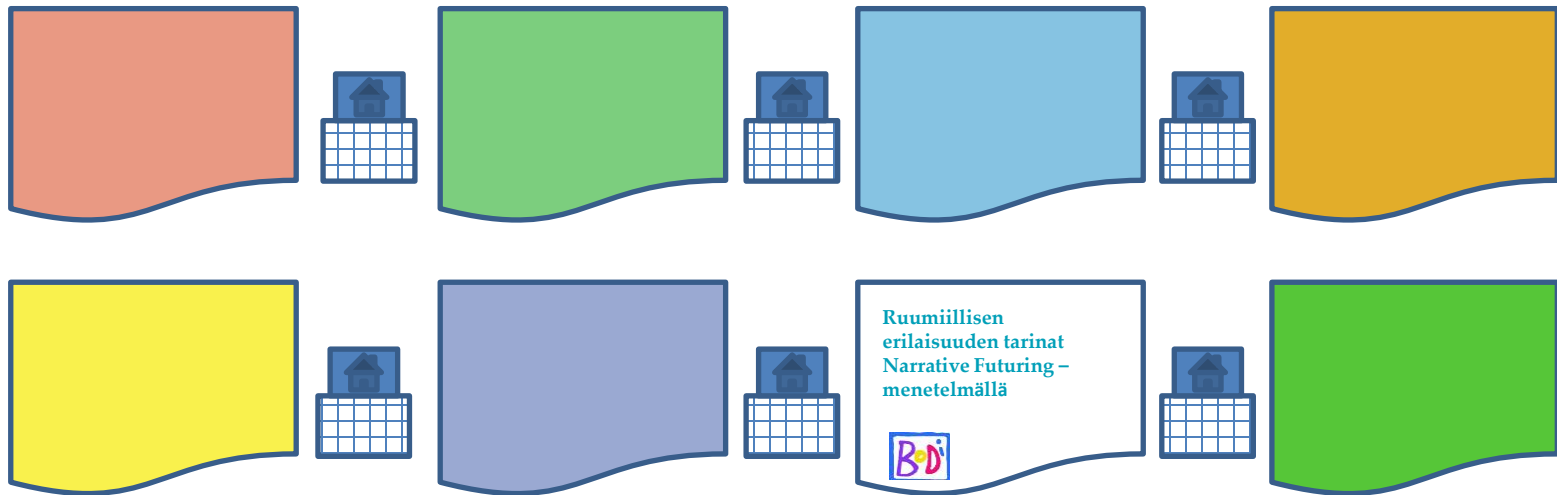
I Yhteiskehittäminen palvelumuotoilun keinoin

- 7 työpajaa
- 11 kokousta



Kurssien sisällöt

Kahden kuukauden aikana 8 verkkotapaamiskertaa +
seurantatapaaminen verkossa 3 kk kuluttua



II Kurssien toteutus yli diagnoosirajojen



Rohkeasti mä



Tukea työelämässä jaksamiseen



Keinoja omaan hyvinvointiin



Harvinaisena joukossa



Meidän perhe - missä mennään?



Puhumalla parasta

 **Tukea työelämässä
jaksamiseen-kurssi
10.5.-19.6.2019**

 Jaa

Julkaistu 23.11.2018 - Tuottanut Etäsope-hanke

Tarvitsetko tukea työssä jaksamiseen tai työhön paluuseen? Tule etsimään verkkokurssille yhdessä ratkaisuja työssä jaksamiseen, omaan työhyvinvointiin ja löytämään keinoja selvittää arjesta. Kurssi alkaa alkutapaamisella pe 10.5. - la 11.5 Tampereella. Kurssi jatkuu verkossa keskiviikkoisin 15.5., 22.5, 29.5., 5.6., 12.6., 19.6.2019 klo 17 - 19. Kurssi on käynnissä. Lisätietoa etäkursseista www.etasope.fi.



JAKSO 1

Omat roolini ja sosiaaliset verkostoni



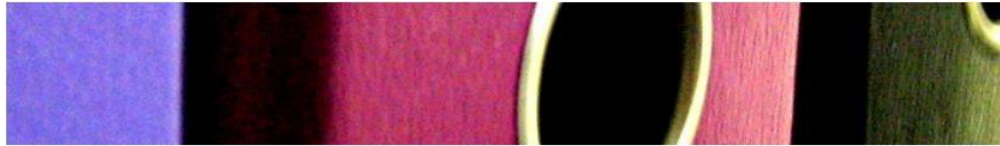
JAKSO 2

Minun voimavarat ja selviytymiskeinot



JAKSO 3

Työssä jaksaminen ja työhyvinvointi



Kurssit | Aikuiset | Arki | Tukea työelämässä jaksamiseen-kurssi... | Jakso 1: Omat roolini ja sosiaaliset verkostoni



Omat roolini ja sosiaaliset verkostoni

Kurssin
sisältö

Julkaistu 22.11.2018

Tällä kerralla pohdimme omia sosiaalisia suhteita, erilaisia rooleja ja verkostoja

Verkkotapaamisella käsitellään ja tarkastellaan omia sosiaalisia suhteita, erilaisia rooleja ja verkostoja. Pohdimme, miten voimme itse vaikuttaa verkostoihin sekä mikä on oma rooli sosiaalisissa suhteissa ja verkostoissa. Sosiaaliset suhteet ja verkostot voivat koostua läheisistä, perheen jäsenistä, sukulaisista, kollegoista, harrastus- ja vapaa-ajan verkostoista, naapureista tai terveydenhuollon ammattilaisista.

Verkkotapaamisen alussa ohjaajat johdattelevat aiheeseen, jonka jälkeen keskustelemme aiheesta ryhmässä. Verkkokeskustelussa hyödynnämme tekemääsi verkostokarttaa.

Liity [Skype -ryhmäkeskustelu 15.5. klo 17 – 19](#)

Osallistu ryhmän [Chat-keskusteluun](#)

Johdanto ja ennakotehtävä seuraavaan verkkotapaamiseen

Ensi viikon verkkotapaamisen (22.5) aiheena on omat voimavarat ja selviytymiskeinot. Pohdimme tapaamisen aikana omaa jaksamista tukevia ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Nämä voivat olla pieniä kuin suuriakin asioita, jotka auttavat selviytymään arjessa ja työelämässä.

Tapaamiskerran ennakotehtävänä on voimavara-aakkoset. Tehtävä auttaa sinua ajattelemaan ja tunnistamaan itselle tärkeitä ja mukavia arjen asioita. Nämä voivat olla pieniä piristäviä juttuja arjessasi, hilpeitä hetkiä, mukavia muistoja tai tärkeitä tapahtumia.

III Tutkimus keskeisistä elementeistä, kokemuksista ja vaikutuksista

- Kurssin vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin arvioitiin
 - PROMIS-mittareilla: Yleinen terveys (fyysinen ja psyykkinen), Ahdistuneisuus, Masentuneisuus ja Unihäiriöt
 - Hallinnan tunne -mittarilla
 - Rosenbergin itsetuntomittarilla (RES).
- Osallistujien henkilökohtaisten kurssitavoitteiden toteutumista seurattiin GAS-menetelmällä (Goal Attainment Scaling).
- GAS- ja kyselyvastaukset kerättiin kurssin alussa, kurssin viikoittaisten tapaamisten päättyessä (2 kk) ja seurantatapaamisen jälkeen (5 kk kurssin alusta).



Käsikirjoitus lähetetty ehdolle julkaistavaksi Kuntoutus-lehteen



Piia Pietilä,
psykologitutkija/
Kuntoutussäätiö

Teemapohjainen etäsopeutumisvalmennus saattaa tukea osallistujien kokemaa hyvinvointia

Piia Pietilä, Ilja Salakka, Heidi Anttila, Sinikka Hiekkala, Erja Poutiainen

- Tutkimuksessa oli mukana 44 henkilöä, heistä 39 naisia
Osallistujat olivat iältään keskimäärin 47-vuotiaita
- GAS-menetelmällä (Goal Attainment Scaling) kurssin alussa asetetut tavoitteet toteutuivat keskimäärin tavoitetasoisesti (T-lukuarvo ka 49,7, vaihteluväli 31-79)
- Kurssin aikana tapahtui tilastollisesti merkitseviä myönteisiä muutoksia osallistujien kokemassa ja PROMIS-mittareilla mitatussa yleisessä terveydessä, ahdistuneisuudessa, masentuneisuudessa ja itsetunnossa (Rosenberg).
- Kaikki edellä mainitut myönteiset muutokset säilyivät kolmen kuukauden seurannan ajan.



Sopeutumista tukevilla verkkokursseilla voidaan mahdollisesti kohentaa osallistujien itsetuntoa sekä koettua psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, ja tukea kurssilla asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista.



IV Jatkokehitys



ESITTELY KEHITTÄMISEN POLKU KEHITTÄJÄT

Sopeutumista tukevat verkkokurssit

✓ OIVALLA JA YMMÄRRÄ

✓ KUVITTELE JA KOKEILE

✓ KUVAA JA JAA



Hakemuslomake

Etäsope hakemuslomake.pdf (300.11 KB)



Omat tavoitteeni -lomake

Etäsope omat tavoitteeni -lomake.pdf (254.18 KB)



Palautekysely

Etäsope kurssin palautekysely.pdf (423.27 KB)



Harvinaisena joukossa -kurssipohja

Etäsope Harvinaisena joukossa -
kurssipohja.pdf (978.1 KB)



Keinoja omaan hyvinvointiin -kurssipohja

Etäsope Keinoja omaan hyvinvointiin -
kurssipohja.pdf (980.62 KB)



Rohkeasti mä -kurssipohja

Etäsope Rohkeasti mä -kurssipohja.pdf (978.53 KB)



Tukea työelämässä jaksamiseen -kurssipohja

Etäsope Tukea työelämässä jaksamiseen -
kurssipohja.pdf (978.95 KB)



Jatkokehitimme kurssveja ja työstimme materiaaleja hyödynnettäväksi hyvinvoinnin edistämiseksi sopeutumista tukevilla kursseilla

Sopeutumista tukevien kurssien palautteet vuodelta 2021

Mikä oli parasta?

Sijainti **Sisältö** Ohjaus

Kurssilaiset Aktivointi **Majoitus**

Ympäristö **Tieto Ohjaajat Uiminen** Kuntosali

Yhdessäolo Keskustelu Vesijumppa **Luennot**

Uinti **Vertaistuki** Kurssipaikka **Ohjelma**

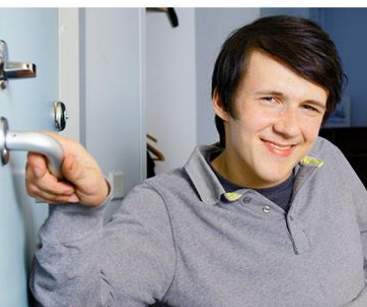
Kaverit Liikunta Ryhmähenki Vapaa-aika

Henkilökunta Ruoka Tavoitteet

Katsaus mukana olleiden järjestöjen sanoituksesta vuonna 2023

- Vertaistukipainotteiset kurssit (nimi ja paikka), osin verkkotapaamisia (kurssin nimi +1 verkkotapaaminen, kurssin nimi + 5 verkkotapaamista)
- Kurssit kurssikeskuksessa, avomuotoiset kurssit ja verkkokurssit (eri nimisiä verkkokursseja)
- Kurssit lähitapaamisina, kurssit verkossa (verkkoryhmä) tai molempia osallistumisen tapoja yhdistelemällä (lähijakso ja verkkotapaamisia)
- Läsnaolokurssit ja läsnaolokurssit jatkuen verkossa
- Tavoitteellisen ryhmätoiminnan läsnaolokurssit ja verkkokurssit
- Kurssit verkossa ja eri paikoissa
- Sopeutumista tukevat kurssit
- Ohjatut ryhmämuotoiset kurssit STEA:n varoilla
- Läsnaolokurssit 3–6 päivää + verkossa tapahtuva seurantatapaaminen
- Kurssit, joilla yövytään, Avomuotoisesti toteutettavat kurssit (ei yöpymistä), verkossa toteutettavat kurssit
- Lähikurssit ja verkkokurssit
- Kuntoutusta tukevat avokurssit eri paikkakunnilla
- Kurssit kuntoutuskeskuksissa, joissa yövytään, verkkokurssit ja monimuotokurssit





Mukana luomassa yhdenvertaista ja esteetöntä Suomea.