

1. Perinteinen kuntoutus

Mitä on ”perinteinen AVH-kuntoutus” tänä päivänä?

Akuutti vaihe

Perinteinen AVH-kuntoutus on työntekijälle paljolti fyysistä käsillä tehtävää asiakkaan ohjausta, jossa ollaan asiakkaan kanssa läsnä ”face to face”

- Kuntoutuminen on akuutista vaiheesta alkaen tavoitteellista; katse suunnataan kotiin pääsyyn ja tulevaisuuteen
- Moniammatillisesti jo asiakkaan tulovaiheessa pidetään ensitapaaminen, jossa laaditaan kuntoutussuunnitelma ja asetetaan tavoitteet kuntoutumiselle
- Säännöllinen arviointi kuntoutujan ja moniammatillisen tiimin kanssa
- Keskeistä on kuntoutumisen arviointi ja siinä toimintakyvyn arviointi. Eryteisesti fyysisten toimintojen arviointi päivittäin ja viikoittain siitä, miten kuntoutuja on edistynyt, on tärkeä.
- Akuutin vaiheen kuntoutuksessa alussa kuntoutustoimenpiteet kohdentuvat avustamiseen makuulta istumaan, ylös seisomaan ja siitä vähitellen kävelemään.

Tehostettu palveluasuminen / muu jatkohoitopaikka

Tehostetussa palveluasumisessa AVH-asiakkaan kuntoutuksessa korostuu toimintakyvyn ylläpitäminen, jossa omaisilla on keskeinen rooli olla mukana tekemässä kuntoutujan kanssa arjen askareita.

- Päivittäiset toiminnot ja niissä tukeminen asiakkaan toimintakyvyn mukaisesti
- Erilaisia lihasharjoitteita esimerkiksi polkupyörällä ajamista ergolla ja kävelyn harjoittelua
- Moniammatillista yhteistyötä, silloin kun asiakas maksaa itse

Kotiutuminen: kotikuntoutus / kotihoito

Kuntoutusprosessin alkuvaiheessa suunnataan tavoite ja katse kotiin pääsemiseen. Omaiset ovat tässä prosessissa heti alusta alkaen mukana edistämässä asiakkaan hyvin onnistuvaa kotiutumista.

- Kartoittavat kotikäynnit
- Vammaispalvelut ja muiden sosiaalipuolen palveluiden tarve
- Kaikki kuntoutus tukee hyvää arkea ja ylläpitää toimintakykyä
- Kotona toteutuva toimintaterapia tukemaan hyvää arkea, jota toteutetaan tilanteeseen sopien perinteisin keinoin

Mitä haasteita koet perinteisessä kuntoutuksessa?

AVH kuntoutuksessa haasteena on harvaan asutut alueet ja kuntoutuksen toteuttaminen syrjäseudulla. Matkat ovat pitkiä ja eri terapioiden on vaikeaa tai mahdotonta saavuttaa. Valitettavasti resurssit ohjaavat toimintaa käytännössä. Teknologiaan käyttövalmiuksia on rajallisesti esim. älypuhelimet ja toimivat nettiyhteydet. Kuntoutusammattilaisten yhteistyö asiakkaan kuntoutukseen liittyen on hajanaista. Kuntoutusammattilaisten ja koko henkilökunnan yhteinen näkemys ja tietotaito siitä, että kaikki toimivat yhteisesti sovitujen periaatteiden mukaisesti asiakkaan kanssa. Tästä esimerkkinä kinestetikan mahdollisuuksien käyttö. Haasteena on yhteinen työaika, esimerkiksi hoitohenkilökunta ja terapeutit voisivat toimia yhtä aikaa asiakkaan kanssa. Kuntoutumisprosessia voi haastaa esimerkiksi asiakkaan

sairauden tunnottomuus tai käyttäytymisen häiriöt. Kuntouttavan hoitotyön toteutumisen esteenä koettiin mm. ammattilaisten vaihtuvuus, kiire ja asenteet.

Akuutti vaihe: haasteet

- Kuntoutuksen oikea-aikainen aloittaminen
- Harjoitteissa toistojen määrä jää vähäiseksi
- Viiveet hoitopoluissa
- Tiedonkulku eri toimijoiden välillä
- Kuntouttavan hoitotyön toteutuminen
- Asiakkaan tavoite kuntoutumiselleen, jota kaikki ammattilaiset edistävät toiminnallaan ja tavoitteen saavuttamista arvioidaan säännöllisesti: Aloitus-, väli- ja lopetuspalaverit
- Aitojen toiminnallisten harjoitteiden toteuttaminen
- Fysioterapian ohjekirjan puuttuminen
- Fyysisesti raskasta
- Potilaan motivointi
- Välineistön ja tilojen puutteellisuus, rajallisuus tai epätarkoituksenmukaisuus

Tehostettu palveluasuminen / muu jatkohoitopaikka: haasteet

- Ammattitaidon kehittäminen
- Toimintakyvyn ylläpitäminen
- Tieto harjoitteista, joita voi tehdä yksilöllisesti asiakkaan kanssa
- Työajan puute ja kiire

Omaisiet: haasteet

- Sairauden alkuvaiheessa liian paljon tietoa
- Oikea-aikaisen tiedon saaminen
- Tuen puute
- Alentunut kyky käsitellä läheisen sairastumista
- Omaisten ristiriitaiset näkemykset kuntoutuksen tavoitteista ja toteutuksesta
- Ei ole omaisia tai he ovat kaukana
- Eivät ymmärrä liiallisen auttamisen tuottamaa haittaa
- Parisuhde ennen vammautumista
- Korona

Miten motivoit kuntoutujaa / osallistat omaisia?

Motivointi

- Kuntoutujan kiinnostus
- Perustoimintojen tekeminen itse
- Kotiutuminen
- Aikaikkuna tulee pukea sanoiksi, jossa edetään onnistumisten kautta osatavoitteisiin ja päätavoitteeseen
- Onnistuneesti päättynyt kuntoutuskerta motivoi kuntoutujaa
- Onnistumisten kautta motivaatio kasvaa
- Kävelyharjoittelu motivoi
- Aito vuorovaikutus
- Asiakkaan kuuntelu
- Kuulluksi tuleminen
- Kannustava ilmapiiri

- Rauhallinen työtahti, kuntoutujan tahdissa toimiminen
- Tiedon antaminen ja jakaminen esim. terveysterveystoiminta osana ohjaamista
- Vertaistuki
- Pienryhmätoiminta

Omaisten osallistaminen

- Hyvä ensimmäinen kohtaaminen: rauhallinen ja miellyttävä tilanne
- Omaiset mukaan niin paljon kuin heidän omat voimavarat mahdollistavat
- Alkuvaiheessa: omaiset kutsutaan osastolle mukaan lääkärinkierrolle, jaetaan tietoa, että missä mennään
- Omaiset mukaan seuraamaan terapiaa ja osallistumaan kuntoutujan avustamiseen ja ohjaamiseen esimerkiksi kävelyn, ulkoilun ja muun päivittäisen arjessa yhdessä tekemisen muodossa
- Tuetaan kuntoutujaa, ei tehdä puolesta, kannustetaan
- "Kotitehtävät" yhdessä omaisten kanssa
- Arvioiva kotikäynti kuntoutujan ja omaisen kanssa yhdessä
- Kuntoutuspalaveriin osallistuminen: tietoa ja konkreettisuutta kuntoutumisprosessista ja palautteen antaminen
- Omaisten tiedon jakajana

Miten kehittäisit perinteistä AVH-kuntoutusta?

- Valtakunnallisesti yhteiset hyvät käytänteet kaikkien tietoon edistämään yhtenäistä osaamista
- Näyttöön perustuvan tiedon ja käytänteiden helppo löytäminen (tietopankki tms.) ja kuntoutuksen harjoittelun täsmäohjeistukset
- Olemassa olevien materiaalien ja sivustojen hyödyntäminen, esimerkiksi Muistipuisto ja Papunet
- Moniammatilliset tiimit olisivat aidosti moniammatillisia tiimejä ja lisäisivät käytännön yhteistä työtä eri ammattiryhmien välillä (osastokuntoutuksessa)
- Tilannekatsaus ja tavoitteiden tarkastaminen moniammatillisesti riittävän usein ja säännöllisesti
- Terapiamuodot: olisi mahdollista käyttää asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti erilaisia terapiamuotoja
- Palvelut olisivat saatavissa ihanteellisesti 24/7 tai ainakin 24/5
- Tilat ja välineet kuntoon
- Mielimusiikin käyttö terapiassa ja omassa harjoittelussa, kuulokkeet kaikille
- Tiedonkulun kehittäminen, jotta käytettävissä ajantasainen tieto
- Ollaan ja tehdään kotona! Koekoti! Asiakas kotiutuu, tässä vaiheessa etäkuntoutus tulee mukaan
- Etäterapiaa kotiympäristöä ja -välineistöä sekä omaisten tukea hyödyntäen
- Etäsovellutusten ja etäteknologian käyttö harjoittelun apuna
- Teknologia-avusteisen kuntoutuksen - robotiikan - saatavuuden parantaminen ja oikea-aikainen hyödyntäminen perinteisen kuntoutuksen tukena
- Sopeutumismenettelypäivät oikea-aikaisesti
- Motivoivat harjoitteet ja menetelmät (esim. teknologiaa hyödyntäen) omatoimiseen harjoitteluun kuntoutumisen jatkamiseksi ja ylläpitämiseksi

2. Etäkuntoutus

Kenelle etäkuntoutus sopii?

- Kaikille, mikäli suunnitellaan yksilöllisesti
- Kognitiohaasteet rajoittavat
- Kuntoutuksen lähtökohta, kun asiakas tulee laitokseen
- Perinteisen kanssa yhtäaikaan
- Sitouttaa omaisia
- Ryhmäkuntoutus
- Etäkuntoutuksella mahdollisuus päästä asiakkaan ympäristöön kiinni – realistisuudet
- Useampi ohjaaja – toimii hyvin, myös ryhmämuotoisena onnistunut
- Kuntoutuksen sisältö tukemaan kognitiota tai muistia, myös muuta kuin pelkkää fyysistä toimintakykyä
- Harjoitteluympäristö oltava turvallinen
- Kaksisuuntaisuus / vuorovaikutteisuus tärkeää
- Omaiset kuntoutuksessa jo alussa mukana, perehtymässä kuntoutuksen toteuttamismuotoihin
 - Omaisten ymmärrettävä etäkuntoutuksen tarkoitus ja tavoitteet
- Omaisten avustajana harjoitteissa
- Omaisten mukanaolo tukee aina kuntoutuksen onnistumista
- Kuntoutus läheisille ja omaisille myös
- Millä laitteella etäkuntoutus toteutetaan? Kuntoutujan, omaisen ja kuntouttajan on osattava käyttää sitä

Millainen on tehokas kotikuntoutusinterventio?

- Yksilöllisten tavoitteiden mukainen, jotka asiakas on laatinut yhdessä asiantuntijan kanssa
- Motivoinnin merkitys tärkeä, merkitys selkeä
- Merkityksellisyys asiakkaalle, omaiset ja moniammatillinen tiimi sitoutuneita ja ymmärtävät tavoitteiden merkityksen
- Fysioterapeutti haastaa asiakasta miettimään oikeita tapoja toimia
- Uudet tavat toimia, ongelmanratkaisukyvyyn kehittäminen, pystytään mukautumaan muuttuviin tilanteisiin kuntoutuksessakin
- Riittävä intensiteetti
- Kuntoutuksessa ei saa olla katkoja, oltava jatkumona laitospäivätoiminnalle
- Asiantuntijat arvioivat ympäristön turvallisuuden
- Välitön palaute ja reflektointi tärkeää
- Moniammatillinen näkökulma – kaikki asiakkaan luona toimijat toimivat samoin
- Kotikuntoutus interaktiivista – myös asiakas voi esittää kysymyksiä.

- Ammattilaisenkin hyväksyttävä myös asiakkaan näkökulma vaikuttavuuden arvioinnissa. Joskus pienikin edistys on riittävästi.
- Kotikuntoutusta voi toteuttaa usein eri tavoin / ympäristöissä
- Elintapaohjausta – tärkeää huomioida
- Sekä moniammatillisuutta että teknologiaa kehitettävä tasapuolisesti
- Teknologia esteenä, jos ei toimi: yhteydet, jne.
- Teknologioiden kehittämisen rinnalla mietittävä, miten pystytään kehittämään mittaamista (well-being)
- Tiedonsiirto aiheuttaa haasteita – tiedot eivät siirry seuraavalle toimijalle
- Onko teknologista ratkaisua, jolla viesti välittyy eri toimijoille? Tavoitteet, keinot – näkyvillä kaikilla asiakkaan luona käyville toimijoille.
 - Luodaan videoklipit jo laitospöytäkirjojen aikana, jossa kuvataan juuri tälle asiakkaalle tarkoitettuja harjoitteita
 - Päivitetään videoklippeja kuntoutumisen edistyessä
- Teknologiat oltava asiakkaan saatavilla, mahdollisuus esim. lainata
- Mitattavuus – tuloksellisuuden mittaaminen teknologioissa

Mitä kehittäisit etäkuntoutuksessa?

- Miten etäkuntoutuksen kautta voidaan harjoittaa kognitiivista puolta oman tietokoneella?
- Miten etäkuntoutusta voisi monipuolistaa?
- Pelillisyyttä lisää, käden kuntoutukseen ja tasapainoon
- Etäkuntoutus voi mahdollistaa asiantuntijoille pidemmän työuran tai työssäolon, vaikka se ei muuten onnistuisi
- Asiakas voi hengittää samaa tahtia muiden osallistujien kanssa, kun etäyhteys toimii hyvin
- Luottamuksen löytäminen etämoodissa
- Vertaistukea mahdollista hyödyntää
- Motivoiva haastattelu
- Koulutustarve – vuorovaikutus etäviestimissä avattava ammattilaisille
- Koulutustarve – osa opiskelijoista pelkää avata kameraa, rohkeutta tulla näkyviin -> tätä vuorovaikutusta opetettava lisää
- Koulutustarve – teknologian käyttöä opetettava ammattilaisille
- Hyvinvointitekniikka – opintokokonaisuus (Savon Ammattiopisto)

Miten ammattilaisen rooli muuttuu etäkuntoutuksessa?

- Ammattilaisen rooli enemmän ohjaava, opeteltava päästämään irti, konsultoiva rooli, valmentaja, yhteisövalmentaja
- Ammattilaisen asenne muututtava – kaikki on mahdollista
- Ammattilaisen asenne myös teknologiaan oltava avoin
- Kuntoutusammattilaisten osattava hallita useampi laite – asiakaslähtöisyys myös tässä, mikä toimii asiakkaalle
- "Ammattilaisen tärkein tehtävä on tehdä itsensä tarpeettomaksi"
- Ammattilaisen pitää osata itse käyttää teknologiaa, pystyttävä auttamaan asiakasta

- Kuinka paljon etäkuntoutusta voi olla ammattilaisen työpäivästä, jotta se kuntoutuksen laatu säilyy hyvänä?

Millaisilla teknologisilla ratkaisuilla etäkuntoutusta toteutetaan/ haluaisit toteuttaa lähitulevaisuudessa?

- Helppokäyttöiset, luotettavat ratkaisut – helppo liittyä linkkeihin
- Kuntoutusta tilattavana asiakkaan aikatauluun sopivasti, useampi voi liittyä mukaan
- Valittavissa erilaisia laitevaihtoehtoja, ei kuitenkin liikaa
- Tarve vaihtoehtoiselle kommunikoinnille, puuttuu monista sähköisistä alustoista, esim. pelillisuus
- Palvelutarjotin virtuaalisesti – valittavana tietoa tai harjoitteita
- Toistettavuus webinaari-tyyppisesti, esim. vaihtuva viikko-ohjelma, asiantuntija miettii, mitä voi tarjota kaikille kuntoutujille
- Etäkuntoutus ei ole vain kotikuntoutusta. Voi olla myös esim. ryhmämuotoista, jolloin sosiaalinen ulottuvuus toteutuu
- Ryhmäkuntoutus, jossa osallistujilla mahdollisuus nähdä, että ollaan samassa tilassa. Älykäs ympäristö apuna. Turvallista.
- Kuntoutujan hyvinvoinnin subjektiivinen mittaaminen
- Reagoitava asiakkaan juuri sen hetken tarpeisiin
- Fiilispalautte asiakkaalta, esim. hymynaamat
- Pienet ilon hetket pelastavat päivän
- Mitä mittareita tai palautetta asiakkaan toiminnasta voisi saada? Harjoitteiden muokkaus sen mukaisesti
- Vaikuttavuus – pystyttävä mittaamaan kokonaisyhyvinvointia, oltava aikaan ja paikkaan sitoutumatonta, tarvitaan innovatiivisia ratkaisuja
- Laitteiden lainattavuus
- Lainattavuudessa voi olla haasteita
- Tulevaisuuden asiakkaat ovat tottuneet pelaamaan strategiapelejä, siksi myös heille oltava tarjolla heitä motivoivia pelillisiä ratkaisuja, jotka eivät ole liian yksinkertaisia
- Strategiapelien pitää olla helposti saatavilla sekä helppokäyttöisiä
- Yeti-jättitabletit apuna ryhmäkuntoutuksessa
- Etäkuntoutusta tukeva tila, jonne voi kokoontua useampi asiakas
- Smart/Ubiquitous environment (kaikkiällä läsnäoleva ympäristö)

3. Teknologia-avusteinen kuntoutus, laitos- ja avomuotoinen kuntoutus

Millaisesta teknologiasta koet olevan hyötyä kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamisessa? Mitä teknologiaa haluaisit käyttää enemmän?

- Teknologian avulla kuntoutuja saa palautetta omasta aktiivisuudesta esim. älykellon kautta. Myös terapeutti saa palautetta kuntoutujan aktiivisuudesta.
- Teknologian avulla, esim. robottikuntoutuksella, voidaan lisätä toistojen määrää ja harjoittelua.
 - Otetaan käyttöön jo kuntoutuksen varhaisessa vaiheessa
- Teknologian avulla syntyy dataa, jonka tulisi siirtyä vaivattomasti eteenpäin ja olisi luettavissa eri tahoilla. Joskus on vaikea tulkita dataa.
 - Sensoridatan kerääminen, kannettavia on käytettävissä esim. käden liikkeiden seurannassa. Millaisella datalla on kliinisesti arvoa, joka edistää kuntoutusta ja prosessin kulkua?
- Onko teknologiassa mahdollisuus hyödyntää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (sosiaalinen näkökulma)?

Mitä haasteita koet teknologia-avusteisessa kuntoutuksessa?

- Käyttäjäkunta rajallinen, pelko käyttää teknologiaa tai ei ole tietoa/osaamista sen käytöstä
- Laitteet ja välineet olisivat helppokäyttöisiä, jotka palvelisivat käyttäjiä. Laitteissa on paljon säätömahdollisuuksia.
- Millainen motivaatio on kuntoutujalla käyttää teknologiaa? Jos ilmenee ongelmia teknologian käytössä, neuvonnan tulisi olla helposti kuntoutujan saatavilla.
- Kustannukset: robotiikka on kallista, laitteita on käytettävä tehokkaasti ja miten suunnitellaan työajan käyttö. Tarvitaan myös koulutusta laitteiden käyttöön.
- Tällä alueella tarvitaan yhteistyötä osaamisen kehittämiseksi.
- Mihin se sopii ja miten se edistäisi kuntoutusprosessia?
- Tarvitaan näyttöön perustuvaa tietoa.

Miten hyödyntäisit teknologiaa kuntoutujan motivoimiseen / omaisen osallistamiseen?

- Ensin tulee tuntea kuntoutujan tausta ja hyödyntää sitä (teknologia ja harrastukset).
- Kuntoutuja saa palautetta, jolla voi kannustaa tekemään saatuja harjoitteita. Apuna voisi olla esim. visualisointi: käyrät, kuvat, peliympäristö.
- Kuntoutus on pitkäkestoinen projekti. Kotihoidossa oma aktiivinen suorittaminen vähenee, miten siihen voisi vaikuttaa teknologian avulla, että aktiivisuustaso pysyisi riittävän korkealla.

- Aiemman datan hyödyntäminen palautteenannossa, datan vertailua, olisi näyttöä edistymisestä.
- Teknologia olisi "tukipakettina" kuntoutujalle ja omaiselle, voisi sisältää esim. videoita.
- Teknologian avulla omaiset saisi helpommin mukaan ja parannettua heidän osallisuuttaan kuntoutusprosessissa.
- Omaisten osallistaminen arkeen, se vaatii ideointia terapeutilta.
- Kuntoutusalustalle voi lisätä yksilöllisiä harjoitteita, jolla osallistetaan omaista tai henkilökohtaista avustajaa esim. tehdään kauppareissu ja täytetään yhdessä kysely
- Ajatus: pelillisuus ja visuaalisuus, löydettäisiin joku motivoiva tekijä, oma lähiympäristö esim. kotikadun tuominen mukaan pelillisyyteen
- Ei ole vielä olemassa, mutta lähellä ollaan esim. kytkeä lähiympäristö VR-laseihin.

Miten kehittäisit teknologia-avusteista kuntoutusta?

- Tarvitaan lisää tutkimushankkeita ja siihen rahoitusta. Lisätieto tuo teknologiaa tutummaksi.
- Miten teknologia-avusteista kuntoutusta markkinoidaan? Mitä kaikkea on jo tarjolla? Osattaisiin valita sopivin.
- On osaamista (UEF). Kehittämisessä on projektimahdollisuuksia kevyille ratkaisuille esim. biosignaalien hyödyntäminen. Rahoittajien olisi hyvä tulla mukaan tukemaan tätä kehittämistä.
- Olla mukana kansallisissa, mutta myös kansainvälisissä tutkimuksissa.
- Yhtenäinen tietopohja puuttuu teknologisista ratkaisuista ja niiden soveltamisesta kuntoutuksen eri vaiheissa.
- Vaikuttavuustutkimus on tärkeää, onko teknologia-avusteisesta kuntoutuksesta oikeasti apua.
- Monialaisuus ja tutkimustiedon soveltaminen ja yhdistäminen, esim. sosiaalisen toimintakyvyn näkökulma.
- BCI-teknologian (brain computer interface technology) hyödyntäminen, aivokuoren toiminnan tunnistaminen ja hyödyntäminen liikkeen mallintamisessa, on jo olemassa kaupallinen sovellus.
- Kadunylityssimulaatio, lähiympäristön kadulla virtuaalisesti.
- Tämä alue kehittyy nopeasti ja muuttuu, pitää pysyä ajan hermolla. Tarvitaanko joku ihan uusi ammattiala?

Pohjois-Savon kuntoutuspalveluiden osaamis- ja liiketoimintaverkostoa kehittävän KUNTOS -hankkeen tavoitteena on luoda Pohjois-Savon alueelle kuntoutusosaamisen ja -koulutuksen verkosto sekä liiketoimintamalli.

Pohjois-Savon Kuntoutuspalveluiden osaamis- ja liiketoimintaverkosto -hanketta rahoittaa Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. ESR -rahoitteisen hankkeen kesto on 1.9.2020 - 31.5.2023.

#kuntoutusosaaminen #KUNTOS

Tutustu hankkeeseen:

<https://kuntoutusosaaminen.fi/>

Hankeryhmä

Projektipäällikkö:

Jori Reijula jori.reijula@vetrea.fi puh: 045 847 1133
Vetrea, kehitysjohtaja

Projektityöntekijät:

Tiina Arpola
Savonia, TKI – asiantuntija

Pirjo Komulainen
KuLTu, kuntoutuksen asiantuntija
pirjo.komulainen@uef.fi

Paula Rissanen
Savon ammattiopisto, ammatillisten aineiden lehtori (kuntoutus)

Marja Äijö
Savonia, gerontologian ja kuntoutuksen yliopettaja, Savonia-ammattikorkeakoulu, terveysala

Laura Äimälä-Heiskanen
Vetrea, viestintäpäällikkö