

## Aivovamman saaneiden etäkuntoutushanke: fysioterapiaa tai neuropsykologista kuntoutusta

Invalidiliitossa on käynnissä tutkimus- ja kehittämishanke, jossa selvitetään vaativan kuntoutuksen toimivuutta ja vaikuttavuutta etäkuntoutuksen muodossa aivovamman saaneilla henkilöillä. AV etähanke on yksi Kelan rahoittamista neljästätoista hankkeesta. Digitalisaation leviäminen yhä useammille osa-alueille tarkoittaa myös kuntoutuksen pohtimista uudesta näkökulmasta.

– Digitalisaatio pitää saada ulotettua myös kuntoutukseen ja sopeutumisvalmennukseen, joka on yksi kuntoutusmenetelmä. Siksi myös Kela painottaa tätä ja toimii rahoittajana neljälletoista etäkuntoutusta tutkivalle hankkeelle, tutkimusjohtaja ja hankkeen vetäjä Sinikka Hiekkala Invalidiliitosta selventää.

Maallikon korvaan ajatus ihmisen kuntouttamisesta ”etänä” kuulostaa taas uudelta tavalta säästää rahaa. Ei tarvitse maksaa matkakuluja eikä pitää yllä toimitiloja. Hiekkala ei kuitenkaan anna tukea tälle väitteelle.

– Tämä voisi periaatteessa jollain lailla olla säästämistä, mutta ensisijaisesti näen tämän ihmisen valinnanvapautta lisäävänä asiana. Jos vaikka itse saan valita, menenkö kokoukseen Tampereelle vai osallistunko etänä videoneuvottelun välityksellä, valitsen mieluummin etävaihtoehdon, Hiekkala toteaa.

– Etäkuntoutus voi antaa myös mahdollisuuden tarjota esimerkiksi neuropsykologista kuntoutusta sellaisilla paikkakunnilla, joilla on pulaa tämän alan osaajista. Eli palveluita voidaan tuoda paikkoihin, joissa

niitä ei muuten olisi tarjolla. Alkuun tämä ei muutenkaan tuo säästöjä, sillä siihen liitettyä paljon hankintoja: yhteydenpitovälineet, kamerat, mikrofonit, salattu yhteys ja muut tekniset apuvälineet täytyy hankkia tätä varten. Kun mietitään vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta, välineistö ei voi olla samanlaista kuin normaalissa toimistotyössä, sillä voi olla että käyttäjä ei pysty näppäilemään laitetta, tarvitaan puhetoimintoja tai vastaavaa, Hiekkala lisää.

### Kuntoutujia etsitään

Hankkeeseen tarvitaan vielä uusia aivovammasta toipuvia kuntoutujia, jotka voisivat hyötyä joko fysioterapeuttisesta tai neuropsykologisesta kuntoutuksesta. Kyseessä on vaativan kuntoutuksen hanke, eli tiettyjen kriteerien tulee täytyä, jotta kuntoutuja voi osallistua ohjelmaan.

Hankkeeseen sisältyy kymmenen viikon kuntoutusjakso, joka pitää sisällään 15 kuntoutuskertaa joko fysioterapiaa tai neuropsykologista kuntoutusta. Lisäksi kuntoutuja suorittaa itsenäisesti harjoitteita jakson ajan viitenä päivänä viikossa.

– Jakso etenee siten, että ensimmäisten viiden viikon aikana etätapamuotoa on kahdesti viikossa. Ja jälkimmäisten viikkojen ajan kerran viikossa. Lisäksi henkilö harjoittelee itsenäisesti 30 minuuttia päivittäin kuntouttajan harjoitusohjelmaan reseptinä lähettämien harjoitustehtävien avulla, Hiekkala avaa.



Varsinaisen kuntoutusjakson lisäksi jokainen mukaan tuleva käy läpi alkuhaastattelun, jossa tutkitaan hänen soveltuvuutensa tutkimukseen. Kymmenen viikon jakson jälkeen kolmen kuukauden päästä suoritetaan loppumittaukset.

– Tutkimusjakson aikana ei pääsääntöisesti voi ottaa vastaan muuta terapiaa, jotta sen vaikutus ei sekoittaisi saatavia tuloksia. Se ei kuitenkaan vähennä henkilölle jo myönnettyä kuntoutusta, vaan se on tauolla. Hanke on mahdollisuus myös niille, joilla ei ole kuntoutuspäätöstä. Tällainen henkilö voi hakea mukaan harkinnanvaraisella kuntoutuslomakkeella ja merkitä siihen hakevansa

mukaan tutkimushankkeeseen.

Kumppaneita hankkeessa ovat Kuntoutussäätiö, Validia Kuntoutus, Tmi Psykologipalvelut Liisa Marttila, Tmi Psykologipalvelu Katajamäki, Physiotools, Cognituner ja GoodLife Technology.

*Lisätietoa hankkeesta ja kuntoutujaan liittyvistä kriteereistä löydät verkkosivulta [invalidiliitto.fi/etakuntoutus-aivovamman-saaneilla-tai-tutkimusjohtaja-Sinikka-Hiekkala](http://invalidiliitto.fi/etakuntoutus-aivovamman-saaneilla-tai-tutkimusjohtaja-Sinikka-Hiekkala), sähköposti: [sinikka.hiekkala@invalidiliitto.fi](mailto:sinikka.hiekkala@invalidiliitto.fi)*

## Kokemuksia etäkuntoutuksesta ammattilaisen silmin

Avokuntoutusverkoston jäsenet kokoontuivat 31.1.2018 pohtimaan ryhmämuotoisen etäkuntoutuksen käytännön työn onnistumisia ja haasteita. Mukana oli lähes 60 avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen toimijaa ja asiantuntijaa.

Etäkuntoutus on määritelty 1) reaaliaikaiseksi, 2) ajasta riippumattomaksi ja 3) etäkuntoutuksen sekamalliseksi (toim. Salmiinen, Hiekkala, Stenberg. Etäkuntoutus. Kela

tutkimus 2016). Osallistujilla oli eniten kokemusta etäkuntoutuksen sekamallista ja ajasta riippumattomasta etäkuntoutuksesta. Sekamallinen etäkuntoutus koostui lähi- ja etätapaamisista. Ajasta riippumaton etäkuntoutus toteutui verkkoalustoille rakennetuille tietopaketeille, tallenteille ja työskentelyalustoille. Reaaliaikaisesta etäkuntoutuksesta kokemus oli vähäisempää. Reaaliaikaista etäkuntoutusta oli toteutettu pääosin puhe-

lin- ja chat-yhteydellä sekä vähäisessä määrin videovälitteisesti.

Avokuntoutusverkoston tapaamisessa tarkasteltiin etäkuntoutusta etäkuntoutuskurssien rakentamisen, etäkuntoutusjärjestelmien tarjoamien mahdollisuuksien sekä voimaannuttavan vuorovaikutuksen ja vertaistuen mahdollistamisen näkökulmista. Seuraavassa esitetään verkoston jäsenten keskeisiä ajatuksia etäkuntoutuksesta.

### Etäkuntoutuksen tausta ja järjestelmiin liittyvä valinnanvaikeus

Etäkuntoutusta on kehitetty ja toteutettu joko erillisenä kehittämisprojektina tai osana muuta toimintaa. Se on antanut vaihtoehtoja internaattisesti tai avomuotoisesti toteutettavien kuntoutuskurssien välitapaamiselle ja kurssien jälkeiselle seurannalle. Haasteita on aiheuttanut verkkoalustojen ja etäkuntoutusjärjestelmien valinta sekä sisältöjen tuottaminen. Etäkuntoutusjärjestelmiä on useita, ja niiden soveltuvuudesta kuntoutustoimintaan on vähän tietoa. Pienen palveluntuottajan on haastavaa yksin löytää sopiva ja kohtuuhintainen etäkuntoutusjärjestelmä. Kokemukset järjestelmien käytettävyydestä ja kuntoutukseen soveltuvuudesta ovat ristiriitaisia. Ajasta riippumattomat, verkkoalustoille suunnitellut oppimisalustat ovat eniten käytössä, mutta niiden heikkous on usein kuvayhteyden puuttuminen.

Etäkuntoutusjärjestelmän valintaan vaikuttavat sen käytettävyys, henkilötietosuojakysymykset, monipuolisuus ja hinta, samoin kuin järjestelmältä toivotut ominaisuudet, kuten monipuolinen oppimisalusta sekä kuva- ja ääniyhteys. Monipuolinen oppimisalusta luo mahdollisuuden erilaisten ja erilaisille kuntoutujille soveltuvien oppimismenetelmien käyttöön yksilöllisesti tai ryhmässä. Erilaiset käytetyt oppimismenetelmät ovat videot, kuvat, chat, pelit, kyselyt, välitehtävien tekeminen, aineistojen tallentaminen sekä oman toiminnan seuraaminen ja palautteet. Paras tilanne on, jos järjestelmää voidaan räätälöidä kuntoutujien tarpeiden mukaisesti ja tarvittaessa integroida eri järjestelmiä toisiinsa. Etäkuntoutuksen sisältöä ei tulisi suunnitella järjestelmien ehdoin

vaan kuntoutujan tarpeiden mukaisesti.

### Etäkuntoutuskurssien sisältöä rakentamassa

Etäkuntoutuskurssien sisältöjä onkin kehitetty sekä asiantuntija- että kuntoutujalähtöisesti. Kuntoutajat tai kokemusasiantuntijat ovat olleet mukana tuottamassa kurssisisältöjä. Kokemuksen myötä kursseilla on siirrytty tietopainotteisuudesta kohti vuorovaikutteisuutta. Sisältöihin on otettu mukaan sopeutumisvalmennuksen elementtejä (toim. Streng H, Sopeutumisvalmennus Suomalaisen kuntoutuksen oivallus, 2014:256). Kuntoutujille oman tilanteen pohtiminen on noussut keskiöön. Tiedollista osuutta on kevennetty videoilla, kuvilla, itsearvioilla ja toiminnallisilla tehtävillä. Kevennys on mahdollisesti lisännyt kuntoutujien sitoutumista etäkuntoutukseen.

Tapaamiskertojen pituuden määrittelyssä on huomioitava kuntoutujien mahdolliset kognitiiviset vaikeudet. Ryhmämuotoisen etäkuntoutuskurssin onnistuminen vaatii hyvän ryhmäytymisen, tavoitteellisen työskentelyn kuntoutujien voimavarat huomioiden, yhteiset pelisäännöt, vaihtumattoman ohjaajan ja jatkuvan arvioinnin. Sama ohjaaja pystyy seuraamaan kuntoutusprosessin etenemistä, vaikka ryhmässä vierailisi muita asiantuntijoita. Ryhmäytymisen tukena voivat toimia ennakkotiedot osallistujien tarpeista ja toisaalta ohjaajan ammattitaito, jonka turvin hän virittää keskustelua ja tuo näkyväksi osallistujien onnistumiset. Ryhmäytyminen voi onnistua myös ajasta riippumattomassa etämuotoisessa kurssissa, kun kuntoutujalla on tiedon tarve sekä halu osallistua passiivisesti, nimettömänä ja aika-tilasta riippumatta.

Ensimmäisten etäkuntoutuskurssien markkinointi vaatii paljon työtä. Etsivällä työlläkin voi löytää osallistujia kurssille. Paras mainos lienee hyvin onnistunut kurssi, jota tyytyväiset osallistajat keuhuvat ”puskaradion” kautta eteenpäin. Etäkuntoutuskurssille sitoutumiseen vaikuttavat kurssikertojen pituus, jaksotus, ajankohta sekä sisällön mielenkiintoisuus. Oppimisalustan tehtävien tulee ”koukuttaa” osallistujia, kuten osa pe-

lillisistä ja kannustavista tehtävistä tekeekin. Myös repsahdusharjoittelua on hyvä tehdä, jotta kuntoutujan elämän- ja sairauden tilanteen muutokset eivät passivoi häntä ja aiheuta toivottomuutta elämään pidemmäksi aikaa.

Etäkuntoutuksessa käytettyjä arviointimenetelmiä ovat olleet muun muassa sähköiset arviointi- ja seurantakyselyt, WHODAS 2.0 ja muun muassa oppilaitosyhteistyönä tehdyt ulkopuoliset arvioinnit. GAS-menetelmää on käytetty yksilöllisen tavoitteen asettamisessa ja seurannassa pitämällä kuntoutusjaksoilla. Asiakaslähtöinen ICF-pohjainen mobiili arviointityökalu (mICF) pidettiin yhtenä mahdollisena arviointimenetelmänä jatkossa.

### Voimaannuttava vuorovaikutus ja vertaistuki etäkuntoutuksessa

Ohjaaja voi edistää ja tukea vuorovaikutusta virittäytymällä ryhmään, tukemalla yhteisen ymmärryksen syntymistä, osallistamalla ja kannustamalla kuntoutujia oman tarinan jakamiseen ja tuomalla pienetkin onnistumisen kokemukset näkyviin. Ennakkotehtävät antavat tietoa kuntoutujien tarpeista ja toiveista. Henkilökohtaisen tarpeen huomiointi lisää motivaatiota voimaannuttaville keskusteluille. Mikäli reaaliaikainen etäkuntoutus alkaa ilman kasvokkain tapaamista, ennen ensimmäistä tapaamiskertaa käyty ohjaajan ja kuntoutujan välinen keskustelu tai ennakkotehtävät todennäköisesti virittävät nopeammin vuorovaikutukseen etäkurssilla.

Vertaistukea voidaan edistää ryhmissä kokemusasiantuntijan tai vertaisohjaajan ja kuntoutujien omien tarinoiden avulla. Toisten kuntoutujien kokemusten kuuleminen auttaa oman tilanteen ymmärtämisessä ja sen sanoittamisessa. Ryhmytymistä edistävät kurssin alussa tehtävät toiminnalliset tutustumisharjoitteet. Kokemuksellisesti kasvokkain tutustuminen lisää sitoutumista ja vertaistukea etäkuntoutusryhmässä erityisesti silloin, kun kuntoutujan toiveena on osallistua vuorovaikutukseen vertaisten kanssa. Tärkeintä on luoda ryhmään luottamuksellinen ilmapiiri.

Osaava vertainen voi alentaa etäkuntoutukseen osallistumisen kynnyksiä. Vertainen

ymmärtää kuntoutujien kokemuksia ja luo kuntoutumisessa keskeistä toivoa. Verkkovertainen voi osallistua kurssille esimerkiksi videolla tai jakamalla etäkurssin aihepiiriin liittyviä omia kokemuksiaan ryhmälle. Vertainen rikastuttaa keskustelua kokemustensa kautta, jolloin keskustelu voi muodostua vilkkaammaksi ja syvällisemmäksi.

Kuntoutujien vuorovaikutus- ja oppimistavat ovat erilaisia. Niihin vaikuttavat myös sairauden tai vamman tuomat rajoitukset. Tärkeintä on mahdollistaa kuntoutujan kuuluksi tuleminen. Ohjaajalla on myös tärkeää olla vaihtoehtoisia vuorovaikutuskeinoja. Mikäli verkkokeskustelussa on syntynyt negatiivisia tulkintoja, ohjaajalla on mahdollisuus keskustella niistä henkilökohtaisesti kuntoutujan kanssa ja päinvastoin. Väärinkäsitykset johtavat helposti ryhmästä poistumiseen.

Etäkuntoutukseen osallistumiseen vaikuttavat käytettävät laitteet, nettiyhteydet, sovellutusten helppokäyttöisyys, sisällöt ja halu toimia etäyhteyden kautta. Etäkuntoutussovellutusten esteettömyys, selkeys ja kuvakkeiden käyttö palvelevat kaikkia käyttäjiä.

Etäkuntoutus mahdollistaa osalle ihmisistä tärkeän anonymiteetin, jos työskentely tapahtuu nimettömästi ja ilman kasvokkaisen tapaamisen tuomaa roolia. Etäkuntoutus ei sido kuntoutujaa paikkaan. Aikasidonnaisuus tulee esiin reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa esimerkiksi videotapaamisissa. Etäkuntoutus on yksi osallistumisen väylä niille ihmisille, jotka eivät halua tai voi osallistua avomuotoiseen tai laitospuoliseen kuntoutukseen. Se ei korvaa yksilöllistä tai ryhmämuotoista moniammatillista kuntoutusta vaan voi toimia niiden tukena ja kuntoutujan itsehoidollisen motivaation ylläpitäjänä. Kuntoutujan kuntoutustarve määrittää viime kädessä sopivan ja tehokkaan kuntoutuksen valinnan.

*Kirjoittanut Avokuntoutusverkoston työryhmän puolesta Arja Toivomäki, Neuroliitto*

*Lisätietoja verkoston toiminnasta  
<http://www.luustoliitto.fi/avokuntoutus/avokuntoutusverkosto>*