

# TULEVAISUUS PELISSÄ – ICF-POHJAINEN LAUTAPELI KUNTOUTUKSEN SUUNNANNÄYTTÄJÄNÄ

---

Kuntoutusta suunniteltaessa kuntoutujan yksilöllinen toimintakyky on pyrittävä ottamaan huomioon mahdollisimman laaja-alaisesti. Kuntoutujan aktiivinen osallistuminen alusta lähtien on tärkeää hänen henkilökohtaisesti relevanteiksi kokemiensa kuntoutustavoitteiden määrittämiseksi ja saavuttamiseksi. Tuloksellinen kuntoutus edellyttää erilaisia lähestymistapoja ja tehokkaita työkaluja muun muassa kyseessä olevan toimintakyvyn rajoitteen, kuntoutuemuodon ja yksilöllisten taustatekijöiden mukaan.

Tulevaisuus pelissä -kehittämishankkeen tavoitteena on tuottaa lautapelimuotoinen, teoriaan perustuva menetelmä ryhmämuotoisen kuntoutuksen tavoitteiden konkretisoinnin tueksi. Hankkeen kohderyhminä ovat psyykkiseltä toimintakyvyltään rajoitteiset nuoret ja nuoret aikuiset, jotka saavat kuntoutusta joko mielenterveydellisiin tai neuropsykiatriisiin ongelmiin. Hanketta rahoittaa Kela ja toteuttaa Kuntoutussäätiö yhteistyössä Lempäälän kunnan psykiatrian yksikön ja MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön kanssa. Tässä kirjoituksessa esitellään kehittämistyön vaiheita ja alustavia kokemuksia kuntoutusryhmistä.

## **Erilaiset viitekehykset tavoitteen asettelun tukena**

Kelan tukemassa kuntoutuksessa tavoitteet asetetaan GAS-menetelmän (Goal Attainment Scaling; Kiresuk & Sherman 1968) avulla.

Strukturoidun GAS-menetelmän avulla kuntoutukselle voidaan kirjata selkeitä, yksilöllisiä ja konkreettisia tavoitteita sekä seurata niiden saavuttamista kuntoutusprosessin edetessä. Lisäksi Kela suosittaa kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitusjärjestelmän (ICF) käyttämistä toimintakyvyn arvioinnissa ja kuntoutuksen toteuttamisessa (Kela 2013). ICF-luokitusjärjestelmä on hierarkkinen kooditusysteemi, joka käsittelee toimintakyvyn ja sen rajoitteet laaja-alaisesti erilaisten yksilö- ja ympäristötekijöiden vaikutusten alaisena vuorovaikutuksellisenä tilana. ICF:n hyödyntämistä kuntoutustyössä on pidetty mahdollisuutena vahvistaa asiakkaan asemaa kuntoutumisprosessissa ja edistää moniammatillista yhteistyötä kaikissa kuntoutusprosessin vaiheissa (Paltamaa ym. 2011; Pärnä ym. 2011).

Edellä mainittujen menetelmien hallinta vaatii tietämystä ja koulutusta. Kelan edellytysten myötä GAS:n käyttö on vakiintunut osaksi palvelujärjestelmiä, mutta suosituksista huolimatta ICF-luokituksen käyttöönotto on ollut jähmeää. Teoreettisen järjestelmän käytännöllistämiseksi ja juurruttamiseksi kuntoutusprosessin eri vaiheisiin tarvitaan tehokkaita välineitä. ICF:n yhdistämiseksi kuntoutujan toimintakyvyn kuvaamiseen ja esimerkiksi GAS-tavoitteiden muodostamiseen tarvitaan käytännöllisiä, erilaisille kohderyhmille soveltuvia toimintamalleja. Esimerkiksi lasten näkövammaiskuntoutuksen kentälle on kehitetty edellä mainit-

tujen viitekehyksien yhteiskäyttöä edistänyt ja siinä haasteita tunnistanut moniammatillinen työmenetelmä (ns. Lapsen arjen kartta<sup>®</sup>, Lampi-Pyötsiä 2013).

Tulevaisuus pelissä -hanke pyrkii osaltaan edistämään ICF:n juurruttamista kuntoutuksen kentälle ja helpottamaan GAS-tavoitteiden konkretisoimista. Hankkeen tavoitteena on kehittää kaikille saatavilla oleva käytännönläheinen ICF-pohjainen työkalu, joka auttaa terveydenhuollon ammattilaisia ja kuntoutujia selkeiden, asiakaslähteisten tavoitteiden löytämisessä.

### **Lautapeli kuntoutuksen työkaluna**

Erilaisia pelejä ja leikkimielisiä interventioita käytetään vakiintuneesti ryhmämuotoisen kuntoutuksen yhteistoiminnan edistämiseksi. Pelilliset innovaatiot ovat kansainvälisesti lisääntymässä terveydenhuollon konteksteissa (King ym. 2013; Pereira ym. 2014), ja esimerkiksi videopelit täydentävät yksilöllistä kuntoutusta yhä enemmän (mm. Taylor ym. 2011). Erilaisia lautapelimenetelmiä on aiemmin kehitelty esimerkiksi sairastumiseen sopeutumisen tueksi (Pon 2010) ja kuntoutuksen työkaluiksi muun muassa sosiaalisten taitojen harjoitteluun (Torres ym. 2002). Kokemukset ovat olleet myönteisiä.

Tulevaisuus pelissä -hankkeen pohjana on kuntoutusohjaaja (YAMK) Kirsi Niittymäen opinnäytetyönään (Niittymäki 2013) luoma SPIRAL-lautapeli, joka tuotettiin alun perin kuntoutuksen tavoitteiden konkretisoinnin apuvälineeksi Lempäälän kunnan psykiatrian yksikköön. ICF-viitekehykseen pohjautuva SPIRAL-lautapeli suunniteltiin psykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorten aikuisten käyttöön, mutta Niittymäki piti hyvien kokemustensa myötä kokeilemisen arvoisena sen jatkokehittämistä muille kohderyhmille sopivaksi. Kehittämishanketta suunniteltaessa hanketyöryhmä arveli, että myös menetelmän levittämisen ja juurruttamisen kannalta on tärkeää selvittää sen toimivuutta muissakin potentiaalisissa kohderyhmissä. Neuropsykiatriset häiriöt ovat suuri mutta melko vähäiselle huomiolle jää-

nyt kohderyhmä kuntoutuksen kentällä. Tulevaisuus pelissä -hankkeen tavoitteena on ollut paitsi kehittää SPIRAL-lautapeliä yhä paremmin aikuisille mielenterveyskuntoutujille soveltuvaksi, myös selvittää sen toimivuutta 13–18-vuotiailla neuropsykiatrisilla kuntoutujilla.

### **SPIRAL-lautapelin idea**

SPIRAL-pelin avulla yksilöllisiä kuntoutussuunnitelmia voidaan pohjustaa vuorovaikutuksellisesti ja mielekkäästi. Pelin ideana on kannustaa kuntoutujaa arvioimaan omaa toimintakykyään kokonaisvaltaisesti ja tunnistamaan siinä kehityskohteita. Ryhmätilanteessa kerättyjä arvioita voidaan myöhemmin käsitellä yksilöllisemmin ja pohtia, mihin osaluueeseen kunkin osallistujan kuntoutuksessa kannattaisi keskittyä.

Peliin kuuluu pelilauta, jossa on metsämaisemaan sijoitettu spiraalin muotoinen polku, jonka ajatellaan kuvaavan kuntoutujan taivalta kohti parempaa toimintakykyä. Lisäksi peliin sisältyy toimintakyvyn eri puolia kuvaavia kysymyskortteja, joiden avulla pelaajat pelin sääntöjen mukaisesti edeten arvioivat itseään henkilökohtaisella arviointilomakkeella. Määrättyihin pelin osa-alueisiin liittyy myös tehtäviä, jotka toimivat aktivoivana, keskustelua tauottavana virikkeenä.

SPIRAL on ilmainen ja helposti ja nopeasti omaksuttava menetelmä. Pelimateriaalit tulevat olemaan sähköisessä muodossa yleisesti terveydenhuollon ammattilaisten saatavilla. Tulostettavan materiaalin lisäksi pelissä tarvitaan noppia, pelinappuloita ja kyniä.

### **Hankkeen eteneminen**

SPIRAL-lautapelin toimivuutta GAS-tavoitteiden konkretisoinnissa selvitetään mielen-terveyden häiriöistä kärsivien nuorten osalta Kuntoutussäätiön kuntoutuspalveluyksikössä ja Lempäälän kunnassa toteutettavilla nuorten mielenterveyskuntoutujien avokuntoutuskursseilla. Neuropsykiatristen kuntoutujien osalta hanke toteutetaan MLL:n Lasten ja

Nuorten Kuntoutussäätiön järjestämällä autismin kirjon häiriöiden sopeutumisvalmennuskursseilla.

Lokakuussa 2014 alkaneen kehittämiss-hankkeen ensimmäinen vaihe saatiin päätökseen vuoden lopussa. Sen aikana kartoitettiin alkuperäisen SPIRAL-lautapelin kehittämis-kohteita muun muassa perehtymällä yhteistyötahojen kuntoutuskäytäntöihin ja hankkeen kohderyhmien erityispiirteisiin pelitekni-sen suunnittelun näkökulmasta. Lisäksi alku-peräisistä suunnitelmista poiketen päädyttiin ”esipilotoimaan” pelin raakaversioita kaikissa kuntoutusryhmissä, jotta saatiin aitoja koke-muksia kohderyhmiltä jo alustavaan kehittä-misvaiheeseen. Kerättyjen kokemusten poh-jalta hahmoteltiin yhteistyötahojen kuntou-tuskursseille testikäyttöön tulevan pelin ra-kenne, valittiin käytännössä toimivimmiksi todetut pelimateriaalit ja tuotettiin graafikon avulla ensimmäinen luonnos pelin visuaali-sesta ilmeestä.

Kehittämisvaiheessa SPIRAL-peliin tuotetiin kaksi erillistä sisältökokonaisuutta: toinen nuorille mielenterveyskuntoutujille ja toinen yläkouluikäisille autismin kirjon häiriöistä kärsiville. Molemmille kohderyhmille koostettiin ICF-koodeihin perustuvat listaukset, jotka kattavat toimintakyvyn neljäkymmentä eri osa-alueita. Mielenterveyskuntoutujien kannalta oleellisten osa-alueiden valinta perustui eri psykiatrisille häiriöille laadittuihin ICF-ydinlistauksiin (”ICF core set”), joihin on kansainvälisen tutkimusprotokollan (Selb ym. 2015) mukaisesti koottu ICF-kuvauskohteiden se minimimäärä, joka tarvitaan kuvaamaan tietyn sairauden tai taudin aiheuttamaa toimintakyvyn vajausta. Kehittämisvaiheen ajankohtana käytettävissä olivat depression (Cieza ym. 2004) ja bipolaarihäiriön (Ayuso-Mateos ym. 2013) ydinlistaukset. Autismin kirjon häiriöille Ruotsin Karoliinisessa Instituutissa työn alla olevat ydinlistaukset (Bölte ym. 2014) eivät vielä ole valmistuneet, joten tämän kohderyhmän osalta osa-alueet valikoitiin ICF-luokituksesta diagnostisten kriteereiden ja kliinisen asiantuntemuksen pohjalta.

Hanketyöryhmän asiantuntijat (kuntoutusohjaaja, psykologi, neuropsykologi) karsi-

vat ja muotoilivat kielellisesti lopulliset osa-alueet ottaen huomioon yhteistyötahojen kuntoutustiimien näkemykset. Kohderyhmi-en erityispiirteet pyrittiin huomioimaan muo-toilemalla pelissä käytetty kieli ja kysymykset mahdollisimman yksiselitteisiksi ja konkreet-tisiksi, jotta pelaajien olisi helpompi kokea tee-mat arkisiksi ja itseään koskettaviksi. Jokainen toimintakyvyn osa-alue pyrittiin otsikoimaan ytimekkäästi, ja kunkin otsikon alle luotiin mahdollisimman avaavia apukysymyksiä ja tarvittaessa valaisevia esimerkkejä.

Kehittämisvaiheessa tuotetun pelin toimi-vuutta selvitetään vuoden 2015 aikana yh-teensä kuudella mielenterveyskuntoutujien kurssilla ja kolmella neuropsykiatrisella kun-toutuskurssilla. Kunkin yhteistyötahon kol-mesta kurssista kahdessa testataan SPIRAL-menetelmää ja yksi ryhmä toimii kontrolliryh-mänä. SPIRAL-ryhmissä kunkin kuntoutujan GAS-tavoitteita pohjustetaan ryhmässä lauta-pelin avulla, ja kontrolliryhmissä GAS-tavoit-teet asetetaan ilman peliä. Pelin toimivuutta tavoitteen asettelussa arvioidaan käyttäjäko-kemushaastattelujen ja kyselyjen avulla. Li-säksi systemaattisin kyselymenetelmin selvi-tetään, kuinka SPIRAL-pelin pelaaminen vai-kuttaa kuntoutujien ryhmäprosessiin ja itsear-viointiin kehittymiseen. Kerätyn tiedon perusteella SPIRAL-lautapelistä kehitetään lopulli-set, näille kohderyhmille soveltuvat versiot.

### **Kokemuksia SPIRAL-lautapelistä mielenterveyskuntoutusryhmissä**

SPIRAL-peliä on kehitetty kahden mielen-terveyskuntoutustoimintaa järjestävän tahon kuntoutusryhmissä. Lempäälän psykiatrian yksikössä kuntoutusryhmiin ohjautuu poti-laita yksikön kuntoutusohjaajien suosituk-sesta, ja osin kuntouttava ryhmätoiminta os-tetaan Lempäälän Ehtookoto ry:ltä, joka tarjo-aa tukiasumista ja päivätoimintaa työikäisille mielenterveyskuntoutujille. Kuntoutussäätiön kuntoutuspalveluyksikössä toteutettavat AS-KEL-kurssit ovat ahdistuksesta, paniikkihäiri-öistä ja masennuksesta kärsiville eteläsuoma-laisille nuorille suunnattuja ryhmämuotoisia avokuntoutuskursseja. Pelaajat ja läsnä olleet

kuntoutustyöntekijät ovat suhtautuneet hankkeeseen myönteisesti ja olleet motivoituneita osallistumaan kehitystyöhön.

Pelin pelaamiseen ja palautekeskusteluihin on käytetty kullakin kurssilla kahtena eri päivänä yhteensä kolme tuntia. Peliä on pelattu 4–10 henkilön ryhmissä. Alustava vaikutelma on, että mielenterveyskuntoutujien kohderyhmä omaksuu pelimuotoisen itsearviointin luontevaksi pohjaksi avoimelle keskustelulle ja ryhmäytymiselle. SPIRAL näyttää toimivan mukavasti myös yksilöllisten tavoitekeskustelujen pohjana. Myöhempää kehittämistyötä ajatellen esiin on noussut runsaasti muun muassa peliteknisiä yksityiskohtia ja pelin ulkoasun hienosäätöä koskevia näkemyksiä. Innokkuus ja yksilöllinen suhtautuminen pelin pelaamiseen on odotetusti ollut vaihtelevaa, mutta hiljaisemmissakin ryhmissä peli on näyttänyt lisäävän aktiivisuutta ja toiminnut näin vuorovaikutuksen ”jäänmurtajana”.

### **Kokemuksia SPIRAL-lautapelistä autismin kirjon häiriöiden kuntoutuksessa**

Neuropsykiatrisen kuntoutuksen alueelta hankkeeseen on osallistunut yläkouluikäisiä nuoria, joilla on todettu Aspergerin oireyhtymä ja jotka osallistuvat MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön toteuttamalle perheso- peutumisvalmennuskurssille. SPIRAL-pelin alustavaa versiota on pelattu kurseilla noin 1,5 tunnin ajan kahdessa erillisessä pienryhmässä, joissa peliin on osallistunut 3–4 nuorta ja 1–2 ohjaajaa.

Kurseille osallistuneet nuoret ovat suhtautuneet hankkeeseen myönteisesti. Ensimmäisten havaintojen perusteella näyttää siltä, että pelattaessa tuotettu itsearviointilomake toimii selkeänä pohjamateriaalina tavoitekeskusteluissa, vaikka läsnä olisivat eri työntekijät kuin pelin aikana. SPIRAL näyttäisi tuovan nuoren omaa ääntä kuuluviin vanhempien kanssa käytävissä, kuntoutusta ohjailevissa keskusteluissa. Nuorten keskuudesta on saatu hyviä kehittämissideita pelin elävöittämiseksi ja yleisen seikkailullisuuden lisäämiseksi. MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön

työntekijät ovat olleet kiinnostuneita sovel- lutusten kehittämisestä myös hankkeen ulko- puolisille ryhmille ja muille kohderyhmille.

### **Yhteenvetoa kehittämishankkeen alustavista tuloksista**

ICF-pohjainen SPIRAL-lautapeli tuntuu selkeyttävän ja laajentavan kuntoutujan näkökulmaa omasta toimintakyvystään. Kohderyhmäkohtaisesti räätälöity toimintakyvyn arviointiaihio näyttää tavoittavan kuntoutujien omia kehittämiskohteita hyvin ja luovan näin selkeää, konkreettista pohjaa tavoitekeskusteluille. Ryhmämuotoinen työkalu on koettu hyvänä tutustumisen ja ryhmäytymisen välineenä, joten se sopii ongelmattomasti kuntoutusprosessin alkuun. Yleisesti pelillisuus vaikuttaa helpottavan pitkästyttäväksi tai hankaliksi koettujen asioiden käsittelyä.

Hankkeen aikana kuntoutusryhmistä on saatu käytännön kokemuksia pelin teknisistä haasteista sekä runsaasti rakentavaa, osin kriittistäkin pelin kehitystarpeisiin liittyvää palautetta. Kerätyn palautteen perusteella tullaan kehittämään lopulliset versiot mielenterveys- ja autismin kirjon häiriöiden kuntoutuksen tueksi tuotettavista SPIRAL-peleistä. Toimintakyvyn eri osa-alueiden relevanssia tavoitteenasettelussa tullaan edelleen pohtimaan hanketyöryhmän ja kuntoutustyöntekijöiden kesken. Hankkeen sisäisten pohdintojen tueksi on kerätty asiakastyötä tekevien terveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä nykyisistä kuntoutuskäytännöistä verkko- kyselyn avulla. Erityisesti on kartoitettu ICF-luokituksen mahdollisuuksia ja haasteita kuntoutustavoitteiden asettelussa. Tämän kyselyn tulokset suuntaavat myöhempää kehittämistyötä hankkeen aikana saatujen käytännön kokemusten lisäksi.

### **Lopuksi**

SPIRAL-lautapelimenetelmän avulla pyritään tarjoamaan mielenterveyden ongelmista ja neuropsykiatrisista vaikeuksista kärsiville nuorille yksilöllisempää kuntoutusta. Tulevaisuus pelissä -hanke pyrkii osaltaan lisäämään

ICF-koodiston käyttöönottoa ja GAS-menetelmän toimivuutta kehittämällä käsitejärjestelmiä integroivaa helppokäyttöistä ja vuorovaikutuksellista menetelmää. Alustavat kokemukset SPIRAL-pelistä ovat olleet lupaavia. Systemaattisempaa tietoa menetelmän toivuudesta saadaan hankkeen myöhemmissä vaiheissa keväeseen 2016 mennessä, jolloin menetelmää myös tullaan juurruttamaan terveydenhuoltojärjestelmään kuntoutustyöntekijöiden vapaaseen käyttöön. Hankkeen tulosten pohjalta voidaan suunnitella SPIRAL-pelin jatko kehittämistä myös muille kuntoutukselta hyötyville kohderyhmille. Lisäksi olisi kiinnostavaa kartoittaa edellytyksiä SPIRAL-pelin internet-pohjaiselle sovellutukselle.

**Johanna Koskinen, PsM, psykologitutkija,  
Kuntoutussäätiö**

*Lisätietoja:*

*johanna.koskinen@kuntoutussaatio.fi*

## Lähteet

- Ayuso-Mateos JL, Ávila CC, Anaya C, Cieza A, Vieta E (2013) Development of the International Classification of Functioning, Disability and Health core sets for bipolar disorders: results of an international consensus process. *Disability & Rehabilitation* 35, 25, 2138–2146.
- Bölte S, Schipper E, Robison JE, Wong VC, Selb M, Singhal N, ..., Zwaigenbaum L (2014) Classification of functioning and impairment: the development of ICF core sets for autism spectrum disorder. *Autism Research* 7, 1, 167–172.
- Cieza A, Chatterji S, Andersen C, Cantista P, Herceg M, Melvin J, ..., de Bie R (2004) ICF Core Sets for depression. *Journal of Rehabilitation Medicine* 36, 0, 128–134.
- Kela (2013) Suunnitelma Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen varojen käytöstä vuosina 2014–2016. Haettu 12.5.15 osoitteesta <http://www.kela.fi/documents/10180/157956/Harkinnanvaraisen+kuntoutuksen+suunnitelma+2014-2016.pdf>
- King D, Greaves F, Exeter C, Darzi A (2013) 'Gamification': Influencing health behaviours with games. *Journal of the Royal Society of Medicine* 106, 3, 76–78.
- Kiresuk TJ, Sherman MRE (1968) Goal attainment scaling: A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. *Community Mental Health Journal* 4, 6, 443–453.
- Lampi-Pyötsiä P (2013) ICF-viitekehyksen ja GAS-menetelmän yhteiskäytön kehittäminen kuntoutumisprosessin tueksi. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki.
- Niittymäki K (2013) Spiral – kuntoutuksen spiraali: ICF-pohjainen lautapeli mielenterveyskuntoutukseen. Opinnäytetyö, Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Pori.
- Paltamaa J, Karhula M, Suomela-Markkanen T, Autti-Rämö I (2011) Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suosituksiin vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeessa. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.
- Pereira P, Duarte E, Rebelo F, Noriega P (2014) A Review of Gamification for Health-Related Contexts. In *Design, User Experience, and Usability. Teoksesa User Experience Design for Diverse Interaction Platforms and Environments*. Springer International Publishing, 742–753.
- Pon AK (2010) My Wonderful Life: A board game for patients with advanced cancer. *Illness, Crisis, & Loss* 18, 2, 147–161.
- Pärnä K, Saarinen M, Mellenius N, Antikainen P (2011) ICF ja perhekuntoutuksen arviointi. *Kuntoutus* 34, 3, 12–21.
- Selb M, Escorpizo R, Kostanjsek N, Stucki G, Ustün B, Cieza A (2015) A guide on how to develop an international classification of functioning, disability and health core set. *European journal of physical and rehabilitation medicine* 51, 1, 105–117.
- Taylor MJ, McCormick D, Impson R, Shawis T, Griffin M (2011) Activity Promoting Gaming Systems in Exercise and Rehabilitation. *Journal of rehabilitation research and development* 48, 10, 1171–1186.
- Torres A, Mendez LP, Merino H, Moran EA (2002) Rehab Rounds: Improving Social Functioning in Schizophrenia by Playing the Train Game. *Psychiatric Services* 53, 7, 799–801.